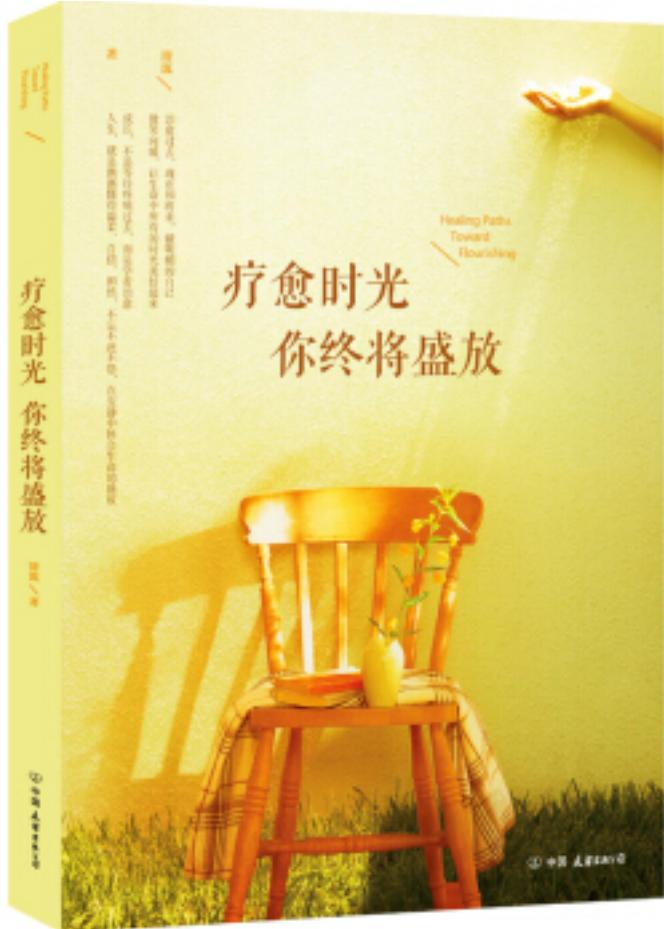


疗愈时光 你终将盛放



[疗愈时光 你终将盛放 下载链接1](#)

著者:清流 著

[疗愈时光 你终将盛放 下载链接1](#)

标签

评论

不错的书，送货快，值得一买。

朋友推荐的书买来看看，希望好看

不错噢噢噢噢噢噢噢噢噢噢噢噢

读了有收获，有严谨的学术功底，读者读起来也轻松。

好评，好棒，相信京东，下次一定会再来的！

这本书对帮助心理放松治疗很有帮助

朋友推荐的，打算买来看看

好书 还没看 慢慢研读吧

很好，读者很舒服

包装完整，每本书也都有塑封，纸质也可以，应该是正版书籍。话说拿到书真的是太难了，整整10天才收到，等的我这颗心啊。。。发货可以快一点不？

治愈过去、现在和将来，做明媚的自己微笑向暖，让生命中所有的时光美好起来成长，不是等待疼痛过去，而是学着治愈人生，就是渐渐懂得温柔、自信、坦然，不忘不迷不怨，在安静中体会生命的盛放

京东自营，质量很好。正版放心。

看来真的没什么人买这本书 书中间都有点裂了 不过算了 不影响看

听过清流老师一节课，相信这本书

挺好的，，，挺好的。。。挺好的！！！

一次买了挺多，看了许久才看啊有的是帮同学带的挺好的。懒得写那么多评价了。好评

好好非常好的书强烈推荐啊好好好

很好，很不错，物流很给力。

还没看，装帧很好，应该会好看的

物流的速度很快，东西是正品。

有几本没有塑封，还有一点脏污，感觉被别人用脏手翻过。有点不开心。其他都挺好。

不错哦，只是还没有时间看完

满减合适，送货快，方便

应该不错，还没看过，自己买来看看吧，别人说的不一定真实

618活动的时候买的，很划算，只不过自己买的有点着急买重了一本书，唉:-)

收到货到现在都没来得及好好读这本书，很期待内容能够带给自己全新的感觉

质量不错，一本值得看的好书。

我们的心态过年回家了……

不喜欢看书的人然而还是买了10本书，就因为打折力度大，哈哈

为了凑300减100卖的，鸡汤书，平时消遣看看不错，就是封底好脏啊

书还没有看，等看了以后再做详细评价，活动期间买的，还是很便宜的。

女友买的鸡汤文，不怎么喜欢，她喜欢就好

书没有损坏，还没看，包装很细致，纸张很好，不错

很好的书，还想再买一本，对我心理起到很好的疗愈作用

难得的正品，网购以来最满意的了。

真心不错，很舒心的一次购物～物超所值

还没看，活动买的，感觉书的质量都还可以，毕竟京东嗯

还可以看，不错

一如既往支持京东！多快好省！非常满意！满分好评！

好书 真的很有用 揭开了自己心中的疙瘩

系统默认好评，我只是囤书而已。

包装好，服务态度好，快递大叔都已经认识我了

一本好书能够陶冶情操，现在需要静下心来多读书。

速度很快，京东的书做活动时买的，多读书！！

喜欢清流文字，细腻，对需要成长的人是一本很好读物。

很喜欢这本，封面感觉就暖暖的，也是唯一一本开始看的

还没有看到，应该还可以吧，希望能好看

不错，非常不错，很好很好

封面很温暖，很阳光，送给失恋的朋友的

书的质量不错，印刷精致，学文化，学文化

一直在京东买书，送货快，书也很好

放松的时候看一看，很好。

刚收到，还没来得及看！

褶皱，那是爱书的人最大的忌讳

书的质量与内容都不错 值得购买

非常好的书，很值得阅读，推荐大家

很不错，包装很好。也很优惠

很好很好，读完了再买其他的

这书好看，哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

非常好，搞活动的时候买好值得

搞活动图便宜买的，还没看。

看到书果断就买了，包装完好

书的质量不错，内容还没看

我没看，让妹妹拿走了

正版印刷，发货快，价格实惠

感觉不错，封面看着好温暖！

不错，挺好用的东西。囤货中

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~女儿说是好书

京东买书省心放心！！

非常需要。。。。。。心理导师

也想要做一个明媚的自己

书很棒，也很便宜，不错

书不错，很好，很适合我

非常好，快递员很礼貌。

书还没看，满减买的。。。。

还没看，应该不错吧！

好书总是能让人有所收获，推荐

名字就很美，准备看一看

东西不错，正版，活动给力，哈哈

疗愈系的心灵鸡汤，还不错哦

正版！京东一如既往的给力！

还没开始看不过书不错

帮姐姐买的，买了好多书放在书房，也不知道她看不看。

一百五十本的书还算可以吧

不错，蛮好的，，，，

还没看,相信会是不错的

应该是本不错的心灵鸡汤

疗愈时光 你终将盛放

疗愈时光 你终将盛放， 释放内心的自己

很不错的书！超赞！还会喜欢京东的书！

发货很快， 包装也好， 内容还没看， 希望有帮助

可以慢慢学学,对自己有所帮助

还可以， 用心看总会收获些。

不错不错不错不错不错

温暖的书籍温暖的书籍温暖的书籍

还没有看， 就是喜欢这个名字。

心理学的简介， 没兴趣。

支持京东， 正版。京东给力

这才是我想要的！哈哈哈

拿到手，没有看呢，但觉得不错。

总体还是不错的，价格实惠

商品很给力，物流服务好！

好书喜欢下次还在你家买

没事可以闲来看看|~~~~~

很喜欢这样的书籍，简单明了

好书，值得推荐，好评好评！

不错不错~灰常喜欢~~~~

挺好的，包装也好，正品。

给公司团员青年买的读物！

还好吧，好评。。。。。。

老婆指明要的书。。。。

不错不错不错不错不错不错

还没看，觉得不错

帮朋友买的。。。

很好。我喜欢

还好～～～～～～～～

考研资料 不错 加油

老婆要的还行

不错不错不错不错不错不错不错不错

牛奶好牛奶好牛奶好牛奶好牛奶好牛奶好牛奶好

很好

好评。○○○○○○○○○○

喜欢喜欢喜欢

会告诉你，做人一定要有自信，要相信自己，也只有自己能帮助自己实现自己的梦想，因为说到底，你自己才是那个坚持自己梦想的人，任何人也替代不了

妥妥的，挺好

商品不错，平时看看也好的，不错

很好的书！

有点像鸡汤

好，很好。

因为知乎关注了，就买了

朋友说不大好，题名还行

也就这样了

全时光疗愈手册，这不是一本“鸡汤”，而是教你用简单的方法让生命中所有的时光美好起来。

成长，不是等待疼痛过去，而是学会疗愈。遗忘、逃避、喊口号并不能真正解决你的问题，你的生命价值，在于你所有的经历和记忆。

抚平过去、现在和将来的伤痛。不是所有的经历都是经验财富，只有能够看懂、勇敢面对的才是人生！

不能改变生命的长度，学会治愈所有的痛苦和挫折，就能增加生命的宽度，让你的所有时光明媚起来，就能增加生命的亮度。

还不错的书

朋友推荐的~~~~~

便宜 正品

还行，不错

好好学习

还没看呢

挺喜欢的…

不错呢

挺好的

还没读完，总体还行吧，算下来也不太贵

感觉有点失望，和一般的鸡汤差不多

读书存货，还没看，目测不错

没什么实用价值.....

你终会明白，不是所有问题都能被时间带走，不是所有的痛都能成为青春，不是所有的迷茫都能找到答案，不是所有的旧时光都是美好的。

只有当你治愈了时光，学会面对所有难搞的事、难处的人、难受的地方、难过的日子，那些不堪回首也无法忘怀的痛苦和挫折才能真正成为人生的一部分，才能静下来享受曾经、现在和将来那些不完美时光中的美好。

有人说“不要难过”，做得到吗？有人说“不要迷茫”，人能永远坚强吗？有人说“一切会好的”，她能说服自己吗？有人说“忙起来就会忘了”，真的有用吗……

《疗愈时光》

你终将盛放》是一本完全时光疗愈书，教你如何通过了解自己的身体、通过美食、通过触摸、通过感恩、通过保持梦想、通过陪伴、通过掌握生活的意义……让当下真正明媚起来，不迷茫、不焦虑、不浮躁。

不错

没有时间看.....

好书

待读

不错.....

不错~~~~~

渣，一点都没有看的欲望，感觉像心理辅导的书

主要便宜

1234567890

Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q

Λ ΛΛ ΛΛ

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很

快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。

观世音菩萨。行深般若波罗蜜时，照见五阴空，度一切苦厄。舍利弗，色空，故无恼坏相、受空，故无受相、想空，故无知相、行空，故无作相、识空，故无觉相。何以故？舍利弗。非色异空，非空异色，色即是空，空即是色，受、想、行、识，亦如是。舍利弗。是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是空法。非过去非未来非现在。是故空中无色。无受、想、行、识，无眼、耳、鼻、舌、身、意，无色、声、香、味、触、法，无眼界，乃至无意识界；无无明，亦无无明尽；乃至无老死，亦无老死尽；无苦集灭道，无智亦无得，以无所得故。菩萨依般若波罗蜜故。心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，离颠倒梦想苦恼。究竟涅槃，三世诸佛，依般若波罗蜜故。得阿耨多罗三藐三菩提，故知般若波罗蜜是大明咒、无上明咒、无等等明咒，能除一切苦，真实不虚，故说般若波罗蜜咒。即说咒曰：“竭帝竭帝 波罗竭帝 波罗僧竭帝 菩提僧莎呵。”

好好好好好好好好好好好好哈好好好好好好好好好好好好哈好好好好好好好好好好好好好好好好哈好好好好好好好好好好哈好好好好好好好好哈好好好好好好好好哈好好好好好好好好哈

小徒弟问我，用最简单的办法，师父啊，你怎么形容自己呢。我回复他，看脸，基本不是人，看身材，基本确定就是个饭桶。

小徒弟在问，师父啊，这个清明节怎么过呢？我回复他，哦，你敲木鱼，我念经。

小徒弟在问，师父啊，你的普通话最近有进步吗？我回复他，必须有进步，我现在可以申领一级甲等普通话残废证书了。

小徒弟问，师父啊，你最不喜欢的是什么呢？我回复他，哦，我最烦我这张茶叶蛋的脸。

小徒弟问，师父啊，你是星星来的吗？我回复他，哦，是啊，在来的路上，正遭遇流星雨，智商受重创，把挺帅的锥子脸划成了一摊牛粪脸。

小徒弟说，师父啊，等你老年痴呆了，我帮你写回忆录吧。我回复他，不好，还是等我

痴呆前写完吧，主要是你的错别字太多了。

小徒弟说，师父啊，你别自卑了，你跟欧巴也就是差了一张脸的距离。我回复他，我算是明白了，你是菩萨派来折磨我的。

小徒弟问，师父啊，我说过让你伤心的话吗？我回复他，说过，记得有一回我和老狗在吃西瓜，你从外边进来就说了一句，老狗吃西瓜，为什么不喊我一声呢。……

我常在京东买书。我认为，对于看书，比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。

学生)和教育主体(教师，包括环境)交互作用的过程。教学模式将“人——人”系统转变为“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛选旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。

20多年来，我始终把读书和教书结合起来，创新教、创新读、创新用，在用中创新。我先后在《人民教育》、《小学语文教学》、《小学语文教师》等国家级、省部级以上报刊发表论文200余篇。我联系教改实际，撰写的《自由作文法》、《对话作文法》、《听话作文法》、《情趣作文法》等论文，产生了较好的反响。目前，我已公开出版了《作文闯关》、《小学生快速创新作文教与学》丛书等著述69卷。还获得了三项国家级发明专利。

教书和读书生活，使我感悟出了人生的真谛：教师的人生，应该有创新精神。年年春草绿，年年草不同。我们要做“代表先进文化方向”的创新型教师，爱岗敬业是创新型教师应具备的首要条件。他不但具有无私奉献的师魂，诚实正直的师德，全面发展的师观，教书育人的师能，严谨求实的师风，而且还应具有开拓进取的锐气，蓬勃向上的朝气，勇于拼搏的英气，甘愿奉献的“傻”气，自强不息的骨气。吾以培养新世纪之英才，振兴中华为己任，虽生活清贫，但仍以春蚕的精神、红烛的风格、蜜蜂的作风、绿叶的品格和孺子牛的志向，奋力拼搏，无私奉献。

常读书和常思考，使我勇于和善于对自己的教育教学作出严格的反省和内省，既要不惮于正视自己之短，努力探究补救途径，更要擅于总结自己的或同行的成功经验，从中提炼出可供借鉴的精华，为理论的突破夯实根基。愚人不才，笨鸟先飞，我愿把追求完美的教学艺术作为一种人生目标，把自己生命的浪花融入祖国的教育教学改革的大潮之中。

书到用时方恨少，事非经过不知难。

养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。

其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸

收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓：腹有诗书气自华呀！

高尔基说过：书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。

当我看到[SM]的标题时，我就决定买下来，[ZZ]的书每一本我都很喜欢，大家可以先看一下这本书的简介！[BJTJ][NRJJ][QY]从这里面就能看出这是一本多么优秀的书！所以我立马就下单购买了，前一天下午下单的，第二天上午就收到了，物流速度那是一个赞！快递员的态度也很好，到之前先短信通知的！书收到后打开包装，外面是有塑封的，看起来很赶紧全新的，赞一个！拆开塑封，纸张摸着很舒服，再赞一个，正版的就是不一样，很喜欢！在读书时，写读书笔记是训练阅读的好方法。

记忆，对于积累知识是重要的，但是不能迷信记忆。列宁具有惊人的记忆力，他却勤动笔，写下了大量的读书笔记。俗话说：“最淡的墨水，也胜过最强的记忆。”所以，俄国文学家托尔斯泰要求自己：身边永远带着铅笔和笔记本，读书和谈话的时候碰到一切美妙的地方和话语都把它记下来。读书的感觉真好：

当读书不是为了功名利禄，不是为了自我标榜增加谈资时，书便会给心态平和的读书人带来无法比拟的快乐。

若作者怀着一片真情在倾诉，那读者就是有幸的听众。读者与作者是世界上最平等的关系，不会有下对上的卑躬屈膝，也不会有宗教式的疯狂热烈。作者以真诚谱写文字，读者若真正读懂了作者，他们就成为了知己——读书更像是一种交谈，被吸引只因为心灵的魅力。正因为这种单纯与真诚，只要一个小小的空间，捧起一本好书就拥有了一分绝美的心境。

不论是读历史的厚重还是生活的轻松，生命的苦难还是自然的感悟，一首诗还是一个故事，当你的视线与文字相遇时，就是一种缘分。因为真心，没有所谓的深刻浅薄、智慧愚钝。正像黛玉所说的：“我是为了我的心。”读书也是为了自己的心。抛却了世俗的虚伪，生命充实，快乐。

闲坐无事时，总爱幻想坐拥书城的感觉。索性用我的画笔描绘幸福的未来：一个绝美的室外桃园，梧桐飘飞，满地金黄。一切爱书的人，可以在此读书品茗，谈书及书里书外的世界。于是，书使人心中有梦；于是，人间有爱。

据说很不错哦，期待看，下了订单第二天就到了，快递很给力。一粒正念的葡萄干在几乎所有精神修行的法门中，冥想静心都是其中最主要的核心之一。佛教中有打坐禅定，道教中有吐纳功夫，印度教有瑜伽静心，基督教有冥思祈祷，伊斯兰教有苏菲舞蹈……它们在形式上或同或异，但都强调冥想对心智发展的助益和它能带来的转化和疗愈。

冥想能使我们高速运转的头脑慢下来，让我们因为焦虑和烦躁而浑浊的心澄清下来，使我们看清自己混乱情绪的真相，并为进一步的疗愈提供可能。也因此，现代西方的心理治疗和心理自助中都在大量使用冥想作为疗愈工具。

很多没有接触过冥想的人总是把冥想想象得极其复杂，以为冥想者必然像寺庙里的佛像那样正襟危坐，口中不是念念有词就是在做一些神乎其神的事情，而他们的内在体验必然也是超乎寻常的。

事实上，冥想的本质非常简单，如果你能够对当下升起的所有体验保持单纯的觉察，不去刻意判断对错好坏，便算是在冥想状态了；而所谓冥想，就是尝试在某一段时间内时时都处在这种状态下。如果你能够在生活中随时保持这种状态，那你已经可以算是个开悟者了。下面我们就来做一个简单的小练习，带你体验一下冥想的感觉。

正念的葡萄干

首先，准备一粒葡萄干（如果没有，其他简单的食物也可以，比如一小块巧克力，或者一颗杏仁）。把这粒葡萄干放在手上，仔细地观察它的颜色、质地，你可以把它放在阳光下看看会映出怎样的色彩，或者专注于它皱褶上的纹理……用手指感受它的触感，你可以捏捏看它的弹性，也可以轻轻揉揉它，感觉它的硬度……转动它、注意它的每一个细节。

你可以假想自己是一个外星人来到地球，或者是一个刚出生不久的婴儿，第一次看到葡

萄干这种事物，试试看自己会怎么观察和感受它。如果你在做这个练习的时候，冒出“我干什么要做这样的练习”“这练习对我有什么帮助”或者“我一直都不喜欢吃葡萄干”这样的想法，尝试只是旁观这些想法，承认它的存在，也不去认同它或对它做出反应。

接下来，你可以把葡萄干放到耳边，尝试揉捏它，看看你的耳朵能否察觉那些微妙的声音。你也可以把它放在鼻子前面，仔细地闻闻它的气味。或者你也可以轻轻用它在脸上蹭一蹭，尝试各种你平常不会去做的感受葡萄干的方法，了解其中的乐趣。

现在，你可以慢慢把葡萄干放到你的舌头上，但不要急着咀嚼它，只是感觉一下葡萄干留在你嘴里的感觉。试着吮吸一下，看看你的味蕾能察觉到多少微妙的变化，同时你也可以感觉一下自己习惯性想要咀嚼的冲动，但就像之前一样，尝试旁观自己的冲动，承认它的存在，但不需要因其做出反应。

等你准备好后，轻轻咬一下葡萄干，感觉一下你习惯从什么地方开始咬，或者用哪一边的牙齿咬，感受一下葡萄干的味道在口中逐渐散开的感觉。也许你发现葡萄干尝起来和平常不太一样？比如比平常吃的时候感觉要甜，或者也许其中夹杂着其他平常没有发现的味道？

慢慢咀嚼葡萄干，注意你口中越来越多的唾液，以及口中的葡萄干随着你的咀嚼的变化。最后把葡萄干慢慢咽下去，尽量感觉它划过喉咙的感觉，也许你还能感觉它进入你的食道。同时感觉一下你口中余留的味道，与刚才相比又有了哪些变化，或者也许和刚才一样？

恭喜你，你已经做了你的第一次冥想练习。这个练习是将冥想技巧应用在我们日常的吃饭过程所设计出的冥想方法，而你刚刚所体验到的，就是一个基本的冥想者在冥想中会体验到的感受。只不过在更进阶的冥想中，冥想者可能会专注在更微妙或复杂的感受上，但总体来说，这个练习中所强调的保持觉察、保持初心、不加判断、不过度反应的状态，就是冥想的基本状态。

这个冥想练习在西方应用广泛，它的好处在于几乎每天都需要吃东西，因此我们就有了无穷无尽的练习冥想的机会。有许多有饮食障碍或者想要节食的人也尝试过这个练习，带着觉察地去吃饭能够让他们更清楚自己的身体需要哪些营养，减少暴饮暴食，同时也不会忽略身体的基本营养需要。

在豆瓣上看到了作者的评论买的，觉得很有用，转过来当评论好了：

我有一个来访者曾经这样对我说过：“所有不给解决方法的说理分析都是耍流氓”。并不100%赞同他的观点，但很理解他的感受。很多心理和身心灵书分析了大段大段的心理、社会问题，及至解决方法却只有寥寥几句，怎能让人不抓狂？

因此我写了这本书，一本自我疗愈手册书。在这本书中，我把在国外见过、学过、用过的心理咨询和治疗手法进行了筛选和简化，将大家能够自己做又有效的方法提炼出来，做成一本自助书，供大家自我疗愈之用。这其中有很多都是我会在最初留给来访者的作业，写出这一本，也让大家更了解心理咨询师可能会带你做什么（当然，心理咨询远不仅限于此），也更了解这世间四千八万的疗愈法门……

每章所涉及的主要心理咨询和治疗方法表

国内的朋友由于信息受限，经常以为心理咨询和治疗只有三个主要的流派和方法，分别是精神分析、认知行为和人本存在。其实经过近一个世纪的发展，心理咨询和治疗手法早已极大地丰富，手段异彩纷呈，并能够满足各种不同的情境和个人需要。而我写这本书，也希望能帮助大家接触到国外各种各样的心理咨询和治疗手法，让大家有机会更多的发现最适合自己的疗愈方法。

本书中的每一章事实上都涉及特定的心理咨询和治疗中的理论和方法，但出于篇幅和设置考虑，每章都只会涉及非常基础简单的内容。因此如果读者读完某一章后感觉特别有效果，或对那一章的内容特别感兴趣，就可以进一步去了解那个流派，或者寻找使用相应方法的咨询师或其他专业人员。在这个列表之外，还有更多各种各样的咨询治疗方法，如果全书没有一种方法你感兴趣，也不要停止探索的脚步哟～

第一章：行为疗法（Behavioral Therapy） 第二章：营养咨询（Nutritional Counseling） 第三章：躯体疗法（Body Psychotherapy），能量心理学（Energy

Psychology) 第四章：认知行为疗法 (Cognitive Behavioral Therapy)，合理情绪疗法 (Rational Emotion Therapy)
第五章：人本主义疗法 (Humanistic Psychotherapy) 第六章：积极心理学 (Positive Psychology)，意义疗法 (Logotherapy)，职业咨询 (Career Counseling)
第七章：音乐治疗 (Music Therapy) 第八章：内在小孩工作 (Inner Child Work)，部分工作 (Parts work)，完形疗法 (Gestalt Therapy)
第九章：深度心理学 (Depth Psychology)，分析心理学 (Analytic Psychology)
第十章：社会工作 (Social work)，沟通辅导 (Communication Coaching)
第十一章：动物辅助的心理治疗 (Animal-assisted Psychotherapy)，马术心理治疗 (Equine-assisted Psychotherapy)
第十二章：性治疗 (Sex Therapy) 第十三章：正念疗法 (Mindfulness-based Psychotherapy) 第十四章：历奇疗法 (Adventure-based Psychotherapy)，荒野治疗 (Wilderness Therapy)，生态心理学 (Ecopsychology)
第十五章：佛教心理学 (Buddhist Psychology)

躯体扫描练习 p6：加强身心联系、缓解焦虑或疼痛

这个练习事实上是正念疗法中的基础练习，广泛应用于疼痛管理和焦虑治疗方面，可以帮助人们与自己的身体相连，察觉自己每日的状态，更清晰的发现问题。同时它也能够提高一般人对身体不适的耐受性，对有慢性病或长期疼痛的人有帮助，虽然不能减少生理痛苦，但能让减低他们受生理痛苦困扰的程度，使生活更舒适。……

虽然作为心理咨询师，写了这一本心理自助书，在文末我还是想说明一下，心理自助不能代替心理咨询。日常锻炼可以强身健体，但身体真出了问题还是要看医生的——心理自助就像日常锻炼，可以让你生活更愉快，吃得饱睡得香，腰不酸腿不疼，少生病少出问题；但真出了问题，还是要找心理咨询师，甚至是精神科医师的，这一点永远是不变的。

畅销全美30年，荣获多个奖项的艺术入门读物

清晰梳理艺术发展脉络，一书囊括全球艺术精华 基础全面

本分册按照年代顺序简明扼要地介绍了世界艺术历史的发展，涵盖世界各地艺术与全部的视觉艺术形式。对艺术的剖析从平面转向纵深，使读者获得全方的立体认识。

脉络清晰

作者以简明扼要的语言，结合典型的艺术家和艺术品，条理清晰地梳理了各个时代、各个文明的艺术风格和流派。视野开阔

作者致力于构建一个简明的世界艺术史体系，书中不只限于对西方艺术的介绍，而且设有专章讲解亚洲、非洲、大洋洲和美洲的艺术传统。图文并茂

本分册配有插图近300幅，精选了世界各个文化和历史时期中最具代表性，最有影响力的作品。此外，《认识艺术》分册中的大部分作品以缩微图的形式作为“相关作品”附在本分册中。内容简介《世界艺术史九讲（全彩插图第8版）》为美国最畅销的艺术基础概论教材，自1985年第一版以来，不断再版，赢得过包括纽约图书展最佳设计和制作奖项在内的多项大奖，深受艺术院校师生的欢迎。本书采用史论结合的写法，综合了艺术理论与艺术史两种教材的优点，使读者在学习艺术理论时有丰富的例证具化抽象概念，反过来又能站在理论高度俯察艺术的历史进程，加深对人类艺术行为本身的理解。《世界艺术史九讲（全彩插图第8版）》配有从世界各个文化和历史时期精心挑选的艺术品图片700

余幅，有助于读者直观的理解艺术。其中，理论部分提及的大部分图片，将以缩图的形式在艺术史部分中重现，这种“相关作品”专栏的设置，把全书的两大部分有机结合起来，方便读者达到最好的学习效果。

本分册按照年代顺序，简明生动地描述了世界艺术历史的发展，时间上从史前到二十世纪末，地域上涵盖世界各个文明，形式上涉及全部的视觉艺术形式。作者精心的编排和叙述有力地表明了人类在走过的漫长岁月中艺术进取精神的连续性。作者简介

马克·盖特雷恩，(Mark

Getlein) 原本在纽约朱莉亚音乐学院学习音乐，但他很快就被纽约的艺术活动和丰富

的博物馆收藏深深地迷住了。他既是钢琴家，也是画家。作为作家和策划编辑，他参与开发了一系列开创性的大学文学与艺术课本，包括《艺术史》《非洲艺术史》《哈珀柯林斯世界文学》《朗曼英国文学选》和《朗曼世界文学选》等，本书是作者独立编写的最有名的艺术基础概论课本。

王澐，北京大学艺术学院艺术学专业研究生。曾为广西师范大学出版社编辑，现为自由职业者。曾参与翻译《詹森艺术史》《MoMA 亮点：纽约现代艺术博物馆精选作品350件》和《世界艺术地图》等。

目录 前言 第一部分 导论 第1章与艺术相伴 第2章

艺术是什么？ 第3章 艺术的主题 畅销全美30年，荣获多个奖项的艺术入门读物

清晰梳理艺术发展脉络，一书囊括全球艺术精华 基础全面

本分册按照年代顺序简明扼要地介绍了世界艺术历史的发展，涵盖世界各地艺术与全部的视觉艺术形式。对艺术的剖析从平面转向纵深，使读者获得全方位的立体认识。

脉络清晰

作者以简明扼要的语言，结合典型的艺术家和艺术品，条理清晰地梳理了各个时代、各个文明的艺术风格和流派。视野开阔

作者致力于构建一个简明的世界艺术史体系，书中不只限于对西方艺术的介绍，而且设有专章讲解亚洲、非洲、大洋洲和美洲的艺术传统。图文并茂

本分册配有插图近300幅，精选了世界各个文化和历史时期中最具代表性，最有影响力的作品。此外，《认识艺术》分册中的大部分作品以缩微图的形式作为“相关作品”附在本分册中。内容简介 《世界艺术史九讲（全彩插图

第8版）》为美国最畅销的艺术基础概论教材，自1985年第一版以来，不断再版，赢得过包括纽约图书展最佳设计和制作奖项在内的多项大奖，深受艺术院校师生的欢迎。本书采用史论结合的写法，综合了艺术理论与艺术史两种教材的优点，使读者在学习艺术理论时有丰富的例证具化抽象概念，反过来又能站在理论高度俯察艺术的历史进程，加深对人类艺术行为本身的理解。《世界艺术史九讲（全彩插图

第8版）》配有从世界各个文化和历史时期精心挑选的艺术品图片700

余幅，有助于读者直观的理解艺术。其中，理论部分提及的大部分图片，将以缩图的形式在艺术史部分中重现，这种“相关作品”专栏的设置，把全书的两大部分有机结合起来，方便读者达到最好的学习效果。

本分册按照年代顺序，简明生动地描述了世界艺术历史的发展，时间上从史前到二十世纪末，地域上涵盖世界各个文明，形式上涉及全部的视觉艺术形式。作者精心的编排和叙述有力地表明了人类在走过的漫长岁月中艺术进取精神的连续性。作者简介

无言 一个人待久了，会突然失去一切语言的能力，就算心里有万种念头翻腾。
但你发现，突然丧失了，哪怕说出一个词语的能力，
还好，还有一个选择，就是无言。

周四的晚上，一位住在通州的朋友在MSN问我：你家有酒吗？我说有。

他说，我去你家喝两口。我说行。他补充：备点冰块。

下了线，我把喝掉半瓶的杰克丹尼拿出来，发现冰块没了。

为了令朋友满意，我拿了一个盒子快速出门。在小区外面，有一家酒吧。

我推门进去，对小弟说：“能卖点冰块给我吗？”

小弟二话不说，给我装了满满一盒，还没要钱。我端着冰块，愉快地走在月色下。

有朋友来做客，是一件高兴的事。

何况，我已经一个人在家闭门写作一周，好久没说话了。

没想到的是，朋友来了，冲我“哎！”一声，点点头，就进门了。

然后我们相对坐在地毯上，倒上酒，放入冰块，慢慢喝。他没有说话的欲望。

好吧！我欣然接受这种“无言的造访”，也点燃一支烟，靠在沙发上，不说话就不说话。也不是一句话也不说，可能半个小时说个三两句吧。他：“书写完了吗？”

我：“快了。”他：“嗯。”再过半个小时。我：“你父亲身体好些了吗？”

他：“不太好。”我：“嗯……”那天晚上的酒，特别好喝。12点，半瓶酒没了。

朋友起身告辞。我送他到楼下。月光很亮。树影婆娑。走了！好！

我看他远去的身影，心里有些酸楚。一个特别善良的好人。事业有成，却一直单身。

前段时间他母亲生病离世，如今父亲也病了。父亲在病中责备他不结婚生子。他无言以对。他在MSN上对我说：人生很苦。我无言以对。

看着他离去，我转身回家，心里盼望这点小酒，能给他一夜安睡。无言一个人待久了，会突然失去一切语言的能力，就算心里有万种念头翻腾。但你发现，突然丧失了，哪怕说出一个词语的能力，还好，还有一个选择，就是无言。

周四的晚上，一位住在通州的朋友在MSN问我：你家有酒吗？我说有。他说，我去你家喝两口。我说行。他补充：备点冰块。

下了线，我把喝掉半瓶的杰克丹尼拿出来，发现冰块没了。

为了令朋友满意，我拿了一个盒子快速出门。在小区外面，有一家酒吧。我推门进去，对小弟说：“能卖点冰块给我吗？”

小弟二话不说，给我装了满满一盒，还没要钱。我端着冰块，愉快地走在月色下。有朋友来做客，是一件高兴的事。

何况，我已经一个人在家闭门写作一周，好久没说话了。

没想到的是，朋友来了，冲我“哎！”一声，点点头，就进门了。

然后我们相对坐在地毯上，倒上酒，放入冰块，慢慢喝。他没有说话的欲望。

好吧！我欣然接受这种“无言的造访”，也点燃一支烟，靠在沙发上，不说话就不说话。也不是一句话也不说，可能半个小时说个三两句吧。他：“书写完了吗？”

我：“快了。”他：“嗯。”再过半个小时。我：“你父亲身体好些了吗？”

他：“不太好。”我：“嗯……”那天晚上的酒，特别好喝。12点，半瓶酒没了。

朋友起身告辞。我送他到楼下。月光很亮。树影婆娑。走了！好！

我看他远去的身影，心里有些酸楚。一个特别善良的好人。事业有成，却一直单身。前段时间他母亲生病离世，如今父亲也病了。父亲在病中责备他不结婚生子。

他无言以对。他在MSN上对我说：人生很苦。我无言以对。

看着他离去，我转身回家，心里盼望这点小酒，能给他一夜安睡。

值得购入！针对各种关系

[疗愈时光 你终将盛放](#) [下载链接1](#)

书评

[疗愈时光 你终将盛放](#) [下载链接1](#)