

冥想



[冥想_下载链接1](#)

著者:[法] 克里斯多夫·安德烈 著

[冥想_下载链接1](#)

标签

评论

东西不错东西不错东西不错东西不错东西不错东西不错

拿回来还没看呢，，五星好评！

很适合当枕边书，睡前看看。

多快好省，京东给力，下次还是要选择京东商城，没错，非常满意

包装仔细，送达速度快！让我真的是“买书大手笔，看书如抽丝”啊！囤起慢慢看(●?●)?

冥想是狄厘克利比斯基的终极武器

书很不错，结合插画，慢慢练习当中

真的是好书，但是要好好学习。

书挺好的，价格也优惠，大促时都是下架的

好多名画，看看消遣一下

书很好，值得阅读，图书品质没的说，京东小哥服务很好！

书品很好，快递也很负责

据说冥想可以让灵魂出窍，有濒死体验

看了几页 有具体细致的描述 能给人启发

真心不错，值得拥有，快递给力！！

henhao很好不错，good

这本书非常喜欢 哲理+艺术+社会文化+心理学。耐人寻味 回味无穷

很不错，很好用，很好看的。

大师之作，感恩感谢！

家人在图书馆借的这本书，很好看，所以在京东商城购书收藏！

东西不错！很实用！快递也很给力！

还没有看，感觉还是可以滴

好书，值得推荐。

不知道自己是不是真的是不知道

很好用，性价比很高，值得推荐

很好的书，想了解冥想的必看

书的质量整体上还是不错的，但是里面的内容具体情形如何不知

质量挺好的

挺不错的书。

送货快，是第二次网购，都是京东。书本送到完好，就是书里的油画粗糙，跟我在实体店买的有所区别

不错不错不错

质优，价优~~~下次还会再来。

还没开始读 应该不错

有人说：“读一本好书，就是和一个品德高尚的人对话。”

“作为一个教育工作者，面对一个个活生生的孩子，应当把阳光洒在他们每一个人的心田，要化更多的心思去了解他们、研究他们。”一语道出我们班主任比别人更要用心，不仅对每一个学生用心，要用心关注“优秀生”、“偏才少年”、“灰色儿童”、“潜能生”，慧眼识金，挖掘每一个学生的潜能助其自主成长。做教师的千万不能用一成不变的眼光看待学生，每个学生都是“变数”，在发展，在变化，教师对他们投入细致的感情，加温到一定程度，他们会成长，会进步。每个学生都有被人赏识的渴望，都希望得到别人的赞扬，我们要善于发现他们身上的闪光点，多给他们一些宽容和鼓励，多给他们一些关注，最大限度地为他们创造表现的机会。使每一位学生在教学中都有所得！选择与放弃，是一种心态、一门学问、一套智慧，是生活与人生处处需要面对的关口。昨天的放弃决定今天的选择，明天的生活取决于今天的选择。人生如演戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择和懂得放弃的人，才能赢得精彩的生活，拥有海阔天空的人生境界。

做一个选择的时候，意味着需要放弃其他的观念、想法、物质、甚至生命。选择与放弃往往是同步的，选择的反面既是放弃。放下一粒种子，收获一棵大树；放下一处烦恼，

收获一片清凉；放下一种偏见，收获一种幸福。当你放下足够的时候，生命也将收获一片蓝天。

圣经中有这样一句话：人降临的时候手是合拢的，似乎在说：“世界是我的。”当离开世界时手是张开的，仿佛在说：“瞧那，我什么都没有带走。”其实，人生就是一连串选择与放弃的过程，有取就有舍，有舍才有得。该放弃的就要放弃，不是没有恒心和勇气，而是选择进取的一种方式。

有人说：“读书足以怡情，足以博彩，足以长才”使人开茅塞，除鄙见，得新知，养性灵。因为书中有着广阔的世界，书中有着永世不朽的精神，虽然沧海桑田，物换星移，但书籍永远是新的。所以，热爱读书吧！像饥饿的人扑到面包上那样，热爱读书，让目光投向更广阔的时空，让心灵沟通过去和未来，已知和未知。

世纪老人冰心说过：“读书好，好读书，读好书。”这是一句至理名言。读一本好书，可以使心灵充实，使之明辨是非，使人有爱心和文明行为、礼仪规范；而读一本坏书，则使人心胸狭窄，使人不知羞耻，使人自私残暴。

“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”让我们畅饮这“源头活水”，攀登这人类进步的阶梯，成为知识的富翁，精神的巨人，成为祖国21世纪的高素质的建设者。

好

书的质量很好，还没来得及看！

好好好哈哈哈哈哈还好

书不错，包装也很完整

不错的一本书，郁闷无聊时可拿出来翻翻！！！！

还好吧，需要慢慢品读，赞一个~

希望看了以后，有所帮助，修炼自我

好好好 送人的 包装还不错

非常不错的读物，值得推荐!

书的印刷很好，质量也不错。

给4星，是因为书价定的比较高，一本书就53元，打折价也是41.7元。在这个倡导全民阅读的时代，国家应该控制，拟定合理的价格，知识普及嘛。再说内容，内容是很不错的，法国的一位专家写的书，平装，纸质好，内有彩页。那么这就是三联书店啦，是版权贵么？还是追求高利润？不得而知。内容好的书，仍然推荐！

书坏了。。。。。。。。。

书还挺好，就是图画太多，字少

非常好的一本书，值得购买

一本有引导作用的好书，冥想必备。

读了，没成功。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

金牌卫浴破罐子陪夜破格破格

书很好，性价比高，总的来说很满意

晚上失眠的时候看看这本书，内心的痛苦都会减少。

是一本不错的书，很喜欢，配送快速。

好书，值得你我分享。

很好，需要让自己慢下来重新审视

搞活动买的，很划算，一直在这买

体会前人思想，寻求一丝宁静

冥想就是仔细认真的自我批评

[illegible]

书还不错，是想象中的样子

还没看内容，不过书和物流都很好。

非常不错，发货迅速，正版

给公司买的书，还不错，物流快

非常不错，物流超快，京东同城让人满意

莎克蒂·高文（Shakit Gawain）是个人心灵成长领域的先驱和开创者，在过去的25年里，她是享有世界声誉的心灵意识导师，以及众多国际畅销书的作者，一直活跃在在世界各地，领导心灵主题方面的研讨机构。经常出现在奥普拉Show、赖利金Show、早安美国等当红电视节目中，以及《时代》杂志等主流媒体的封面人物。
她的成名作，《冥想》一书，全球热销超过600万册，发行30多个版本，风靡世界。这是一本开风气之先的畅销书和常销书，在第一次出版时就促发了一场个人成长领域的新风潮。
这本经典的指导手册囊括了很多帮助你运用自身冥想力的静修、练习和技巧，在创造崭新生活、改变负面习性、提升自尊自信、达成事业目标、促成美满如意、开发创造能力、增强生命活力、改善健康状况、体验深度放松等很多方面都有非常好的效果。

静心看，才有收获。很不错

安德烈医生精心挑选了25幅画作，它们分别代表了幸福的不同阶段。《盛开的杏花》是初生的幸福，美丽而又脆弱，是行将放弃自己生命的梵高为刚刚出生的侄儿留下的祝福和期望；《蒙特戈伊大街》（莫奈）是圆满的幸福，迎风招展的旗帜和情绪高涨的人群展示了幸福强大的力量和生命力；《西苔岛朝觐》是即将消逝的幸福，生性腼腆的画家华托即使描摹欢乐的聚会，也总会笼罩着忧伤的氛围；接下来，幸福进入了漆黑之夜，《红色人像》（马列维奇）展示了我们面对这个令人生畏的世界时的孤独，因为“谁又能代我们受苦呢”。但是，梵高却从仰望中找到了欣慰和快乐，《星空》中展示的奇观，只有经历过绝对不幸的人才可能看到。这幅画中，我们所看到的，是光明比黑暗更多而且更强烈，因为促使他作画的，不是他的苦难，而是他对生活和幸福的执着追求。25幅世界名画，先是全景，进而局部，接下来再是细节，作者一步步地将每幅画越来越近地展示在我们眼前，让我们感受，让我们思考。幸福其实是一种活生生的情感，历经诞生、成长、绽放、衰败和消亡的过程。幸福也有周期，一如昼夜交替，复苏是永恒。幸福的降临总是令人惊喜，然而幸福走向惆怅而衰微时，仍有一种转瞬即逝的美丽，我们要做的，不是提前哀悼，也不是狂热地抓住不放，而是享受这一刻，泰然地接受这种结局。谁没有经历过这（失去幸福的）一刻，谁就对幸福一无所知。幸福也会走进寒冬，但千万不要停住前进的脚步，因为只要继续在走，幸福就会再次降临。灾难可能暂时剥夺我们幸福的权利，但永远无法剥夺我们追求幸福的权利。

很好的书。

冥想冥想冥想冥想冥想冥想

好书正版 慢慢评阅

我的冥想课

质量不错，值得慢慢阅读。

好书！值得购买！

冥想，值得冥想，真的值得冥想

没看，不好评价啊

好！！！！

不错的东东。。。。。。

购书在京东 满意有轻松！

京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品~~~~~书很好，我已经快速读一遍了

“做人如果没有梦想，同咸鱼有什么分别？”这是周星驰的一句台词，我非常喜欢他拿咸鱼来做比，一联想到身边常常出没的视梦想为空洞虚无之无聊议题的那些人，我都忍不住想笑。咸鱼，就是被腌制的死鱼，真形象。——《就想开间小小咖啡馆》；其实说谎比想象中难多了。你要藏着真相，还要让假象小心翼翼地站在真相的外围。成功的谎言，哪怕被别人刺破假象的外围，也依然离真相非常遥远。——《少数派报告》；从今天开始，每天微笑吧，世间事除了生死，那一桩不是闲事。；觉得不快乐，是因为我们追求的不是“幸福”，而是“比别人幸福”

。你对别人要求松一点，就不会总失望；你对自己要求严一点，就不会总沮丧。——《心术》喜欢的就争取，得到的就珍惜，错过的就忘记。醒醒吧，生活就是如此简单，何必作贱自己让自己那么累。如果你拥有足够的吃穿住，你已经比世界上75%的人富有；如果你拥有存款，钱包里有现金，你已是世上最富有的8%；如果你早上起床安然无恙，你已经比活不过这周的100万人幸福；如果你未曾经历战乱、牢狱、酷刑、饥荒，你已比正身处其中的5亿人幸福——《慈善的真相》思想有清晰的学理与脉络，可以论证也可以反驳，可情绪不同，它来去无踪，就像下水系统失灵的城市，一场小雨就会水漫金山泛滥成灾。——《你永远都无法叫醒一个装睡的人》；这便是岁月能赐予一个魂灵最厚重的礼物——并非一帆风顺的经历，在若干年后借由回忆与思考，将沉淀为内心最平和有力的支撑，而这个魂灵将随之拥有智者的理性，与孩童的勇敢。——《少数派报告》；女人，在遇到能让你真正托付一生的那个男人之前，你都必须要像一个爷儿们一样去生活；在那里，我从一个轻闲的旁观者向前迈出了重要的一步，正因如此，我能从大学的各项课题中收获更多的乐趣，能将兼职和实习视为摸索职业道路的机会，能在低层职位中发现机遇的大门向我敞开。——《不要只做我告诉你的事，请做需要做的事》；

女人记住了：拼命对一个人好，生怕做错一点对方就不喜欢你，这不是爱，而是取悦。分手后觉得更爱对方，没他就活不下去，这不是爱情是不甘心。你拼命工作努力做人，生怕别人会看不起你，这不是要强，而是恐惧。许多人被情绪控制，只敢抓住而不敢放弃，会累。；世上什么都能重复，恋爱可以再谈，配偶可以另择，身份可以炮制，钱财可以重挣，甚至历史也可以重演，惟独生命不能。——周国平《及时表达你的爱》；我喜欢爱读书的女人。书不是胭脂，却会使女人心颜常驻。书不是棍棒，却会使女人铿锵有力。书不是羽毛，却会使女人飞翔。——《我所喜欢的女子》

；想起清晨、晌午和傍晚变幻的阳光，想起一方蓝天，一个安静的小院，一团扑面而来的柔和的风，风中仿佛从来就有母亲和奶奶轻声的呼唤……不知道别人是否也会像我一样，由衷地惊讶：往日呢？往日的一切都到哪儿去了？——史铁生《记忆与印象》；别忘了答应自己要去做的事情，别忘了答应自己要去的远方，无论有多难，有多远。

旅行要学会随遇而安，淡然一点，走走停停，不要害怕错过什么，因为在路上你就已经收获了自由自在的好心情！切忌贪婪，恨不得一次玩遍所有传说中的好景点，累死累活不说，走马观花反而少了真实体验！要知道，当你一直在担心错过了什么的时候，其实你已经错过了旅行的意义。——《就想开间小小咖啡馆》；人们总是在长大以后回想起孩童时期。想的不外乎是热衷的各种游戏，已不复存在的原野，青梅竹马的好友...不过最令人难以忘怀的，应该是当时所不在意的“时间”吧。那种无关乎过去或未来，只在乎眼前片刻，无法重新拾回的时光。——星野道夫《在漫长的旅途中》

在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。书不错 我是说给懂得专业的人听得 毕竟是小范围交流

挺好，粘合部分不是太好，纸质还是不错的，质量好，封装还可以。虽然价格比在书店看到的便宜了很多，质量有预期的好，书挺好！之前老师说要买 但是是自愿的没买

等到后来说要背 找了很多家书店网上书店都没有 就上京东看看 没想到被找到了

好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字

，腔调甚至先于主题

很好，包装好，速度快，服务周到

写的很好。。。。。。。。

感觉在心情烦躁的时候看看真的很不错，能让人安静下来

《冥想》，作者基于10年之久的切身体验，以最亲切的笔法，通过精心挑选的油画，牵引读者进入全意识的自由状态，充分享受人生的每个片刻。作者以25课讲述冥想：体会此时此刻、呼吸、充实自己的身体、接受自我、给自己的情感创造空间、爱，等等。冥想的每一阶段都伴随着一幅精美的油画，指导读者在柔和与安静之中进行全意识的美好体验，以解除日常的烦劳与难以释放的重负。

中国人怎么就写不出这样的书呢？

看这书可以延年益寿，你信不信，我管你信不信，我是信了！

刚买了还没来得急看，应该不错

包装完好，京东在南京的配送一流

我看了深有体会还行吧

冥想_下载链接1

书评

冥想_下载链接1