

正念冥想：遇见更好的自己



[正念冥想：遇见更好的自己_下载链接1](#)

著者:[英] Shamash Alidina 著，赵经纬，刘宁，李如彦 译

[正念冥想：遇见更好的自己_下载链接1](#)

标签

评论

非常满意的一次购物，还会回购的

书收到，快递很快，包装印刷都不错？

这本书讲的很好，推荐去买。

正念挺好的 买本书来没事看一下 对生活还有帮助

学习丰富知识，才能提升自己

质量杠杠的，快递小哥送货上门，态度好！

了解正念的一本书，字体有点小

昨天到了，还没看内容，有时间的话

讲的比较透彻，如果要达到冥想的效果，需要坚持不懈的训练，有时也不能急于求成，在不知不觉中，会有精进，我们要抱着这种心理

一直在京东买书就是图个快，快递速度最满意？够20字了吧？这本书给人字思考，看一本书好不好，不在于内容有多精彩而在于这本书能给你带来多少启发个思考。

还没有看完，书质量不错，挺满意。

质量很好，学习一，下，

买了一堆书，正读着，质量不错

书挺好，送货很快，质量没问题，就是一直还没有看，??

一场修炼即将开始！

[illegible]

已经开始在读了，也开始在学习了，搞活动的时候买的比较便宜的，质量也比较好，值得信赖，值得购买

比较好，比较满意，一直在京东购物，值得信赖。

很好看的书，道理很清楚 就看自己能不能领悟了

开始进入正念的世界，初学者的入门教材，一步一步的走进正念

这个是真不错，美观有用，值得拥有

还没有怎么看，希望质量还可以

一直在京东买……相信京东自营……质量没问题……速度……绝对可以

正念，冥想，中西方文化的融通。

很喜欢这本书，读起来很享受

送货及时我相当的满意，书没有任何破损，不错

本评论不具有参考价值，请勿查看

书还是不错的。但是封面说的有点夸张。里面内容不错，对冥想的介绍比较全面。

质量不错，非常喜欢

此用户未填写评价内容

不错不错不错不错不错不错不错不错

不错的书，还没看，相信会很不错。

每次活动都要买好多书，然而看的还不到三分之一，下次活动又忍不住想买，简直丧心

病狂。

最近明显很流行，尤其是正念冥想，于是买过来这本书好好看一看。

非常好的一本书，值得一看！

东西挺好，相信京东，不错。

喜欢，是自己一直想看的书

很好的图书，适合自己阅读

书不错，试试练习，调节情绪

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

还可以，希望对自己有所帮助

这本书不错，值得看，质量也可以。

经常做冥想，对于调适自我的身心作用很大！

一直上京东商城网购，东西非常不错，价格便宜，物流快，是正品

物流快，正版，书的内容也很有价值

读了几页很满意，纸质一般不做评价。有塑封，快递员很负责

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，每个人都需要不断的自我提升！

非常好的一本书，刚收到还没有仔细看，翻了两页觉得很不错

这本书内容很多，但不是很详细，不过总体来说还可以。

书还没有看，印刷不错，发货迅速，后面看了再来追加

送朋友的，不错。

质量看上去不错，物超所值，京东值得信任！

帮朋友买的，不错

好书，受益匪浅，正在学习，京东物流，杠杠的！

给别人买的。。。。。。。。

好评

质量不错，内容还没看

配合正念的书和音乐，可以静心舒缓身心

这本书内容详实，有些图，慢慢看看。

书纸张不错，而且还赶上活动，很划算！

达人迷系列的书向以专业通俗并重，这本也不例外

在读，遇见最好的自己

买来还没看买来还没看

很不错的正念书，好好学习一下！

好书，希望能成长起来，加油

等我试试能不能把失眠治好再说……

挺好的。价格实惠，送货快，服务态度好。

内容不错，很有启发，送货很快

开始看书学习的生活状态

包装挺好，还没来得及好好看，希望有用

很好的一本书，就是字有些小！

书挺不错的！很喜欢！

他说的那几件值得推荐

好好好好好好好好好好

不错不错不错不错不错不错

好评啊啊啊啊啊

不错的书，可以看看

不错很好满意

如果我用这段话来评价该产品，说明其价格适当，质量尚可，基本满意。统一评价省时省力！

很不错很不错

非常好非常好

五星，五星。

挺全面，但对正念的理解有点不同

物美价廉！

很好值得买

默认好评吧

一本好书

快捷上手

不错！

睡着了……书还阔以，感觉不错

送朋友

还可以

刚拿到书，说好的送光盘呢，怎么骗人呢？

还没有具体研究，装订比较好吧，算是

书后面说此人培养出来john kabat Zinn等人物，完全是一派胡言作者才多大从98年才开始练习冥想，john那时候早就是世人皆知的冥想大师了还要你培养，译者和出版社完全无耻到了极点，但是作者的内容还是好的，我想表达的是译者和出版社的道德问题，无耻

挺好

好

以前从来不去评价，不知道浪费多少积分，自从京东积分可以抵现金的时候，才知道积分的重要。后来我就把这段话复制了，走到哪，复制到哪，即能赚积分，还非常省事；特别是不用认真的评论了，方便又快捷。看到以上评价，就证明物品我比较满意

这本书纸张质量很差，还有味道。差评！

差评是给京东客服的！明明申请拆分订单，为何要等其他产品一起发货。系统很白痴，客服也是摆设

书是好送货速度说好的第二天到等了3天差评

收到了还没看，希望内容不错。

对自己这种压力很大的人来说～帮忙相当大

还可以，可能理解还是不够深

正版的，包装和物流都满意，5分

不错的

书刚拿到，应该是正版，准备好好阅读下。

质量好还可以，希望能学到东西

不错

希望会对自己有帮助，成为更好的自己

非常非常好的书，物流也很快！

快递真心很快，包装非常完好，购物体验很赞

还没来得及看 李安推荐??

不错，一直在使用。。。。

满意

仔细读了，比较通俗，值得看

凡我不能创造的，我就不能理解

好书，人要多看！

会哈会哈更会哈更会哈更

很好，需要研究一下

感觉还是不错的，实用价值不错。

抑郁症期间医生推荐的 还没看完 要耐心看完是 本好书

是正版

还没看，买太多了！ 质量不错！ 一本一本来

给力

学会对自己好点的一本书

不错，不错。。。看起来不错

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光

四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

我都觉得很烦很烦很好的话

非常好的书

产品质量好，非常满意。

很好的正版书，还附有光盘，内容需要慢慢品味和实践训练。京东的物流没得说。特别赞的是京东可循环使用的包装袋，节俭环保。

物流速度很快！书的质量不错！

这个要好好学学，不错的书，留着慢慢看吧

可以的

十分，不谢

好看好看好看好看好看好看

好。

物流很快，赞！

真在读，很好

很好的一本书，值得细细品味！

有点啰嗦

加油加油加油，一如将往的不错

心灵静修的时候才能感觉到

书不错，每晚都看

越来越好，非常好

书挺好像 的，包装很孔实。

买了太多太多心理学的书。

非常好的一本书，我觉得很有价值，能够提升人的正能量。大大的赞

学习心理学的参考书

作文与读览，两不能废，两不可废。然真工夫实有在作文读览之外者。《论语》“默而识之”，《易》曰：“默而成之，不言而信，存乎德行。”此是何等工夫！贤者大须留意。子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆。”此“思”字不是常途所谓思想；此“学”字亦非读书之谓。《论语》“博学于文”，“文”不谓书册也。凡自然现象皆谓之“文”，人事亦曰人文。《易系传》言：“仰观于天，俯察于地，近取诸身，远取诸物。”皆博文之谓，皆学之谓也。故学则不外感官经验，而思则不限于感官所得，其默识于不言之地，炯然自明。而万物之理，通于一而莫不毕者，故贞信而无所罔也。此思也，吾亦名为证会。如唯限于感官经验，则可以察物则之分殊，而万化根源终非其所可窥也。今人只知张目求见，不悟闭眼始有深会。东方学术归本躬得，孟子“践形尽性”之言，斯为极则。形谓身。身者道之所凝，修身以体道，此身

即道之显也，是谓践形。性亦道也。人禀道以生，既生而能不拘于形气之私，乃有以复其性，即弘大其道，而性分无亏欠，故曰尽性。故“知行合一”之论，虽张于阳明，乃若其义，则千圣相传，皆此旨也。

还不错，孩子挺爱看

好事好就是贵

好，很好的入门级冥想书籍

书不错

学习

据说是好书，买来有时间再看

给一个曾经帮助过我的人买的，希望这本书能给很多人带来福祉。物流很给力。谢谢！

东西不错，内容简单易懂。赞

书籍质量不错，对自己有帮助

待看

公众号推荐的书，顺手买了

不错不错不错不错不错

内容丰富，方法简单实用，不错的书

冥想

感觉挺好的，值得一读！

教正念的好书，在书城看完的。自带光盘，不过里面的音频文件有一些不是mp3的要改成.m4a才能播放奥。

不错的书，能学到不少东西。

还不错，可以看看，希望有用

学习正念用～有收获推荐

配套光盘的效果不好

感觉还不错哟！

里面分析得非常好，实用性很强的。

我覺得書內容一般，廢話有點多。

[正念冥想：遇见更好的自己_下载链接1](#)

书评

[正念冥想：遇见更好的自己_下载链接1](#)