

内心平静，才能快速行动



[内心平静，才能快速行动_下载链接1](#)

著者:碧姬·德吕蒂 著，唐云 译

[内心平静，才能快速行动_下载链接1](#)

标签

评论

很有借鉴意义的一本书，要抽时间好好读一段。

给自己的三八节礼物，非常满意！！

这本书很特别，不是那种简单粗暴的励志口号，而是提纲挈领式的分析大脑在应对压力时的反应，非常科学，作者是认知神经领域的专家，用通俗的话把高深的道理讲出来了。看她写的例子都是非常接地气的，让你禁不住想跟着她一起做练习。

真快，头天晚上下单，第二天早上就送到，真快。某同学拆开就给念了两段，真好！

做活动买的，还没看希望不会失望

很不错的书，是正版的。

不错。非常不错，很有吸引力，刚打开就看了几章

一个没有行动力的人，一定不是一个成功的人，因为没有行动力，好比只有空想而没有实践，只有随波逐流，漂浮不定，何谈到达彼岸。古人云“古之成大事者，不惟有超世之术，亦必有坚韧不拔之志。”

送给朋友的毕业礼物，挺感慨，一起买了三本

看的时候也得心静？，很多案例还可以运用到议论文中，自己也是要分析的，几个喜欢看‘课外书’的同学拿过去看，都看不下去，呵呵，

不平静让我们无法专注做事，所以，要学会和习惯平静，把事做好，不要让做事和价值考验挂起来，这样内心难免不平静

非常好，质量深刻，内涵丰富，值得推荐，值得购买，思想深刻！

翻译的书籍，看的有点累，提供的一些办法实操性不强，值得探讨。

书不错，还没看，不知道内容怎么样，但外观不错

很好的一本书，包装很好，支持京东，第一天下单第二天到，买书还是京东买，以后要多读书。

不错的书，阅读后有收获，值得拥有，推荐购买。

很棒的一套书，读完后有了很多自己的见解！

包装很好，物流也快，双11，京东自营的配送品质一点没受影响。

挺不错的一本书，推荐

试读了下，感觉是一本不错的书。收到后也看了看，印刷不错，看着很精致，很好。

东西还不错，物流也很快！

囤货中，希望对自己有帮助

此用户未填写评价内容

性价比超高，你值得拥有，体验也很好

十九大召开以来一直坚持不懈地努力建设成为富强民主文明进步和发展。

很好很好很好很好很好很好很好很好

一直在京东买心理学用书，很不错的。

还没读，书包装不错。京东购物体验一如既往地好。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

帮同事订的书，书的质量不错。

印刷质量不错，内容也不错，值得购买

促销活动屯了不少书，未看不便评价

想了解下心理学的入门知识，先看看。

不错 蛮好的 多看书有好处 书中自有黄金屋 书中自有颜如玉

压力下如何保持平静，很多案例很实用

书确实还是京东发货快，价格也适中。

不错，不错，我很喜欢，值得推荐！

囤书中，还没看。看介绍不错

多读书多学习多认识世界多认识自己

京东商城，值得信赖的购物网站

内容一般，没事看看还可以，性价比不高

主要讲减压的，不错。推荐给朋友。

非常好，推荐看看

对自己触动很大，行动力是人一生最需要的能力。

真正做到的就是一本好书，值得信赖

挺好的书，正在看，满满的正能量。

挺好的，物流挺快的

好好好好好好好好

质量不错 物流飞快 支持京东

趁着618把书单清了一大半

好书值得一读，很喜欢

好不错，嘻嘻嘻

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好

很有意义的书

书质感还不错

非常非常好

Cool

一本好书

写的真的很不好，很难读！

购买重复，但是京东没有给我满100减30元

不错

好书

不错~~~

好

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟
嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟
嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟

书本质量感觉很不错，物流速度也很快

物流快，服务好

东西都收到了还没看，不过应该不错

书质量不错，有点味道，内容还可以

还可以，纸张质量超级好！

特别喜欢这本书，摘出一段共享：年轻时我们用命换钱，年老时却用钱换命。只要一想到未来便让人心力交瘁，我们置眼下于不顾，既无法生活在当下，也无法拥有美好的未来。我们活着，自以为永远不会死去；我们死去，就像从不曾来到这个世界。

这本书读了两遍，以前我觉得自己没有关注过内心，在看整本书前面时，没太大感受，越到后面越精彩，这本书是我第一次看书，看到兴奋与废寝忘食的程度，的确也有因为我在内心平静这方面需要不断提高的原因

儿子才上初中，在当当上给儿子选择寒假读物时，发现了这本书，送货速度很快，印刷精美，价格不贵，心理学课程。儿子愿意看，不管能不能看懂，先了解一些吧。

一如既往的励志，虽然工作后自己变得不那么开心了，累但能看到自己进步的感觉真好。这本书很多的内容曾经看过，但重温一次总有一些收获吧，工作要加油，生活要改变！

好多书没评论啊，不多说了推荐这本，行动力很重要

一本可以称之为好的书，必定是可以给读者带来影响的书，这种影响因人而异，可能是激励，也可能是感悟，更可能是心灵的触动，又或许是教会了读者某样技巧，或是给了读者某种启迪。因此，书的好坏因为读者的不同也是有差异的。对我而言，这就是一本好书。

《内心平静，才能快速行动》，这个书名不错，真的是一本能读到你内心的一本书。要提醒的是，它并不是单纯地讲道理讲很多，而是在讲道理后给出一些小练习，明确地指明了方向和做法，是本通透指导书！

可能最近连着看了很多这类自我提升的书籍，感觉这类书就得是心理学专家写，写得比较严谨，其他领域的人容易写成鸡汤，这本《内心平静，才能快速行动》的作者确实是这个领域的。看看那11个小练习，鸡汤书里也讲呼吸冥想，不过这里找得更实用一些。道理其实就那么多，重要的是实践。

[内心平静，才能快速行动_下载链接1](#)

书评

[内心平静，才能快速行动_下载链接1](#)