

《内心的重建》:寻找让自己幸福的方法



社会节奏越来越快,知识更新迭代也越来越频繁,人们却越来越不知道怎么面对自己的内心。最近,著名心理咨询专家维尼老师(胡春光)的新书《内心的重建》由天地出版社出版,这本书从心理学的角度阐述如何通过改变认知、情绪和行为,使内心获得重建,从而达到心理成长的功能性书籍。

作者维尼老师,专注研读西方心理学著作,学习中国传统文化中有益于心灵宁静的精髓,注重自我分析和反省,坚持每天反思不合理的认知、思维。他经过10多年的努力,逐渐改善了自

己的情绪和行为,解决了心理困扰。并且他在拥有了从容自在的心理状态的同时,对心理成长也积累了深刻而独到的认识和见解。他发现:大多数人的情绪、行为问题背后存在着相似的习惯性思维!人们都是依靠这种惯性生活着。因此,每个人都需要内心重建!而通过深入改变认知,可以彻底解决情绪、行为背后的隐含诉求,从而进行内心重建,把自我升级到更高维度。

维尼老师总结的独家心法帮助很多人真正获得了心理成长,在心理成长领域独树一帜。他撰写的心理成长指导文章,累

计访问量超过了一千万次!百万粉丝跟随他改变认知,进行内心重建,重塑自己的生命。著名情绪管理专家海蓝博士认为,“通过改变认知,改变情绪和行为”这一方法非常有效。

《内心的重建》是维尼老师多年心理成长的智慧成果的结晶。维尼老师的理念和方法实用、简单、可操作性强,每位读者都可以在书中找到自己的影子,因为维尼老师的理念来自于许多人心理成长的实践。书的内容有深度、有内涵,但笔触流畅、自然、语言简洁、易懂,读起来丝毫没有艰难晦涩之感,并能对自己的心理问题及时反省、自查提升自我的认知,找到幸福人生的目标。

大多数人的情绪、行为问题背后存在着相似的习惯性思维。只有通过不断反省,放下已有的东西,我们才有机会吸收和接纳新的东西。这也像死去和重生,我们的思想,就在这种解体、重构的过程中,不断进化。不破不立,破碎之后,才能重建。只有通过不断反省,学会觉察自己的思维、行为模式的局限,打破旧我,我们才有机会吸收和接纳新的东西。通过内心的重建,自我觉醒,我们才能重构人生的新格局。很多读者通过阅读这本书,改变了自己的认知,理顺了做人做事的思维模式,寻找到了让自己幸福的方法。(据光明网)



巅峰时代的生活美学

回望我们这个民族的历史,如果想让生活过得更美好这个角度,寻找一些支持的话,那大多数人都会聚焦到宋代。这便是关注宋代茶文化,整理这本《大观茶论》(宋代赵佶等著,日月洲注,九州出版社·华文天下出版)的意义所在了。

无论是理解古人的生活美学,还是我们要让自己的生活更美好,需从以下几个方面着眼与着手。

一是知识与技术的层面。如同我们品一道茶,仅仅能说出真好!恐怕是不够的。总要有一定的知识储备,才能感受其结构与层次,从而有更好的体验。这方面古人是要言不烦,尤其是《茶录》与《大观茶论》,都能直指问题核心,对今日颇有启发。而作为巅峰时代贵族文化的代表,徽宗的品鉴理念,更是大大超越时代,其对口感中重量感、空间感、平衡感的把握,实际上与现代葡萄酒领域专业人士颇能沟通,而反观其后的茶叶品鉴,则似乎是退步了。

不仅如此,即便在对山场与工艺这些技术范畴的理解上,宋

人似乎也超过当代。这多少令人困惑,但想想这个时代,更多的关注点在于市场、销量、利润,那对于一些可能“无用”的知识与技术的忽略也便可以理解了。

《东溪试茶录》中对山场分布、茶园划分、品种特性等方面的记述,不仅开了品茶山场文化的先河,甚至可以说是今人尚未逾越的高峰。在书中宋子安已经构建了细致的“口感地图”,而这正和我近年来对古树普洱的研究方向不谋而合。

黄儒的《品茶要录》则更多地关注工艺方面的问题。面对工艺,古人往往有更开放的视野,不会奉某某茶国家标准为圭臬,只是比较不同侧重点的口感差异,这也给今人颇多启发。更值得关注的是,古人的工艺的丰富性,这就又涉及到背后的观念了。

古人相信我们的世界运行阴阳相生,五行运化,有着内在的和谐,今人则往往不以为然。我们不必迷信古人的观念,这是对的,但是却往往忽略了今人的局限。什么局限呢?从工艺的角度说,现代人往往只关注一个参

数,杀青到什么程度,焙火到什么程度,含水率达到多少,形成了一种线性的思维,无形中误以为只要达到这些参数就万事大吉了。其实衡量一款茶的好坏,并不限于这些,以生物分子成分之多样,结构之复杂,可能有的内涵物质,有的参数我们并未充分认识。古人因为上述的观念,思维的发散,反而会做一些不厌其烦的工作。如果我们对《北苑别录》里面的工艺详细梳理的话,会发现,宋茶看似奇怪的工艺,和唐代以来的外丹、丹药传统密不可分。

茶道这个词,英文可以译为“tea ceremony”,也可以译为“tea art”;因为英文历史上没有词语可以对应“道”,只能借用别的词语。这两个词初看只是翻译不同,实际上从礼仪“ceremony”人,还是从艺术“art”人,代表的则是不同的门径。很多人会认为,日本茶道是典型的从礼仪入手;看了这本书“点茶”的部分,可能会认为宋人会从艺术入手。这样来理解也可以,但是可能错过了主题。(日月洲)



《货币里的中国史》

作者:任双伟
出版社:世界图书出版公司

简介:本书通过论述货币发展的历史沿革,从侧面呈现了历史的另一种风貌,揭示了历代兴衰的奥秘。书中附有精美的艺术图片,立体地展示了古人的世俗生活。本书亦是一本古钱币方面的专业书籍,囊括了历代纲目货币的清晰彩图,并附有详细阐释,其中不乏首次公开的考古发现与学术观点,集趣味性于知识性于一体。



《十万春花如梦里》

作者:肖复兴
出版社:东方出版中心

简介:本书是北京写作学会会长、中国散文学会副会长、著名作家肖复兴的最新作品。作者述往怀人,深沉恳切,呈现了亲人之间、师友之间、名人之间诸多真诚而美好的情怀。独特的个性,命运的乖违,人情的温馨乃至时代风沙的粗砺皆在字里行间。一书一时代,一书一人生。所有的悲欢离合,都源于我们对这个世界的深情。



《超越人类》

作者:(美)伊芙·赫洛尔德
出版社:北京联合出版公司

简介:随着科学和医学技术的迅猛发展,人类的寿命延长到数百年,甚至摆脱疾病和死亡的困扰,将不再是遥不可及的想象。在未来的新世界里,是否每个人都有机会享受技术带来的奇迹?本书作者细致入微地分析了随着计算机、微电子和纳米技术的突飞猛进,以及细胞、基因疗法和机器人技术的相互关联,医疗技术将如何延长我们的生命,显著地改变我们的生活。(综合)

