

《喜悅的腦》

图书基本信息

书名：《喜悅的腦》

13位ISBN编号：9789866782947

10位ISBN编号：9866782948

出版时间：2011-1-6

出版社：心靈工坊文化事業股份有限公司

作者：丹尼爾．席格 Siegel, Daniel J.

页数：368

译者：李淑珺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《喜悅的腦》

內容概要

《喜悅的腦》

作者簡介

書籍目錄

目錄:

- 【推荐序1】 宗教与科学整合的代表作 朱迺欣
- 【推荐序2】 觉照觉察、内外交融、自他幸福 惠敏法师
- 【推荐序3】 冥想与大脑的关系 刘秀枝
- 【推荐序4】 来自一位精神科医师的新思维 罗佩祯

作者序

致谢

第一部 心智、大脑与觉察

第1章 觉照觉察

第2章 有关大脑的基本知识

第二部 浸淫于直接经验中

第3章 一周的静默

第4章 静默与觉察流

第三部 觉照大脑的各面向

第5章 主观与科学

第6章 运用轴心：注意力与觉察轮

第7章 抛弃判断：摆脱由上而下的局限

第8章 内在同频：镜像神经元、共鸣，以及专注于意念

第9章 反思的连贯性：神经整合与中央前额叶功能

第10章 感觉的弹性：情感风格与积极心态

第11章 反思的思考：觉照学习中的影像理解与认知风格

第四部 对于觉照大脑的反思

第12章 培育教化“心智”：教育的第四个基础训练与反思的智慧

第13章 反思在临床治疗中的运用：存在当下与培养轴心

第14章 心理治疗中觉照的大脑：促进神经的整合

结语：对“反思”的反思

附录一 专有词汇

附录二 神经研究摘要

注释

《喜悅的腦》

精彩短评

- 1、我们经常会喜欢上适应模式互补的人，但是当我们开始迈向整合，更能接触到这些由上而下的叙述主题背后的原始自我时，就会发现对方这些表面上的特质，正是我们无法忍受的。
- 2、还是挺有启发的，就是好多都是假说啊。。。正念的科学研究还有很长的路走。其中特别讲解了安全依附理论以及与正念的相通之处

《喜悅的腦》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com