

<<超级好心态>>

图书基本信息

书名：<<超级好心态>>

13位ISBN编号：9787111275510

10位ISBN编号：7111275519

出版时间：2009-8

出版时间：机械工业出版社

作者：金子惠

页数：129

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：<http://www.tushu007.com>

## <<超级好心态>>

### 内容概要

全书分五篇，提供了60个能够帮助读者突破制约、实现觉醒、透过现象看到本质、开启心灵的新观点。

本书引领你，在任何的境遇中，以一个放松而超然的视角，看到事物更深的本质：“打击”往往是新的转机与起点；做自己，不必按常理行事；找感觉、不找理由；学习是在每一个当下醒觉自己的作为与感受；跟随心的指引，让意愿做主；让想象力帮助你打破限制；“包容异己”是拓展与成长的关键；每一件事情都是同样的重要；获胜者超越别人，赢家超越自己；最大的谋略就是不讲谋略。

<<超级好心态>>

作者简介

金子惠，心灵励志作品撰稿人、绘画创作者、囊哈嘉瑜伽行者。  
曾从事过高等教育、营销管理、企管咨询培训等工作。  
出版有心灵励志诗集《生命的另一扇窗》。

## &lt;&lt;超级好心态&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇：对你的过去“另眼相看”一 接受任何既成的事实 超级好心态之一：主动接受并正视任何既成的事实 二 已经发生的事都是“好”事 超级好心态之二：领悟已发生事件的正面意义 三 抱着“过去”需要力气，放下“过去”却需要明智 超级好心态之三：理解，接纳自己无论何样的过去后，重新出发 四 你的过去是你曾经的导师，你的当下就是你目前的导师 超级好心态之四：学习是在每一个当下醒觉自己的作为与感受 五 人们常常透过失去来体验拥有 超级好心态之五：失去便是得到，得到也是失去 六 去质疑你所认为的真理 超级好心态之六：拓展自己，耐心倾听荒谬的无稽之谈 七 活在常规中就是活在过去里 超级好心态之七：变是绝对的，不变是相对的，迎接任何变化 八 任何传统在最初也都是新生事物 超级好心态之八：吐故纳新，欢喜地迎接新事物的来临 九 及时处理掉随时产生的心理垃圾 超级好心态之九：处理好心情，才能做好事情 十 好奇心是探索的种子 超级好心态之十：对本质好奇引人探索，对表象好奇引入迷失 第二篇：正确解读面临的境遇 十一 有时，为了更大的前进，你需要倒退几步 超级好心态之十一：只在“对的事情”上努力 十二 让你的想象力帮助你，而不是阻碍你 超级好心态之十二：让想象力帮助你打破限制 十三 恐惧就是你的负面想象 超级好心态之十三：恐惧是虚构的假设，头脑放空，恐惧消融 十四 “打击”是为了让你更警醒地存在，它只对你的未来负责 超级好心态之十四：“打击”往往是新的转机与起点 十六、从“自知之明”出发，找准生活的焦点 超级好心态之十六：找准焦点，对当下的目标全情投入 十七、心情是你自己的，不要交给别人决定 超级好心态之十七：做你自己心情的主人 十八、允许失控 超级好心态之十八：做好自己能做的一切，允许其他的失控 十九、遇到困难，首先在内心肯定、支持自己 超级好心态之十九：困难就是成长的机会 二十、即便是在“地狱”里，你依然有“越狱”的能力 超级好心态之二十：活着就是希望，去追寻内心的光明 二十一、事情是不分大小的 超级好心态之二十一：每一件事情都是同样重要 二十二、任何事情都是人做的，事情的根源都在人身上 超级好心态之二十二：放下事情的成与败，看清事情中的人是怎样的人 二十三、获胜者不一定是赢家 超级好心态之二十三：获胜者超越别人，赢家超越自己 二十四、方法服务于目标。如同道路通往目的地 超级好心态之二十四：舍弃了自私的目标，就不再拘泥于方法而趋向于自然 二十五、“真理”是“生活化”的，请远离高深的教诲 超级好心态之二十五：“真理”是“生活化”的，向生活中的一景一物、一人一事学习 二十六、穿越表面的言辞，行动才是真正的语言 超级好心态之二十六：“所作所为”无时不在替我们说话 二十七、动机是行为的实质 超级好心态之二十七：首先让做事的动机明确而善意 二十八、放下头脑中“好与坏”、“对与错”的概念与标准，用心灵去包容 超级好心态之二十八：对于各种情况都泰然处之就会自然地营造和谐 二十九、内心有满足感之后才能付出 超级好心态之二十九：放下外在的欲求，建立内在的满足感 第三篇 尊重你的心灵感受 三十、所有的理由仿佛都能成立，但只有感觉最真实 超级好心态之三十：找感觉，不找理由 三十一、用心了，就是真的；尽心了，就不后悔 超级好心态之三十一：用心尽力就会无怨无悔 三十二、对外的期望往往带给你失望，真正的财富在你之内 超级好心态之三十二：不做欲望的奴隶，让自己的内心宁静清新不再生出贪念 三十三、自我欲望是要被认清和观察的。不必去否定 超级好心态之三十三：走出“名利”之外，发现自己的道路 三十四、行动前，先弄清楚你的意愿 超级好心态之三十四：从内在心愿出发，让行动本身成为目的 三十五、辨别外界的引导和评判。让你的心灵感受做主 超级好心态之三十五：信任内在的感觉，只有你的心知道什么是对自己最好的 三十六、常规正等着你去打破 超级好心态之三十六：每一天都可以创造新形式和新感觉 三十七、鼓励自己，去做一件自己害怕的事 超级好心态之三十七：害怕就是制约，让勇气帮助自己突破 三十八、性是先天自然的，不要排斥也不要沉迷 超级好心态之三十八：接受任何与生俱来的东西 三十九、真爱是毫不执著、给予自由 超级好心态之三十九：无任何条件地付出就是真爱 四十、不必刻意地做“好人”，做个自然的人吧 超级好心态之四十：自然真实胜过造作伪装的“好” 第四篇 走在自我提升的道路上 四十一、只要愿意。任何时候都可以弃旧迎新 超级好心态之四十一：时时处处都有改变和提升的机会 ..... 第五篇 迎接更多的美好与快乐

<<超级好心态>>

## <<超级好心态>>

### 章节摘录

第一篇：对你的过去“另眼相看” 二 已经发生的事都是“好”事 超级好心态之二：领悟已发生事件的正面意义 人们对自己过去的经历常常做区分，认为有些是值得骄傲的，有些是不光彩而让人感到羞愧的，对于某些人感恩戴德，对于另一些人则耿耿于怀。

若将自己的经历放在更大的时间、空间之中，你就能够看到一个更大的画面。而在当初刚刚成画的过程中，你所不喜欢的色彩、不喜欢的阴影与景物，在整幅的画面之中，却是十分协调与恰当的组成部分。

只有当你看清整幅画，才了解所有局部的存在价值。

你生命中已经发生的每一件事情，与你相遇的每一个人，都是你人生画卷的一个小部分。

因此，从更大的时空范畴来看，所有的事情都事出有因，根本上没有什么是不该发生的。

那些所谓不该发生的、不好的事情都与我们那时的自己有所关联。

我们不能把自己仅当成受害者，因我们自己也是促成事情发生的一部分因素。

有了这样的领悟，所有过去的恩怨得失都会自动地了结。

还是让我们用轻松的心情欣赏已经被画完的部分吧！

毕竟过去已经过去，已不复存在。

接下来，重要的是：现在你想要画的是什么？

## <<超级好心态>>

### 媒体关注与评论

子惠惠心，超然笃行；心能其事，度己度人。

——华南师范大学教授，博士生导师，华人心理分析联合会会长 申荷永 《超级好心态》的作者子惠用舒缓柔和的语气，讲着快乐与悲哀、真理与谬误的大是大非。

在严肃的轻松中，模糊的思想认识被澄清了；在轻松的严肃中，老旧的心里疙瘩被解开了。

——中央电视台《心理访谈》主持人 阿果 一个人能否拥有超级好心态，关键在于平时的修行

。当代新心灵主义呵护者金子惠跋山涉水，历经了内心的崇山峻岭，我们从她身上获取的答案，不仅仅是来自内心的智慧与力量，还有活法的重建与自由！

——青年作家，代表作《你知西藏的天有多蓝》 凌仕江 人的精、气、神是真正的力量，有好的心态才能散发真正的力量。

作者子惠把如何建立好的心态写的这么深刻细致，值得慢慢品读与收藏。

——资深媒体人 席宏斌

<<超级好心态>>

编辑推荐

华人心理分析联合会会长 申荷永、中央电视台《心理访谈》主持人 阿果特别推荐。

本书写给那些正在寻求心灵内在的提升的可爱的人们！

当我们能让自己的心态变好，我们的生活、生命就会变得更美好！

当我们达成了内在的满足与快乐，我们便成为了散发满足与快乐的源头。

#### 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:<http://www.tushu007.com>