

<<寻找心灵的导师>>

图书基本信息

书名：<<寻找心灵的导师>>

13位ISBN编号：9787111289708

10位ISBN编号：7111289706

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业出版社

作者：方礼勇

页数：236

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>

## <<寻找心灵的导师>>

### 前言

每个人都怀着自己独特的使命。

我们来到了这个世界上，就是一个独立的个体，独自面对着自己，独自面对着亲友和社会，无论是我们愿意与否，我们都需要做点什么，承担点什么。

无论我们目前是普普通通的人，还是已小有成就之士，我们离自己的使命都还很遥远。

我们注定能够更加幸福和快乐。

在多数情况下，我们是快乐的。

但是，我们却不得不经常面对各种烦恼和痛苦：职场上的竞争，个人情感的迷惑，夫妻关系的淡漠，父母对自己的不理解，朋友的误解，疾病的困扰，经济上的压力，失去亲人的痛苦，等等。

我们需要一些力量帮助我们解脱出来。

我们注定能够获得更大的成就。

我们处在一个物质社会中，无论我们是否愿意，物质的压力每天都在刺激着我们。

房子、车子、休假是一种目标；获得职场的晋升、稳定的工作、企业的长期发展或成就一项功名，这些又是一种目标。

这些目标是并存的，而且终生陪伴着我们，需要有人在关键的时候给我们指导或提携。

## <<寻找心灵的导师>>

### 内容概要

本书从最新研究成果出发，为人们获得积极的工作和生活态度提供了有效的工具。

人是处于占据状态的，积极的情绪和发达的思维都取决于相关的占据和行为。

因此，利用这些工具，通过理解社会的价值取向，实现与社会、组织和周围的人们建立和谐关系的目标。

本书分为三部分：第一部分“洞悉我们生存的环境”，从心理学、认识论和社会价值方面，提供了全面的分析，认识我们“自然王国”；第二部分“在复杂社会中获得成功”，从个人、周围亲近的人和工作环境的角度，提供了全面的解决方案；第三部分“翱翔在心灵自由的天空”，则从目的王国进入到自由王国，通过重建信念和价值观，实现心灵的自由。

## <<寻找心灵的导师>>

### 作者简介

方礼勇，北京大学EMBA，知名IT评论家、互联网专家；曾用四个月的时间从工程师直升COO，历任联想软件事业部市场副总经理、联想信息服务群组研发总监、联想—美国在线合资公司技术总监等，目前自主创业，为著名IT企业提供技术和咨询服务。

## &lt;&lt;寻找心灵的导师&gt;&gt;

## 书籍目录

前言洞悉我们生存的环境第1章 心灵奥秘 人是处于占据状态的动物 万有占据原理——人是处于占据状态的动物 预期的占据——产生愉悦的心态 失认的占据——导致失衡的情绪 被动占据——导致消极的人格 主动占据——实现积极的人格第2章 认识世界 让知识规划你的人生地图 现实世界是占据我们对象的集合 真的知识——占据我们的就是真的 假的知识——违背了知识界定的规则 我的知识——让我们自己制定规则第3章 占据社会 让身外之物创造社会价值 感觉——占据社会的出发点 姓名——占据社会的个人品牌 故事——占据社会的影响力 身外之物——占据社会的价值 技能——占据社会的工具 关系——占据社会的人脉资源 在复杂社会中获得成功第4章 独处 释放你生命中的巨大潜能 恐惧——我们害怕和自己相处 榜样——天才是怎样和自己相处的 起步——自己引导自己, 实现自我启蒙 收获——释放生命中的巨大潜能第5章 和谐相处 打造你的完美情感空间 男人和工具相处, 女人和镜子相处 爱人——占据你的人性空间 家人——占据你的责任空间 友人——占据你的信任空间第6章 赢在平台 七步成就你的完美事业 学艺——接受系统的培训, 做到精通 尝试——立即行动, 但是要从简单做起 创造——发现和保护自己的无穷灵感 导师——和大师同在, 成立自己的智囊团 推销——激情地推销自己, 收获成功 平台——进入专业平台, 实现持续成功 专家——专注于一个行业, 越老越增值 翱翔在心灵自由的天空第7章 发现使命 用“我不决定”建立信仰的王国 勇敢怀疑——不爱自己, 怎么爱别人 破除心魔——打破巫术禁忌的牢笼 护心法宝——圣贤们的利器: “我不决定” 捍卫尊严——生命只有一次, 活出伟大 实现自我——让世界为我的欣赏而喜悦第8章 重建价值 以心为尺, 确立自己的价值空间 紊乱——人生的痛苦来自价值观的混乱 寻找——让内心的呼唤左右价值的取向 获得——把爱和恨都当做珍贵的礼物 贡献——以身外之物奉献社会 鉴赏——成大事者, 善于鉴赏别人的价值 感激——别人拉了一把, 值得终生感激第9章 顺从生命 王者胸襟, 厚人宽己 厚人——赞美是生命最宽广的胸怀 厚人——肆意的批评和指责是懦夫的行为 宽己——圣者至尊, 不做不近人情的人 宽己——王者至情, 顺从自己的生命

## <<寻找心灵的导师>>

### 章节摘录

占据第三原理：个人与个人之间相互的刺激是同方向的。

正向的情绪刺激引发正向的情绪反应，负面的情绪刺激引发负面的情绪反应。

这个原理说明：人与人之间的交流是“种豆得豆、种瓜得瓜”，我们把它叫做“因果相报原理”。

（参考牛顿的“第三定律”：两个物体之间的作用力和反作用力，在同一条直线上，大小相等，方向相反。

）希望大家记住“万有占据原理”和“占据三原理”，在实践中反复体会，以锻炼自己积极地生活，成就自己的王者之道。

我们说，“人是处于占据状态中的动物”，那么“占据”是什么意思呢？

前面讲过，它指人们处于可观察的行为状态或可内省的体验，也就是指我们的感觉。

让我们把思考的参照系放在我们每个人的“我”这里，看看“感觉”是什么意思。

人类有三类感觉：生理感官感觉、心理感觉和思维感觉。

生理感官感觉是指个人的生理器官所处于的行为状态。

如注视、倾听、嗅味、触摸、咀嚼、运动等，也就是说，是指人的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、运动觉、平衡觉和机体感觉等生理器官的工作状态。

心理感觉是指个人的情绪。

即所谓高兴、愉快、悲伤、愤怒、惊慌、忧郁、忧愁、憎恶、畏惧等，统称为喜、怒、哀、乐、悲、愁、惧七情。

思维感觉则指，个人处于思考、回忆、想象、幻想、计划、沉思、内省等状态。

但是，在现实中要区别出单纯的某一状态是极难的。

根据当代神经心理学的研究成果，大脑神经中枢系统分为特异性系统和非特异性系统，从生理感觉接收到的信号分别经由特异性系统和非特异性系统两个渠道分别加工、识别，然后汇聚，进而做出判断

。看到一棵树、一本书这样简单的视觉行为中都包含着思维行为状态和情绪行为状态。

## <<寻找心灵的导师>>

### 编辑推荐

《寻找心灵的导师》编辑推荐：这是最好的时代，这是最坏的是时代！

为焦灼的心灵，寻找一个自由的出口！

《寻找心灵的导师》建立在大量神经心理学、逻辑学的最新研究成果基础之上，结合古今中外大量成功人士的案例和作者自己多年的实践经验，既具有严谨的科学性，同时实用性也很强，对于在社会中承担各种角色的人来说都具有参考价值。

br 人是处于占据状态之中的。

br 专注的占据产生愉悦的心态，错失的占据产生失衡的情绪。

br 主动的占据导致积极的人格，被动的占据导致消极的人格。

br 占据别人产生社会价值，提供了我们赖以生存和成功的东西。

br 占据自我产生心理情绪，提供了我们的各种心理感受。

br 面对着信息大爆炸的社会，每个人都会感觉到无助。

心理学家曾做过这样一个试验： br 被试者一天24小时躺在没有任何声音的房子里，戴着半透明的护目镜和袖口粘牢的手套，躺一天可以得到20美元的报酬。

在这种感官被剥夺的条件下，大多数人躺在房间里的时间不超过一天，最多两天。

尽管被试者之间差异很大，但许多人说，躺着时无聊、急躁，非常渴望刺激，有些人甚至说有生动的幻觉和杂乱的思维过程发生。

没有一个人或者极少有人喜欢这种体验。

br 当我们工作劳累时，渴望着有时间好好休息一下，可一旦有了空闲，又常常陷入无聊、寂寞与失落之中，总是要为打发这无事可做的时间而想方设法。

于是，我们便漫无目标地反复看电视，哪怕电视节目毫无趣味，或去闲聊、打游戏、看球赛、逛商场、漫无边际地遐想…… br 无聊和寂寞是一剂慢性毒药，腐蚀着我们的神经，使我们急躁、焦虑、厌倦和压抑。

世界上有什么比“无事可做”更沉重的呢？

br 对行为的寻求是人的原始动力，它驱使人们一直处于对行为、对刺激的寻求与感受之中。

当人们处于行为之中时，我们称之为“占据”。

由此，我们可以得出：“任何人都是处于寻求占据状态之中的。

” br 洞悉我们生存的环境 br 在复杂社会中获得成功 br 翱翔在心灵自由的天空。

<<寻找心灵的导师>>

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>