

<<开解>>

图书基本信息

书名：<<开解>>

13位ISBN编号：9787302304883

10位ISBN编号：7302304882

出版时间：2013-1

出版时间：亚诺 清华大学出版社 (2013-01出版)

作者：亚诺

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>

<<开解>>

前言

亚诺老师曾对我说：“我是一个幸福的人。

”我想这就是为什么他能写这样一本书的原因。

幸福是可以修炼出来的！

总让聪明人觉得不公平的事，就是他们往往输给看上去很傻，但却不知道为什么那么幸运的人。

这本书将告诉你“幸福胜过聪明”的智慧，不久，你就会发出和作者一样的感慨——我是一个幸福的人！

电影《叶塞尼亚》里有这样一个镜头，当叶塞尼亚因为极度伤心而哭泣的时候，会占卜的奶奶立刻制止她：“不能流泪，眼泪会给你带来坏运气的！

”是的，坏情绪会给你带来坏运气！

可是，要排解那可怕而缠人的恶劣情绪谈何容易！

本书作者潜心研究30年情绪问题，即使假期里，也是买好票让家人去度假，而自己在家泡方便面，苦心钻研……所以，这本书可以说是呕心之作，还没有出版，已经使很多人受益，在圈子里引起了不小的轰动。

我的一位企业家朋友，曾经心情烦闷，无法排解，事业与家庭波折不断，陷入恶性循环，尝试了各种心理治疗，始终无解。

人们告诉他，“去找亚诺吧”。

于是，亚诺把自己的书稿打印给他看。

后来，朋友激动地说：“回家后一直看到凌晨5点，内心从来没有这样通透爽快过！

”过了一段时间，竟然又打来电话，说最近又看了几遍，每一遍都有新收获，不仅自己转念，还拿给公司的经理和员工看，如今公司和气生财，家庭事业顺利美满。

我把这套书稿中的《没有怒火的世界》这一篇送给了一个常常被妻子的暴躁脾气搞得焦头烂额的朋友。

他以前总觉得太太身在福中不知福，不可理喻。

看了这篇文章之后，他明白是自己不了解太太的“潜藏心”，他们开始相互关注彼此的“潜藏心”，以心疗心，在家里刻意杜绝意见暴力，现在太太再也不发火了，对他非常体贴，全家幸福快乐。

我有个叫文开的朋友。

他工作后升职非常快，被圈子里戏称“职升机”。

他是个非常普通的人，要说与众不同，就是他爱好快乐。

后来，他开始传播快乐，在一些大学开了一门叫做“开心课堂”的课程，不仅帮助愁苦的大学生找到了快乐，还找到了工作和好职位。

最近在《开心课堂》的图书首发式上，主持人讲了这样一个故事：他原来的单位有一天让全体员工晚上加班，把两万份报纸装进资料袋里，因为第二天的一个大型会议上要发给每个参会者。

这本来是公关公司的工作，因为报纸印出来太晚了，所以，只好公司自己完成。

在做这件事的过程中，很多人抱怨公司让他们这样的大学生来做这种低级的工作。

只有两个人非常开心，因为他们觉得第二天将有两万人看到自己公司的报纸实在是太好了。

那天晚上非常开心的两个人，10年后，一个成了亿万富翁，一个成了500强高管，而那些抱怨的人还在继续做着他们正在抱怨的工作……世界上没有什么力量能比得过“万众一心”！

所以，我们的先辈圣贤才造了这样两个词——和气生财、家和万事兴！

现代人更是明白，“人心齐泰山移”。

所有希望事业顺利、工作顺心、家庭美满、人生幸福的朋友，都一定要读一下这本书，因为它将手把手教你怎样才能做到这些，怎样才能在你周围营造“绿色环保”的情绪环境，给你带来福气和运气的美好气场！

某位著名的全球公认的CEO认为，衡量好企业的标准，既不是公司绩效，也不是市值，而是——员工满意度！

看了亚诺的书，我特别仔细地观察了所了解企业，更深地体会到这一点。

<<开解>>

我想，应该让员工们读一读他的书，如果每个人来上班的时候，都是开开心心的，工作的时候都感觉是幸福的，那么，市值也好，绩效也好，何愁实现不了？

抛掉先成功、后幸福的落伍观念，从这本书开始，学会先幸福开心，那么，成功将像春暖花开一样成为自然现象！

<<开解>>

内容概要

《开解》内容简介：情智管理专家亚诺先生多年呕心沥血研究如何实现“凡事常解，福心常在”。
《开解》旨在填补我们经历的学校教育中缺失的情智教育，开解我们在人生路途中可能遭遇的各种心结障碍，阐述了如何掌握喜、怒、恨、怨、惧等各种情绪的最佳尺度，远离心牢、仇城，疏通心灵的源泉，让你的生命也可以流淌幸福的活水。

海报：

作者简介

亚诺，蔡炎龙先生的笔名。

曾担任美国的荣誉市长、多家大型公司的董事长和董事、台湾纺织业拓展会监察人、台湾手提包同业公会副会长及台商投资企业协会东城分会会长等社会职务，长期从事国际贸易，经常奔走于世界各地，对企业管理、研究开发、商务谈判、教育培训、品牌文化建设等工作有丰富的经验和独到的见解。近三十年来潜心研究心灵哲学、心理学、比较宗教学、情绪管理、励志文化等，并著有《心灵哲学》《心灵与情绪管理》《信仰的力量》《神奇的情智管理》等重要作品。

<<开解>>

书籍目录

PART1凡事善解，福心常在 第一章情智管理实验室 情绪万花筒 情绪由心生 心（Mind）是什么 心识功能 第二章情绪的心识作用 心识功能的互动关系 情绪的心理自然现象 PART2做不记恨的人 第三章仇恨之心不可长 仇恨的两面性 恶的心识 厌恶的偏执 厌恶情绪的扭曲现象 仇恨之心不可长 第四章走出心牢 逃离仇城 善恶二分的落伍观念 理直气和 原谅别人，释放自己 培养领导的胸襟和气度 远离仇恨的五种心法 PART3学会欢喜 第五章如何看待喜悦 喜的情绪也有负面 喜悦的心态 第六章保持欢喜，正视痛苦 喜与苦存于一心 常乐妙方 修心养性 PART4远离怒火 第七章怒的情绪控制 愤怒的心识原因 忍耐不是万灵丹 第八章制怒有道 息怒四步曲 制怒四大绝招 PART5开解怨气 第九章不可生怨气 抱怨的负面性 沟通不良易生怨 抱怨的过程 第十章化解怨气的秘方 抱怨的解决方法 如何扮演仲裁 PART6排除恐惧 第十一章惧的心识作用 惧的种类 惧的原因及来源 信心不足产生的畏惧 第十二章为善者不惧 负面信仰带来的恐惧 道德安心法 附录一智慧语录 附录二情智管理箴言

章节摘录

版权页：插图：第一章情智管理实验室 为了有效控制和改变自己和他人的情绪，我曾经自主研发过一套针对现代人的心理课程，并将其命名为“情智管理实验室”，主要的方法是通过对自己和他人内心的认知观念、情绪能力及行为、态度等进行全面的心理评估，然后有针对性地进行矫正。

通过传统文化的熏陶和有效的心理方法，帮助人们确立健康、积极的心态，倡导一种自律、进取的社会心理和文化氛围，希望能造就千千万万个健康、幸福的成功者和家庭。

一、情绪万花筒 只要是人就有情绪，情绪是人类特有的天性。

什么是情绪，情绪其实是一种很复杂的感觉，是一种我们心理现象的觉知。

一般来说，情绪分为喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲七大类（这里不是人们常说的“喜、怒、哀、乐”，因为乐和喜归到同一列），每类又分为三小类，用文字能形容的情绪觉知超过一百种，还有很多情绪的觉知（这里还不包括“六欲”，即视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、意念上的欲望）无法用文字来形容，因为情绪是觉知心的觉知，感觉和知觉的心理现象。

现就七情加以归纳成表，以便作为情绪管理的理论说明。

七情情绪分类 喜A.满足乐观、幸福、自满、骄傲、狂傲 B.快乐喜悦、高兴、愉快 C.激动兴奋、狂欢、狂喜、躁狂 怒A.烦躁不满、不平、急躁 B.生气火气、动气、微愠 C.愤怒盛怒、大怒、狂怒、急怒 哀A.悲观失望、消沈、悲观、自怜、寂寞、担心、忧心 B.忧愁烦恼、苦恼、苦闷、忧愁、忧郁、抑郁 C.哀伤悲伤、伤心、忧伤、痛哭、哭泣、泣丧、哀丧 惧A.自卑畏缩、退缩、焦虑、紧张、警觉、怀疑 B.害怕慌乱、惊讶、害怕、畏惧、惊恐、紧张 C.恐怖惊慌、震惊、诧异、惊恐、恐惧症、恐慌症 爱A.慈爱亲情、长辈上司的爱、宠爱 B.友爱友谊、友善、信赖感 C.爱情感情（男女之间的爱）、爱情、痴恋 恶A.讨厌讨厌、厌恶、不喜欢、轻视、轻蔑、看不起、讥讽、排斥 B.羞耻愧疚、尴尬、懊悔、惭愧、羞耻、耻辱、悔恨 C.仇恨嫉妒、怨恨、埋怨、仇恨 欲A.欲望希望、愿望、企图、期待、祈求 B.愿望需求、欲望、渴望、性欲、爱欲 C.匮乏痛苦、苦、难受、挫折、失败感、绝望

二、情绪由心生 从心理学的研究，比较各种宗教的心灵修养，以及长时间人际关系的探讨，我们发现一个人的心理对事情的认知，储存为记忆，内心的记忆就会表现出来，形成口中的话，口中的话题，就会产生行动，而行动会变成习惯，也就是他做人的态度，习惯态度就会造就他的一生命运。

这些心理逻辑，经过整理后，就是我们以下要讨论的心识作用以及情绪的心灵哲学的理论。认知想法话题 行动习惯（态度）命运 根据心灵哲学的心识逻辑，我的发现情绪是从内心想法所产生的，内心有什么想法就会产生什么样的情绪。

内心想着不平的事，就会产生愤怒的情绪；内心有担心的事，就会烦恼忧愁；相反的，内心不知道的事或内心没有烦恼的事，自然就无忧无虑。

本书应用情绪的心灵哲学来分析情绪的扭曲现象，探讨情绪的逻辑道理，了解情绪的心理自然现象，进而能够应用智慧管理情绪。

后记

我常在想，自己是最不会念书的人，却喜欢念书。

从小学到大学，断断续续，30岁才大学毕业，40岁才拿到企业管理硕士，快60岁才出书。

一生都在念书，花了很多时间在书堆里，最感兴趣的是信仰问题、心灵问题，钻研心理学、宗教学、比较宗教学，还有佛学的修心法、唯识论、唯物论、禅法……1994年开始撰写，2000年才完成《心灵哲学》，开始定论心灵四识和心识作用的基本逻辑理论，2003-2006年先后出版四版《心灵的情绪管理》。

2007年，经营策略大师潘其俊修改、修订为《情智管理》。

当地的文化局局长建议，这是一本具有学术理论的书，不要太商业化，应尽量找有实力的出版社出书。

很幸运的，经清华大学陈生民教授介绍，于2009年在清华大学出版社出版《神奇的情绪管理》。

此书编辑过程并不顺利，责编张立红主任费心费力，经过一年修改、润笔才完成，我问张主任，你一个月出版十几本书，为什么要花这么多时间在这本书上。

张主任说：“编辑是良心工作，我一生最大的心愿，是能够出版一些真正能够对人类有益处，能够帮助人家幸福的书，这本情智的理论论点足以使我相信这就是我要找的书。

”此书出版之后，果然获得好评——东莞的卢区长，对我说：“蔡会长，我要买200本，送给各位朋友。

这不是钱的问题，而是送和谐、送智慧的问题。

”全国台商企业协会会长郭山辉，也买了200多本送台商子弟学校的老师，希望老师能够教导学生智育和情育并重。

美讯达公司黎玉润总经理说，她拿到这本书时，她先生就抢着先看，一口气读到清晨5点，从书中得到启示不可对孩子有意见暴力，于是对叛逆的小孩改为谆谆教导。

小孩学业进步了，也得奖了，她很高兴。

高企公司王总经理说：“不知道为什么，我对员工总是很凶，看完本书之后，批评部属就懂得拿捏分寸了。

”一位老板打官司，他说：“真是如书里所说，冷静才不会说错话。

”某台企的郑财务长也说：“此书我先看，我先生后看，夫妻相处，真要懂得情绪的心理现象。

吵架时要节制，用词不要太苛刻，对方已经盛怒，不可再刺激他，不可有语言暴力。

”今年7月份，编辑与我商量，将此书改为三本，使之易读易懂——《自己可以定义人生的输赢》指导读者如何敲开幸福之门，最终获得卓越职场和人生；《开解》从分析心灵哲学逻辑入手，引述抱怨、恐惧、愤怒、仇恨等常见的情绪，分析情绪产生的原由，介绍如何开解心结；《转念》指出不易觉察的觉知扭曲现象，教会读者运用心识的八大法则和其他禅法修炼情绪，转变观念。

修订过程中感谢作家史青星、叶耘等人的补述、画家齐艺的绘画说明、设计师何莉和周珊珊的编辑与打字，更感谢中润集团康明亮总裁、均佳集团许俊铭会长、万德集团总裁庄文甫、大麦客集团执行长李春材、名匠公司庄坚总经理、名品公司钟红梅等企业家的鼓励和帮助，感谢出版社张立红、刘晚成及全体同仁的努力，使这三本书能够在短短三个月的时间内修改完成。

<<开解>>

编辑推荐

《开解》编辑推荐：远离心牢，逃离仇城，幸福一生。
即便是天堑，也始为通途，固执郁结是幸福道路上的绊脚石。

<<开解>>

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>