第一图书网, tushu007.com

<<心灵资本>>

图书基本信息

书名：<<心灵资本>>

13位ISBN编号：9787505729087

10位ISBN编号：750572908X

出版时间：2012-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：[英]丹娜·佐哈(Danah Zohar),[英]伊恩·马歇尔(In Marshall)

页数：232

译者：苗微

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

前言

我写这本书，完全是出于个人原因。
我的儿子5岁时，有一天在临睡前突然问我，他为什么会出生在这个世界上。
我接连用了好几星期耐心地向他解释，他的出生是为了使这个世界变得更加美好。
或许这对于一个刚刚5岁的孩子来说，实在不是一个轻松的话题。
然而，在他临近高中毕业，考虑是否报考大学、选择什么专业以及未来的就业方向时，他再次向我询问同样的问题，我惊奇地发现，我给出了大致相同的答案。
我告诉儿子应该如何正确地选择，怎么做才能给社会带来更积极、正面的影响。
这段平常的对话，却让我对自己随口给出的告诫产生了深邃的思索：我让自己的个体生命发挥了最大的潜能、产生了最大的价值了吗？
在生活处于低谷的时候，我曾经这样反复质问过自己。
　在过去的两年时间中，我对部分人的作为以及西方大众整体素养都不甚满意，甚至为有恶化的趋势而感到非常沮丧。
我个人也遭受过背弃和一些人草率的评断，甚至是凶暴的攻击，这种情况也发生在我身边的许多人身上，包括我的朋友、家人等，更多的是发生在新闻媒体不断报道的新闻事件主角身上。
　因此，人们对于社会生活中的许多方面缺乏深刻的价值标准和应有的“ 理性 ”这个现实，我感到非常难以接受。
每每我在企业进行演讲或参加商业研讨会时，当谈到运用智慧可以减缓压力、促进交流、丰富创意、加速发展，更可以衍生美好的意愿和追求时，几乎所有人的反应都集中在如何运用智慧赚取更多的金钱上。
显而易见，这种不约而同的集体态度反映出我们的社会到处弥漫着物质主义和拜金主义的价值观。
这使我陷入了强烈的矛盾中，一方面我们西方社会已经足够富足，另一方面我们的行为处事却时时受到低层次动机的驱使，诸如贪婪、暴躁、自以为是，这使得我们的生活品位低下，毫无趣味可言。
我们的心灵好像飘荡在无边的沙漠中，因而生活毫无根基，既不能信守承诺，又浅薄善变，更缺乏必要的自省和反思，对人生的意义一无所知。
面对这种状况，我万分焦虑而又深感束手无策。
　与儿子关于未来的一番谈话，让我深受触动，我开始用一种全新的角度和观点来看待这个问题。
假如我真有意试图改变这种现状，我又怎么能让自己如此悲观失望？
因此，我试着打消自己的消极情绪，用积极的心态来对待这一切。
我又重读了那些曾经激励过我、给过我启发的作品，心理学家卡尔·荣格(Carl Jung)的一段话最终让我走出了阴影：　如果说这世界出了问题，那是因为人们犯了错，是因为自己犯了错。
因此，如果自身足够明智，并且期望世界变得愈加美好，那么首先必须让自己做到最好。
……改变世界的关键，是不断修正每个人自己的人生。
最终每个人的人生就能为社会带来巨大的变革，并且最终能改变和创造历史！
世界的历史，人类的未来，都是个人行为累积的结果。
在芸芸众生最个人及最主观的人生中，我们不是时代的被动见证者，也不是受难者，而是时代的创造者，我们创造了自己所处的时代！
　我撰写本书的灵感来源于一句话：“ 我们可以用自己的人生，创造新的时代。
”这句话也成为阐述本书主旨的关键，也就是说，只要有更多的人愿意从自身做起，先改变自己，我们就能够改变世界。
那么就让我先开始，我愿意立即从消极颓废的情绪中走出来，以正面积极的心态来面对我当下的创作，以求进入最佳的写作状态。
　实际上，人具有无限的可能，我们的潜能远远超出我们的想象。
即使是在最棘手、最糟糕的境况下，通过自身的努力我们依然可以摆脱厄运，重新达到预期的高度。
遗憾的是，很多人任由负面动机、低层次动机主宰自己的行为，使得诸如贪婪、暴躁等不良动机能够有机可乘，而自己却困于恶性循环的旋涡中无法自拔，最终不但于己不利，甚至可能会损害他人。

这固然是由于我们自身不明智的决定所造成的，但大多数情况下我们并非存心想主动损害他人，也不太可能明知故犯。
美国诗人奥格登·纳什(0gden Nash)曾写道： 假使人们能够停下来想想，垄断粮食会让其他人食不果腹，自然也就会心生善念。
然而，问题的关键在于人们大多数情况下是不可能停下来进行思考的。
我们浑浑噩噩，得过且过，宛如一根被流水冲击的浮木，随波逐流，任尔东西。
对于每时每刻都在发生的不合理、不正常的事件，我们视而不见；当他人遇到困难时，我们觉得似乎跟我们无关；当有责任需要承担时，我们总是能够迅速逃离。
我们从未反思过自己的行为和动机，对于生活中的人和事也是报以冷漠的回应。
我们之所以没有作出积极正面的反应，并不是我们心存恶念，而是我们不愿意主动去行善，我们只是随世浮沉而已。
然而，人性之所以为人性，就在于它能够区分良莠、辨别善恶，如果我们总是习惯于人云亦云，那无疑有悖于人性的自然进化，无异于强制压抑我们的天性。
正是遵从于我内心真实的声音，我开始了这本书的撰写。
可以说，这本书正是奉献给那些愿意倾听自身内心呼唤，并渴望改善自己当下处境的朋友们，虽然他们分处不同的行业、不同的职务一在这本书的写作过程中，我们的世界还在经历着各种各样的变故甚至灾难，然而身边的朋友和亲人让我愿意坚信，我们的明天一定会更美好！
这种信念绝非信口空谈，恰恰相反，它是我们内心最强悍的力量，我们必须尽一切可能让这个目标成为现实。
本书的观点和内容主要来自以下几个方面： ·我自身的思考和经验； ·“量子物理”、“混沌理论”与“复杂性科学理论”等前沿学科最新的科研思维； ·十余年企业管理与咨询顾问的系统理论梳理； ·与周围同事及朋友探讨的一些对世界的整体观察。

内容概要

★ 为什么我们生活得既不富足又不幸福？

本书探讨了我们活在当下的状况并找出了我们在当下社会生活得既不富足又不幸福的最原因——缺乏心灵资本。

★ 灵商是什么？
如何提升自己的灵商？

告诉我们什么是灵商，什么是心灵资本，以及如何提升自己的心灵智商和心灵资本。

★ 如何在生活和工作中应用心灵智商？

指导我们如何运用自己的灵商和心灵资本，以使我们能够创造完美的自己，寻找当下的力量。

作者简介

作者丹娜?左哈(Danah Zohar)
，曾在麻省理工学院主修物理和哲学，后在哈佛大学研究所攻读心理学和神学。
从她出版第一本著作《量子自我》——谈论如何运用量子物理学的概念来分析日常言行，帮助人们认清自己——之后，左哈不断受到来自全球各地企业的邀约演讲，其中包括世界500强如摩托罗拉、飞利浦、富豪汽车、BMW、英国电信、麦肯锡等众多企业。
她的演讲帮助人们深入认识自我，管理自我，创造完美的自己，并探讨人类的动机与心灵，帮助人们寻找终极的幸福。

作者伊恩?马歇尔(Ian Marshaii)
，博士，先于英国牛津大学取得心理学和哲学学位，后在伦敦大学取得医学学位。
他是执业的心理学家和心理治疗师，帮助众多人士治疗心灵忧伤，寻找幸福的生活。
同时他也是多部有关心灵本质的畅销书作者。
他的《SQ—心灵智商》、《全方位智商》出版后，曾在全球引起极大轰动。

译者苗微，毕业于北京大学，现在美国研习商学，喜欢文学、心理学、电影欣赏及旅行，译有多部颇具影响力的畅销作品。
心灵资本学的践行者，希望通过中西方文化的广阔视域，引导人们以开放的心态接纳自己和世界，从而促成个体身心和组织机构的成长。

书籍目录

前言
衷心感谢
序言　灵异怪梦的启示
第一章　魔鬼，你最终吞噬的是你自己
　活在当下
　勇于面对不完美的生活
　寻找当下的力量
第二章　成就更美好的资本
　星巴克咖啡的改变
　认识它，理解它
　心灵的巨大能量
　施行善选，财富迟早会来找你
　社会责任也是有层次的
　发展自我，然后积累财富
第三章　动机是决定一切的根源
　来之不易的动机量表
　正面动机与负面动机
　看透你自己的心理动机
　自我需要再提升
第四章　向上提升？
向下沉沦？

　我们所具有的并无不同
　天才与疯子只有一线之隔
　改变动机，发现全新的自己
第五章　活着就是为了改变世界
　你到底能取得多大成就
　灵商如何提升
　你的成功可以复制
　思维中的“场”
　每个人都能创造奇迹
第六章　认识灵商转变的特性
　最原始的，最基本的
　积累你的心灵资本
第七章　转变正在发生
　自我体悟：揭开真实自我的“面纱”
　自动自发：接触内心的真实自我
　目标与价值导向：最大愿景激发你的潜能
　整体性：让你发现超越自我的能量
　同理心：感受自己与他人的共通人性
　包容多元：汲取当下的力量
　立场独立：降低影响灵商的因素
　勇于质疑：超越你的思维
　开阔思维：跳出自己的既定思想框架
　积极面对逆境：从痛苦中解脱出来

第一图书网, tushu007.com

谦逊：在生活情境中寻找你的生命
使命感：小我对圆满的追求
心理检测工具
第八章　促成转变实现的契机
当危机真正到来的时候
促使动机转变的深层动力
一个深刻的心灵过程
只需五步，迅速转变
第九章　在职场中提升幸福能力
当下最推崇的职场态度与行为模式
职场中人们最关注的是什么
创造高层次的文化，提升幸福
第十章　从不曾穿华服的圣殿骑士
圣殿骑士的精神
敢于为自己和他人打拼
改变自己和他人未来
造就顶尖成就
弥足珍贵的圣殿骑士
第十一章　当下生活的新阶段
生活初期的变化
幸福前的黑暗
获得新生的力量
参考书目

章节摘录

版权页：插图：然而，单就这些还远远不能证明神点就是心灵智商的组成部分，我们需要更具说服力的科学依据，毕竟神点的运作并非总是合乎我们的理解，因此无法完全致力于提升生活品质。
对于间歇性精神分裂者或是狂躁症患者而言，这个组织部位的异常变动或许只是由于他们发现了卫生间水池中奇怪的蠕动物体，绝对不是在思索生命意义等深奥问题。
为了创造更合理的心灵经验，神点的活动必须与更广泛的脑部活动以及与IQ、EQ彼此印证，综合分析。
科学家们随后即着手为此做了大量的研究工作。
脑部如何将经验整合成一体，长久以来就是科学之谜。
当我们脑中无数的神经元接收到纷繁复杂的外部信号时，我们能否即刻就作出准确的判断？
如同看到另一个人、另一支手表，或是另一棵树？
为什么我们不全都是精神分裂症患者？
这个谜就是所谓的“ 连接问题 ”。
简单而言，也就是我们的大脑是怎样将这些复杂的信息连接在一起的？
当然，也只有科学的研究成果才能准确地解释这些未解之谜。

媒体关注与评论

编辑推荐

《心灵资本》编辑推荐高灵商使得乔布斯拥有了他人无法企及的成就。
“活着为了改变世界”就是高层次心灵智商的完美表达。
发现永久幸福的秘密，拓展个人气场，寻找当下的力量。
一部指导人们获得韬晦之计，快光，财富，健康、人脉的著作！
智商衡量智力，决定我们学习的能力。
情商衡量情绪，决定我们做人的成败。
灵商衡量心灵，决定我们成就的大小。
灵商是心灵智力，即灵感智商，是拥有强大内心的衡量指标。
智商和情商决定成就的宽度，而灵商决定成就的高度。

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