

<<拯救心灵>>

图书基本信息

书名：<<拯救心灵>>

13位ISBN编号：9787506037754

10位ISBN编号：7506037750

出版时间：1970-1

出版时间：东方出版社

作者：奥利维亚·斯蒂芬妮诺

页数：206

译者：冯涛

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>

## <<拯救心灵>>

### 前言

本书是基于一个真实的故事。

尽管角色皮特、珍妮和马特等人完全是虚构的，但他们的角色是基于很多经历过“做自己的巨人”，领导艺术培训课程的学员的综合（及其真实的生活经历）。

尽管为保护主角的隐私而对其名字和身份细节进行了修改，但书中描写的所有逸闻趣事也完全是真实的。

这就是说拯救世界的最好方法就是拯救你自己。

只有当我们因为“原因”而不是“结果”而活时——并开始对我们所做的选择负责——我们才真正有机会改进我们将自我、彼此和世界看作一个整体的方式。

在我看来，现在世界的力量存在于商业世界中。

有些公司现在为远远超过一些国家的国民生产总值而自豪，越来越明显地可以看出我们的未来不再单一地掌握在政客的手中，而是掌握在善于赚钱的人手中。

那也许并不是坏事。

我们中的大多数人都得工作——无论我们由其他人雇用或经营自己的公司。

可以说没有员工，公司什么也不是，是人规划着公司。

本书通过唤醒我们内心对目标的感觉并将其与我们个人的力量合在一起，让我们每个人都为创造未来而发挥作用！

## <<拯救心灵>>

### 内容概要

《拯救心灵》是基于一个真实的故事。  
尽管角色皮特、珍妮和马特等人完全是虚构的，但他们的角色是基于很多经历过“做自己的巨人”领导艺术培训课程的学员的综合（及其真实的生活经历）。  
尽管为保护主角的隐私而对其名字和身份细节进行了修改，但书中描写的所有逸闻趣事也完全是真实的。

## <<拯救心灵>>

### 作者简介

奥利维亚·斯蒂芬妮诺，作为辅导员、顾问和培训师，近10年来她帮助许多个人和公司实现卓越。

1990年，当奥利维亚在编辑和出版她自己的商业杂志时，就开始研究领导艺术和成功学的命题。她的研究内容既包括传统的西方观点，也包括更深奥的东方观点。作为研究成果，奥利维亚开始认识到协同使用情绪和精神智商是实现成功的领导艺术和个人卓越的关键。

奥利维亚的个人经历已经使她变成了灵性大师。

<<拯救心灵>>

书籍目录

前言 拯救你自己，做自己的巨人 / 001 “做自己的巨人”的含义 / 002 引子我开发的课程被银行家看中 / 001 第一部分 我！  
我！  
我！  
/ 005 第一章 课程前的必备功课——与参与人员个别谈话 / 007 第二章 为何大多数培训都不起作用 / 010 第三章 珍妮甩掉了她的情感包袱 / 017 第四章 抚平过去的伤痛是保证获得美好未来的唯一方法 / 030 第五章 皮特将压力转向了他的优点 / 043 第六章 了解压力的真正原因 / 048 第七章 马特找到了童年手抖的原因 / 052 第八章 学会处理消极情绪 / 061 第二部分 自由！  
自由！  
自由！  
/ 073 第九章 探索潜意识的强大力量 / 075 第十章 控制你做事的动机 / 082 第十一章 体验心灵和身体的感应 / 104 第十二章 用身体阅读精神 / 112 第十三章 学会交谈 / 120 第十四章 注意你的语言 / 127 第十五章 死亡是我们的导师 / 134 第十六章 只有能面对死亡，才能准备好生活 / 141 第十七章 你只是想象吗 / 147 第十八章 你是否沉溺于过去 / 153 第三部分 你！  
你！  
你！  
/ 159 第十九章 不同的观点，同一个世界 / 161 第二十章 是我们的不同才使生活更加丰富多彩 / 168 第二十一章 用直觉和精神来建立非凡的人际关系 / 176 第二十二章 银行家宣布试点项目的结果 / 188 第四部分 工具！  
工具！  
工具！  
/ 191 第二十三章 做自己的巨人个人评估工具 / 193 第二十四章 自我之旅（使用PEAR过程） / 198 第二十五章 人际关系之旅（使用PEAR过程） / 201 第二十六章 心灵之旅 / 205

## <<拯救心灵>>

### 章节摘录

马特点了点头并向我微笑了一下。

“你提到了潜意识——那是我有兴趣了解更多的事情。”

“那很好——因为我们将探讨潜意识，以及当我们全体成员一起进行两天的培训时潜意识赋予我们的力量。

我们所涉及的很多内容都将是实验性而不是理论性的，所以我想你真的会很享受它。”

马特已经开始活跃起来了。

仿佛他正在想这不是他所预料的那种传统类型的培训。

为了避免受到牵制，我把马特带回到了目标和渴望的话题。

“具有个人目标的意义能赋予你能量和驱动力——目标就像是指引你前进的路标一样。

了解前进的方向是成功的关键，但令人吃惊的是，很多人根本就不了解个人目的，更不用说目标了。

如果你不知道你要去哪里，那么就很难到那儿。

光有目标也是不够的，它们只是继续拼凑你的生活画卷的七巧板的一部分。

要使目标有效，需要得到完成目标的行动计划的支持。

一个没有行动计划的目标无异于痴心妄想。

目标不但会帮助你有意地保持专注，而且还会让潜意识投入其中。”

马特现在稍微向前靠了靠——这是一个表明他对我所说的话越来越感兴趣的明确信号。

“告诉我关于SMART目标的力量吧！”

他请求道。

我开始描述如何变得强大，首先目标必须“明确”。

“例如，说‘我想赚更多的钱’只是痴人说梦。

但在‘更多的钱’上放一个数字，比如说‘一年赚5万英镑’这就使目标很清晰了。”

<<拯救心灵>>

编辑推荐

做一个自由的人唤醒潜藏的巨大的能量。  
只有能面对死亡才能准备好生活，有直觉和精神来建立非凡的人际关系，抚平过去的伤痛是保证获得美好未来的唯一方法，学会处理消极情绪。

<<拯救心灵>>

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>