

<<突破自我>>

图书基本信息

书名：<<突破自我>>

13位ISBN编号：9787541127687

10位ISBN编号：754112768X

出版时间：2009-1

出版时间：四川文艺出版社

作者：约翰·F.德马蒂尼

页数：229

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>

<<突破自我>>

内容概要

德马蒂尼博士的传奇人生经历和睿智的励志思想深深地打动了我们。

他的名著《突破自我》是一本励志书，教人们永不言败，永不放弃，坚持下去。

通过大量有趣的事例。

作者阐明了宇宙存在着完美平衡，即宇宙法则（又称神圣法则）。

只有了解了宇宙法则，才能正确认识“人有两面性”，既有积极，也有消极；有欢乐，也有痛苦；有成功，也有失败。

像金币一样，有正面，也有反面，如果你只想要正面，就不可能得到那枚金币。

本书教人们如何对待自己，如何对待他人，突破自我，实现梦想，创造光辉的人生。

该书是一部实用的人生手册。

书中极富挑战性的观点包涵了200多个学科的知识与智慧。

作者独创的德马蒂尼方法，是一把成功的万能钥匙，使我们能够突破自我，消除恐惧愧疚，摆脱困扰，建立和谐关系，维系幸福家庭，获得人生的动力和意义。

这一方法已经被世界各地的咨询顾问、健康专家、心理学家及精神病学专家广泛使用。

该书已传播到56个国家，点燃了26亿人的智慧之光，是追求成功、财富、梦想的又一部经典力作。

<<突破自我>>

作者简介

约翰·F.德马蒂尼，是世界领先的励志演说家，也是关于个人和职业发展的专业作家。在34年的学习和研究中，他浏览了28000多本书，涵盖了200多个学科，包括心理学，哲学，宇宙物理学，神学，神经学，和生理学等。他的知识和经验都达到了颠峰状态。

出生于德克萨斯州的休斯顿。
7岁的时候他被告知有学习障碍，终生无法阅读，写作或交流。
14岁的时候他从中学辍学，在街上游荡并靠乞讨食物为生。
17岁时险些因为的士宁中毒而丧生，在那之后他的一个决定从此改变了他的生活。

<<突破自我>>

书籍目录

第一章 人生的本质 人生的本质 科学与宗教 感激是关键 启程 我的第一个导师 神圣法则 伟大的发现 真爱无敌 与大师共舞第二章 点亮人生 点亮人生 循环主题坍缩波函数 感知现在 恩威并重的科学 母爱 痛苦与快乐 铝变成金 完美的二元性 命运由我们自己主宰第三章 激情燃烧的梦想 激情燃烧的梦想 伟大导师的出现 梦想成真 梦想的代价 梦想在于细节 休斯顿小姐 激励人生的秘诀第四章 人有两面性 人有两面性 你以为你是谁？
人体存在神奇的康复力 双听觉融合现象 世界是面镜子 大监狱 你永远积极吗？
千万别说“永远不”第五章 谁主沉浮 谁主沉浮 只有光 没有缺失 你想要？
你已得到！
四个最大的问题 一切缘于视角 衰老过程第六章 人际关系 人际关系 七百颗心 结婚的目的 十二年的幻想 啊，激情！
价值观 家规 争吵 危机即是幸事 情投意合伴侣第七章 宇宙神力 宇宙神力 去天堂 伟大的艺术家 我值得有爱 一位妇科医生 人尽其才，物尽其用 无限感激 原谅的神话 无限的智慧第八章 天才 天才 天使的乐章 意识的七个层次 公平交换 大脑的七个层次 活生生的天才 人生七领域 七种恐惧 不断平衡的游戏第九章 量子坍缩法 量子坍缩法 步骤1 步骤2 步骤3 步骤4 附加问题 量子坍缩法样表 感谢信 那是你的妹妹 智慧与启示的征兆第十章 信念成真 信念成真 失败的计划，等于计划失败 灵活性 憧憬就是人生 弹簧原理 心灵的种子 梦想之旅 爱的清单第十一章 实现人生目标的蓝图 实现人生目标的蓝图 目标、行动、结果 你真正的价值是什么？
你的人生目标宣言 撰写你的人生目标宣言 实现梦想的公式 成功湖第十二章 生命轮回 生命轮回 我是天才，我要运用我的智慧 传递火炬 错觉也有益 关于理疗师的真相 认同危机 坍缩你的感知 超级完美 拿破仑·希尔 最后24小时，你的讣告译者后记

<<突破自我>>

章节摘录

第一章 人生的本质 人生的本质 我来到这个世界上，肩负着使命，并与诸位共同完成。亲爱的朋友，请与我携手，共同踏上一段人生的旅程；我将用自己的亲身经历向你们证明，每个人的内心深处，都蕴藏着伟大而长久的天赋。

不管相貌怎样，不管境遇如何，人生中的每一件事都在召唤我们去发掘那些天赋与潜能。我们可以对不同的人 and 不同的事作出正反两方面的评价，但实际上，生活中遇到的每一个人、经历的每一件事，都在揭示我们的命运轨迹，都在造就我们独特的人生。

“突破自我”始于1989年，那时我正乘班机从得克萨斯州休斯顿到加拿大魁北克省，去向保健业的专家们作讲座。

在约三万英尺（9144米）的高空飞行中，我正静思冥想，一个讲座的题目跃然眼前，它来自我的内心深处：“突破自我，更上一层楼：远见、灵感与目标。”

那一刻，我不仅看到了讲座的内容梗概，而且看到了很多的细节，例如参加听讲的人数。

从那时起，来自几十个国家成千上万的人参加了我的讲座，并因此彻底改变了人生。

这个被我命名为“突破自我”的创意，真正激励着每一个人。

如果我们遵从灵感和直觉的引导，我们的潜力就会得到最大的发挥，我们的才华就会得到充分的施展，我们的自信就会无限地增长。

运用自己的远见、直觉和灵感吧，它们会引领我们通向博大精深的智慧源泉，它们会引领我们铸就人生的辉煌！

在本书里，你会惊奇地发现，自己好伟大好光辉。

许多人由于受到世俗观念的影响，茫然走过一生，看不到自身的完美。

不管多么成功、多么有名、多么美丽，他们总感到生活杂乱无章，自己一无是处。

心理医生认为，有些家庭患了心理疾病，企望通过心理干预治疗所谓的心理障碍。

但事实上，我从未见过这样的家庭：只要家里所有成员都愿意理解他人，每一个人都能在家庭和谐的氛围里汲取营养，实现自身价值。

在本书里我将向你介绍一些方法，为你出出主意，帮助你看到美好的人生。

你走过的每一段历程，都是为了塑造一个与众不同的人生。

我这么说，并非是在编造一个盲目乐观的梦幻世界。

相反，当你对人生有了更深的领悟后，你会发现自己多么出色，自己曾为这个世界作出过多大贡献，而且你现在仍在作贡献！

我周游世界，不管走到哪里，不管站在哪个角落，我都发现人们有共同的主题：每一个人都渴望爱与被爱，感激与被感激，都心存梦想。

凡事皆有规律，如果遵循它的规律，我们的梦想就能实现。

我花了整整29年时间去研究爱与感激。

现在，我们完全可以用这些研究成果，使我们梦想成真。

我们不再像无头苍蝇一样到处乱撞，我们不再苦苦等待上苍恩赐好运，我们知道在这个世界上如何创造爱与感激。

科学与宗教 伪科学与伪宗教总是水火不容，而真正的科学和宗教却异曲同工。

正如爱因斯坦所说：“没有宗教的科学是瘸子；没有科学的宗教是瞎子。”

也许有人不以为然，他们认为思维与智力为伍，而精神与灵魂相伴。

我却说，两者自然天成，珠联璧合。

本书的目的，就是要让你敞开心怀，洞察人生的真谛，感受世界的奇妙，谱写人生华章。

我们每个人都被赐予了一份超凡礼物，与生俱来。

在人类迄今能够触及的每一个角落，还没有找到比我们的身体、大脑和精神更为完美的事物；宇宙间最为奇妙的事件，莫过于看到源于我们精神的灵感，通过大脑和身体的传导，进而影响整个大千世界。

我还记得，18岁时坐在父母房间的地板上阅读西方哲学家莱布尼兹（Gottfried W. Leibniz）的论

<<突破自我>>

著《形而上学论》的情景。

莱布尼兹深信人类非常聪明，能够理解爱的智慧。

虽然我们将这种智慧拟人化，使其成为无所不在、无所不知的神，但在日常生活当中，我们很少感受其存在。

如果事事顺心，我们就沾沾自喜，认为自己的生活是完美的；可一旦遭受挫折，我们就感悟到完美生活也有瑕疵。

莱布尼兹在《形而上学论》的第一章里论述了“神赐的完美”。

从字里行间，我强烈地感受到他对宇宙架构的深刻认识，对世界秩序的坚信不移，对泱泱万物的肃然起敬。

他的文字激发了我的灵感，使我情不自禁地热泪盈眶。

我不由自主地感叹，这里面一定蕴藏着奇妙的哲理。

只要我们深入研究，我们就一定能发现宇宙博大精深的奥秘。

你是否经历过这样的场景，在你阅读或聆听的时候突然泪流满面，激动不已？

那晶莹的泪花毫无疑问地向你表示，它触及到了人生中最重要、最有意义的事物。

不要忽略这一时刻，请拿起笔记下那些感动和眼泪。

你会发现，你的直觉和灵感正在向你倾述一个故事，一个关涉你人生和命运的故事。

那是已知与未知、现在与未来的交流。

所以，请记录下来。

莱布尼兹充满灵感的思想触及到我的灵魂深处。

在我们身上，总有追寻真理的渴望，也有拒绝真理的心态。

莱布尼兹唤醒我去追寻真理，在我的意识里留下抹不掉的印迹，激发我去探究少有人知的宇宙秩序。

那个时候我就想：我要找到一条道路，唤醒人们对人生秩序的认识，唤醒人们灵魂深处对爱的认识。

如果我找到了变革人生的动力，世界将会变得怎样？

大学期间，这个梦想一直伴随着我。

我学习了宇宙方面的知识。

我热爱宇宙学（研究宇宙的起源和结构），它就像是古代四大经典哲学问题的现代版本：我们是谁？

我们从哪里来？

我们为何出生？

我们往何处去？

宇宙学非常奇妙，它开阔了我的视野，将我带入天文学。

天文学将我引入物理学。

物理学又将我领入亚里士多德（Aristotle）、詹姆斯（William James）等人的形而上学、神学。

神学又将我引入神话学、人类学。

由此，我的研究不断扩展。

最终，我涉猎了200多个不同的“学科”。

我开始认识到，要想揭开宇宙的普遍原理，就不能局限于所谓的“学科”。

我必须探究万事万物！

这似乎是一个费时长久的探究，但我知道滴水穿石、铁杵磨成针的道理。

只要从一点一滴做起，总有一天我就能完成人生使命。

对宇宙原理探究越多，激发的灵感越多，成功的把握越大。

我发现不同领域（如艺术、科学、宗教、哲学）都蕴涵着一些相同的规律和模式。

这些规律和模式经受了时间考验，它们激发了我们最真、最大的潜能，也是我提出“突破自我”的基础。

感激是关键 在我快到4岁的时候，一个晚上，妈妈把我放上床，对我说：“儿子，每晚睡觉前，要记得数数你得到的祝福。

”朴实话语里蕴涵着伟大的真理！

<<突破自我>>

当发现宇宙潜藏的基本模式和法则后，我们便被感激的光芒所笼罩。

我们人类的身体和生命都是巧夺天工之使然。

我们对生命充满感激时，我们就能充分发挥潜能，完成我们的人生使命。

凡是会感激的人在生活中会得到更多的幸福和满足。

这个道理非常简单，但它能改变你的整个人生。

感激是成长和自我价值实现的关键要素。

试想：你给某人送礼物，如果他瞥一眼就搁置一边，连一句感谢的话也不说，你还会再送给他礼物吗？

当然不会。

宇宙亦然。

天道难违，我们必须遵循宇宙法则。

宇宙会将礼物送给那些最懂感恩的人。

如果你不感激已得到的一切，宇宙还会再给你吗？

最难的算术题是用什么方法算出我们有多么幸福，计算出我们得到的祝福。

——埃里克·霍弗 常常有人问我：“究竟什么是感激？”

”感激是当你的认知达到完美平衡时的一种感觉，是你在生活的各个层面看到的完美平衡（即神圣法则）。

西班牙文称为感谢（gracias），法文称为谢谢（merci），而英文干脆就称其为神的恩典（divine grace）。

许多人将感激与得意混为一谈。

他们以为，在春风得意时说上一句“啊，我为此非常感激”就表达了感激。

可是，真正的感激与暂时的快乐或者得意毫不相关。

真正的感激是内心达到平静安详的状态时，发自肺腑的感谢，真切地感受神圣法则，并且希望这种安详永恒。

感激是感恩的祈祷。

但世间的祈祷分为两类：一类是虚伪的祈祷，是你对生活表示不满的抱怨：“哦，主啊，我的生活一团糟，请你帮帮我吧。”

”而另一类祈祷是真正的感恩，是你真正地感受到宇宙的完美，感激你已拥有的一切。

结果是你将得到更多的礼物。

对于那些懂得感恩的人，他们会得到更多。

而那些不懂得感恩的人，他们在人生中会失去更多。

因此，感恩是何等重要！

人生的一切无一不是宇宙的恩赐，已经发生的也好，将要发生的也罢。

只有透过事物消极的表面，看到事物积极的内涵，你才会感激。

启程 改变我人生的祝福发生在我小学一年级的時候。

那时我是个诵读困难患者，无法阅读、理解，而我的老师对学习障碍一无所知。

我开始在普通班学习，然后转到矫正阅读班，最后被降到差生班。

在那里，老师有时勒令我坐在教室墙角里，戴上专为差生准备的锥形傻瓜帽。

我感到耻辱、委屈和受排挤。

一天，老师把我父母叫到学校，当着我的面说：“德马蒂尼夫妇，你们的儿子有学习障碍，恐怕一辈子都学不会读写或交际。

我想他不会有多大的前途。

你们还不如让他在体育上发展。

”虽然那时我并未完全理解她的话，但从父母的表情上我看得出他们很着急，很不安。

于是，我开始从事体育，并最终喜爱上了冲浪运动。

14岁的时候，我告诉父亲：“爸爸，我要去加利福尼亚参加冲浪。

”那时我主意已定，不管父亲说什么我都不会改变，因为那才是真正属于我的地方。

<<突破自我>>

他看着我的眼睛，知道我是认真的。

他问我：“不管发生了什么，你都能应付吗？

你能承担一切后果吗？

” “是的，我能。

” 他说：“儿子，我不会阻止你，我祝福你！

” 然后他准备了一封公证信，信中说：“我儿子不是逃兵，不是流浪汉。

他是个有理想的孩子。

” 几年后我才知道，我父亲从二战归来，他本来想去加利福尼亚，但没有成行。

当他听到我要去加利福尼亚的时候，我相信唤起了他旧时的梦想，他一定在想：虽然我没做成，但我不会阻止你去。

于是，我在14岁时辍学了。

父母用车把我送到高速公路路口，深情地告别说：“去追寻你的梦想吧！

” 我的第一个导师 我从家乡得克萨斯州的里士满出发，搭乘便车一路向加利福尼亚进发，很快便到了埃尔帕索。

当我走在狭窄的人行道上，准备穿过小镇前往西海岸的时候，迎面碰上了三个牛仔。

回溯20世纪60年代，牛仔和冲浪者水火不容。

短发乡下人和长发白种人之间存在着根本冲突。

我留着长发，背着背包和冲浪板，戴着头巾，我知道自己无处躲避。

当我走近时，他们一字排开，拇指插进皮带孔。

一副挑衅的姿态。

我知道他们不会放我过去。

眼看一场冲突就要爆发。

我想：哦，上帝，我该怎么办？

突然，平生第一次，我听到了心灵的声音对我说话。

它要我……学狗叫！

现在想来，那也许不是最能鼓励我心灵的声音，但那是我仅有的想法。

既然它要我叫，我就叫：“汪，汪汪，汪汪汪！

” 三个牛仔不知所措地看着我，不由自主地闪到一边。

那是我人生中第一次意识到，只要相信直觉，奇迹就会发生。

我一路咆哮着从牛仔身边走过，“汪，汪汪，汪汪汪！

” 他们赶紧给我让路，心里大概在想，这小子是个疯子。

我安然无恙地从三个牛仔身边走过，感觉自己刚从迷幻中醒来似的。

我慢腾腾地转过街角，瞥见一个六旬开外、头发已几乎掉光、几天没刮胡须的老头儿，他斜靠在路灯柱上，笑得直不起腰来。

“孩子，”他说，“这是我有生以来见过的最有趣的事情。

你应付那些牛仔真有两下子！

” 他将手臂搭在我肩上，陪我向前走去。

他说：“我能请你喝杯咖啡吗？

” 我说：“谢谢，我不喝咖啡。

” “可乐呢？

”

<<突破自我>>

编辑推荐

点燃了全球26亿人的智慧之光，他们的生活因此而精彩无限…… “感激的生活态度是创造充实人生的最基本的原则之一，而德马蒂尼博士紧紧地抓住了这一本质。

” ——安东尼·罗宾 美国最富盛名的激励大师之一，《唤醒内心的巨人》作者 “德马蒂尼博士不仅仅拥有康复的力量，他还能够教人敞开心扉，重新回到爱的沐浴之中。

” ——文·戴尔博士 美国知名演说家，激励大师，《你的误区和神圣的自我》作者 “德马蒂尼博士是一个空前伟大而且富有灵感的教师、演说家、作家和领袖。

我喜欢向这个充满智慧且精通宇宙的人求教。

我向约翰介绍我所有的朋友，包括我的伙伴约翰·坎菲尔德，以及听我讲座的其他伙伴。

他们每个人都像柏拉图拜倒在苏格拉底脚下那样聆听他的讲座。

约翰的思想和充满灵感的意识总站在时代的前列。

他远大且充满创新的目标是在地球上拥有十亿学生。

这些学生将会给整个世界带来积极而深远的影响。

我相信，我知道，我也在见证他的理想正在一步步地实现。

” ——马克·维克多·汉森 《心灵鸡汤》及《一分钟百万富翁》作者 “德马蒂尼博士是这个星球上最伟大的思想家之一，也是最富有智慧的教育家之一。

他所传播的知识将激励数十亿民众。

” ——郎迭·拜恩 《秘密》作者及制片人

<<突破自我>>

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>