

<<生命管理智慧>>

图书基本信息

书名：<<生命管理智慧>>

13位ISBN编号：9787545404487

10位ISBN编号：7545404483

出版时间：2010-5

出版时间：广东省出版集团图书发行有限公司（广东经济）

作者：曹越

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>

## <<生命管理智慧>>

### 前言

生命是什么？

我们很难用一句话解释清楚，因为它涉及植物界、动物界、真菌界、病毒界、原生生物界、原核动物界。

这六大方面都是生命，其中以人类的生命内容最为丰富复杂。

如何认识我们的生命？

虽然每个人的生命都有自己的轨迹，可是如果我们能够更深入地认识生命的本质，就能够让我们的生命更健康、更智慧、更自在。

人的生命是一种感觉，有知觉和意识之分，有感性和理性之分。

你认识自己吗？

你是谁？

你为什么会来到这个世界？

你是怎么来到这个世界的？

什么才是生命的真相？

你为什么会有那么多的烦恼？

怎样活着才算有意义？

如何成为一个健康、智慧、成功、幸福的人？

当我们吃饱穿暖，有了闲暇之后：当我们生活富裕，有了闲情之后，这些问题就会一股脑地从我们的内心深处涌现出来。

它们仿佛就藏在一些我们不可知的虚空之中，或埋在我们脑海里的莫名之地，一旦有合适的机缘，就会跑出来，敲打我们的灵魂。

## <<生命管理智慧>>

### 内容概要

《生命管理智慧》旨在通过对生命管理智慧的探讨，按照情、理、法三个维度，从和-通-秩-窍-调-理-平-和的顺序总结理论框架，修习提高，循序渐进，以期让每个人从身体、精神、心灵三个方面智慧地管理生命，成为一个健康、智慧、成功、幸福的人。

## <<生命管理智慧>>

### 作者简介

曹越，毕业于中国人民大学，现任中国人民大学国学院国学与管理研究中心执行主任，多年从事中国传统文化的研究。

曾任中国藏语系高级佛学院特邀研究员、中外社会文化经济交流协会理事。

20世纪90年代，曹越在全国各地先后推出自己编创的禅定舞蹈、禅定音乐、禅定书法，得到了宗教界、音乐界、舞蹈界、书法界以及海内外媒体的广泛关注。并多次应邀到日本、香港等国家和地区讲学。

近年来，他著有《如何契人大圆满》、《般若心要》、《显密》、《清静道论导读》，主编了《明清四大高僧文集》。

任《大圆满》副主编、《大藏全咒》编委，还出版了《云海如梦书法集》。

其自创、自诵的《般若波罗密多心经》、《大悲咒》、《长寿佛咒》、《文殊菩萨咒》、《准提佛母咒》、《六字真言咒》以及《道德经》等音像制品，也广受好评。

## &lt;&lt;生命管理智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

导言前言 智慧的生命第一章 和 和的三重含义 和于生命之体 和于生命之相、之用 和于生命之性 你的生命中有三个“我” 本我 自我 超我 生命管理从认识自我开始 要快乐，还是要成功  
 心灵几边形 凤凰涅槃 凤凰重生 合情合理——自我诊断 第一步：返观内照、命由情生  
 第二步：人我平等、情欲相生 第三步：生命放大、欲归于法 人情事理——专业(社会)诊断  
 第一步：返观内照、脱去外衣 第二步：人我平等、戴上面具 第三步：生命放大、人格独立  
 情理之中——自然诊断 第一步：返观内照、点点为 第二步：人我平等、线线生机 第三步：生命放大、面面相和第二章 通 你的生命中有三种力 西方成功学的思维模式 中国人的立体思维模式 通情达理——自我诊断分析 情绪如清风 情智交融 你的压抑从哪里来 你真的了解自己吗  
 情理相通——专业(社会)诊断分析 生命中的阳光和月光 人生需要戴上面具吗 塑造面具 你不快乐的原因是不独立 一通百通——自然诊断分析 你的生命是收敛的，还是张扬的 无限生机的抽象思维 看到的、听到的未必真实第三章 秩 智(秩)心广大——情理法的管理 知我在\_ 放下聪明才能透出智慧 生命的秘密在于秩序 志(秩)在四方——理法情的管理 生命中的内加外等于几 人生只有一个矛盾 生命的精、气、神 智(秩)者无为——法理情的管理 你知道利用场效应吗 学会轻松 生命管理“十二字诀第四章 窍 情窍于秩——情理法的管理 生命归零 生命归零法 三味大药 锻炼是养生还是消耗 养生调心法 理窍于内——理法情的管理 好为人师与乐为人父 好奋进与好内养 好厚味与好清淡 好思考与好行动 好执著与好多疑 好浮夸与好沉默 法窍于尊——法理情的管理 大音无声法 内语振动法第五章 调 生命管理测试调整图 生命管理测试调整图的意义 生命管理测试调整图的原理 生命管理测试调整图的内容 案例分析 答案与建议……第六章 理第七章 平第八章 和后记

## 章节摘录

插图：然而这样一个在外人眼里的成功者，有一天却出人意料地自杀了。

听他爱人讲，其实他一直以来精神涣散，情绪不稳定，常说：“人活着没什么意思。”

还有一件事，非常让我感慨。

上个月，我在北京的国子监门口等人，对面走来一个穿僧衣的人，一看就是假僧人。

这个人推着一辆自行车，东张西望，后座上夹着一个纸箱，放着两桶二锅头酒。

这时走过来两个学生模样的女孩子，只听假僧人问：“你们是哪个学校的？”

不好好上课，到外边瞎跑什么？”

两个女孩看了他一眼，未搭理他。

他接着说：“我给你们俩看看相。

最近总听说你们大学生中有人跳楼，我看你俩也有麻烦和苦恼。”

两个女孩子与假僧人攀谈起来。

说什么我听不见，但能分辨出是算命。

我很难理解今天的大学生为什么要一个骗子指点迷津？

人的智商与情商的确是两码事。

一个人的智商高，不等于他的情商也高。

上了大学的或事业成功的人，不等于精神没有问题，他们可能面临的压力更大，生命更脆弱。

许多企业家能管理好上千人、上万人的企业，但在管理自己的生命和自己的生活时却是一团糟。

世界上最重要的事就是认识自己，人贵自知。

一个人只有认清自己，才能成为一个智慧的生命。

什么是智慧的生命？

如果用一句话概括，智慧的生命就是做一个明白人，弄明白生从哪里来，死到哪里去？

人为什么有如此多的情伤、烦恼？

为什么人富有了，依然不快乐……物质是瞬息万变的，而精神是相对永存的。

在这个快速发展的时代，只有把持住我们的人性，平衡我们的精神，我们才可能成为一个智慧的生命。

我们的精神家园在哪里？

找到欲望、情感、精神、心灵的平衡，就找到了精神家园的归宿，在《生命管理智慧》中，我们称这种平衡为“和”。

生活中，学习研究企业管理、经济管理、人才管理的人很多，而关注自身生命管理的人却少之又少，生命管理这门学科的研究势在必行。

下面，我们进入生命管理的篇章。

## 后记

《生命管理智慧》的写作历经一年多，终于完成并出版了。之所以感叹“终于”，是因为它的出世可谓一波三折。本书起初计划以提纲的形式进行通讲，再根据讲稿整理成册。经尝试后感觉效果不理想，因其过于理论化，涉及面过广，结构松散。经过反复酝酿，还是决定先出书后讲座，于是在2009年5月着手写作此书。写此书的本意，是针对时下社会上大量关于养生的书籍多是谈身体养生的，而涉及身体管理、精神管理和心灵管理三个层面并综合讨论的书籍少之又少。我认为，生命是一个整体，要管理好生命，身体、精神、心灵不可分离，故才有了本书的面世。日益强盛的中国，令每一个中国人嗅到了中华民族伟大复兴的气息，感受到了中国人不仅是真的站起来了，而且是快速地跑起来了。中国正处在前所未有的新时代，一个盛世中国就展现在我们眼前。但快速发展的时代也给我们带来了前所未有的压力，使得处在转型期的中国人承受着不同程度的冲击。

改革开放三十多年，不少人虽然物质生活越来越丰富，但同时出现的不是快乐的增加，反而是获得幸福的能力不断下降。国家富强了，日子富足了，为什么人们却快乐不起来了呢？原因很复杂，其中最主要的一点，是欲望像脱缰的野马无法驾驭。他比我富有、他比我名气大……人们在比较中渐渐地弄丢了真我。许多人成功了，却没有时间和精力享受快乐，因为停不下来，不能停，也不敢停，最主要的还是不愿停下来。

《生命管理智慧》旨在对于生命管理进行一次初步的、浅层次的讨论，更多的是站在东方生命宇宙世界观的角度研究什么是生命的智慧、什么是生命管理的“魂”，它是一部“东方生命管理智慧”。但并不代表我否认西方科学管理生命的方式、方法。

<<生命管理智慧>>

编辑推荐

《生命管理智慧》：身体是革命的本钱，生命是一切的本钱，本钱需要管理更需要智慧，第一本教你全面塑造身、心、灵的智慧书。

“受惠于很多人，却让很多人因我而受难，往后将还有承受不完的痛苦。剩下的余生只会是别人的累赘……不要太过于悲伤，生和死不都是自然的一个形象吗？不要道歉，也不要埋怨谁，都是命。

火葬了吧。

然后在家附近的地方立个碑就足够了。

”这是韩国前总统卢武铉在遗书中的一段话。

它向我们昭示了生命中的无助与无奈。

面对这样的困境，我们的回答是：生命，需要管理。

《生命管理智慧》引领我们找到欲望、情感、精神、心灵的平衡，找到精神家园的归宿，找到认识我们自己的生命之门！



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>