

<<心智导航>>

图书基本信息

书名：<<心智导航>>

13位ISBN编号：9787563933327

10位ISBN编号：7563933328

出版时间：2013-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：姚启昆

页数：269

字数：205000

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>

<<心智导航>>

前言

哲人说：你的心态就是你真正的主人。

伟人说：要么你去驾驭生命，要么就让生命驾驭你。

心理学家说：你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度。

艺术家说：生命是一张空白的画布，你可以将痛苦画上去，也可以将幸福画上去。

佛说：物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。

的确，“我”是一切的根源，我所拥有的一切都是由我固有的心智决定的。

如果我想改变现状，那就要先从改变自己的心智模式开始，让一切回到起点，从最初改变！

我们无法掌控风的方向，但是我们至少可以调整风帆。

我们无法改变恶劣的天气，但是我们至少可以改变自己的心情。

我们无法左右今天的结果，但是我们至少可以提前准备明天要得到的结果！

当你已经决定并开始改变自己，那么你的一切都将变得非同凡响。

1997年，我进入培训领域，开始从事教育培训工作。

十多年来，我一直致力于探索、研究和开发能在短期之内有效引发习惯改变、使大众受益的课题。

十几载探索，十几载征程，在研究的路上，有过憧憬与渴望，有过焦躁与迷惘，有过孤独与艰辛，也有过振奋与欣喜。

当偶然间发现了心智的巨大能量后，我开始思考，什么是心智？

心智对于人的思维方式、行为习惯和生命成长的影响到底是怎样的？

如何运用心智改变自己？

经过近五年的研究，我对心智理论的掌握已渐成体系。

为了将自己的研究成果分享给更多在迷惘中亟须改变的朋友，我设计了“心智导航体验式系统训练课程”，并在全国各地开展授课活动，以期让更多的人走出困惑，走向成功。

本书正是结合我多年的研究成果，以及培训实践的心得经验，对心智、心智模式、心智管理做出的具体深入的阐述——心智，就像生命的DNA(脱氧核糖核酸，生物细胞中的遗传物质)，左右着人的发展与未来。

每个人的人生都是由心智结构决定的，我们思想的形成也受限于我们的心智结构，心智不同，思想、人生都会随之改变。

心智虽然能量巨大，但它并不神秘。

解密心智密码，破译九大商数，让人生因智商、情商、逆商、德商、志商、财商、胆商、创商和健商的深度发掘而变得高尚与不同。

如何开启心智的能量，引爆自己的潜能？

训练自己的自信、情绪、责任、人脉、宽容与爱。

让心智在修炼中达到成熟，让生命在磨炼中悄然改变。

当有一天你蓦然发现，自己已经打开了财富大门，获得了事业成功，找到了快乐自我，你或许会讶异，幸福原来真的触手可及。

而这一切，都是通过改变心智所释放出的魔力。

生活中并不缺少奇迹，而是缺少发掘奇迹的心灵。

在本书中，除了系统的理论知识，选取了大量课堂中的真实案例。

通过讲述帮助学员改变心智、重塑生命的经历，让读者切实地感受到心智的神奇与伟大，从而结合自身实际唤醒沉睡中的心智，从这一刻开始改变，最终实现自我超越。

生命的奇迹远没有终止，而我也在十数载的历练中，使自己的心智更加成熟。

课程的不断完善和影响的不断扩大，让我也深刻地感受到了心智导航的神奇力量和生命重塑的奇迹！

<<心智导航>>

内容概要

每个人心中都有这样一股促使人改变的巨大力量，这就是心智。

心智虽然无形，却能决定一个人有形的东西——命运。

心智不同，思想、人生都会随之改变。

当前，生活和工作的巨大压力，致使许多人的心理出了问题，却找不到问题的症结和解决的办法，无论是事业还是生活，都失去了发展的动力。

《心智导航》一书，通过讲述作者帮助学员改变心智、重塑生命的经历，让读者切实地感受到心智模式的神奇与伟大，从而结合自身实际唤醒沉睡中的心智，从这一刻开始改变，实现自我超越。

良好的心智模式为每一个人都构建了一个幸福而美好的精神世界，每一个期待幸福、向往美好、渴望欢笑的人，都应重新审视和改变自己的心智模式。

心智导航，帮你发觉内在真实的你，成就辉煌卓越的你。

当有一天你蓦然发现，自己已经打开了财富大门，获得了事业成功，找到了快乐自我，你或许会惊喜，幸福原来真的触手可及。

而这一切，都是通过改变心智所释放出的魔力，是心智创造的生命奇迹。

作者简介

姚启昆
企业教练
国际职业培训师、
著名情绪管理专家
青少年励志教育专家
国内著名心智训练师
峰坤精英训练系统课程创始人

《前沿讲座》特约主讲嘉宾心智导航体验式系统训练课程研发创始人曾为众多知名企业提供企业经营管理、市场营销策划及人力资源培训等服务，并在全国各地组织举办并主讲创业培训、企业管理、市场营销、心智导航、潜能开发、教练技术、情商训练、野外拓展等课程数千场，培训学员达数十万人次。

曾荣获“全国十大成功学培训名师”称号和“2010年度全国十大钻石金牌培训讲师”等奖项。

<<心智导航>>

书籍目录

第一章 心智，让一切重新开始

心智，成就绚丽人生的基石

心智，人生奇妙的DNA

打破心智魔咒，点亮成功人生

改变心智，成为创造奇迹的人

第二章 修炼心智，成功原来触手可及

“我”是一切的根源

迷茫的生活需要良好的心智

目标是启动心智的钥匙

远大目标的“现实聚焦”

简单的事情，重复地做

所有成功的路，起点都在脚下

不断学习，改善心智模式

告别过去，开启崭新人生

心怀感恩，才能让心智百毒不侵

第三章 心智密码，塑造卓越品性

智力商数(IQ)：勤能补拙，学以致用

情绪商数(EQ)：处变不惊，掌控情绪

逆境商数(AQ)：百折不挠，坚忍不拔

道德商数(MQ)：厚德处世，成功基石

志向商数(WQ)：找准方向，坚定不移

第四章 心智密码，成就非凡人生

财富商数(FQ)：智慧赚钱，取之有道

胆识商数(DQ)：敢于冒险，险中求胜

创造商数(CQ)：独树一帜，非同凡响

健康商数(HQ)：享受人生，身心和谐

第五章 良好品质开启心智

自信：开启心智的能量

情绪：影响心智的能量

信任：直通他人心智

付出：一分耕耘，一分收获

承诺：改变自我的力量

责任：对自己的一切负责

第六章 发挥心智的力量

共赢：利人利己，共同走向成功

人脉：有朋友，就有天下

领导力：影响力决定领导能力

宽容：放下执念，海阔天空

幸福：幸福感源自内心

爱：点亮生命之光

第七章 心智创造奇迹

心智创造一切奇迹

心智打开财富之门

心智开创事业巅峰

心智成就快乐人生

<<心智导航>>

第八章 心智修炼成长三部曲

心智修炼的“三部曲”

修炼个体生命的心智模式

打造卓越的公众心智模式

超越自我的心智觉醒

第九章 生命重塑，见证心智导航魔力

心智成长，他从虚拟世界回归现实

家庭重圆，心智里埋下了责任

心智转向，他走上了另外一条人生道路

改变心智，万事从自身找原因

心智整合，丈夫含泪悔过

坚强心智：不要紧，我一定能挺过去

故事还没有结束

<<心智导航>>

章节摘录

版权页：在第一轮“掰手腕”的竞争中，所有学员必须大声进行自我激励，不断大声喊出：“我能行，我一定赢！”

”十秒钟喊停时，我在现场调查实际情况，发现会有10%~20%的人能赢。

还有80%~90%的人，使出浑身的气力。

最后得到了没输也没赢的结果。

不过，现场所有学员都是面红耳赤，气喘吁吁，精疲力竭。

接着，我要求学员在改变规则后，进行第二轮“掰手腕”比赛。

在这一轮的竞争中，学员们必须发自肺腑、真心诚意地大声激励对手，不断大声喊出：“你能行，你一定能赢！”

”十秒钟喊停时，我再进行现场情况的调查时，大家发现全场学员百分之百地都获得了多次胜利，而且在十秒钟的时间内大家都非常轻松非常快乐地赢了至少三五十次！

我做这个“掰手腕”训练的目的，就是让大家意识到，不一样的心智模式管理和处理问题方式会造成不同的结果。

这个问题如果延伸到企业经营、团队管理、家庭生活、人际关系、亲子教育、事业发展等领域，就能引发深层的思考。

大多数人是在以第一轮“掰手腕”的方式在做事，想要赢对方，以此来证明你是对的。

你认为是对的，就因为这样，你可知道你无意间伤害了多少人？

你一直在做你自认为是对的事情，一直以来你一次次用强势向父母证明你是对的，却看不见母亲在背后默默地流泪，父亲则是在角落里一支接一支地吸着烟叹着气。

你认为是对的，就因为这样，当与爱人发生争吵的时候，你固执己见，用强硬的言语伤害对方，却没有想过你的爱人最终会因你的自以为是离你而去。

你认为是对的，就因为这样，你常常无缘无故就伸手去打孩子，可孩子并没有分辨是与非的能力，他甚至都不知道自己是哪里做错了。

你固执己见的强硬使孩子见到你就怕，处处躲着你最终与你淡漠了亲情。

你认为是对的，就因为这样，你与同事、朋友针锋相对、不断争吵，就为争一句自己才是对的。

可是你有没有想过，你的做法会让你的同事、朋友们都疏远你。

想一想，如果你一辈子都不能明白这样的道理，依然固守着你处处都要证明“我是对的”这样的心智模式，那么，你对了能换回曾经的亲情吗？

你对了能追回失落的爱情吗？

你对了能挽回被你亲自断送的友情吗？

答案是：都不能！

最后你拥有的只是内心的那份孤独、寂寞和凄凉，到老了的时候，身边一个亲人、朋友也没有。

<<心智导航>>

编辑推荐

《心智导航》由心灵财富创始人李胜杰、巨思特教育集团董事局主席李强倾情推荐！

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>