

<<心智能量>>

图书基本信息

书名：<<心智能量>>

13位ISBN编号：9787801686848

10位ISBN编号：7801686845

出版时间：2012-1

出版时间：研究

作者：包丰源

页数：244

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>

## <<心智能量>>

### 内容概要

物质和能量是宇宙的最基本构成，也是人类社会各种关系的体现。大到历史的变迁、小到身体健康都是能量聚合与离散的结果，而人的心智则作用和影响着能量的流动方向与程度，所以提升心智能量也就是在创造有形的物质。

人的心智能量受制于四个方面的影响：思想、情绪、家族和遗传。其中，家族和遗传是与生俱来的，个人很难改变。因此，心智能量的提升，主要在于提高人的思想境界和对情绪的释放、清除和化解。

在每个人成长、受教育与社会化的进程中所产生的恐惧、失落、怨恨、内疚、害怕、自责、愤怒等情绪，如果得不到有效地释放、清除和化解，就会产生细胞记忆形成潜意识的“程序”。这些记忆及程序就像计算机病毒一样，只要条件满足就会自动运行。当现实生活中再次出现与以往经历相同的情境或感觉时，潜意识就会启动“程序”，引导身体做出反应，导致人烦恼与痛苦的经历会总是在不断轮回。这样，即使有着对美好生活的追求，也会因为人不自觉受控于潜意识程序的影响和作用，而很难改变自己的现状。

作者将多年探索与创新、发展的三种可以有效处理情绪及改变潜意识的方法：“唤醒法”“面对法”、“呼吸法”，详细介绍给读者。这些技术方法不但可以科学有效的发现、清除、穿越那些影响和作用于事业、财富、婚姻、健康和亲子教育等方面的心灵黑洞，让人的心智能量得以提升，同时也使人在生活中创造出富足的生活、实现人生美好的梦想。

《心智能量》就是这样一本带领读者探寻内心世界与外在事物关系的书。对于那些渴望在事业、家庭、健康、子女教育等方面取得更大成功的读者来说，开启心智的大门将会踏上通往成功的全新旅途，并且走得更快、更远！

## <<心智能量>>

### 作者简介

包丰源 心智能量学创始人。

出版著作有：《心智能量》《心智的力量》《决胜右脑》《谁决定孩子的命运》。

包丰源具有敏锐的洞察力和判断力，擅长从心智与能量的关系中找到事物存在的规律和相互关系，从原点上发现与解决问题。

并且在大量研究和实践中发展创新出了四种通过改变潜意识 and 提升思想境界，使人获得生活与命运转变的技术与方法，包括：“唤醒法”、“面对法”、“呼吸法”与“解读法”。

为实现“让更多人帮助更多人”的使命，包丰源将心智能量学的理论思想以及改变潜意识的技术方法，总结创制为《心智能量》《心智禅修》《组织修炼》《为人父母》四门课程，能够使学习者通过发现、触碰和穿越存储在潜意识里的心智障碍，唤醒自我本有的内在潜能和智慧，掌握事物存在和发展的规律，学会从事物原点解决问题的方法。

通过改变思想来提高生命品质和人的使用价值，并在提升心智能量的过程中，缩短人生经历，创造更多的优势，实现美好的人生梦想！

## &lt;&lt;心智能量&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 是什么塑造了今天的你

- 一、过去的经历使人无法忘却
- 二、你是谁?你从哪里来?是什么塑造了今天的你?
- 三、令我豁然开朗的(唯识学)

## 第二章 有形物质和精神能量

- 一、有形的物质和无形的精神能量
- 二、精神能量决定有形物质的品质
- 三、有形的外在结果,源自内在的精神能量
- 四、人因能量而存在

## 第三章 精神能量

- 一、境由心生:人的外在表现源于内在心智
- 二、内伤情志:情绪是对人精神能量的最大消耗
- 三、释放情绪:焕发生命活力

## 第四章 揭秘财富黑洞

- 一、失落、恐惧造成财富能量匮乏
- 二、心智中有拒绝财富的“种子”
- 三、不想要现在的果,就得要改变过去的因

## 第五章 事业发展的障碍

- 一、思想的格局决定人生的成就
- 二、唤醒潜意识,巧控情绪改变未来
- 三、有人脉才会有财脉

## 第六章 婚姻的“种子”

- 一、早期成长环境对婚姻的影响
- 二、化解、释放与清除影响婚姻的心灵种子
- 三、完美的婚姻是“修”来的

## 第七章 是什么在消耗着孩子的能量。

- 一、人格培养是孩子获得能量提升的源泉
- 二、孩子是父母的化身
- 三、付诸行动:用爱和支持托起明天的太阳

## 第八章 情绪产生疾病 疾病消耗能量

- 一、病由心生:情绪产生疾病
- 二、不同的身体问题来自不同的心灵情绪
- 三、“种子”一旦被清除上面的树也将无法生存
- 四、疾病是生命的一部分
- 五、守望幸福

## 第九章 时间是医治心灵创伤的“毒药”

- 一、时间是毒药,会让你的伤痛越积越深
- 二、时间只是假象,你的心灵已经被卡在了某个时间点
- 三、不要寄希望于时间,深入心灵才能走出阴影

## 第十章 有效释放情绪的三种方法

- 一、唤醒法:让新鲜空气和明媚阳光赶走曾经的阴霾
- 二、面对法:穿越对过世亲人的负疚感
- 三、呼吸法:用天地清新之气涤荡身体的污浊之气
- 四、你学到了什么

<<心智能量>>

第十一章 心智能量

- 一、一种境界，一种人生
  - 二、情绪是对能量的最大消耗
  - 三、家族能量
  - 四、我命在我不在天
- 跋——放得下 世界就是你的

## 章节摘录

海归汪先生的潜意识 中华古圣先贤讲“内圣外王”，强调的是内在与外在的统一。我们可以从一个人的外在表现看出他的内在思想，也就是说，内在的思想决定着我们的外在的行为，而我们内在的思想很大程度上受制于潜意识的影响和作用。

科学研究表明：潜意识的力量要比意识大很多倍。

其实，对于我们每一个人的生活与命运来说，起作用的一直都是内在的思想，而不是外在的习惯。我们的潜意识为我们创造着现实中的一切，这其中也包括人起心动念时在内心播下的种子。人在过往经历中的情绪会在不知不觉中存储到我们的生命中形成潜意识，随时发挥作用。如不及时清除和化解，就会严重影响生活与命运。

前年，有一个汪先生找到了我。

他是一位海归博士，回国几年来，他通过努力地工作，从技术总监干到了副总的位置，管理着近千人的队伍。

这本是一件令人羡慕的好事情，可是有一件事情却让汪先生苦恼不已——对于一般人来说都很容易的“演讲”，对他来说却是件很难的事。

在平时人少时，或者在非正式的场合，汪先生的表达都十分流畅和自然，他知识面广、人也厚道，很多人都喜欢向他请教或咨询。

可是一到了正式场合，特别是要上台面对很多人讲话时，他就会变得与平时判若两人，表现出明显的紧张、局促和恐慌，甚至有几次他居然拿着手稿在台上呆住了，幸好董事长出来圆场才使他避免了更为尴尬的境遇。

听了汪先生的情况，我知道这都是他以前经历中的“种子”使然。

我可以用唤醒的方式令他回到产生窘境的原点，以达到彻底清除“种子”的效果。

当我引导他回忆起更早以前有过类似的感觉和情绪时，他马上想起一段经历——在他小学二年级那年的六月，老师让他代表全班同学在全校大会上朗读他写的作文。

一向努力的汪先生一下课就认真地一遍遍练习着朗读，却忘记了那天他正在闹肚子事情。

直到集合的铃声响起时，汪先生才意识到自己的肚子在不断地翻腾，无奈他只好和大家一起跑到操场去集合，当他感到实在难忍、想去向老师说明自己的情况时，却听到学校的广播中喊起了他的名字，他只好硬着头皮在掌声中走上了学校的大舞台。

就在他站到舞台中央打开手中的本子时，实在无法忍受的肚子终于“发威了”，结果全校一片哗然，大家全都哄堂大笑……当时的他真的是无比的尴尬和羞愧，无地自容，真想找个地缝钻进去。

汪先生在小时候的这个经历中所产生的情绪在不知不觉中存储在了他的潜意识中，形成了情绪的种子，当类似的经历再次出现时，这个情绪种子就会不断的作用于他的生活，所以直到现在，每当他上台讲话时，潜意识就会将他带回到当时的那个情景中，让他重复的产生紧张、局促和恐慌的情绪。

通过唤醒法，汪先生彻底地释放了当初压抑在内心的那种紧张、局促和恐慌情绪。

唤醒结束后，当我再让他回忆那次闹肚子的事时，他已不再有当时的情绪，这件事曾经对他造成的那些伤害似乎一下子变得无足轻重了，他都不再受其影响了。

当思想发生改变后，再让他上台发言或演讲时，也就能够坦然面对了，再也没有出现过当初的尴尬场面。

所以说，塑造出今天的你的，并不是你的姓名、着装、父母、财富、地位等外在的表现，而是你的思想、你的潜意识！你的认知和不同思想经过潜意识的显影，所形成的一幅幅图景叠加在一起，也就塑造出了生活中的你，这就是所谓的“诚于中、形于外”，就是因果。

P15-P16

## 后记

放得下世界就是你的 在这个五彩缤纷、充满诱惑的世界，我们每一个心智正常的人，都会有着自己的梦想、憧憬和追求——对于自己的理想、目标、事业、财富、爱情、家庭……与我们生活和命运息息相关的这一切，每一个人都会或多或少有所期盼和追求。

如果人生没有了梦想和追求，那生活剩下的只会是单调与平庸。

然而，历史和现实同时在告诉我们：有些时候，我们必须学会“放下”，因为，放得下是一种幸福，只有放得下你才能拥有得更多。

世界的广袤不在于你一定得到多少，而在于能够给后人留下什么，再多的物质财富也只如沧海一粟，而对社会发展有益，引人为善的精神思想才会名垂千秋。

由于我们每一个人的的人生观与价值观都不尽相同，所以我们的追求与目标也都各不相同。

当然，追求与目标是无所谓对与错的。

但是，我们很无奈地看到有些人，会为了梦想中的物质财富，为了事业上的飞黄腾达，不惜铤而走险，触犯国家法规法律，更有甚者，以他人的钱财与生命为阶梯攀向自己的“高峰”，结果失去了家庭、幸福、甚至人生最宝贵的自由以及生命，距自己最想要的一切依然千里之遥。

原因何在？

因为不懂得适时放下。

幸福是我们每一个人的共同追求，那么，什么才是真正的幸福呢？

对于这个问题仁者见仁，智者见智。

有人认为积德修行是幸福，有人认为饱食暖衣就是幸福……究竟谁是谁非？

人之所以高贵于自然界的其他生物，就在于人的心灵。

一个人如果要充分地表现他的人性，他就必须有充实的心灵生活。

其实生命是一个过程，幸福是一种体验；幸福是一种抉择，而不是一个结果；幸福不在于拥有多少，而在于能够接受多少。

幸福不在于拥有多少必需品，而在于能否从舍弃中找到自由。

幸福就是一种美好的内心感受，是无法通过“学习”而获得的。

幸福是与我们的家庭背景、学习程度、生活环境等外在因素没有太大的关联的，幸福的关键在于我们的心智。

寻求幸福的方法就在内心，内心充实是外在富有无法比拟的境界。

如果我们要追寻真正的幸福与快乐，就要打开自己尘封许久的心灵之窗，让我们的心灵得以释怀与回归。

而所谓释怀，就是放下对过往一切的计较；所谓回归，就是放下对外界诱惑的奢望。

所以，我们说：“放得下”也是一种幸福。

然而，当我们在面对生活中的每一次“发生”时，要真正做到让心回归，真正做到“放下”则是一件很难的事情。

谁都希望自己在面对逆境时能够坦然，在面对顺境时能够冷静。

然而，我们的情绪常常会不以我们的意志为转移，影响和作用于思想的清澈。

许多人成年后面对不同境遇所产生的感觉和情绪，其实并不是来自于当下，而是早在幼年时期就形成。

它就像是电脑程序一样存储在我们的生命中，每当情境相同或相似时就会一触即发，这也是我们的性格形成的过程。

最近几年，经常有媒体报道：有些高学历的博士、硕士生从高耸的教学楼上一跃而下，草草了结了自己年轻的生命。

寒窗苦读十余载，身处于众人羡慕的象牙塔尖，身上所承载的是父母、师友、社会的殷切希望，他们的这种选择令人倍感遗憾。

只有放得下，才能以更好的姿态继续向前生活。

不原谅他人的过错，心灵就会被怨恨所占据，最终受伤害的还是自己。

## &lt;&lt;心智能量&gt;&gt;

此前云南大学生命科学院学生马加爵杀人案震惊了整个中国，血淋淋的事件让人心痛，更是引发了人们广泛的思考。

他们是中国最有知识的一群人，社会在给他们灌输知识的同时，却忽略了他们心灵的健康成长。他们对生命认识的浅薄，对生命态度的轻浮，内心世界的狭隘，根本放不下心中的积怨，沉重的心灵包袱压垮了他们求生的意志。

正因为他们不尊重生命，最终他们就被命运之神无情地抛弃。

学会放下，才会活出你的精彩人生！

放下失落带来的痛楚、放下屈辱留下的仇怨、放下无休止的争吵、放下没完没了的辩解、放下对情感的奢望、放下又寸金钱的贪欲、放下对虚荣的纠缠……只有当机立断地放下那些次要的、枝节的、不切实际的东西，世界才能够风和日丽。

唯有放得下，才能腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福！

黄时放下树干，是为了期待春天的葱茏；蜡烛放下完美的躯体，才能换来一世的光明；心情放下凡俗的喧嚣，才能拥有一片宁静。

常言道，退一步海阔天空。

其实，适时的放下是一种人生的哲学，是一种智慧的选择。

当我们懂得了“放下”的真意时，也就能够理解“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。

“放下”既是一种理性的表现，也是……种豁达的美。

古代先哲曾说：“福兮祸所伏，祸兮福所倚。”

在得意与失意之间，人的生就如同短短的一瞬，眨眼即逝。

其实，一切烦恼与奢求都源于我们自私的欲望，让我们把这一切恶意的念头全部放下。

真正地放下时，也就能够收获“柳暗花明又一村”的喜悦了！

“一念成佛，一念成魔，不如放下，便得自在”。

人世之中有太多事不必去争。

不争，便能放得下，放得下，便得平常，便得自在。

所有的一切都是造物主的巧妙安排，都是对我们善意考验！

学会“放得下”，人生将会有更多的收获！

“行至水穷处，坐看云起时”，放得下，有另一番别致的情趣。

仔细想想，与人争斗，因为谣言或…件平常小事而心神不宁，何苦来哉？

生活本就是充满喜怒哀乐，何必为了一点点小事而计自己受苦呢？

何必为了一时冲动而伤己身呢？

不如放下，放下，便得平常，便得自在。

仔细想想，生活书总有这样或那样的事，让你惆怅，让你叹惋，犹如在火上浇油，让你心神难安。

古语云：太上而忘情。

我们何不太上而忘呢？

忘掉一切，便会放下，放下，便得平常，便得自在。

仔细想想，时常因为别人的讥讽而生气，因为别人的白眼而愤懑，因为别人的不理解而悲哀，其实，何必如此呢？

何必太过执着世人的眼光呢？

不如放下，放下，便得平常，便得自在。

“放下”是一种圆融的智慧，它不是退缩也不是回避，而是一种积极的、主动的人生态度。

只有我们真正做到内心平和、进退从容时，我们才能够体会博大的境界，才能够真正把握自己的人生，迎向光辉的未来！

俗话说：人生在世，不如意者十有八九。

现在的你所遇到的烦恼和痛苦，是由于在你的心智中有着不能接受这种状态的情绪。

如果这些情绪没有得到有效地清除、化解和释放，会影响到我们的世界观、价值观和人生观。

我们眼睛所看到的一切和自己内心深处的想法期望终于一致，这是生命的内在与外在唯一汇聚的地方。



## &lt;&lt;心智能量&gt;&gt;

在每一分每一秒的生命体验中，我们发现外界环境与自己心理期望之间的落差越大，烦恼和痛苦就越大；反之，如果外界环境与我们自己心理期望之间的落差越来越小，甚至超出我们期望的时候，就会满心欢悦，甚至充满惊喜。

期望越多，烦恼越多。

比如，孩子是父母未来的希望，当我们看到孩子沉迷于网络、电视、不积极上进时，孩子的状态与我们内心的期盼越来越远，我们的烦恼就越大，就会想方设法让孩子朝着我们希望的、所谓好的方向发展。

如果有一天，发现孩子的状况与我们的期望差不多时，才会松上一口气，心情也会变得轻松。

如果我们觉得仍有差距，那颗心一定还会处于紧张状态。

孩子没有达到自己的期望成为父母的痛苦，这也是为人父母最大的压力。

欲望越多，烦恼越多。

有位哲人说过，欲望带来痛苦，有人一生富贵，赚钱无数，可钱赚得越多，未必活得越好。

葛朗台凭借自己的本事成为一名财主，可是，他仍然不快乐，众叛亲离，临死时与他做伴的还是生不带来、死不带去的、冷冰冰的几枚金币。

因为他有钱但缺乏智慧，最后发现自己烦恼的根源就是视钱如命，永远不能满足。

有人一辈子追求事业，艰苦创业，不断拼搏，十余年时间公司就成功上市。

但问题越来越多，麻烦也越来越大，甚至铤而走险，锒铛入狱。

这世上没有绝对痛苦，也没有绝对的幸福。

乞丐讨得一顿饭会觉得很快活，皇帝失位会很痛苦。

谁得到的多、谁失去的少不言自明，然而感受却完全不同，这其中的关键就在于我们对每一件事情的定义是什么。

人来此一生，是为了体验、了解、改变、精进，从每一个过程中看到自己还有哪些需要修的“功课”，并在修行的过程中不断超越、提升我们的生命品质，而对错只是一种从个人经验中反映出来的标准。

天地万物原本息息相关、浑然一体。

身体与心灵、理智与本能、人与自然、主体与客体、内在与外在原本是不可分割，万物之间的统一原是一切众生的本性及生存的基础。

可是人由于欲望而形成的执着，便习惯于在这些范畴之间划定各种界限，使它们成为我们相互对立与评判的参照。

在每个人的内心世界，各种经验也常常被分割得支离破碎，各种经验之间彼此隔离、彼此否定。

由于彼此之间人为划定的界限，现代人生活在与自然、与他人、与真实自我越来越疏远的状态之中，就很容易形成内心的矛盾、冲突、焦虑、烦躁，似乎注定活着就是来受苦的。

其实这一切烦恼和痛苦的根源都来自于在人心智结构中所存储的恐惧、害怕、失落等情绪，这些情绪导致精神能量下降。

可是人的生存本能必须有足够的精神能量来维持和支撑生命的完整。

人越是害怕失去就越要抓住，可越是想抓住就越会紧张，越紧张能量就会受到阻碍就不能正常流动，而能量一旦受到限制，等同的能量创造等同的有形物质，因此就会造成缺乏和贫瘠，越是少就越想得到，这样就形成了一个恶性的循环，所以只有放得下，才能得到的。

“放下”并不是远离尘世，离乡背井，更不是放弃人生的梦想与追求，而是放下贪婪、执着、情绪和愚痴。

人的思想、性格都是心智与能量的呈现，而对其最大的影响就是境界和情绪，只有放下，只有放下情绪才能更好的前行，只有认识、面对、穿越情绪的困扰才能使心智更加清明，能量流动更加正向而积极，生活更加幸福而喜悦！

让我们心怀感恩，善待一切！

当你真正拥有一颗感恩之心时，就能得到内心所期盼的、所追求的，就会获得心与境的平衡与和谐，这一切就是圆满，就是幸福。

少一份情绪就能多一份平静。

<<心智能量>>

多一份平静就能少一些仇恨，少一份仇十良就能多一份宽容，多一份宽容就能多...份和谐，多一份和谐就是多一份幸福。

放得下，世界就是你的！

## <<心智能量>>

### 编辑推荐

丰源撰写的《心智能量》是一本发现财富、事业、婚姻、健康等心灵黑洞的书。

一本可以使人创造更多优势、实现人生梦想的书。

一本关注生命的历程、清除心智障碍、提升生命品质的书。

#### 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>