第一图书网, tushu007.com

<<自我转型>>

图书基本信息

书名：<<自我转型>>

13位ISBN编号：9787111177821

10位ISBN编号：7111177827

出版时间：2006-1

出版时间：机械工业

作者：里安·艾斯勒

页数：198

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

内容概要

《自我转型》一书指导我们如何进行自我转型。
它把我们的个人难题和弊病丛生的世界现状联系起来，探讨如何让一个更幸福的自我和一个更美好的世界找到彼此的关联。
它提供了大量实用的方法，帮助你找到更多的爱，与你所爱的人更好地交流，让你的工作更令人满意、更有价值，让你感到更安全、更充实。
从一个更广的层面来说，它所提供的方法将使我们走向更安全、更持久、更令人满意的未来。

作者简介

里安·艾斯勒 女士是国际著名人类学家。
她作为一位魅力非凡的演说家活跃于世界大全，同时还是商务及政府咨询顾问、亚利桑那州合作型研究中心的会长。
她的多部作品引起过重大反响，如《圣杯与剑》、《明天的孩子》以及《神圣的欢爱》。

书籍目录

译者序引言：变化的神奇之旅第1章 与自身的关系：身体、思想及精神 布置舞台 支配从出生时开始 更多的支配模式“ 课程 ” 找到问题的真正关键 消除旧式教条的有害影响 改变陈旧的两性观念 学习如何感受美好 拓宽我们的视野 自我治疗 合作型生活和自然兴奋 合作型的运用 行动方案第2章 亲密关系：心灵与物质 开始前的准备 我们是否天生就接受了支配型关系 爱与支配或合作 支配型家庭教育 合作型家庭教育 相互冲突的信息 改变旧式的生活观念 合作型的运用 行动方案第3章 在工作单位及社会中的关系：扩展爱心之圈 心情愉快对你及你的事业都有益处 向合作型工作环境前进 合作型组织是什么 建设更具人性关怀和包容的工作环境 我们真正重视的是什么 建设充满爱心的家、工作单位和社会 关怀经济的创新 合作型的运用 行动方案第4章 与国内社会的关系：为什么政治很重要 从一个新镜头看美国政治 前进中的阻力 媒体控制和大众思想 媒体和民主 深入探讨问题的根源 巩固或动摇支配型的基础 合作型政治 合作型的运用 行动方案第5章 与国际社会的关系：我们周围的世界 ……第6章 与自然的关系：从地球母亲到生物技术第7章 精神关系：将爱付诸运动第8章 合作型生活：从你开始附录A 合作/支配统一体附录B 合作型政治注释

章节摘录

书摘没有任何人能改变一切。
但我们都可以做出某些改变。
最好的出发点就是从我们自身开始。
　在本章中，你将会发现一种审视自己的新方法，了解自己目前的状态是如何形成的。
这种认识的拓展将有助于你打破思维局限和产生压力的陈规旧习，使你能够发现更令人满意、更有成就感的自我联系的新方法。
　依常理判断，你会以为与自身的关系属于合作型。
而不幸的是，它很可能并不是。
　很多人对待自己的方式不像是对待合作者，而像一个听任摆布、发泄情绪的对象。
我们令自己的身体到处走动，而不关心它们是否疲倦。
我们时常对自己发火，毫不留情地自暴自弃。
大多数时候我们甚至没有意识到这种对待方式都是我们从别处学来的，本不应该由我们自己承受的。
　你是否会在回顾自己的所作所为时听到一个内心的声音说你做错了?你内心中是否有一个神秘的统治者不停地说你不够出色?你是否时刻担心焦虑，害怕这样或那样的灾难降临在自己身上，从而扼杀了你的创造力和天赋能力？ 也许你没有这些特别的想法。
但你很可能有其他对自己不利的支配型心理，只是你不曾意识到而已。
很多人，也许也包括你，他们怀有的某些负面情绪将抵消本可以用于建设性行动的精力。
像我们大多数人一样，你所受到的教育很可能要求你压抑自己最显著的特点。
　有些人更多地关注我们的思想、智力方面的成就，而忽视了我们心灵的智慧。
有些人热衷于锻炼身体和美容，把绝大多数的时间都用于保养身体而不是修养内心、灵魂和精神。
很多人陷于过时的两性角色的误区，否认并曲解我们对于人性的全面理解。
如果你能花点时间加以观察，你就会清楚地发现我们经常让自己的某一方面支配其他方面，而不是让所有方面都充分和谐地运作。
　健康和幸福是一个平衡问题，而这正是合作型人际关系所带来的结果。
在考虑了我们全方面要求的基础上，我们表达了各个层面的需要和可能。
我们开始意识到我们所称之为身体、思想和精神的东西，是一个多层面的、神奇的整体中相互联系的部分。
我们将更健康、更智慧、更幸福，并有更多精力共同营造我们个人及集体的毕活。
　P1-2

媒体关注与评论

书评这是一本关于自助的书，但它比普通自助书讲得更深、走得更远。
它指导我们如何帮助自己，尤其在这个很多人感到无助的时代。
　本书指导我们如何改善组成生命的7种重要关系：　与自身的关系；与交往密切之人的关系；与工作单位及社区的关系；与国家、社会的关系；国际及跨文化关系；与自然及生存环境的关系；精神关系。

编辑推荐

这是一本关于自助的书，但它比普通自助书讲得更深、走得更远。
它指导我们如何帮助自己，尤其在这个很多人感到无助的时代。
本书指导我们如何改善组成生命的7种重要关系：与自身的关系、与交往密切之人的关系、与工作单位及社区的关系、与国家社会的关系、国际及跨文化关系、与自然及生存环境的关系以及精神关系。
所有改变，最好的出发点都是从自身开始。
仅此一次，为生活做出重大改变！

第一图书网, tushu007.com

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