第一图书网, tushu007.com

<<重整心灵做巨人>>

图书基本信息

书名：<<重整心灵做巨人>>

13位ISBN编号：9787307061774

10位ISBN编号：7307061775

出版时间：2008-4

出版时间：武汉大学出版社

作者：吴甘霖

页数：223

字数：119000

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

这是一部从心灵重整的角度，帮助人从失败走向成功、从成功走向更大辉煌的著作。
任何成功和发展都来自自我突破和超越，要创造超凡成功，就必须经历一次次心灵上的脱胎换骨。
本书从承担“第二次出生”、从苛求外界到返求于己、从自虐到自爱、整合阴暗面、挑战“躲避成功症”、开发“超级资源”、改善“自我意象”、“从狭隘到广大”、从自我突破到突破自我等九个方面，提供超凡成功者最有效的心灵重整技巧，通过对这些技巧的掌握与实践，可以创造最大的事业奇迹与生命辉煌。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吴甘霖，1983年毕业于武汉大学中文系。
历任《中国青年报》记者、香港中华文化传播集团副总裁、美国美中国际创造力开发中心总裁兼中国区总裁等职。
现任甘霖智慧国际培训机构理事长、世界青年成功学会副会长、国资委国际商务职业资格认证及考评委员会主任委员。

其200

<<重整心灵做巨人>>

书籍目录

第一章 承担“第二次出生” 成功人生与“两次出生” 以己为筏 “第二次出生”的全面意义 当“第二次出生”的主人第二章 从苛求外界到返求于己 走出“外界决定论”的误区 回归《大学》 受制于外与操之在我的区别 如何返求于己第三章 从自虐到自爱 先和自己交朋友 去掉关爱自己的罪恶感 解除对自己的暴力关系 与自己亲密同行第四章 整合阴暗面 要整合，不要压制 烦恼即菩提 四步整合法 ABCDE法第五章 挑战“躲避成功症” “躲避成功症”的表现 把梦想“当真” 去除“习得的无力” 不让潜能“沉睡” 不要躲避吃苦 不试哪知行不行 化解“自毁情结”第六章 开发“超级资源” “无条件”与“用不尽” “超级资源”的三大理由 开发“超级资源”的四大要点第七章 改善“自我意象” 自我意象与积极暗示法 步步排除法 因果归位法 角色预演 “理念+自我认定”法 情境演示法 变虚为实法第八章 从“狭隘”到“广大” “治心惟广大二字” 让“广大”成为“意焦” 对新的可能性敞开 养成整体思维习惯第九章 从自我突破到突破自我 让“果核”为“果仁”让路 人间最美是“谦德” 从“模糊感觉”到“提起而打” 辨证把握事物与心灵 越能提升生命层次，越能突破自我

<<重整心灵做巨人>>

章节摘录

第一章 承担“ 第二次出生 ”　　谁不想取得最大的成功？
谁不想取得生命的最大辉煌？
但是，最大的成功不会自动发生，生命的最大辉煌也不会自动呈现。
因为所有的成功都不可能一朝造就，所有的辉煌都不可能凭空而降。
当我们起点较低的时候，当我们的素养和力量不够的时候，我们往往会觉得辉煌与巨大的成功遥不可及。
但是，我们也看到：有不少人，和我们一样，起点很低，素养也不够，力量也很弱小，但是，他们最终却取得了我们无法想象的成功，创造了我们难以想象的辉煌。
那么，他们是怎样做到的呢？
至关重要的一点，就是首先从心灵上进行脱胎换骨的改造，彻底进行心灵的重整。
心灵的重整是我们每个人都需要做的功课。
因为，要超越过去，就必须经常进行生命重整。
而生命的重整，其基本点和最重要的一点，就是心灵的重整。
不要怕我们起点低，不要怕我们力量小，只要你学会了心灵的重整，你就有可能脱胎换骨，就有可能像那些杰出和伟大的人士一样，成为了不起的巨人！
成功人生与“ 两次出生 ”　　一个真正成功的人必须有两次出生：　　一次是来到世界的出生，一次是在回应生活挑战中的再生。
来到世界的出生，对每个人来说都是十分被动的——没有谁被征求意见，没有谁有选择的自由，没有谁知道自己会在什么时候、什么地点出生，没有人知道自己将出生在怎样的家庭，反正就这样来到这个世界上。
不仅如此，在出生后相当一段时期内，人都是被动的。
他感受到的痛苦与欢乐，充满力量与无能为力，在相当程度上都是由自己的父母和早年环境决定的。
正因如此，在相当程度上，人们把成功和幸福的原因，归之于外界。
然而，人总有一天，必须去独自面对属于自己的那份人生挑战。
不管是你的父母，还是其他关心你的人，都无法在根本上帮助你去面对、承担。
假如你还保持那种依恋和依赖，你的生活就会充满被动和忧伤。
生命的出现，是上天赐给你最丰盛的一笔财富，同时也是一个你必须独自去迎接的挑战。
你独生、独死、独来、独往，没有任何外在力量能够真正决定你生命的本质。
于是，人便必须回应生活的挑战，来完成第二次出生。
与第一次出生相比，第二次出生有如下特点：　　1.第一次出生是肉体，第二次出生是心灵。
2.第一次出生是被动的，第二次出生有其内在的要求。
第二次出生不是他人的要求，而是自己的要求。
人往往会在生命到了一定阶段，受到了挫折的时候，突然感觉到要全面、整体地把握生命。
3.第一次出生由父母决定，第二次出生却是由自己决定。
“ 生 ”你的人，不是别人，而是你自己！
你要成为自己的父亲和母亲，你必须亲自承担出生的担忧和苦痛。
换言之，你必须对自己的“ 出生 ”负有全部责任！
其实这并不难理解，我们先看一个事例：　　日本松下电器集团的创始人松下幸之助，幼年时家里很穷。
他9岁的时候，就不得不远离家乡和亲人，到一个火盆店工作。
环境陌生而冷酷，他还要承受种种沉重的劳务与责骂，这其中的辛酸与痛苦，难以用语言来表达。
小松下白天强撑着干活，夜里常常哭湿了枕头。
后来，松下实在无法再忍受这种非人的日子，终于离开了那里，进了一家自行车行当伙计，一干就是5年。

自行车行的条件比在火盆店里强不了多少，松下后来回忆说：“我孩提时，肚子不太好，说起来不好听，经常大便失禁。
有时骑自行车外出时，中途肚子发病，想拉大便，无法忍耐，结果边骑车边拉了出来。
因为人矮，骑车时只能从侧面凑合着骑，因而更想拉了。
自行车上、裤子上尽是大便，又没能力处理，只好哭哭啼啼地跑去找父亲诉说。
”父亲对孩子的遭遇也深感伤心，但家庭那么困难，他也没有办法，只好经常给小松下打气：“孩子，你长大后会有出息的。
从前的伟人，小时候都在别人家里做工，下苦功夫，后来才成为优秀人才，你不要觉得辛酸委屈，一定要学会忍耐……”父亲的勉励给了松下力量，与此同时，他深深感到：要想创造幸福和成功，只有依靠自己！
任何人无法帮助他改变这种命运，任何人也无法代替他经历这种命运，即使是自己的父亲。
于是，他始终咬牙坚持。
而痛苦和逆境也给了他极大的磨炼，最终他成为世界闻名的大企业家。
松下的成功，并不是源于他的第一次出生。
他的身世甚至在别人看来很卑微，但是他成功了，这样的成功来自他的第二次出生，那种超越自我，奋斗不息的再生。
波图尔特·布莱希特说：“如果你自己不改变，没有人能改变你。
”是的，人只有改变自己才会完成第二次重生，并且让你生得伟大，生得有意义。
大平光代是日本著名的律师，专门帮助不良少年，让他们重新做人。
然而，谁也想不到，曾经的大平光代，是一个误入黑道的人。
读初一时，她不小心得罪了班上的“大姐大”，从此全班没有人敢和她讲话，同学们都骂她，在课桌上刻污辱她的字句，甚至将她的学习用品扔进垃圾桶。
善良的她不敢报告老师和父母。
第二学期开始，光代突然被一群同学“批斗”，批斗的人群中竟然有光代自认为的知心好友！
为此她自杀过，但没有死成。
这一连串的遭遇使她开始逃学，在街上游荡，结识了盗窃、勒索的不良少年，并学会了抽烟，打骂父母亲，捣毁家具。
令人更加难以置信的是，16岁时，光代成了某黑道组织老大的夫人。
她为了争取同道的认同，竟在背上刺了大片刺青。
6年后，光代离婚并流落风尘，直到她遇到了父亲的好友大平。
大平每周约光代恳谈，希望她离开风尘。
最终，在大平先生的劝说下，光代决定重新做人。
但光代学历低，求职让她心灰意冷。
在大平先生的鼓励下她开始读书，并且一鼓作气在3年内通过了不动产中介师考试，并考取代书资格。
但即使这样，光代却还是忘不了以前折磨过她的同学。
大平先生却告诉她：“爬到人生的顶峰就是对那些人最好的报复。
”这句话让光代一下子豁然开朗，于是她立志参加司法官和律师两考合一的“司法考试”。
就在光代觉得一切都好起来时，传来她父亲得晚期癌症的消息。
光代悲痛之余，决心要在父亲余生考上律师执照，以报父恩。
光代创造了奇迹。
她在半年内连过三关，通过“司法考试”的一般考、论文考和最终口试，当时她29岁。
她一直不肯抹去背上的刺青，并不是为了追求个性，而是为了能随时提醒自己，对他人伸出援助之手。
大平光代最喜欢的话是成为她养父的大平先生送给她的：“现在就是出发点。
我的将来就从现在开始。
”可以说大平光代的转变过程，就是一个再生的过程。

她成功了，她迎来了人生中的春天。
“我的将来从现在开始”，人生也从现在开始，改变自己，摒弃之前让人不满的自己，才会有一个成功的人生。
以己为筏　释迦牟尼是佛教的创始人。
在临终时，他的弟子向他请教：“您逝世后，我们该怎么办？”
释迦牟尼的回答是：“自以为灯，自以为靠，不要靠别人。”
这句话十分值得我们重视。
对许多人来说，佛祖的说法可能大大出乎他们的意料。
释迦牟尼是佛教的创始者，在人们的印象中，教主一般只需要接受别人的膜拜就行了。
但是佛教与其他宗教不同，在最早的时候，却是主张“自度”而非“他度”的。
至于后来的偶像崇拜，在相当程度上是被异化了。
佛祖的遗言，就是要我们去掉对他人的依赖：“自以为灯”——自己照亮自己。
“自以为靠”——自己给自己提供依靠。
禅宗经常讲，“自悟自度”，重视的都是自我承担、自我负责。
在这里，我们可以得出这样的结论：人在根本上还是要靠自己；不把自己的本分尽好，不在根本上靠自己努力，怎么可以获得人生的成功与幸福？
成功不能靠外界的灌输和赐予，在根本上靠的是自己的努力。
成功人生是从“迷”到“悟”的飞跃。
假如把“迷”与“悟”当做一条河的两岸，那么，自我，依旧是把自己从此岸渡向彼岸的工具！
如果要渡到幸福与成功的彼岸，就要学习“以己为筏”：将自己当做渡人的木筏，不要企图依靠别人来渡你。
这些，不仅对于佛教徒有指导意义，对于许多想通过心灵突破而获得人生突破的人，也同样有很大的启示：要让心灵的力量从弱到强，根本的着力处还是自己。
英国著名作家肖伯纳曾经说过：“世界上最能革新的人，都是最先对自己进行革新的人。”
美国石油大亨保罗·盖蒂曾经是个大烟鬼，烟瘾一来，怎么也抵挡不住，没有一根烟叼在口中，他就感觉无法忍受。
有一次，他在一个小城的旅馆过夜，很快进入梦乡。
清晨两点钟，盖蒂醒来，想抽一根烟，不料烟盒是空的，一根烟也没有。
而此时，旅馆的餐厅、酒吧早关门了，唯一得到香烟的办法是到几条街外的火车站去买。
越没烟，烟瘾就越大。
盖蒂脱下睡衣，穿好了衣服准备出门，在伸手去拿雨衣时，他突然停住了。
他问自己：“我这是在干什么？”
盖蒂站在那儿寻思：“我是一个所谓的知识分子，而且现在也是相当成功的商人，一个自以为有足够理智对别人下命令的人，为何竟有如此可笑的举动？
竟要在三更半夜离开旅馆，冒着大雨走过几条街，仅仅为了得到一支烟？
难道自己竟然如此懦弱，让一支烟主宰自己？
而自己对这个懦弱的自我，甚至只有屈膝投降吗？”
这一反思，使他的心灵受到巨大震撼。
于是，盖蒂很快下定决心，将空烟盒揉成一团扔进了纸篓，换上睡衣回到了床上，酣然入睡。
不仅如此，在经历过这一事件后，保罗·盖蒂再也没有抽过香烟。
他以坚强的意志，战胜了曾经懦弱的自我，不仅事业越做越大，成为世界顶尖富豪之一，而且身体也很好，到了80多岁的高龄，都能通宵加班。
分析这一故事，我们看到，这里讲述了三个盖蒂：1.被动的盖蒂：烟瘾一发作就不惜深夜里到几条街外去买烟。
2.主动的盖蒂：能够控制烟瘾。
3.超级主动的盖蒂：也就是能够促使被动的盖蒂变化为主动的盖蒂。
在三个盖蒂中，第三个是最关键的，也就是“以己为筏”的盖蒂。

没有自我作主的心力，这一从弱到强、从被动到主动的心力转换就不可能发生。
为了让大家对此有更深的认识，不妨来看宋代大儒朱熹的两句名言：“人只有个心，若不降伏得，算什么人？”“人唯有一心是主，要常常唤醒……学者常用提省此心，使如日之升，则群邪自息。”这两句话看起来是矛盾的定义，但是细加分析，就知道这是两个不同的概念。
前面那个“心”，是“常心”，即平时为喜怒哀乐支配的心，人向其屈服，就是选择被动。
后面那个“心”，是自主之心。
但是还有一个掩藏的“心”，就是“提省此心”的“心”，即“超级主动”之心。
也就是能够对前面各种心进行主宰、调控的心。
也就是超级自我，“以己为筏”的自我。
上述观点，牵涉到心力突破的一个关键问题：心力要突破，要发展，根本要靠自己，自己对自己突破即“自我革命”。
不仅像盖蒂这样改变一个不良习惯是这样，整个人生的突破和改变也是这样。
“第二次出生”的全面意义“第二次出生”，毫无疑问是充满自主性的。
但是，其含义并不只是限于自主。
从根本上讲：“生”出来的自我，不应该是局限的，而应该是全面的、整体的。
布迪兹是西班牙的一位富翁，1986年被摩洛哥王室授予“哈桑国王勋章”。
他之所以获得这一勋章，是因为他曾连续10年给他家乡的人民捐款，以解决他们的生计问题，帮助他们走出困境。
但对这一项至高无上的荣誉，布迪兹却没有接受。
对其中的原因，一直众说纷纭。
有的说，那是因为他对王室不满；有的说，他认为自己做的还不够好，不配接受那枚勋章。
时隔多年，摩洛哥《先知报》的一位记者去采访布迪兹，人们才知道了其中真正的原因。
他给记者讲述了这样一件事：有一次，他回到一个叫索里曼的地方，下榻在地中海金兰湾的一栋别墅里。
晚上的时候，他去海滨散步。
没想到，一不小心，他踏进了沙滩上的水洼里，伴随着溅起的水花，一群小海蟹纷纷窜动起来。
它们有的爬人石缝中，有的钻进沙子里。
于是，他就随手抓了一只，带回住地。
回到住地，他把蟹拿出来给大家看，一个当地人告诉他：“这种蟹叫寄居蟹，大多生活在岸边的浅水里，但是，如果它们能爬进大海，就会长得如盘子那么大。”他听了非常不解，于是就好奇地问：“那它们为什么不爬进大海？”大家听了这个问题，都摇了摇头表示不知道。
后来，经过了解，他才知道，这种蟹有一种安贫乐道的习性，它们之所以寄居在远离大海的浅水洼里，是因为每次涨潮都能给它们带来点可怜的食物，只要有定期的潮水，它们都会赖着不返回大海。
由于浅水洼的食物时断时续，它们的生活总是处于饥一顿饱一顿的状态，因此这种蟹很难长大。
但是一遇到枯水期或一连几个星期潮水涨不到它们寄居的水洼，它们也会不辞辛苦地爬向大海，最终长成一只盘子大小的螃蟹。
这对他触动很大，于是他决定不再去救济自己家乡的人。
就在他刚刚做出决定的时候，恰好接到了王室要授予他勋章的通知。
于是，他便拒绝了这枚勋章。
1997年10月17日，是国际消除贫困日，摩洛哥《先知报》全文刊登了对布迪兹的采访，一场误会消除了。
但一个引人深思的话题却产生了——救济是不是真的能帮助穷人？
最后的结论是，对穷人施以经常性的物质救济，有可能会给他们造成永久的贫穷，因为他们会安于别人的救济，并由此产生一种依赖，始终处于一种非自我的状态。

……

编辑推荐

《重整心灵做巨人》是世界青年成功学会副会长、超级畅销书《方法总比问题多》作者吴甘霖的最新力作。

中国首套原创性成功学，被中外100多家媒体誉为“成功学的东方奇葩”　　超越西方心理学，超越情商理论。

这是中国第一套原创性成功学，被誉为“成功学的东方奇葩”。

本丛书结合中国数千年的心学精华、禅宗智慧与现代西方心理学和成功学，总结出“成功=心力×（智力+办事力）”的公式，全面阐述了当代人尤其是当代中国人追求成功所最需要的心力智慧和技巧。
掌握它们即可获得心智的全面拓展，取得最大成功。

本丛书中的不少篇章曾在《中国青年报?青年时讯》、美国《美华商报》、加拿大《中华导报》等媒体上连载，深受广大读者欢迎。
海内外100多家媒体对本套理论给予了高度评价。

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