

<<女塔罗师的心灵魔方>>

图书基本信息

书名：<<女塔罗师的心灵魔方>>

13位ISBN编号：9787511220318

10位ISBN编号：7511220312

出版时间：2012-8

出版时间：光明日报出版社

作者：刘宇辉

页数：159

字数：167000

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>

<<女塔罗师的心灵魔方>>

内容概要

有没有一种简单易学好用的工具---能让我在人际关系中，更好地认识自己的个性和潜意识；更好地认识别人眼中的自己是什么样子；更好地认识某个人是不是自己内心需要和要找的人呢.....

“心灵塔罗”正是这种完美的工具。

《女塔罗师的心灵魔方》通过一次次“塔罗游戏”，让你在轻松、愉快的氛围下，通过“看图说话”认识自己的潜意识、了解他人在行为举止中的含义。

希望读者在“玩”的氛围中，借助塔罗这个工具，实现自我之间、自我与他人、与社会之间的心灵沟通，从而摆脱负面情绪、负能量的困扰，释放自己生命中的活力，并发掘出你从未意识到的潜能，找到自己的幸福所在。

<<女塔罗师的心灵魔方>>

作者简介

刘宇辉，拥有多年人力资源招聘、培训及员工职业规划经验，曾经为Motorola，IBM，HP，三星，NEC等多家大中型企业提供综合人力资源解决方案。她还担任过北京软件与信息化产业促进中心人力资源高级顾问，参与北京市软件行业“十一五”规划人力资源部分的研究工作。

09年她开始专注于研究积极心理学在个体职业发展中的导入与实践，创建“职业工作坊”，并推出一系列以个体心理学为理论基础，以职业规划为核心，以认识自我，激发潜能为根本出发点的系列课程，包括《自我潜能的开发》《破解心灵密码》等，旨在帮助青年朋友认知自身的本质特点，建立合理的发展目标，强化自我控制，提升内心力量，共享人生与职场经验，推动自身的职业发展。

北京大学心理学硕士，IT行业资深猎头，资深企业人力资源管理顾问；
资深职业心理咨询顾问，个体成长导师，尤其专注IT人才的长期发展与规划；
积极心理学在职业发展领域的先行者与开拓者；

<<女塔罗师的心灵魔方>>

书籍目录

自序

第一章我与塔罗的缘分

平时我们常用这句话对付自己：“我感觉我这个人其实挺矛盾的！

”我自己也是这样以为自己的，因为我是双子座，双面性是双子座的特征之一，但后来我几乎听到身边的每一个人都这样评价自己，我才感觉事情可能不是想象的那么一回事儿！

怎么形容我和塔罗第一次接触的感觉呢？

就像是一个从没有照过镜子的人，突然把一面镜子放在他的面前，不在乎时间长短，哪怕只是一个瞬间都足以产生一种震撼，震撼他的不是镜子本身，而是镜子中的自己！

一、职业顾问也有烦恼

二、一次不平凡的塔罗体验

三、我的塔罗测试

四、大家一起来测测

第二章纠结：理解压抑与困境的真相

“你是这此刻烂漫的春天，依然像那时温暖的模样，我剪去长发留起了胡须，曾经的苦痛都随风而去，可我感觉却是那么悲伤，岁月留给我更深的迷惘，在这阳光明媚的春天里，我的眼泪忍不住的流淌……”

这是风靡一时的《春天里》。

歌词中透出的悲伤，迷惘和苦痛难道不是时下很多人真实生活的写照吗？

我们总是信誓旦旦地想要去战胜它们，但我们真正理解了这些我们正在遭遇的纠结和痛苦了吗？

其实这些都是生活给我们的警示，善待这些无言的提醒才不枉费上天对我们的眷顾阿！

一、吊人：一个女大学生的情感纠结

二、正义：一个恐惧症患者的痛苦

三、命运之轮：以命运的名义

四、太阳：父母羽翼下的焦虑子女

第三章智慧：认识行为背后的真相

人们的痛苦往往是因为执著在一个点上，可能是停留在对昨天晚上失败的悔恨，也可能是对昨天白天幸福的怀念；或者可能是对明天晚上黑暗的恐惧，也可能是对明天白天温暖的渴望；但不管怎么样，人们就是看不到今天的灿烂。

如果我们能够参透“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此时古难全”的道理，我们便可以不需要心理医生，也能知道如何调整自己的迷茫和痛苦，从而保持一个健康的心态去寻求事业的成功和家庭的幸福了。

一、接受不可跨越的过程

星辰：不能没有理想，但也不能漫无边际地幻想

月亮：在所难免的恐惧阶段

太阳：成功不过就是一个新循环的开始

二、别再自欺欺人了

隐士：所谓的宁静不过只是一种表象

愚人：让自己傻一点有什么不好？

三、现代人的空虚与自我救赎

魔鬼：空虚的代价

<<女塔罗师的心灵魔方>>

教主：自我救赎的智慧

四、苦难是一种必然

高塔：危机随时存在，危机感必须适度

死神：苦难无法避免

五、矛盾和缺陷也是一种必然

女教主：存在于基因中的矛盾

皇帝：个体认知的局限是不可避免的

第四章力量：把握行动力的真相

什么道理我都明白，但我就是做不到！

我特别想做，但就是坚持不下来！

该做的我都做了，但还是没有结果！

.....

这是我在为我的候选人提供职业建议的时候听得最多的话。

为什么想做却没有任何行动？

为什么那么容易虎头蛇尾？

为什么总是竹篮子打水？

这些都是偶然吗？

人再伟大不过也是地球上的一个物种，有再多的思想也依然也要遵循自然规律：要产生位移，就一定要有牵引力，要产生牵引力就一定要有引擎。

因此今天我们想探讨人类行为及行为结果的问题，就首先要搞明白引擎的问题。

人类心灵深处，有许多沉睡的力量；唤醒这些人们从未梦想过的力量，巧妙运用，便能彻底改变一生。

——（美）梅伦

一、力量：力量感是一种心理体验

二、魔术师：行动创造力量

三、情侣：缺失的圣杯与爱的力量

四、战车：力量是需要驾驭的

第五章感悟

世上没有绝对的幸福，幸福感只是一种自我体验，是一种能力。

这种体验和能力的说到底与我们自身的目标息息相关，每个人的目标不同，但达到目标之后的幸福感和满足感其实都是一样的，因此人人都能有获得幸福感的权利和可能性。

但是本书中提到的那些不快乐不幸福的人，他们各有各的痛苦，但绝大多数和他们不能清晰地理解自己的追求和目标有关。

只要你想象得到，你就能做到；只要你能梦见，你就能实现。

——（英）渥德

一、皇后：幸福的真相

二、世界：追求的真相

后记

注释

<<女塔罗师的心灵魔方>>

章节摘录

版权页：插图：第一章 我与塔罗的缘分 俗话说：“家家有本难念的经”，可见天下不存在绝对没有烦恼的人，但人们看待烦恼的方式却是千差万别的。

而正是这种对待烦恼的不同态度决定了人们在生活和事业道路上前进的速度。

这也是我自己亲身的体验。

让我有这次体验的就是一次不平凡的塔罗之旅。

一、职业顾问的烦恼 我记得很清楚，那是零八年的冬天，天气干冷干冷的。

但和天气相比，当时的经济环境似乎还更冷些。

雷曼兄弟倒闭引发的全球性金融海啸在这个靠信心维系的世界中无情地冲击着人们脆弱的心灵。

对于当时的市场状况，没有比我们从事职业咨询工作的人更敏感，体会更深了。

手里的简历一天比一天多，质量一天比一天好，但我的心情却怎么也轻松不下来。

电话铃响起，一个北电的朋友，说要给我发一份简历，迫切地让我帮他找个就业机会。

这位老兄曾经是所有人的骄傲，六百多分的高考成绩进了北京邮电大学，还是本硕连读，毕业的时候手里攥着四五个offer（录取通知书），选来选去选择去了北电，成为了一名令人羡慕的企业白领。

这么多年了，薪水在同学中一直都是独领风骚。

当我拿到他的简历的时候，他告诉我他目前的月薪是两万五，新工作希望能够不低于这个数。

对此我真的很无奈。

我不能否认他的优秀，但作为一名技术人才，北电多年的精细分工已经让他成为了一个细得不能再细的领域里的专家，国内外能够竞争的公司就那么几家，哪家的薪水能够赶上他们呢？

如果在一个更宽泛的领域内，哪个企业能有这么合适的岗位匹配他呢？

不能精确匹配的话，又有几个企业肯出这么高的薪资呢？

正当我烦闷的时候，MSN又发来了一个朋友的请求。

这个朋友是北科大的研究生，曾经在一家不错的公司做开发工作，一直做到了技术经理。

去年头脑发热非要创业，曾经征求过我的意见。

我让他务必慎重，但当他再次找我的时候，告诉我他已然下了海。

不过为了稳妥起见，他选择了加盟一个朋友的公司，据说朋友承诺他薪水不变。

这点尤其让我非常担心，一个刚刚创业的公司怎么可能承担起如此高额的薪资呢？

果不其然，公司的业务一直没有大的起色，又赶上市场低迷，虽然还没有倒闭，但已经三个月发不出薪水了。

他不说我也知道他的难处：前几年还在那个大公司的时候就买了房，四环以里100多平米，每月还得还三千多的贷款，刚刚还得了一对可爱的双胞胎儿子，妻子生小孩辞了职，现在还在家带孩子。

难怪他要着急了，甚至不惜在期望的薪资上一砍再砍，但薪水在这个时候已经不重要了，他已经快四十岁了，就算自己还想做开发，又有哪个公司敢要呢？

他擅长的应用层开发技术门槛并不高，如今有两三年工作经验的年轻人可以拿簸箕搓，让他们连轴转两天他们都能挺得住，他能做到吗？

不做开发考虑做管理吧，他自己又不喜欢带团队的工作，况且，现在IT公司招聘纯管理的岗位空缺并不多。

我后来给他推荐了几个单位，但不是三十五岁以上不考虑，就是说这不好那不好，甚至有个企业的HR以他说话有外地口音，别人听不懂，不利于团结为由给拒掉了！

<<女塔罗师的心灵魔方>>

媒体关注与评论

这是一本对当今的高中生、大学生、职业人士非常有帮助的书，书中不仅有有趣的塔罗游戏，而且可以让读者在不知不觉之间读懂自己的心灵，帮助自己解决心里的烦恼。

实际上，每个人都有向别人倾诉自己内心秘密、得到答案与解脱的愿望，只是不知道用何种办法开始，而读完这本书也就找到了最好的办法。

——廉小天这是一本平静而又有力量的书。

当我们的行为与自己、与别人发生冲突的时候，塔罗游戏这种形式，能够帮助我们发现这些冲突的内在原因，并指引我们找到缓解冲突，达成内心平静的力量。

更重要的是，每个人都可以去应用它。

这本书就像魔方一样，让你的心灵不知不觉之间找到幸福之门。

——沙迎风

<<女塔罗师的心灵魔方>>

编辑推荐

《女塔罗师的心灵魔方》不是一本乏味无尘的心理励志书，而是通过流行的塔罗占卜，来反映出你目前心理困境的一本励志书。

书从一开始就趣味横生，让你从22张塔罗大牌中挑选出三张，然后带着这三张牌去仔细阅读文章，发现你的内心困境，并帮助你走出阴影，让你的人生充满阳光与欢乐。

<<女塔罗师的心灵魔方>>

名人推荐

这是一本对当今的高中生、大学生、职业人士非常有帮助的书，书中不仅有有趣的塔罗游戏，而且可以让读者在不知不觉之间读懂自己的心灵，帮助自己解决心里的烦恼。

实际上，每个人都有向别人倾诉自己内心秘密、得到答案与解脱的愿望，只是不知道用何种办法开始，而读完这本书也就找到了最好的办法。

——廉小天 这是一本平静而又有力量书。

当我们的行为与自己、与别人发生冲突的时候，塔罗游戏这种形式，能够帮助我们发现这些冲突的内在原因，并指引我们找到缓解冲突，达成内心平静的力量。

更重要的是，每个人都可以去应用它。

这本书就像魔方一样，让你的心灵不知不觉之间找到幸福之门。

——沙迎风

<<女塔罗师的心灵魔方>>

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>