

<<2012心灵重生>>

图书基本信息

书名：<<2012心灵重生>>

13位ISBN编号：9787807633242

10位ISBN编号：7807633247

出版时间：2009-11

出版时间：广西科学技术出版社

作者：李欣频,章成

页数：190

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>

<<2012心灵重生>>

前言

欣频自序“2012”是39岁的我，震荡幅度最大的重生！

2012启动我量子跳跃的新版人生我是广告文案，从事创意、教学、出版长达20年。

我的人生像是一个身份实验室，从一个广告文案的主路径，陆续加进了作家（从广告领域，延伸到创意、旅游、美食、爱情、网络艺术、建筑、心灵等）、创意老师、广告代言人、节目主持人等新身份，每一项新类型著作的出版，就是一个新的我诞生。

我非常享受孕育自己、接生自己的过程，我想知道创造自己，究竟可以淋漓尽致到多远的边界、多高的境界，至今还有电影导演、画家、小说家、舞者、家具与服装设计师、量子物理学研究者、身心医疗者……这些我已对其展开梦想与充满好奇的身份，等着我去同时启动、体验。

创意不是少数人独有的天赋，而是每个人都可以享受的生命旅程。

就在我写完《十四堂人生创意课》三部曲系列作品之后，我觉察到我的人生开始进行更大幅度的量子跳跃，正朝向我非常陌生的领域瞬间跃进，包括电视主持（我以前非常排斥上电视节目），包括跳舞（我是大脑发达、四肢简单、几乎完全不运动的人），包括关注地球生态与变化（我以前连隔壁邻居都不认识），包括开始对量子物理学、宇宙生命科学产生极大的研究兴趣（我以前只关心文学、艺术与电影）……我变得连自己都认不出自己，每天醒来都会跟新的自己打招呼，以新的自己过新的一天，生命变得非常精彩有趣，无法预期，也无法做计划，只能跟着眼前截然不同的新身份、新世界、新变化做实时的反应。

“活在当下”已经不是口号，而是必然的生存方式；唯一的缺点就是记忆力变差了，旧版的自己所有记忆会同时消磁，如果是超过一个月以上没见的人，下次见面铁定就是陌生人了。

这也就是为什么我的勇气比一般人大原因。

很多人是活得越久越不敢冒险，我刚好相反，我活得越久越有勇气，就像初生牛犊不怕虎，就像电影《本杰明的奇幻旅程》（The Curious Case of Benjamin Button）的主角越活越年轻无惧，我更完全不在乎别人对我的评价（无论是好是坏），因为我老早就不是原来的我；如果你用我的旧作品、过时的媒体访谈来定义我，你会很有挫败感，因为你面对的根本就不是同一个人。

我的自我更新速度（也可以说是旧自我死亡速度），已经从一个月一次，加快到一天一次，甚至一天数次，这就是章成在自序里提到的“加速度”——我现在已经在超光速的汰换进程中，有很多时候就直接跳进全新的领域，这正是所谓的量子跳跃。

2012就是这样跳进来的，与其说是我跳进2012，还不如说是2012意外地跳进了我的生命之中。

在我生命中，2012的源起：跟章成的初识，启动了我生命的新次元回顾一下我与章成写这本书的缘起吧。

2009年4月22日晚上6点，我跟章成、M在台湾一家名为“聚”的火锅店，享用了一餐非常华美的火锅盛宴，当天我们才知道4月22日是世界地球日，我与他们两位居然不约而同地，在当天清晨三点才睡，七点醒来。

2009年4月22日，就成了我生命中最大的转折点，自那天起，我的生命正式进入了另一个实相，一个与之前的生活截然不同的状态，一个开始与2012议题紧密结合的生命道路。

把时间倒回到2008年。

出版社把章成的书稿传给我，起初我以为只是一般的个人心灵笔记，但当我静下心来仔细阅读，感到惊叹不已，对他所写的“走在宇宙之前”那一段文字非常心仪，知道作者绝非普通人，他的观点清新且独创，字里行间充满了爱与智慧。

我不仅把这一小段文字贴在我随身的记事本中，也在多场演讲中念给观众听，还举了电影《海角七号》导演魏德圣抵押房子借款去拍电影的例子，说明心想事成的关键不是逼真的想，或是在家模拟实境，而是怎么踏出第一步去做，这两种勇气是截然不同的，所带来的结果也是天壤之别。

我跟章成第一次见面是在2009年。

在帮他的新书《绝望中遇见梅尔达》写完推荐语之后不久，收到了章成的感谢信，我很惊讶怎么会会有一个这么有礼貌的作者，会在收到推荐语后写信来道谢，于是我深深反省了自己，出书十年来，从未写过一封信感谢为我的书做推荐的人（希望他们接受我迟来的道歉与感谢）。

<<2012心灵重生>>

于是，我跟章成就在网上，相约一个很诡异的时间见面（因为平常都太忙了）——大年初二，在台湾习俗中回娘家的日子。

我还清楚记得那一天，首次见面才短短几个小时，却是我这一生中最棒的幸福会面时刻——我、章成、M、海玲、思逸在一起，其实就像一般朋友那样，小吃美食、散步聊天，但整个心境是全然的狂喜，无忧无虑，完完全全的放心，时间也停了，那一天就像一个世纪那么久，而那一天，也是我接下来一连串神奇体验的开始。

我清楚地感知到，有两个我同时活在这个世界上，一个是：如常生活，努力创作，计划旅行，清楚并专心完成个人目标，我称为“小我状态”。

另一个我也平行存在着：没有自己的目标，只享受当下全然的满足与快乐，只想到全人类的最大利益，有任何资源就毫不保留地完全分享出去，以目前地球最重要的事为最优先，我称为“大我状态”——如果以电影来比喻，《口白人生》（Stranger than Fiction）中编剧与演员之间的角色，或是《穷得只剩下钱》（Amal）中主角Amal以大我之爱的方式，在人心算计的凡间，只付出、不求回报地过日子的剧情，就是最好的对照。

于是，我们一起享受台北阳明山花季的下午茶，一起看夕阳与月升，一起到基隆庙口享受千变万化的小吃，一起到日月潭感觉山与湖的灵性，一起在西门町吃全地球最好吃的日式拉面，一起到彰化喝全宇宙最好喝的鲜榨果汁……这些平凡但绝美的体验，远远超过我在希腊爱琴海、阿拉斯加极光、肯尼亚动物大迁徙、北极圈日不落的巅峰经验，我终于顿悟了电影《心灵印记》（Scream Of The Ants）片尾的那一段话：“我跨越七大海洋，攀越七大高山，走过所有河谷，穿越广大平原，旅行世界各地，等我回到家时，却惊异地发现：全世界就在我家的花园中，那一小片叶子的露珠里。

”那样的经验令我着迷，于是我的人生分离出两种层次：一种是与章成等好友在一起的完全快乐、完全幸福、完全享受、完全放心、完全放松的层次；一种是我的现实生活：努力、积极、奋斗、防卫、竞争、担心自己落后的状态。

这两个截然不同的世界，在我2009年初至今才半年的生活中交替发生。

世界地球日，我跟章成决定合写这本《2012心灵重生》的前身：《2012重生预言》当我与章成讨论一场心灵对谈会的议题时，身为广告文案的我，几乎是不假思索地蹦出了“2012”，当时我对2012没有任何概念，章成也说他完全不了解2012这个议题，但我直觉这题目应该会吸引心灵成长圈里的人，所以就非常大胆地决定了这个题目，还告诉章成：放心吧，题目交出去之后，整个宇宙会帮我们的，看着吧！

于是，2012就是这样跳进了我们的讨论之中，落进了我生命中前所未有的巨大裂缝里，开始黏合了我的断裂，开始把这两个实相，或者说是两个平行世界，做了一个理性层面上的接合。

果然，整个宇宙开始迅速地动了起来，我与章成开始密集地收到来自四面八方关于2012的信息，包括流传在网站上各种谈论2012的影片、书籍、新闻报道、科学的预测，2009年11月在美国也将上映电影《2012》（《后天》的导演Roland Emmerich新作），可以想见接下来2012将会是全球每个人关注的议题。

台湾方智出版社告诉我们，有一位精通“2012”讯息的楼宇伟博士，曾经向他们推荐出版国外的“2012”书籍，但出版社担心这样的书只能卖到2012年而作罢，但还是热心地介绍了楼博士给我们认识。

我们其实是在定了这个题目之后，才开始认真思考“2012”到底是怎么回事。

当我开始阅读来自四面八方的数据，才惊觉“2012”简直是宇宙中的大事，但纳闷这么重大的议题，怎么在华人地区都无声无息。

2009年3月24日，也就是演讲2012的前一天下午，在我家举办了一场主题为2012的科学读书会，邀集了从未谋面的航天专家楼博士，以及身边的各方好友，包括玛雅历老师朱力行、天文星象专家星宇老师、印加文化专家黄思逸等等，大家都无私地向我们分享他们所知的2012信息，现场边播放、边讨论我刚买的《2012 The Odyssey》、《Timewave 2013: The Future Is Now - The Odyssey II》等书籍，再加上楼博士带来一大袋关于2012的书，我开玩笑说，这么多数据等到我们都消化完了，2012年也就过去了。

3月25日晚上七点，我与章成对谈2012的当天，只能容纳50人的场地却挤进了近百人，还破例打开了两个房间，有一半的听众是隔着房间玻璃听我们演讲，让我们非常惊讶，可见2012这主题并不是无人知

<<2012心灵重生>>

晓、无人关心，只是之前没有人公开站出来谈论而已。

开宗明义，我向听众表明，这场2012演讲的目的，其实是想抛砖引玉，希望各研究团体能不分派系、不分你我，大家联合起来为地球一起做点什么，一起陪着大家安度这几年地球变化最剧烈的关键时刻。

接着，我就2012的数据跟大家分享（第一、二章会详述），把我们讨论的各方信息与建议汇整出来，并提出昨天读书会大家最后的共同结论：2012不是一个固定不变的数字年份，而是一个象征符号，2012绝不是世界末日，而是地球剧变与净化的概念词，是心灵重生的关键时期。

2012现在已经开始，也不会到2012年结束，未来如何，全看我们跟着地球骤变调整自己的速度有多快！

当章成与我决定开始写《2012》，我们各自进入完全闭关的写作状态，即使身体开始负荷不了过大的信息工作，我们仍坚持下去，一起做一件我们都认为非常重要，可以说是我们生命中最要紧的一件事：以最大的爱与真诚，写华人地区第一本关于2012的书，让读者们在即将蜂拥而来，夹杂着混乱、恐慌的2012信息之下，能保持觉察、稳定、信任、爱、希望、健康、清明、了悟的状态，能确实把握这几年非常难得的生命提升期，那我和章成就算是完成此生最大的心愿了！

《2012重生预言》在台湾创下非常好的销售成绩，在台湾88水灾之后，也掀起了一波谈论全球磁变、讨论2012的风潮。

当广西科学技术出版社表达想出版简体字版时，我跟章成又花了一周的时间，依据内地的实例与现况，加上林中斌博士提供的最新科学文献，比繁体字版新增两万多字，写成现在各位看到的版本《2012心灵重生》。

现在的地球，跟以前的不同了，我们也必须不同，没有人能置身于这场全球大变动之外。

身处世界强国之一的我们，更是要居安思危，多一分准备，少一分惊慌，每个人互相保护彼此的身家财产安全，并随时人道协助需要帮助的国家。

最重要的是，我们不要在错误的世界末日恐慌言论中失去信心与平静，恐慌与恐惧只会带来自己不想要的结果，相反的，我们要比以前更静定、更超然，要有更多的爱与温暖，那么2012就是最美好的时刻，我们得以亲眼目睹所有人类精神文明一起提升的盛世，从此没有掠夺杀戮，只有和平互助；没有悲伤分离伤害，只有幸福喜悦共存。

如果我们每个人都把2012视为全人类净化与重生的共同约定完成时，那么我们从现在起就是渐入佳境。

让我们相约一起经历地球上最令人惊奇的2012之旅，而现在，旅程正在开始。

<<2012心灵重生>>

内容概要

《2012心灵重生》：玛雅历预言：2012年12月，本次人类文明结束美国国家航空航天局预测：2012年太阳风暴可能突袭地球，中国的易经、推背图也将特殊的时间点指向2012。

侵袭中国的大暴雪、南部大水，印度、墨西哥大旱，希腊与加州大火，印尼大地震，非洲粮食危机，日益肆虐的H1N1、飞机事故频发、金融海啸……以及你的身体、家庭、工作、金钱、人际关系、心境上的骤变……都与2012息息相关。

如果我的生命只到2012，那么原定的人生计划还有什么意义？

保险费还要继续缴吗？

我还需要存退休金吗？

我宝贵的时间应该拿来旅行还是拿来工作赚钱？

如果2012什么事也没发生，地球依旧如常地运行，没有比较好，也没有比较差，那么我停了保险、停了工作，到2012之后该怎么办？

2012是地球变动的概念词，2012的影响现在已经开始，也不会到2012年结束。

2012预示着许多重大变动，而变动本来就是人生中的常态，我们该思考的不是如何避免变动，而是要如何活在“当下”，学习“放下”，以充满宁静、友爱的心态来面对世界。

<<2012心灵重生>>

作者简介

李欣频，台湾女作家，台湾政治大学广告研究所硕士，北京大学新闻与传播学院客座讲师。除了身为多本畅销书的作者，她还担任旅游卫视“创意生活”特约外景主持人。

这是一个不可思议的女子，19岁就让世人为之才华而惊为天人。
曾为台湾文化地标——诚品书店的御用文案。
她被誉为华语世界“文案天后”，连续四届担任广告流行语金句奖评审。

她是情感世界的文字精灵，她平均一天阅读一本书，一天看一部电影；最多时每年要举行100多场讲座，30多岁游历过近40个国家，担任多家知名媒体的专栏作家，将其经历挥洒自如地转化为无限的文字。

至今出版了27本畅销书，其中多本书名列畅销书排行榜前列。
创意励志书《十四堂人生创意课》两岸疯狂热印40多次。
《希腊：一个把全世界蓝色都用光的国家》一经出版，就在台湾地区掀起了希腊旅游的热潮。

章成，台湾中山大学电机系毕业，心灵课程研习20多年，禅修十余年，已从事心灵教学及心理谘商工作多年。
曾任职伊甸社会福利基金会心理辅导组、台湾警广主持人，为资深广播人，广播金钟奖得主。

著作：《你就是幸福的源头》（台湾天下文化），《绝望中遇见梅尔达》（台湾方智出版社）。

<<2012心灵重生>>

书籍目录

推荐序 欣频自序 章成自序 第一章 2012热门话题的由来 第一节 玛雅历与2012 第二节 《易经》与2012 第三节 《推背图》与2012 第四节 天文学与2012 第五节 科学与2012 (1) 太阳磁暴 (2) 磁极偏移、逆转、或短暂消失 (3) 超级火山 (4) 洪水 (5) 全球传染病 结论：2012是概论地球的变动期，我们要第一时间学会“全球视野、居安思危” 第二章 如何积极应对变动的地球课题 第一节 全球气候极端化 (1) 台湾、浙江、福建等地及日本、土耳其、意大利等国发生水灾的同时，内蒙古、吉林等地及印度、墨西哥等国正在干旱 (2) 气候极端化是不可逃避的事实，接下来我们在实务面上该怎么做？

(3) 在实务上全面准备的同时，我们的心态该做怎样的调整？

第二节 地壳活动频繁 (1) 2009年上半年，全球密集发生超过6级以上的大地震 (2) 国际四大地震预测 (3) 星球运行成一线，也可能是诱发大地震的外因 (4) 中国开始进入地震活跃期了吗？

(5) 防震减灾是每人每户的第一要务 第三节 地磁弱化与偏移 (1) 地磁弱化，人心浮动 (2) 地磁偏移，气候极端化 结论：防灾的1块钱，抵得上救灾的100块，更抵得上重建的1000块 第三章 以面对现实的无惧勇气、面对地球骤变的高度智慧，迎向“2012时期”！

第一节 “2012时期”的特征：气候的极端化、心灵M型化 (1) 金融海啸下的心灵M型化例子 (2) 心灵的M型化正在发生 (3) 向爱的一方移动 第二节 面对“2012时期”的三个积极心态110 (1) 第一个心态：居安思危 (a) 搅动窝巢的大地之母 (b) 提前准备，就是最大的机智 (2) 第二个心态：休戚与共 (a) 大家都好，才是好 (b) 为什么我们是陌生人 (c) 休戚与共，才是生存的智慧 (3) 第三个心态：转化无常 (a) 努力成熟的青苹果 (b) 用力绽放的罕见天使 (c) 不惧无常，随风绽放 第四章 “2012时期”的创新思维 第一节 欣频观点：美好的生命版本现在就可以体验，不必等到2012 第二节 章成观点：每个人都有自己的2012 (1) 不愿去想象生命断裂的那一面，才是人类真正的灾难与慌乱的源头 (2) 2012是所有人练习生死的最好机会 (3) 能够面对生命有穷尽，我们的人生也会变得有重点 第五章 “2012”是重新审视自己生命的最好时机 第一节 重新思考金钱议题 第二节 重新思考生涯规划 第三节 重新思考社会角色 第四节 重新思考家庭关系 第五节 重新思考人我关系 第六节 这三年应该做怎样的准备 结语：把我们最大的爱，献给令全宇宙惊叹的2012，献给正在读这本书的你！

附录

<<2012心灵重生>>

媒体关注与评论

在汉语世界，有关2012年的话题远是一个几乎没有被严肃看待和讨论的议题。

这是第一本用汉语书写的相关论述。

读罢此书，心中绝无一丝惊惧和恐慌，而是如同经历了一番生命的洗礼、心灵的涅槃。

“2012”这个概念从此时此刻就已经开始，同时更不会在2012便是结局，它的内核绝非悲观的末世论，而是重塑和净化心灵的最佳契机。

——龚隽（中山大学哲学系教授、中山大学文学院佛学研究中心主任）当今世界，风云颤颤，悬殊两端，生存艰难！

两三百年，水土气染，资源待尽，道德何堪？

芸芸众生，何以求存？

东西古今，返本开新。

善待自然，和谐同门，格物正意，生生感恩。

二零一二，校正言行，君唯如此，心灵重生！

——李继兴（应用哲学平衡论创立人、北京大学客座研究员、中国国情与发展研究所研究员）这是一本特殊的心灵励志书，“把无常时时放在心里，我们的人生便有了重点。

”没必要等到2012年，真正醇美的新型生活随时可以开始，只要你愿意。

——万伯翱（知名作家、中国传记文学学会会长）从蝇营狗苟的俗世“小我”升华为胸怀广博的超然“大我”，这不是圣人才有资格和义务去做的事，在世界各方面的发展都急剧加速的今天，每个人都有责任——只有舍弃旧观点、旧思维、旧习惯，促使整个世界以和谐频率一齐走向平衡，这才是“2012：心灵重生”的真正意义。

——李焯芬（香港大学校长、中国工程院院士）期盼作者与读者心中都能有所准备，以开放与创新的心态来“共同约定”一个人类心灵提升的美梦！

感谢章成与李欣频为中文读者写出这一本奇妙的书。

——楼宇伟（美国麻省理工学院博士）

<<2012心灵重生>>

编辑推荐

华人世界第一本、也是最畅销的2012专题书，在台湾上市一个月多狂热连印13次。抢占诚品书店、博客来网路书店等台湾权威畅销书榜榜首中文的2012著作，目前可能只有你手上的这一本！

与灾难巨片《2012》交相呼应。

《2012心灵重生》是《2012》影迷必读的2012概念预习本,看完电影后,此书更是稳定情绪、帮生命方舟重新掌舵的必备指南！

在我们欣赏震撼人心的《2012》的同时，不知道是否想过：2012不是世界末日，而是地球剧变的概念词，心灵重生的关键时期，2012现在已经开始，也不会再在2012结束。

未来如何，全看我们跟着地球骤变调整自己的速度有多快！

很幸运的是，电影《2012》中探讨的各种灾难可能的形式，各种科学理论，本书中均有提及，如果你阅读过本书，你会清晰了解到很多电影之外蕴含的内容——例如导演在剧中，安排母亲高喊儿子的名字“诺亚”，是怀着怎样悲天悯人的情结。

2012是改变的机遇，是环境保护的最后关头，也是心灵等待重生的机会，这点全世界的众多文化科学精英都在努力向世人表达。

两岸文化、科学精英联手感动推荐科学家们推荐的最权威2012解释读本香港大学校长、中国工程院院士李焯芬中国国情与发展研究所主任、北京大学教授李继兴乔治城大学客座教授林中斌美国麻省理工博士楼宇伟中山大学哲学系教授龚隽 中国传记文学学会会长万伯翱

<<2012心灵重生>>

名人推荐

在汉语世界，有关2012年的话题远是一个几乎没有被严肃看待和讨论的议题。

这是第一本用汉语书写的相关论述。

读罢此书，心中绝无一丝惊惧和恐慌，而是如同经历了一番生命的洗礼、心灵的涅槃。

“2012”这个概念从此时此刻就已经开始，同时更不会在2012便是结局，它的内核绝非悲观的末世论，而是重塑和净化心灵的最佳契机。

——龚隽（中山大学哲学系教授、中山大学文学院佛学研究中心主任）当今世界，风云颤颤，悬殊两端，生存艰难！

两三百年，水土气染，资源待尽，道德何堪？

芸芸众生，何以求存？

东西古今，返本开新。

善待自然，和谐同门，格物正意，生生感恩。

二零一二，校正言行，君唯如此，心灵重生！

——李继兴（应用哲学平衡论创立人、北京大学客座研究员、中国国情与发展研究所研究员）这是一本特殊的心灵励志书，“把无常时时放在心里，我们的人生便有了重点。

”没必要等到2012年，真正醇美的新型生活随时可以开始，只要你愿意。

——万伯翱（知名作家、中国传记文学学会会长）从蝇营狗苟的俗世“小我”升华为胸怀广博的超然“大我”，这不是圣人才有资格和义务去做的事，在世界各方面的发展都急剧加速的今天，每个人都有责任——只有舍弃旧观点、旧思维、旧习惯，促使整个世界以和谐频率一齐走向平衡，这才是“2012：心灵重生”的真正意义。

——李焯芬（香港大学校长、中国工程院院士）期盼作者与读者心中都能有所准备，以开放与创新的心态来“共同约定”一个人类心灵提升的美梦！

感谢章成与李欣频为中文读者写出这一本奇妙的书。

——楼宇伟（美国麻省理工学院博士）

<<2012心灵重生>>

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>