

# 《心灵导师》

## 图书基本信息

书名：《心灵导师》

13位ISBN编号：9787542630575

10位ISBN编号：7542630571

出版时间：2009-5

出版社：上海三联

作者：傅佩荣

页数：346

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《心灵导师》

## 前言

我们谈论完整的人生，不能忽略身、心、灵三个部分。年轻的时候，也许侧重身（衍申至有形可见的外貌、体力、财富、地位等）。身的活动当然不能脱离心，而心的运作主要在于“知、情、意”这三项潜能的实现过程，因而具体展示于获取特定知识、发展人际情感，以及培养个人志趣上。然后，在一个看来抽象，其实扮演主导作用的层次，还有灵的存在。灵的运作可以表现于宗教信仰的灵修活动中，但是宗教并非灵的运作的唯一领域。因此，一套完整的价值观，必须针对上述身、心、灵三个部分，提出各自的定位，以及彼此之间的适当关系。容我先以三句话来作个概括，再说明其内涵：“身体健康，是必要的；心智成长，是需要的；灵性修养，是重要的。”首先，身体健康，是必要的。“必要的”一词，是指如果身体不健康，则人生一切活动皆受到限制，好像人生从彩色变成黑白，甚至面临结束的威胁。依此推衍，保持身体的活动能力，取得基本的生存条件，让自己可以活下去，这些都属于“必要的”范围。在正常情况下，人的本能就会去争取这些必要的条件，使自己活得下去。但是，“必要的”一词同时也提醒我们：它不是“充分的”。意思是作为一个人，单单活着是不够的，亦即不充分的。依美国心理学家马斯洛的说法，这个层次所涉及的是生理需求与安全需求，还有向上提升的广大空间。

# 《心灵导师》

## 内容概要

《心灵导师:身心灵整合之道》是傅佩荣教授近几年研究探讨人生问题的主要心得，呈现了作者对人生哲学的基本观点。我们谈论完整的人生，不能忽略身、心、灵三个部分。年轻的时候，也许侧重身（衍申至有形可见的外貌、体力、财富、地位等）。身的活动当然不能脱离心，而心的运作主要在于“知、情、意”这三项潜能的实现过程，因而具体展示于获取特定知识、发展人际情感，以及培养个人志趣上。然后，在一个看来抽象，其实扮演主导作用的层次，还有灵的存在。灵的运作可以表现于宗教信仰的灵修活动中，但是宗教并非灵的运作的唯一领域。一套完整的价值观，必须针对上述身、心、灵三个部分，提出各自的定位，以及彼此之间的适当关系。

# 《心灵导师》

## 作者简介

傅佩荣，1950年生，祖籍上海。台湾大学哲学研究所硕士，美国耶鲁大学哲学博士。曾任台湾大学哲学系主任兼哲学研究所所长。现任台大哲学系教授、浙江大学讲座教授。傅佩荣积极推进哲学和中国传统文化的教育和普及，被台湾《民生报》评选为“大学最热门教授”，获台湾地区教育部门“教学特优奖”。出版作品逾百种，曾获台湾地区“中正文化奖”、“最高文艺奖”等多项殊荣。作为一位杰出的演讲家，近十几年来，他每年开展200多场哲学及国学的演讲和讲座，还多次应邀前往马来西亚、韩国、新加坡、美国等华人社团作传统文化讲座，在华人文化思想界影响深远。

# 《心灵导师》

## 书籍目录

总序 身、心、灵整合的价值观第一部分 厘清自我的真相 自序 厘清自我的真相 第一章 人生哲学的基础架构 第二章 人生问题的思考方法 第三章 从心理学看自我（一）——行为主义心理学与弗洛伊德学派 第四章 从心理学看自我（二）——阿德勒的“个体心理学”与荣格的“集体潜意识” 第五章 从心理学看自我（三）——弗兰克的“意义治疗法”与马斯洛的“人本主义心理学” 第六章 从心理学看自我（四）——超个人心理学与灵的召唤第二部分 管理自我的潜能 自序 管理自我的潜能 第一章 了解智商（IQ）与相关能力 第二章 认识自己的情感智商（EQ） 第三章 管理自己的情感智商（EQ） 第四章 发展自己的情感智商（EQ） 第五章 开发自己的逆境智商（AQ） 第六章 强化自己的逆境智商（AQ）第三部分 探索生命的价值 自序 探索生命的价值 第一章 培养思考习惯（一）——理解逻辑的概念与判断 第二章 培养思考习惯（二）——逻辑推论的训练 第三章 掌握整体观点（一）——哲学的质料、运作、内涵与目的 第四章 掌握整体观点（二）——哲学家的思考模式：“以一统多” 第五章 确立价值取向 第六章 力求知行合一第四部分 走向智慧的高峰 自序 走向智慧的高峰 第一章 如何理解“灵”的世界 第二章 灵是身、心的统合力量 第三章 化解潜意识的盲点 第四章 代蒙——从命运到使命 第五章 灵的修炼——以印度教为例 第六章 密契主义

## 章节摘录

第一部分 厘清自我的真相 第一章 人生哲学的基础架构 “哲学”的原始意义是“爱好智慧”。“智慧”这个词很难捉摸，别人的智慧就算再高，对我们而言都只是文字或语言所表达的知识，可望却不可及。然而，我们仍然必须设法掌握文字背后的思想，将它放在自己的生命加以实践印证，以转化成属于自己的活泼的智慧。这整个过程需要下一番工夫。古人说，一个人阅读《论语》之后，没有任何改变，就是不曾读过《论语》。意思是文字与生命脱节，读书只是浪费时间而已。离开生活，哲学是空洞的；离开哲学，生活是盲目的。两者携手并行，人生才有丰富的趣味。为了有效达成这个目标，首先必须掌握一系列重要的方法和架构，而这一切是要通过语言文字来表达的。以下所要阐明的就是基本的概念。基本概念理性是哲学的基础“哲学”的运作以“理性”作为出发点，与“理性”相对的一面则是“经验”。实际生活的经验是零碎、片断，并且互相矛盾的。譬如，我们有时觉得自己是个开朗的人，有时又觉得内心有些结解不开；有时很愿意帮助别人，有时却觉得别人为自己带来困扰。这一类都是经验中常见的情形。经验世界是复杂多样、充满矛盾及紧张状态的；相形之下，理性则保持冷静的状态。采取理性的态度，就可以把情绪降到最低，因此当理性开始运作时，许多事情会显得清澈分明。另一方面，信仰也和理性不同。譬如，许多人热衷的算命，也带有一些信仰的成分，而这种现象不见得可以用理性的方式加以说明，所以显得十分神秘。神秘往往容易造成一厢情愿的情况。使用“理性”时，要把握三个重点：（一）澄清概念：我们在思考或说话时都会用到“概念”。譬如，一提及“自我”，首先就要把“自我”的概念界定清楚，否则每一个字词都会产生不同的理解。所以，与他人交谈时，一开始就要清楚界定交谈中所使用的概念，即使是熟识的朋友也有这个必要。（二）设定判准：人在表达思想时，总是包含了一连串的判断。譬如我说：“今天天气很好。”这就表达了一个思想的内容，也就是一个判断。任何判断都需要一个标准。所谓的“天气好”是以什么作为标准？温度的数值，或是个人的感觉？又如，要判断某人是不是好人，也必须先将“好”和“不好”的标准设定清楚。如果没有设定判准，则一件事或一个人的好坏，就没有一定的说法，而容易随时改变。（三）建构系统：这是最困难的部分。所谓的“系统”，就是把宇宙和人生，所有的一切构成一个整体。许多哲学家都会强调自己的思想是一个完整的系统，譬如孔子说：“吾道一以贯之。”这句话就表明，孔子的人生观有一个完整的中心思想，可以连贯所有知识。亦即所有知识都汇入同一个系统中，其内在不能矛盾，对外也必须有所依据。任何一位出现在哲学史上的大哲学家，都各自建构了一套系统。譬如，在《苏菲的世界》和《哲学家的咖啡馆》二书中所提到的西方哲学家，我们一旦进入他们的理论中，就宛如跨进另一个世界，因为这些哲学家使用的语词，往往和一般人原本知道的不太一样，如果没有经过适当的解说，会使人觉得不知所云。也正因为如此，许多哲学家会有专属的字典，譬如《黑格尔字典》。黑格尔就是自己界定了一系列概念，加以重新定义，设立判断标准，再建构出一套完整的系统。哲学的工作，主要即在上述三点内涵之中，因此讨论的重点常落在“概念如何澄清”、“判准如何界定”、“由何人界定”、“此判准现今是否仍然有效”等问题。社会上不断出现新概念，哲学的三部分工作也就不断地循环运作。概念来自我们日常生活中的经验。虽然说有所谓“太阳底下无新鲜事”，自古至今人们的经验相差无几，然而每一个时代的人，对于其“共同的经验”却会有不同的理解，因此衍生出风格迥异、各具特色的文明，以及每一个时代不同的思想风潮。分析问题时要结构与发展并重本部分所谈论的焦点是如何“厘清自我的真相”。这样的题材，一方面可以作普遍的探讨，另一方面也可以针对个人的需求，探讨其特殊的内容。思考的时候，方法很重要，而方法则和架构有一定的关系。譬如当我们谈到“人”的时候，首先必须思考人的“结构”是什么？其次则要思考人的“发展”是什么？结构是静态的，倾向于“空间化”；发展则是动态的，倾向于“时间化”。许多人在演说时，常常会提到：“在今天这个时代和这个环境里……”这两者是不同的。“时代”代表着过去、现在、未来不断发展的过程；“环境”则代表“当前这个社会”，它可以与时间暂时脱节，是一个横向的侧面，其中所呈现的就是结构问题。然而结构不可能凭空出现，它一定是某个时代发展过程中的横切面。因此分析问题的时候，要同时注意到结构和发展。同样，分析自己与他人交往，或与亲人相处所产生的问题时，要先静下心来，想清楚自己本身的结构，譬如构成自己性格的因素。这些因素是从幼年时期逐渐累积，最后形成今天这样的结构，而这就代表了自己的生命特质。接着要问自己：“是不是满意现在的结构呢？如果不满意，以后又要怎么办？”“以后”就是时间的问题，所以我们要设法思考：“我将来想要怎样的结构内容？该往哪个方向走？”孔子教学时喜欢讲“立志”，“立志”是针对将来的，现在没有的，期许将来能够得到，所以立了志向，可以

让生命有所转变。经过一段时间以后，看看能否达成自己原先设定的目标，使生命结构调整及改变。人是具有位格的主体人具有自我意识和自由意志，是能思考、感受、抉择之主体。“自我”是意识的主体，也是意识的对象。一般的动物只有意识，所以天热天冷，会有感觉；肚子饿肚子饱，会有反应。但是动物没有自我意识。自我意识就是“意识”意识到自己。意识本来是向外的，譬如动物在受到外来的力量或痛楚时会有反应，但是它本身没有办法去思考“我”这样一个生命，要如何安排自己的生活。动物不会意识到自己是某一个动物，因为它的意识无法形成自我。人类则有自我意识，也就是向内的意识。因为人类已经跨过“反省”的门槛，能够在心中自我观照，好像照镜子一样。一旦到了反省的意识阶段，就会把自己当作观察思考的对象，这样一来，自己不但是主体，同时也是对象。如此便产生了自我意识，人也因而成为可以感受、可以思考、可以抉择的主体。接下来谈到自由意志。意志是指“我”决定去做或者不去做一件事。意志是否全然自由呢？许多人对此抱持怀疑的态度。譬如行为主义心理学就主张人类没有自由意志。此派心理学从“刺激与反应”的角度，来解说人的行为模式，认为人的行为受制于他在既定情境中所接受到的刺激。这在心理学中称为“制约”，也就是指用一个条件来约束人，使人产生某种反射动作，亦即人的反应不能离开既定的情境。由上述观点看来，人的行为不可能离开特定的环境，因此虽然表面上人的行为或意志是自由的，实际上却受制于环境所提供的条件。如此一来，人似乎变得完全没有自由了。完全的自由是指没有任何前提、任何条件设定，而可以完全自由地选择想要做的事。这种完全的自由到最后会出现一种任性的、不可预测的行为。因此。无论是“完全不自由”或是“完全自由”，都不是自由意志所要表达的内涵。自由意志是指人有“自我”，所以会有自由的表现。“自我”是指我自己是一个主体，能够意识到自己跟别人的不同，因此表现出来的行为具有自我的特色。人有自我意识和自由意志，这二者结合在一起，使得人能够思考、感受、抉择。“思考、感受、抉择”可以对照稍后将要讨论的“知、情、意”，然而前面三者所涵盖的范围较为广泛。思考包括学习，因为学习本身就是一个获取思考材料，慢慢加以运作，并产生心得的过程；感受包括情绪上所有的变化；抉择则包括了选择以及选择之后的负责在内。几年前，一位建中（台湾重点中学）资优班的学生自杀了，他的同班同学发表了一封公开信，表达对社会的抗议。信中提到：这位同学是全班第一名，所以自杀的原因不是功课压力，并且他有思想也有智慧，至于为何自杀，应该是对生命仍然存有疑问而已。这里有些问题值得进一步讨论。首先，信中提及这位同学有思想，能够思考。然而这里所指的是思考的能力，思考的材料，还是思考的方法？“思考”必须有充足的、大量的、广泛的材料，才不会局限于狭窄的个人经验之内，而一个十五六岁的年轻人有多少思考材料呢？另外，思考也必须有方法上的训练，譬如逻辑、知识论等。如果没有正确的方法，就算有材料也无用。其次，智慧是人类不可能得到的，就算是大哲学家也只敢说自己“爱好智慧”，更何况是一个十五六岁的年轻人呢？人有身体，必须通过感官认识外在世界，因此会被感觉所限制。人会受到身体的本能、冲动、情绪、欲望干扰，以致在努力得到智慧的过程中，难免遭遇挫折阻碍。一个人活着，如果能够让自己的身体不起作用，而使心、灵充分运作，这样的人就是真正的自由人，此即“自由”之真义；反之，若是一个人容易冲动，生活中稍不如意就有很强的情绪反应，那么他一点也不自由，反而是将自己的生命捆绑住了。所以柏拉图时代就已经强调“身体是灵魂的监狱”。灵魂是自由的，却不幸被身体拘禁了。为了挣脱身体的束缚，就必须进行修炼，让自己摆脱具体的欲望。孔子说自己“七十而从心所欲不踰矩”。这就是说，他到了70岁才能够不受身体的本能欲望控制。当代医疗技术进步，许多病人都靠医疗设备维系生命。然而这些人本身不能表现自我意识与自由意志，也无法从事思考、感受、抉择的活动，因此很难将其视为完整的、正常的人来理解。对于智能障碍或是脑部受损，因而不能从事正常活动的人也是如此。

# 《心灵导师》

## 媒体关注与评论

我总是向外寻求力量与自信.谁知道他们时时刻刻都在我的心灵深处。 ——弗洛伊德



# 《心灵导师》

## 编辑推荐

《心灵导师:身心灵整合之道》为上海三联书店出版发行。内容主要包括：从心理学看自我；提高自己的情感智商与逆境智商；人生的价值在哪里；走向智慧的高峰。

## 《心灵导师》

### 精彩短评

- 1、在所有谈人生问题的书中，这是我所读过的架构最严密、层次最清晰、质料最充分的一本，惜乎当年最迷惘时无缘得见！但今日读到也有大益处，它教给我运用理性的一些基本要点，还让我意识到看一个事物和说一个道理时章法有多重要，无愧“心灵导师”之名！
- 2、与《完整人生》一样
- 3、前半部分可以，后半部分密契主义和神秘体验那些有待商榷。因为不知道傅教授个人的体验去到哪里。
- 4、别人推荐的，看了部分，哲学和心理学的结合，现在还太年轻，看这本书有些不懂，但是这本书是比较好的导师。粗略读过，可再读。
- 5、瑜伽老师推荐的修灵书
- 6、傅佩荣作品，深入浅出地讲述中西方哲学，心理学与宗教，教我们身、心、灵的整合，身包括形体外在，心包括知情意，灵是一种至高境界，人不能通过物质、知识、情感、目标来达到永恒快乐，必须借助于灵修，冥想、宗教信仰就是其中手段，最终理解幸福、智慧与生命的价值。
- 7、心灵鸡汤...
- 8、其实看下目录就知道，前部分是介绍心理学，后部分介绍哲学。不过傅老师还是一如既往贯通中西哲学，例子有深有浅，有生活化的有经典化的，值得看看，沉下心来，不是鸡汤。
- 9、打开心理学大门的金钥匙。

1、《BQ澳洲》专访澳大利亚首席华语心灵导师晓雅——心灵成长是一件非常美好的事“重生天使”晓雅她的文章在网络上短短7天点击量超过百万。很多人仅仅因为阅读她的文字，就有了生活态度的积极转变。她多年来学习和尝试中西方各种法门，透过时时刻刻在生活中的体悟，得到了许多灵性智慧。她是《BQ澳洲》【心灵SPA】的专栏作家，美国NLP认证培训师。她是旅澳心灵导师，晓雅心灵工作室创始人，更是被众多读者称为“史上最年轻的心灵导师”。现在的她，毫无畏惧的活在无条件的爱中，活出自己的人生，体验生命的美好。在她的微信平台上，写着：希望你和我一样，就在这一世，重获新生，活出漂亮的自己，活在无条件的爱中。冥冥中的指引走上心灵成长的道路，对于晓雅来说，是顺其自然的。用她自己的话来讲“冥冥之中，生命一直在引导着她往这个方向走”。“人性、内心，以及生命的意义”这样的主题，对于她有着极大的兴趣。她似乎对疗愈内心，有一种天性上的喜欢。所以从她很小的时候起，她就一直在探索。或许就是这种天赋，让晓雅从小就拥有了非常多的忘年交。甚至很多明明是父母的朋友，到最后会愿意来找她，聊他们婚姻、工作和生活上的困惑，晓雅笑说：“那个时候我就自然会开导他们，给他们出主意。每次，他们都是带着更舒畅的心情和倾诉后的释然，心满意足地离开。”晓雅回忆起，当时有一个叔叔，和她聊起他和他老婆之间的矛盾，说他老婆总是不理解他因为工作要加班，不认可他。晓雅就和他讲，“你一定也不认可你老婆在家庭中的贡献，没有给予她足够的理解和赞扬。你老婆只是以其人之道，还治其人之身罢了”。那个叔叔有点吃惊，但是片刻之后，觉得晓雅说得很有道理。晓雅身边的人，都很容易向她敞开心扉。神奇的是，有的甚至是刚见面，没聊一会儿，就开始和她倾诉他们的故事了。这在她看来，一方面是由于她给人的感觉，比较亲和、温暖。更重要的是，她能够客观地看待别人所发生的一切事情。她说：“不评判”是心灵导师以及心理咨询师最重要的职业道德。的确如此，一个人，要把内心最隐私、最敏感、甚至是最伤痛的事情，讲给另外一个人听，需要极大的信任。“我非常感恩这种信任。所以，不评判，对我来说，是对个案最基本的尊重。”晓雅认为，“心灵疗愈，是一种深层次的陪伴。它不是一种简单的治疗关系，而是你参与到另一个生命当中，陪伴那个生命，一起去解锁他内心的潜能，重新创造出他真正想要的人生。在这个过程中，专业和技术只是工具和手段，心灵导师最大的作用是给予爱、理解和支持。”心灵成长的精髓说起“心灵成长”，这些年，被越多越多的人，开始了解。在晓雅老师看来，比起大家比较熟悉的心理学，心灵成长和心理学都是用专业的知识和技术，帮助人们走出负面的状态，获得更好的自己和生活。而不同的地方在于，在心理学范畴内，当人们出现一些心理上的困扰和偏差的行为时，往往会被认为是心理生病了，会被当作“病人”来治疗，还会借助药物来调控身体。从业者往往也叫做“心理医生”。而心灵成长，则认为心理的困扰以及偏差的行为，都有原因，来自于过去的经历和内在的观念，遵循内在的因果规律，并不是病态。所以，心灵成长，会鼓励和协助每个人，去了解真实的自己，通过自己心灵的力量，疗愈伤痛、释放潜能，从而活出自己想要的人生。从业者往往叫做“心灵导师”。比如，如果一个人长期失眠，大家熟悉的心理治疗方法，往往是保持心情乐观、睡前营造好环境、喝杯牛奶、白天增加体育锻炼等等。如果严重的话，可能还会建议吃一些促进睡眠的药物辅助治疗。但是这些方法，很多时候，并不是那么奏效，因为还是依靠外在的力量。而且如果没有找到焦虑的原因，是很难保持心情乐观的。晓雅老师讲述自己曾经的个案：“我有一个个案，是很顽固的失眠。后来我引导他，发现他失眠的深层次原因，是对于父亲的突然离世一直都无法接受。所以白天他会压抑住自己的悲伤，但是晚上却控制不住自己的潜意识，内心一直处在焦虑和难过中。后来，我鼓励他花时间，主动去面对父亲离世的现实，一遍遍地释放对父亲的想念和悲伤。当他彻底放下这个心结的时候，失眠也不药而愈了。”晓雅说，这便是通过心灵的力量，疗愈伤痛的经典案例。因为整个过程并没有使用任何药物，也没有在外在做功课，只是在内心上下工夫。其实，每个人都具备疗愈自己的能力，而且是非常强大的能力。正如晓雅所说“心灵成长，是一个发现自我和开发潜能的过程。”虽然我们每一个人都有这个宝藏，但是很多人并不知道如何连接自己的心灵，也不会运用这个力量。“心灵有一个黄金法则，就是‘所有的外在世界都是我们内心的投射’。如果我们不够了解这个法则，我们很容易将生活中的不如意归罪于外在的人和事，看不到‘这一切都是我们自己创造出来的’。问题的原因没有找对，当然就很难找到真正的解决方案了。”晓雅娓娓道来。心灵成长这个旅程，并不神秘，就是我们每一天实实在在的生活。“心灵成长的精髓，是不断调整内在的观念，从而让自己在各个方面都生活在富足和喜悦中。”晓雅老师这样说道。从亲密关系疗愈入手我们每一个人都活在各种关系当中，父母关系、两性关系、亲子关系、以及

我们和自己的关系等。我们在这些关系中是否舒服自在，直接决定了我们的人生是否快乐和幸福。“心灵成长，也可以说是一个修炼内心的过程。在这个过程中，我们引导每一个人，更多地关注自己的内心，更多地在意自己的感受，提升内在的心性和频率，主导自己的人生。”所以，晓雅老师建议大家可以多阅读这方面的心灵书籍，有机会也可以参加相关的课程，然后把所学所见，运用到自己的生活中，一点点地在自己身上实践。慢慢地，就会更明白如何与自己的心灵连接，如何运用心灵的力量，活在富足和喜悦中。“心灵成长就是提升自我、帮助他人，这是一件非常有意义的事，而且是一件非常美好的事。祝福大家，我们一起加油。”晓雅在最后说。

2、作者在这本书中围绕一个观点在展开：人生问题可分为三个部分，身、心、灵，其中心又可以分为知、情、意。作者说哲学探讨的目的，不在提示明确的答案，因为人生没有标准答案，哲学所能提供的是面对问题时，提供思考的架构及方法。我想作者认为的架构就是这几个字了，而面对各种问题时，方法总是不一样的，书中就是介绍了各种方法。而这些大部分方法都是别人的思想，作者只是做了总结和梳理，某种程度上就是概论。下面我简单的写一下我的主要收获，因为是概论，所以涉及的知识很多一、各种心理学流派对人的认识1.行为主义，基本上是把人当做动物来看2.佛洛伊德，最著名的就是潜意识了，这个观点对解释人的各种问题都可以解释，等于是把人类复杂的行为全部化约为一个简单的因素，接着，用性欲来解释潜意识。（心理防卫机制：1.合理化。为自己找借口，最后可能导致认知失调！2.投射。把责任归给他人，不知道与第一点区别在哪3.认同。把别人的优点放在自己身上，有这门自恋么？4.反动机制。一个人批评某件事情，往往正反映出，他其实很想做这件事5.压抑。一般人对于不愉快的事情，往往很容易忘记，这算自己保护自己吧6.升华。把情感发泄在运动上面。）3.阿德勒的“个体心理学”与荣格的“集体潜意识”4.弗兰克的“意义治疗法”和马斯洛的“人本主义心理学”，其中马斯洛的理论已经接近身心灵的概念了。5.超个人心理学。出现灵的概念二、分别提高知情意1.IQ最有收获的是美国教授阿德勒的教育设计（这个阿德勒不是上面那个，是《怎样阅读一本书》的作者）目标 1.学习系统的知识 2.发展知性（学习）的技巧 3.充分了解观念与价值方法 1.老师讲授与解答，应用教科书等教材 2.示范表演、实际练习与个别指导 3.催生法或苏格拉底式的询问法，与主动参与范围运作与活动 1.语言、文学、艺术、数学、自然科学、历史、地理、社会研究 2.读写听说；计算；解决问题、观察、测量评价、练习批判性的判断 3.讨论教科书以外的著作及艺术作品，实际参与艺术活动，如音乐、戏剧、视觉艺术等强调信息、知识、和智慧的差别。智慧是学校不能教的。这个理论是80年代提出的，不知道美国现在的教育理论发生了怎样的变化，但在我看来这个理论用来提高iq是绰绰有余了，什么事素质教育？这就是素质教育，到了现在，国内还没达到别人80年代的教育理念呢，批判性思维，我可是到了大二才听说的！2.EQ这部分内容都来自《情感智商》这本书。2.1.认识自己的情绪以“旁观的自我”观察自己，就是要客观地分析自己，理性地梳理情绪的来龙去脉把情绪转化为语言，最好是写下来。2.2.管理自己的情绪负面情绪出现时，1)分析原因，2)改变环境，转移注意力，3)换个思考角度（这个难度最高，但效果最好！）保持愉快的心情，做法：1)运动，2)改变观点，不能改变情况，可以改变自己的态度，3)帮助别人，4)信仰宗教2.3.激励自己朝目标前进1)化被动学习为主动学习2)学习“延迟满足”3)适度的焦虑是必要的4)乐观的化大挑战为小考验5)在乐趣中表现高效率2.3.认识他人的情绪2.4.管理人际关系 换位思考与真诚3.AQ逆境发生时，问自己1.我有多少控制能力？这个逆境的发生与我有关系？2.逆境的原因是什么？是长久以来的原因，还是最近的原因？责任又该归咎于谁？3.逆境的影响范围有多广？4.逆境会持续多长时间？改善方法：LEADL-聆听自己对逆境的反应-善于反思E-探索自己与逆境的关系-找出原因和责任A-分析找出证据D-以行动改善挫折总的观念：1)让自己喘一口气，2)凡是有因必有果，3)从局外人看问题，4)一切复归于平淡人生需要把握两个重点：1.整体性，2.根本性谈到整体性时，要有精彩，也就是要完成自己此生主要的目的；谈到根本性时，则是要“放开”，才能自在安顿。整体性是要一个人能够执着，如此一来，才能够为自己的生命安顿；根本性则是要一个人不执著，因为生命到了最后，终究还是要放开的。什么时候执着，什么时候放开又是一个问题！接下来讲的是学习哲学的方法1)培养思考习惯-形式逻辑和非形式逻辑，批判性思维2)掌握整体观念-1.澄清概念，2.设定判准，3.建构系统。前人有各种理论，自己可以理解，选择一个符合自己看法的。3)确立价值取向-什么是价值：选择！4)力求知行合一最后一部分：灵，在作者看来，这是最重要的，但说实话，看完以后，我还不知道什么是灵，作者前面一直说要理性，但这部分却又搬出了什么心灵感应，精灵什么东西的，看得我云里雾里。在我看来，这部分就不是能用理性能将清楚的，这些只能是主观感受，如果上面心的层次的内容能完全做到，我想灵这种东西也就无所谓了。总

## 《心灵导师》

之，就像我的总结，这本书是一个大杂烩啊，这也导致很多观点不能详细的阐述，这对知识的普及是很有用的，但对于想进一步理解和运用，只是看这些概括是不够的，针对每个部分还要阅读专门的书籍才能消化掌握，当然，只是看书是不够的，没有经历，永远只是纸上谈兵而已，所以，用英语来说就是trial and error。

3、傅佩荣先生以身心灵的角度给我们呈现了一个根本的、完整的“大我”。我们必须以旁观者的身份才可能审视这个“真正的我”。他给我们提供了一种以哲学的体系构建人生观的进路，但只有通过读者自己不断与“灵”交流，才有可能形成自己的具体领悟，而人生就是不断寻找这种永恒的领悟，或者叫永恒的价值。谢谢。

# 《心灵导师》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)