

《一念之转》

图书基本信息

书名：《一念之转》

13位ISBN编号：9787507528121

10位ISBN编号：750752812X

出版时间：2009-9

出版社：华文出版社

作者：[美] 拜伦·凯蒂, 史蒂芬·米切尔

页数：337

译者：周玲莹

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

《一念之转》

前言

《一念之转》

内容概要

在不可思议的过程中，《一念之转:四句话改变你的人生》提供你所必须学习的一切，并找到凯蒂所说“做真相的情人”的那份喜乐与自由。仅用四句问话，教我们以全新的眼光看待所有烦恼的问题。

《一念之转》

作者简介

作者：(美国)拜伦·凯蒂 (美国)史蒂芬·米切尔 译者：(台湾)周玲莹 合著者：若水拜伦·凯蒂，1986年“觉醒于真相”之后，她周游欧美世界各地，传授“转念作业”。除公开演讲之外，经常在企业界、学校、教堂、监狱和医院里现场示范。史蒂芬·米切尔 (STEPHEN MITCHELL)，著作颇丰，广受好评，如：《Tao Te Ching》(老子《道德经》英文版)，《Bhagavad Gita》《The Gospel According to Jestls》《Veetings with the Archangel》《The Frog Prince》。他的网站：www.stephenmitchellbooks.com

周玲莹，中国台湾辅仁大学社会系毕业。曾长期任职商界，后转入心灵领域，从事身心灵整合的探讨，近十年来带领心灵成长读书会。历任“中华新时代协会”特别助理、“奇迹资讯中心”执行秘书，现任“奇迹资讯中心”顾问，文章多刊于奇迹课程网站www.accim.org，译有《宽恕十二招》《无条件的爱——与心对话》《一念之转：四句话改变你的人生》等。若水，生于中国大陆，长于中国台湾，现居加州。中国台湾辅仁大学中文研究所硕士，美国波士顿学院研究所硕士。融会儒、庄、禅、密与基督教精神，应用于心理和灵修辅导工作。著述与译作颇丰，如：《事事本无碍》《明日之我》《从已知中解脱》《超个人心理学》《告别娑婆》以及《奇迹课程》。目前主持奇迹课程中文网站WWW.accim.org，每年定期海内外巡回讲解《奇迹课程》。

《一念之转》

书籍目录

推荐序：一念转乾坤若水做真相的情人吴家芸为生命喝彩赖佩霞译者序：四句问话，活出自在的人生
周玲莹导言如何阅读本书1 一些基本原则2 大化解3 参与对话4 转念作业：婚姻与家庭生活个案：我要
儿子跟我说话我先生有外遇婴儿不该哭闹我需要家人的肯定5 深入“反躬自问”6 转念作业：工作和金
钱个案：他很不称职！雷尔夫叔叔和他的股市情报对美国企业界愤怒7 转念作业：自我批判个案：害
怕现实生活8 跟小孩一起做“转念作业”9 转念作业：潜在信念个案：她应该使我快乐我必须作“决定
”10 转念作业：任何想法或境遇11 转念作业：身体和上瘾个案：一颗生病的心我女儿上瘾了12 与“最
糟境遇”为友个案：恐惧死亡炸弹正落下来妈妈未阻止“那件事”发生我对山姆的死很生气纽约的恐
怖攻击13 解惑篇14 随时活用“转念作业”附录一——自我引导附录二——批评他人的转念作业单

《一念之转》

章节摘录

1 一些基本原则我很喜欢“转念作业”，因为它帮你进入内在，找回自身的喜乐，并体验到早已存于你内心之物——那个永恒不变、坚定不移、始终存在、永远等你，却无法名之的东西。不需任何老师，你是自己一直等待的那位老师，而且你是唯一能终止自己痛苦的那个人。我常说：“别相信我说的。”我要你自己找出属于你的真相，而不是我的真相。即使如此，很多人印证了下列的原则的确对初学者大有裨益。请留意：你的想法正在跟真相“争辩”当我们深信不疑的想法跟真相起了争辩时，我们才会受苦；而唯有内心全然清明之际，眼前的真相才是我们真正要的。如果你“想要的真相”跟“眼前的真相”相互冲突，就犹如教猫学狗叫。你当然可以一试再试，但到了最后，猫还是紧盯着你叫声“喵”。你大可竭尽余生，不断教猫学狗叫，只因你要的真相与眼前真相不符，其结果，成功的可能性必然渺茫。只要留意一下，你会就注意到心里整天浮现的念头不外乎：“人们应该更仁慈些”，“小孩子应该行为端正”，“我的邻居应该好好整修他们的草地”，“杂货店里排的队伍应该移动快一点”，“我的先生（或太太）应该同意我”，“我应该更瘦（或更漂亮，或更成功）”。这些想法都与眼前真相不符，你若觉得这些说法令人沮丧，没错，因为我们感受到的压力，全是由自己跟真相“争辩”造成的。1986年，我觉醒于事实真相之后，人们常形容我是“与风为友”的女人。巴斯杜（Barstow）是个沙漠小镇，经年累月刮着风，每个人都痛恨它。由于受不了风沙吹袭，很多人都搬离那里，而我能与风——事实真相——成为朋友，那是因为我发现别无选择，而且我也觉悟到：与它作对，根本就愚不可及。每当与真相争辩，我准输无疑。我怎么知道风该怎么吹或该不该吹呢？反正它就是在吹呀！“转念作业”的初学者常对我说：“但是，停止与真相争论，等于削弱我的行动力。只去接受真相，我将会变得消极被动，甚至失去行动的欲望。”我反问他们：“你真的知道那是真的吗？哪一个让你更有行动力呢？是‘我希望我没有失业’或是‘我失业了，现在我能做什么？’”“转念作业”揭露出你认为不该发生的事“应该”发生了。它应该发生，是因为它的确发生了，世上已无任何想法能改变得了它。这不表示要你宽恕它或赞同它，只意味着你可以看着事件，既不抗拒，也不因为内心挣扎而迷失方向。没有人希望他的小孩生病，也没有人愿意发生车祸，但是，一旦发生了这些事情，在脑子里不断跟它们争辩又有何用？然而，我们明知不该如此，却乐此不疲，只因为我们不知道如何切断它。我是真相的热爱者，并非因为我是灵修人士，而是因为每当我与真相争辩，受伤的一定是我。当我们与真相争辩，必会紧张和挫败，而且感觉不自在或心理不平衡。其实，眼前的真相往往并没有那么糟。只要我们停止与真相对抗，行动力自然会变得简单、灵活、仁慈，而且一无所惧。管好你自己的事整个宇宙里，我只找到三种事：我的事，你的事和神的事。（对我而言，“神”这个字，就代表“真相”。真相就是神，因为它在操控你和我；或者说，其他任何人都掌控不了的事，我通称为神的事。）我们的压力，绝大部分是因为没有在心里管好自己的事。当我在想“你必须有一份工作、我要你快乐、你应该准时、你必须好好照顾自己”的时候，我就是在管你的事。当我为地震、水灾、战争或自己何时会死而操心时，我是在管神的事。像这样，我的心里一直在管你的事，或神的事，怎可能不导致分裂的后果呢？1986年初，我注意到了这一点，当时我心里正在管我母亲的事，比如说，我一想到“我母亲应该了解我”，内心就会涌上无限的孤寂。同样地，我也领悟到，每当感到心痛或孤独时，经常都是因为我在管别人的事。如果你正在过你的生活，我的心却跑去管你的生活，那么谁在活我的人生呢？原来，我们两个人都跑到你那里了。既然我心里忍不住跑去管你的事，就不可能管我自己的事，我便和自己分裂了，无怪乎我的人生处处碰壁。当我自以为知道什么对别人最好时，其实我早已过了那条界限。即使以爱为借口，也是一种狂妄自大，必然会带来紧张、焦虑和恐惧。毕竟，知道什么是自己最该做的事，才是我唯一的本分。在我设法解决你的问题之前，我应该先处理好自己的事。如果你充分了解我说的三种事，并且懂得只管你自己的事，必然会享受到一种超乎想象的自在。下次你觉得有压力或难过时，不妨问问自己：你心里正在管谁的事？你会忍不住大笑的。只需一句反问，便能把你带回自己身上来，帮你看到自己从未真正活在当下——这一生，你一直在心里管着别人的事。你一旦意识到正在管别人的事，便足以把你拉回很棒的自己。练习一阵子之后，你会觉得普天之下，无事一身轻，原来，你的生命被自己运转得风雨无阻呢。用“了解”来跟你的想法“相遇”想法本身不具任何杀伤力，除非我们对它深信不疑。带给我们痛苦的，并不是我们的想法，而是我们对想法的执著。执著于一个想法，意味着坚信不疑地认为它是真实的。信念，就是我们经年累月执著不放的想。大部分的人认为他们“就是”自己心目中认定的那种人。有一天，我发现不是我在呼吸，而是被呼吸。紧接着，我又惊讶地发现我没有在想，而是被想，而且那个想法未必跟我个

《一念之转》

人有关。你是否曾经清晨醒来对自己说：“我认为我今天再也不去想了。”太迟了，因为你已经在想了！所有的想法都自己出现，它们来自虚无，又回归虚无，有如云彩掠过空无一物的天空。它们来了又走，绝不停留，也不会造成任何伤害——除非我们一开始就把它当真。虽然人们常常谈论“如何调整”自己的想法，有关的论调也充斥世间，事实上，没有任何人掌控得了自己的想法。于我而言，我不是放下我的想法，而是用“了解”去面对它们，于是它们放下了我。所有想法，就像徐徐微风、树上的叶片或落下的雨滴，是自然而然出现的，通过“反躬自问”，我们成为好友。你可曾同意一滴雨落下？雨滴不属于个人所有，就像念头也不属于个人。所有痛苦的念头，一旦你能彻底了解，下次再出现时，你可能发现它变得有趣，昔日的梦魇如今只剩下有趣。下次它再出现时，你也许会感到可笑。再下一次，你甚至不会注意到它的存在。这就是“爱上真相”所带给你的快乐。觉察你的“故事”我常使用“故事”这个字眼来形容我们深信不疑的各种想法或一连串想法。一个故事，可能涉及过去、现在或未来；它可能述说事情应该怎样，可能会如何，或为何如此发生。当有人一言不发地走出房间时；当某人面无表情或没回电话时；当陌生人对你面露微笑之际；当你在拆开很重要的信件之前；当你的胸口感受到一股莫名悸动之后；当你的老板请你到他的办公室时；或是当你的伴侣以某种语调跟你说话时……这些时刻，你心里会不自觉地浮现各式各样的“故事”，一天不下数百回。所有的故事全是未经检验、未被审查的想法，都在告诉我们这些事件的特有意义，而我们毫不觉察它们充其量只是我们的“推论”而已。有一次，我走进我家附近餐厅的女洗手间，一位女士刚好从厕所出来，我们彼此相视一笑。当我关上厕所门时，听到她一边唱歌一边洗手，忍不住赞叹：“多美妙的歌声啊！”随即我听到她离开的声音，同时也发现整个马桶座竟然是湿的。我心想：“怎么会有人这么粗心呢？她怎么会有办法尿湿整个马桶座呢？莫非她是站着尿？”突然，一个念头闪入：她是个男的，一位有男扮女装癖好的人，却用假音在女洗手间高声唱歌。我想尾随他，让他知道他把马桶座搞得多脏。我一边擦拭马桶座，一边想着待会儿要对他说什么，然后，我按下冲水钮，没想到马桶里的水溅得到处都是，搞湿了整个马桶座，我站在那里傻笑了一阵儿。整个事件，发展得是那么自然，在我采取下一步行动之前揭穿了我心里的“故事”，但通常而言不会这么幸运的。在我找到“反躬自问”这个方法之前，我根本无法切断这类想法。小故事衍生成大故事，大故事再塑造成某种人生信念，世界变得多么可怕，处处危机四伏。最后，我害怕和沮丧得不敢离开卧室。当你不知不觉地接受那些未经审查的推论时，你就是陷入我所谓的“梦”。梦，经常会变成烦恼，有时甚至转变成梦魇。这个时候，便是你练习“转念作业”的契机，诚实地检验你的信念的真实性。“转念作业”会让这类令你舒服的“故事”越来越少。没有故事时，你将会是怎样的人呢？你的世界有多少是由未经审查的故事组成的呢？你永远不知道，除非你往内心探问你自己。

《一念之转》

媒体关注与评论

生命的四个问句——改变生命的关键问句，帮助头脑了解思绪的多元。倾听内在智慧与头脑的对话，犹如世纪大师当头棒喝！——张德芬拜伦·凯蒂的“转念作业”可说是地球上的伟大赐福。

——埃克哈特·托利我们的脑袋通常都是已经有一个既定的看事情的角度，《一念之转：四句话改变你的人生》设计的问话，就是要让你看见：你的想法基本上只是诸多想法中的一种，凯蒂就一直强调；相信你的想法，你就会受苦！所以她设计了六个问题，让你一一回答，然后她会问你四句话，在这一问一答之间，你可以看见自己思想的可笑和独断性，然后你的思想自然而然地放过了你（而不是你放过了它！）。——华语畅销身心灵作家、《遇见未知的自己》作者张德芬拜伦·凯蒂的“转念作业”可说是地球上的伟大赐福。一切苦因皆源自我们认同自己的念头以及终日萦绕脑际的故事。

“转念作业”犹如一把利刃，刺破自我的幻觉，让你体悟自己的无限本质，活出喜悦、平安和爱的本然境界。《一念之转：四句话改变你的人生》给了你这把钥匙，现在，好好用它吧！——《当下的力量》作者埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）

《一念之转》

编辑推荐

《一念之转:四句话改变你的人生》内容简介：心灵的革命——“转念作业”“它教你以一种崭新的心态来过你的一生。问题是，你可有勇气接受它？”当你受够了以后，你宁愿要“对”，还是要“自由”？造成我们痛苦的，并非问题本身，而是我们对问题的想法……四句话改变你的人生。跟着这《一念之转:四句话改变你的人生》一起开始心灵的“转念作业”，让痛苦之念自动放下我们。事实和真相是最大的，你与事实争辩的结果，就是自己吃亏受苦。华语畅销身心灵作家张德芬，《当下的力量》作者埃克哈特·托利诚挚推荐，国际著名心灵导师、美国著名“转念作业”心灵运动倡导者拜伦·凯蒂代表作。著名心灵导师拜伦·凯蒂（Byron Katie）自创的“转念作业”（The Work）被誉为简单且能有效破除小我的方法，它可协助你检视头脑打结的问题，进一步改变信念，让我们从紧张、焦虑、不安、忌妒、痛苦的心境中得到解脱。使生命当下变得轻松自在。更具活力。是个人改善婚姻、家庭、人际关系、职场、工作、金钱等各层面生活的最佳法宝。

《一念之转》

名人推荐

《一念之转》

精彩短评

- 1、翻译有些拗口，有时需要先脑补成英文，再补回中文。从内容而言，作者把“应该”定义为脑补出的故事，把真实发生的称为“事实”，然后反向思维，使人不再纠结。我觉得这个行为可以定义为接受事实，但是对于形成三观，寻找真我还有一段距离。初阶读物还是不错的。
- 2、其实并不复杂，简单得要命。有些话反过来讲试试，真实得让人想哭，却轻松释然。真相不会让人受苦，修饰真相不会让人幸福。
- 3、改变别人：不做什么或做什么（结局往往是失败，控制欲的表现）-----改变自己：接受对方不会改变，
- 4、不过还是比较喜欢《我需要你的爱这是真的吗》这本多些。
- 5、朋友介绍看的，还没看，应该不错
- 6、所有的痛苦都来自于我们的头脑。我们的头脑里有各种应该和不该，我们预设了各种反应。当你拜托了念头的束缚，你会发现一个全新的宇宙
- 7、很好的一本书。能帮助你更好的看清实相。而不是被自己的心理投射所蒙蔽。还需要一看再看。
- 8、一个很好的反省模板
- 9、再读并做练习
- 10、当开始默默质疑自己的想法，并包容它们时，心就轻松了
- 11、质量好，是正版，内容也好！
- 12、分清真相与想法，重获自由，拥抱喜悦
- 13、看过零极限，再看一念之转会发现，转念后的功课就是，体认到万法唯心所现的道理。就是零极限所言，自己创造了所有的问题，一念创造了所有的实相。所谓实相即是非相。一念所转即是见诸相非相，金刚经言若见诸相非相则见如来，你就能发现际遇、人事，关系的如是本来面目。拥抱真相，看清所有的控制，执着，恨，痛苦之后，你剩下的是什么呢？一颗清净心。
- 14、理解与宽容的使用说明书。凡事多看一眼多想一想。
- 15、困扰你的并不是事实，而是你的想法。接纳真相吧
- 16、前段时间特别焦虑的时候帮助了我很多
- 17、不错,待学习，之前已知
- 18、整本书传达的观念很简单，通过一个个疗愈的案例告诉我们简单生活的“四字经”：接受事实，停止故事，反向思考，回归自身。
- 19、It's a good book and the idea is simple. Can be more concise...practice is the key
- 20、非常有用的帮你厘清自己情绪的好书
- 21、有独到之处！
- 22、高质量！拜伦凯蒂，又一位值得一看的西方心灵导师
- 23、【52】
- 24、古希腊哲学家爱比克泰德说：“真正困扰我们的，并非是发生在我们身上的事情，而是我们对那件事的想法。”一旦掌握到这个真相，人们对事情的理解就全面改观了。
- 25、拥抱真相，远离幻想
- 26、值得一读
- 27、无欲则刚
- 28、四句话，检视自己的思想。放下心理包袱，泰然处之。
- 29、【15-21】规划群内推荐
- 30、凯蒂提供了一个非常强大的自我探索的工具，感谢功课！感谢带我遇到功课的亚菲！
- 31、朋友推荐买的，为的是自我治疗。看了开头就放下了，被治疗后180度的大转弯吓住了。毕竟很难接受把自己的现状完全推翻，接受另一面。
- 32、实然与应然的论证习练ing
- 33、宽恕的力量
- 34、真正困扰我们的，并非发生在我们身上的事情，而是我们对那件事情的想法。
- 35、这本书最重要的不是读懂，而是真正落实到生活中去，如果您在生活中能够按照书上说的来做的，您就会真正体会到书中所描述的自在喜乐。

《一念之转》

- 36、特别好的一本书
- 37、书的内容真的可以给到处在混乱的人来一个简单且正面的帮助！店主还送了一本静心的小书，很贴心！看的舒服，买的更舒服！
- 38、德芬推荐拜伦凯蒂老师。
- 39、刚拿到这本书就让人眼前一亮，绿色的封面清新亮丽，仿佛春风迎面扑来。打开这本书首先看到了作者的自述，很难相信这样的她最后能走出迷潭，成为世人的心灵指导者。但是也正是因为作者的亲身感受才更有说服力吧。全书大部分是作者与那些有困惑的人们的对话，通过对话来体现那四句话，从而打开心结，改变你的人生。总体感觉不错，值得收藏。
- 40、如果你追求世俗意义上的成功，建议你把这本书扔的越远越好。这本书告诉你放下，妥协，无为。如果你的心承受太多的压力，你追求心灵上的成功，我建议你看看老庄。如果你懒得看书，我就转述给你，伤害你的不是事情本身，而是你对事情的看法。通篇就这个意思了。
另外，作者中文功底略薄，英文功力亦不能完成翻译的信达雅。
- 41、我终于知道怎么活在当下，我终于知道怎么看到真相
- 42、书很好,很喜欢,另外谢谢送的字帖.
- 43、四个问题和反向思考，张德芬书里也提到
- 44、作者以简单的方式阐述了古老的智慧，古老亦非古老，因为那些是一直都在，我们却从未用心了解的。用心去读，让人一生受用无穷，为有缘能读到此书而感恩！
- 45、超级实用的好书，一定要看！事上三件事，我的事，他的事，老天事！
- 46、在不可控事件中焦虑不安的时候，要调控自己对它们的认识，与它们共同分享情绪。个人也倾向于将责任局部转化，即为了更好的状态做出改变，而不是一味的全部转念，这样在发生“并无任何改变的时候”更容易导致认知偏低。
- 47、看了几十页实在是看不下去了，国外的心理学的书大多很罗嗦废话很多卖很多关子，而且翻译的也不好，就算这本书很牛，跟我还是没这个缘分
- 48、比较心灵鸡汤式的书，不是很推荐买
- 49、对我来说起到作用，好书。有用才是硬到底。
- 50、是一个非方便又有效的工具书，虽然看的时候觉得平平无奇，但是过了这段时间偶尔总是会想起来，然后尝试按照书中的方法去思考问题的时候才发现这真是一本很不错的书。
- 51、适合初级的阅读
- 52、改变就是面对现实开始！
- 53、许久之前看的了，那时囫圇吞枣的几下就看了，最近正打算重新翻出来再读一遍
- 54、好书，控制心态情绪，转变人生观，踏入全新世界的一本书
- 55、赞
- 56、哆啦童鞋推荐的书---读读读，培养平和心态，不去操心他的事和上天的事
- 57、《一念之转》这本书正在研读，读后在补充平路。收到卖家的随书赠送的那本赠品书，那本书很好，很薄却又一定的深度。感谢卖家！
- 58、爱是有勇气接受真相，恐惧是与发生的事实辩驳。
- 59、虚假的经不起质疑。凯蒂的一念之转是把利剑，质疑的着一切虚假，直至虚假脱落后真相的显现。
- 60、与其说是“转念”，不如说是“直面”。
- 61、看了开头，觉得还可以啦。。。
- 62、学习一下主要思想就行，我感觉不用非得照着做。
- 63、还没操练。但是颠覆思维模式！第一次真的想要用英文版练习。买实体书和英文原版纪念！不过怎么标记这书的人这么少。庆幸没有错过！谢谢刘亦菲在天天向上的推荐。
- 64、让我们烦恼的不是某事或者某物 而是我们自己的信念
- 65、任何时候，能保持清醒，能自省，都是很好的~
- 66、怎能因为自己痛苦就放弃追求？整个一个劝人弃疗的节奏啊，这个太过了。莫强求的心态是好的，自我反思的方式是好的。但是这里说的都是鸡毛蒜皮，面对道德水准的要求，我们还应该这么轻易的放过自己和他人做一个避世者么？个人认为不具有普适性。。
- 67、让我们受苦的始终是我们的想法，得学会为自己的选择负责，学会为自己的情绪负责，而不是以

《一念之转》

受害者身份自居。“这是真的么？你确定这是真的么？”一剂灵丹妙药。

《一念之转》

精彩书评

《一念之转》

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