

# 《學會情緒平衡的方法》

## 图书基本信息

书名：《學會情緒平衡的方法》

13位ISBN编号：9789576798306

10位ISBN编号：9576798302

出版时间：2002年05月30日

出版社：方智

作者：洛伊·馬提納

页数：416頁

译者：姜靜繪

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)

# 《學會情緒平衡的方法》

## 內容概要

# 《學會情緒平衡的方法》

## 作者簡介

# 《學會情緒平衡的方法》

## 精彩短评

- 1、不要把自己当作生活的受害者 所有的一切其实都是你自己选择的
- 2、非常不错的一本书。

1、在“一味”中工作本文见《金融实务》2010年第12期 出版日期2010年12月07日 “内在工作”的目标并非遁世，而是在向内关照之后，更加积极和有觉察地投入到现实的生活和工作中去。在超个人心理学看来，内在和外在工作有三个层次。 工作的三个层次 第一个层次是辛勤地工作。它的关键词汇是专心致志、集中焦点、目标导向和竞争式快乐。这个层次的意识显化是辛勤工作和消耗能量。人们会经常面临对目标所产生的抗拒，会发现一天可用的时间是那么的有限。如果是企图心很强的人，势必会取得成功。一些激励课程，对这个层次的运作非常有益，因为这些课程的引导者会用他本身的能量和渴望，为人们加压充电，从而激发动机。这类成功激励法的重大缺点是：正向思考的刺激也有可能导致忽视和压抑个人的情绪。这些副作用处于引而待发状态。 处在这个层次的人或许很成功，但往往付出了不合理的代价。绝大多数处在第一个层次的人，都牺牲了与家人相处以及运动的时间和身体健康。他们成了工作狂，因为他们的快乐直接来自于他们的表现和所得。这些人是典型的A型人格，由于压力过大以及高度紧张，患心脏病、过敏症的几率很高。处在第一个层次的人会下意识地向外寻求安全感，物质的展现于是成为至高无上的目标。 这个层次的快乐建立在竞争中的胜利上。在意识中，从竞争得来的快乐属于最低层次。他们输了就会变得快快不乐且具有破坏性。这些人完全由竞争来界定个人价值，并且把“输”这件事看成是个人的最终失败，因而会很痛苦。 第二个层次是聪明地工作。它的关键词汇是直觉、倾听内在的声音、过程导向、进入潜意识、与生俱来的智慧及有条件的快乐。 一些人在辛勤工作了很长时间之后，终于觉知到这种在竞争中获胜来得到快乐的尝试是无用的，而达到了第二个显化的层次。这是目前西方的时代潮流。举例来说，近年来电讯通信业的长足进步，让越来越多的人可以在家中工作，并迁居到郊外社区里。随着这种文化趋势的发展，人们逐渐觉察到，如果聪明地工作，其实有很多外在的东西是不需要的。 处在第二个层次，人们开始倾听并遵从内心的直觉。随着他越来越擅长于依照直觉做出选择，就可以创造出和谐的人生。处在这个层次的人所倾心的启发课程，会帮助他检视自己的真实面貌，以及行动背后的驱动力。他会更加信任自己的本觉，以正向感觉取代正向思考，不再压抑情绪。 处在这个层次的人所认同的成功，受到了本身核心价值观的引导，并且认为家庭和幸福比事业更重要。借着聪明工作并塑造出双赢的策略，也能实现美好的未来。此层次的错误倾向通常是设定的目标过低，并可能在财富与成功的议题上出现一些困惑。在这个阶段，如果压抑了直觉和感受，就容易得免疫功能失调、癌症以及慢性的致命疾病。处在第二层次的人不为物质收获而工作，而是想得到注意、尊重、信任、崇敬，并受到关怀。潜意识里，他渴望被爱而不希望被拒绝。 第三个层次是毫不费力地工作。它的关键词汇是念力、更高的意识、沟通、活在当下、服务及无条件的快乐。 处在第三层次的人，开始跟宇宙协调同步，工作不再耗费能量，反而带来激励与向上的力量。日常生活中，他会在正确时间吸引正确的人，而且立即产生创新的举动。通过完全调整好自我，转向更高层次的意识，知道要对自己的生命负责。快乐不为了其他理由，而仅是由于沉浸在跟宇宙的合一中（即一味）。 处在这个层次，人们将觉察到本身由残缺走向圆满，由受制走向自由。宇宙的一味作为一切行动的背景支持着他。通过理解和接纳现实，他将自己的意志交由宇宙来显现。 处在这个层次，成功将不费吹灰之力。心灵的成长是优先选择，其他会导致分心的事情，都可以放手不管。种种人际关系是基于心灵层面的价值，而不是有条件的爱。因为跟宇宙合一，他轻松自如地展现出富足的精神境界，并完全信任跟宇宙间的联结。这个层次是真正的治愈与对自我的接受。 成长就是走向未知 多数人无法成功地经常维持在第三个层次，自然就会在第一和第二个层次间来回摆动（在意识的不同状态之间，也存在着各种副层次）。 处在第三个层次，真正渴望的就是和整个宇宙合而为一，服务并臣服于最高的生命源头。放下恐惧，勇于地做自己。 当你看完这三个层次的工作，是否会很希望自己有朝一日也可以进入第三个层次呢？如果还是在第一个层次辛苦地工作，该如何走向第二和第三个层次呢？很重要的一点是：要善于去找到内心的指引并信任它。当我们借着学习觉知和倾听内在的指引，并且信任那份觉知，就可以达到第二个层次；而通往第三个层次的最快速的方法就是经由第二个层次，这是捷径。 没有人靠着辛勤努力进入第三个层次的，可以通过自律而达到这个目的，但自律和努力工作是截然不同的。孩童学习走路，然后学跑步，因为他们渴望如此去做，没有任何事能挡得住他们；有些人把手中的事情做得很好，只因为他们乐在其中。这种发自情感的自律毫不费力。当自律是发自情感而非理智时，它的力量最为强大。 大部分企业家是喜欢第一个层次的人。当然，辛勤工作也不可或缺，年轻时，如果一个人没有攀登过高峰，充分实现自我的潜能，之后很难遨游深海。没有

## 《學會情緒平衡的方法》

前期的能量积累，是很容易出现中年危机的。而真正以人为本的企业，会更喜爱第二个层次的人。对个人而言，最好选择能让你提升层次的工作。这需要善于去找到内心的指引并信任它。若把生命看作是一个连续不断的选择过程，在每一个选择关头都有前进与倒退的冲突。有时可能会走向防卫、退缩，有时也会向成长迈出一步。而成长包含了走向未知，常常要放弃熟悉的生活方式，如果害怕成长，那其实是在拒绝、反抗自己身上蕴藏的伟大潜能，对这种逃避成长的倾向，马斯洛命名为“约拿情结”。从自我实现，到察觉自我实现的不足，再到超越自我。第一个层次是根基，第二个层次是发展，第三个层次是完成。后一个层次并不是取代前一个层次，而是包容并超越的关系。可以这么类比，第一个是原子，第二个是分子，第三个是细胞。层次越高，内心也越丰富，创造力也更强。能从竞争式的快乐，到有条件的快乐，直到无条件的快乐，而这就是人的幸福之路。

# 《學會情緒平衡的方法》

## 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)