

# 《觀察自己》

## 图书基本信息

书名：《觀察自己》

13位ISBN编号：9789869068138

出版时间：2014-11-27

作者：雷德.霍克

页数：199

译者：孫霖

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)

# 《觀察自己》

## 内容概要

# 《觀察自己》

## 作者簡介

# 《觀察自己》

## 書籍目錄

### CONTENTS目錄

- 導讀 讓你不斷前進的道路——觀察自己
- 譯者序 與葛吉夫第四道之約的開始
- 前言 教導
- 第一章 觀察自己——瞭解自己
- 第二章 哺乳動物機器——內在運作機制
- 第三章 怎樣觀察——基本原則
- 第四章 專注力
- 第五章 觀察對象
- 第六章 左腦是台二元模式的電腦——理智中心
- 第七章 盲點——進行捕獲和消耗的系統
- 第八章 第一反應機制——預設反應模式
- 第九章 群「我」
- 第十章 否定的力量——工作的阻力
- 第十一章 緩衝器
- 第十二章 觀察與感受
- 第十三章 我是個虛偽的人
- 第十四章 自願的受苦
- 第十五章 智慧的覺醒——跳出舊有的思維模式
- 第十六章 對本質的衝擊
- 第十七章 模式的轉換——無為
- 第十八章 在茂密草叢中的鹿
- 第十九章 良心的覺醒——背負自己的十字架
- 第二十章 高等中心
- 尾聲
- 詞彙註釋及中英文對照表
- 誰是葛吉夫？

# 《觀察自己》

## 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)