

# 《聆听的力量》

## 图书基本信息

# 《聆听的力量》

## 前言

在任何一种语言里，“潜力”都是美妙绝伦的一个词。它洋溢着乐观的精神，展望着未来。它充满着希望，预示着成功，隐含着成就，暗示着伟大。它说明你有无限的可能。如果你想到你会有无限的潜力，你会感到很激动——至少我希望你会这样。这是一个多么振奋人心的词啊。每个人都有无限潜力。你有潜力吗？绝对有。那“没有实现的潜力”这个词说明什么呢？如果说“潜力”，是一个积极的词，那么“没有实现的潜力”则是一个消极的词。我的朋友弗洛伦斯·莉托，一位演说家和作家，在她的《银盒子》中谈到。她的父亲一直想当一个歌手但却没有实现。她说他遗憾地离开了人世，音乐仿佛还存在于他的身体里。这个比喻形象地描绘了“没有实现的潜力”。如果你没有发挥出你的潜力就遗憾地死去，那么你未实现的潜力就会残留在你的身体里。既然你现在在读这本书，就说明你一定想充分发挥你的潜力。所以现在的问题是你怎样才能发挥自己的潜力呢？毫无疑问，答案是成长。为了发掘你的潜力，你必须成长，而要想成长，你必须明确的目标。在这本书里，我会努力帮助你学会如何成长，如何发展自己，因为只有实现了个人成长和发展，你才能有最好的机会来变成你应该成为的人。我希望帮助你培养正确的态度，了解自己的长处，挖掘自己的激情，时刻牢记自己的目标，培养自己的技能，以便让你充分发挥自己的潜力。你可能留意到这是我写的第三本关于“法则”的书。我写第一本书是为了让领导者理解领导力的含义，以便成为更好的领导者。第二本书帮助人们理解团队合作的重要性，以建设更加强大的团队。而这本书致力于帮助你理解个人成长的含义，以助你成为一个效率更高，更有成就的人。虽然我可能会在本书中夹杂一些我对领导力的理解。但这本书并不仅仅适用于领导者。不是只有在团队中人才能成长（虽然团队一定会有助于你成长）。只要你是一个想要成长，想进步的人，这本书就适用于你。“成长”对每个人都有不同的含义。要想明确你的目标，你的自我意识必须成长。为了成为品质更好的人，你的性格必须成长。为了在事业上有所进步，你的职业技能必须成长。为了成为更好的配偶或父母，你处理人际关系的能力必须成长。为了你的投资能够成功，你在投资方面的知识必须成长。为了丰富你的内心，你的精神世界要成长。每个人想要实现成长的方面不尽相同，但是成长的方法对每个人来说都是一样的。这本书为你提供成长的法则，教会你如何成长。它是一把开门的钥匙。要想真正地成长，你必须付出努力。我建议你每周读一章，然后跟朋友讨论一下。完成每章后面的练习，写成长日记。把你学到的东西运用到你的日常生活中。只有你每天都做一些小的改变你才能改变你的生活。通过学习、实践书中的法则，你会实现你的潜力。如果你每天都学习，成长，并且坚持很多年的话，连你自己都会对自己的成功感到不可思议。

# 《聆听的力量》

## 内容概要

《聆听的力量(7000种聆听的方式)》主要讲述了，马克·尼波被誉为“这个时代最明亮的心灵灯塔”、“完美的故事讲述者”和“雄辩的灵魂导师”。他曾以《觉醒之旅》一书荣登《纽约时报》畅销书榜榜首，书中从各个角度和读者分享了他对人生的顿悟，感动和启迪了数以百万计的读者。《聆听的力量(7000种聆听的方式)》是他对心灵探究的又一力作，在新书中，马克探寻了世界上究竟有多少种聆听的方式。马克人生曾有过痛苦经历，那份磨难让他坚信聆听是这世界上最神秘、最诱人、最刺激的艺术形式：“无论你身处何种困境，总会有一种聆听的方法帮你渡过难关，并且这种方式一定能经受得住时间的考验。因为聆听会引领你抵达事物的本质。聆听之于心灵就好比呼吸之于肺部那样自然而迫切。唯有聆听才能唤醒灵魂，唯有聆听才能使生命常青。”

在《聆听的力量(7000种聆听的方式)》中，马克用传统结合现代的方式向我们传授了亲近神圣之道。马克用这本文笔优美的书分享了他独特的见解，字里行间都散发着他的优雅的气质。马克把我们反思自己时通过真正聆听而来的收获和挑战一一道来。《聆听的力量(7000种聆听的方式)》探索了我们自身，以及我们与他人、与世界的关系。《聆听的力量(7000种聆听的方式)》在不断前行的人生道路上引领我们重新定位自己，并且向我们展示了生命意义之所在。

《聆听的力量(7000种聆听的方式)》提出了很多有关人生意义的问题，鼓励我们不断反思和讨论。这本书发人深省，教会我们如何全身心投入到生活之中，并最终获得生命的馈赠和人生箴言。《聆听的力量(7000种聆听的方式)》是一幅由沉思、回忆以及冥想交织而成的美丽织锦，展示了聆听人生的伟大方式，指引出一条通向美满人生的必经之路。

# 《聆听的力量》

## 作者简介

作者：（美国）马克·尼波（Mark Nepo）译者：王笑盈 杨悦 马克·尼波（Mark Nepo），美国诗人和哲学家，写过十三本著作，其中包括荣登《纽约时报》畅销书榜单之首的《觉醒之旅》。曾受邀参加脱口秀女王奥普拉·温弗瑞《超级灵魂星期天》栏目，并在《早安美国》中接受过著名新闻主持人罗宾·罗伯茨的采访。马克·尼波现居密歇根西南部。

# 《聆听的力量》

## 书籍目录

致我的读者 第一部分 存在的艺术 我们的意识之外 活在真实之中 来自“接受”的馈赠 无尽的现实 如何聆听“弦外之音” 迷茫 面对圣贤 驶入沉默 上帝的眨眼 对话“元素” 生活的理念 深入聆听 第二部分 做人的艺术 如何学习 重拾信心 巢蜜与思维 直面内心的火海 用心聆听的收获 清晰的表达 灵魂的呼唤 聆听的四季 漫长的等待 穿越荆棘 解开乱麻 与上帝的较量 定位自己 第三部分 关爱的艺术 人类的花园 自我伤害 坚定的教师 名叫“自我”的小屋 寻找鸟鸣 无尽的探究 欲求不满 平复我们的痛苦 瞬间的奥秘 咫尺与天涯 忍耐与热爱 脚踏实地 内心的陌生人

## 《聆听的力量》

### 章节摘录

版权页：插图：致我的读者那日，我与尼日利亚语言学家OlasopeOyelaran共进午餐。谈天说地之间，我发现他口中的“语言”就如同充满生机的活物一般：“语言”好比热带雨林中的植物，从泥土的深层萌发，义无反顾地开始了趋向光的旅程。他赞叹世界上的正在被使用的语言丰富多样，仅我们知道的就有七千多种。他说英语时带着一点非洲的调调，而这种特殊的音韵之美更让我确信语言比我们更接近永恒。当晚，当这位非洲的朋友已经睡去，我还醒着，躺在没有开灯的房间。他的呼吸均匀缓慢，好像微风对星辰的絮语。我好像忽然明白了些什么，或许“无声”并不代表“无言”。如果说这世上至少有七千种语言，那一定也有至少七千种方式去聆听。对此，我们依然所知甚少。这些年，我一直在寻找和体验聆听的方式。为了进入倾听的深层阶段，我学会了给心灵留些空白去拥抱世界；学会了接受无法理解的事物并承认自己因听闻它们而改变。总而言之，这是一场激动人心的旅行，沿途的风光让我的生命更加鲜活。在这里，我希望我所呈献给各位的是一条通向人性光辉的道路，而非一纸冰冷生硬的说明。首先，聆听将为我们开启一场朝圣之旅，在漫漫旅途中我们需要投入身心才能到达圣地。不管我们在路上遇到怎样的阻碍或受到何种启示，我们都需要跳出以往的思维模式，以全新的角度去思考和感知。就像永远无法预测的人生，聆听是这个世界上最神秘、光辉、刺激的艺术形式。我们中的每一个人都轮流扮演初学者和大师的角色，并在一个又一个的困难或乐趣中前行。在现实生活中，每天都有人建议我们放缓脚步去聆听这个世界的声音。但是我们究竟为什么要去听呢？因为聆听是让这广袤世界紧密相连的纽带；因为聆听是通往世界本质的入口。聆听之于心灵就好比呼吸之于肺部那样自然而迫切。唯有聆听才能唤醒灵魂，唯有聆听才能使生命长青。这就是崇敬聆听的意义：用心聆听才能活得鲜活。事实上，我们一生用了大量的时间在于保持清醒和聆听。清醒的时刻，为了做到不虚度年华，我们会因为坚持正义而受到攻击。倘若果真能做到如此，我们就又回到了人生意义的原点。说到底，用心聆听是一门简单却神圣的存在艺术。崇敬聆听的力量唤醒了我们的心灵，这也使得世界成为一个相互依存的整体。为什么呢？打个比方，细胞需要血液的补给和清理，血液也需要健康的细胞才能得以存在，人体的健康与各个器官的状态都紧密相关。同样的道理，世界需要人类灵魂的交流才得以构建，而每个灵魂也需要整个世界的精神灌溉。没有清醒而健康的灵魂，这个世界就没有活力和完整而言。但是我们应该怎样才能建立联系并在大千世界中找出适合自己的道路呢？答案就是聆听。通过聆听，我们将会获得三位一生的朋友：更加强大的力量、人生经验和他人。与更加强大的力量建立的友谊将向我们展现万物起源的智慧，这是存在的艺术；与人生经验建立的友谊会告诉我们生命的智慧，这是做人的艺术；与他人建立的友谊将阐释关怀的智慧，这是关爱的艺术。与这三位益友相处，我们时而会受到打击，时而会得到升华。这三位总是结伴而行的朋友是我们人生的财富，没有他们，我们就无法看到生活的希望，也无法拥有清醒的人生。与存在的艺术、做人的艺术和关爱的艺术结下的三段友谊贯穿了本书，将引领大家一起走过整个旅途。

# 《聆听的力量》

## 媒体关注与评论

倘若你带着问题生活，生活自然会告诉你答案。沿着马克·尼波给你指出的道路前行，你将抵达自己内心的圣地。——迪帕克·乔普拉《精神方案》的作者 马克尼波是聆听生命真谛的大师。在本书中，他与我们分享了他独特的个人智慧。只要用心去听灵魂的呼唤就能不枉此生，这是马克带给我们的希望。——埃德培根《爱的八种习惯》的作者，加利福尼亚州帕萨迪纳市圣公会教区长 读这本书是一种享受，它告诉世人全新的聆听之道——去聆听你的心、陌生人、大自然，以及伟大的静默。事物的本质总是远离喧嚣的，马克这位灵魂大师将带领我们开辟属于自己的聆听之路。——帕克巴默尔《治愈民主之心》、《与自己的生命对话》和《隐匿的整体》作者 当我们聆听的时候，无数有声的生活片段和无声的精神奥秘都浮现在我们眼前，唤醒了我们感知生命真谛的能力。——卢埃林沃恩·李 苏非派导师，《基督教和苏非神秘主义的心之祷告》作者

## 《聆听的力量》

### 编辑推荐

《聆听的力量(7000种聆听的方式)》写到，无论你身处何种困境，总会有一种聆听的方法帮你渡过难关，并且这种方式一定能经受得住时间的考验。因为聆听会引领你抵达事物的本质。聆听之于心灵就好比呼吸之于肺部那样自然而迫切。唯有聆听才能唤醒灵魂，唯有聆听才能使生命常青。



## 《聆听的力量》

### 名人推荐

“倘若你带着问题生活，生活自然会告诉你答案。沿着马克·尼波给你指出的道路前行，你将抵达自己内心的圣地。”——迪帕克·乔普拉《精神方案》的作者“马克·尼波是聆听生命真谛的大师。在本书中，他与我们分享了他独特的个人智慧。只要用心去听灵魂的呼唤就能不枉此生，这是马克带给我们的希望。”——埃德·培根《爱的八种习惯》的作者，加利福尼亚州帕萨迪纳市圣公会教区长“读这本书是一种享受，它告诉世人全新的聆听之道——去聆听你的心、陌生人、大自然，以及伟大的静默。事物的本质总是远离喧嚣的，马克这位灵魂大师将带领我们开辟属于自己的聆听之路。”——帕克·巴默尔《治愈民主之心》、《与自己的生命对话》和《隐匿的整体》作者“当我们聆听的时候，无数有声的生活片段和无声的精神奥秘都浮现在我们眼前，唤醒了我们感知生命真谛的能力。本书的字里行间都是对生命奇迹的呐喊，而这才是本书最美妙的所在。”——卢埃林·沃恩·李苏非派导师，《基督教和苏非神秘主义的心之祷告》作者

## 《聆听的力量》

### 精彩短评

- 1、适合安静的时候，心情愉快的时候读上几页，很多精美的文字，以及感悟
- 2、非常喜欢~学习了很多
- 3、买满送的，感觉太虚了，不是一般人能修炼的
- 4、感觉写作者充满了生命美好的狂想
- 5、直译看得好难受 --
- 6、书来的倒是挺快。但是都脏了，有磨损。
- 7、支持一个，细细读马可尼波的人生哲理，会有很大启发
- 8、书挺好的，看起来也很好

# 《聆听的力量》

## 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)