

# 《心智的力量：我是一切事物的根源》

## 图书基本信息

书名：《心智的力量：我是一切事物的根源》

13位ISBN编号：9787115384193

出版时间：2015-4-1

作者：邓国弘,张美英

页数：256

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心智的力量：我是一切事物的根源》

## 内容概要

本书作者在自身多年的自我教练课程的实践工作经验中，对现代人如何调控内心自我与外界关系做了大量深入的研究和思考。提出“我是一切事物的根源”为起点，引导读者认识到自我内心力量的重要意义和强大潜力，进而帮助读者学习如何去积极表达自我、正视自我、提升自我、挑战自我、选择自我和付出自我。

在了解上述知识并完成了相应训练之后，读者将会逐步建立起真正强大的内心自我，将因独立而积极而坚定的人格，而获得更加美好的生活视角和践行轨迹。本书适宜不同年龄段、不同社会角色的读者阅读，解决人生疑惑、改变人生态度。

心智，就像生命的DNA，左右着人的发展与未来。我是一切事物的根源，只有改变我的心智，才能改变我的人生。卓越成功人士都曾阅读、使用并推荐的阅读佳品，千万学员学习、掌握并改变人生的经典著作！

走进这个世界，犹如驶入浩瀚的海洋，而每个人，便是大海上航行的小舟。虽然人人都会怀恋那风平浪静的温馨港湾，但大海并不因此而改变——人生永远不会有完全的必然性。身处这个纷扰的世界中，生活节奏的加快、工作压力的加重、人际关系的发展变化……会让许多人感到晕头转向、心神不稳，而他们原本所保持的那份纯真、淡然和性灵，恐怕也会在这个过程中被逐渐消磨。

很多企业高管、白领精英以及职场人士常常会因某些事情而感到烦恼、焦躁或者压抑、恐惧；常常担心自己的身心健康会因为外界的种种变化而每况愈下……其实，正是由于对外界和他人，关注的恰恰过多，而对自己，却并不是真正关心。越是现代化的社会中，我们越需要关注内心世界，如果忘记了这一点，就很容易割裂同内在自我的关系，迷失在浩荡的社会洪流中。

那些真正把握好自我内心的人，不论到世界的哪个环境中，都会获得温馨和灿烂的微笑；而那些忘记了自我的人，很容易不断碰到来自周围的阴冷和阻碍。那是因为，一个能够积极运用自我心态调整来应对世界的人，心中会自然而然充满阳光，就算周围并不如意，他也能看到希望，并获得别人的认可。自我心态，决定自己的生活，也将决定自己未来的人生。我们需要做的，只有去立刻停止疑虑、停止抱怨，掌控自己的情绪，然后改变自己、改变态度。

作为教练技术领域的导师，多年来，《心智的力量：我是一切事物的根源》作者邓国弘和张美英老师在一次次课堂上，不断深入观察学员，在互动中了解他们的内心，在交流中阅读他们的故事，因此，两位作者掌握了大量现代社会中普通人应如何去处理同内心自我关心的第一手资料，并形成了富于特色的教学体系和经验心得，而本书也正是在这样的基础上逐渐发轫、积累并最终破茧而出。

在本书开头，提出“我是一切事物的根源”。虽然这一事实毫无疑义，但却很难有人真正在意，更不用说深入明了其中的心理学和哲学意义。通过阅读，读者将能了解到，客观环境和自我有着不可分割的联系，一个不在意自我力量的人，不可能去适应好外界环境，而盲目抱怨世界的人，也正是在虚妄地抱怨自己。

在《心智的力量：我是一切事物的根源》一书中，两位作者将会引导读者学会积极真诚地沟通和打破，去开辟心门，同世界交流；强调利用自我的发现、内心和自信，去释放生命中的无限潜能；教导读者如何去积极正视自己，认清现实，接纳自我和外界；尽力提升自我，等待成功机会，让生活的每一天都获得崭新面貌；积极挑战自我，勇敢地面对压力，超越那些艰难阻碍；面对自己的选择，做到无怨无悔地对待生命；对幸福和遗憾都以感恩坦然的态度去面对；掌控好自己的情绪，获得他人的信任；懂得给予的快乐，舍得付出利益……最终，在拥有了上述的能力之后，读者将真正拥有属于自己的人生立场，他们能够保持自我的独立，拥有坚定和美好的人生信念与价值观，并由此取得生命的圆满、内心的和谐。

# 《心智的力量：我是一切事物的根源》

## 作者简介

邓国弘

企业训练师及企业教练

国家注册二级心理咨询师

国家注册企业培训师

清华大学EMBA

曾训练过企业高层领导及管理人士数十万人，培训及咨询过上千家不同行业企业

著有《幸福离你就十步》等书籍

目前从事领导力、教练技术及家庭教育的研究与训练！

曾经以改善员工职业成功的思维模式、行为模式及心智模式为目的，通过自己的亲身经历与感悟，研发了《神奇七十二小时》系列课程，帮助人们重新认识自己和生命存在的意义与价值，找回自己人生的使命，提升心灵整合与接收爱的能力，享受喜悦丰盛的人生，让自己全然生活在创意、热情、丰富与爱中。从心灵深处感知到真正的成功、幸福、快乐！

张美英

启源企业管理咨询机构创始人

国家注册心理咨询师

企业训练师及企业教练

国家注册心理咨询师

清华大学EMBA

擅长心理咨询及心理辅导

# 《心智的力量：我是一切事物的根源》

## 书籍目录

- Chapter1 我是一切事物的根源：觉知·觉察·放下 //001  
没有我，地球真的会停止转动吗？ //002  
我原来这么伟大，我原来这么渺小 //007  
我到底是谁？ //012  
抱怨世界，其实就是在抱怨自己 //016  
放下虚妄，发现真实的自己 //021  
我是一切事物的根源 //026
- Chapter2 打开心门靠自己：沟通·打破·真诚 //031  
心门打开，世界豁然开朗 //032  
走出去，跟所有人沟通交流，发现美好 //036  
信念决定了人生方向 //041  
不打破现有状态，见不到山外青山楼外楼 //047  
敞开心扉，自己见证自己的成长 //053  
真诚，是世上最美的阳光 //058
- Chapter3 无限潜能会释放：发现·自省·相信 //063  
我也有潜能吗？ //064  
阻挡我成功的，竟是我的观念 //069  
每个人生来便是成功的，而我却不知道 //073  
善于归零，人生才有无限可能 //077  
放弃自以为是的过去，让潜能释放 //081  
放大内心的渴望，相信自己 //086
- Chapter4 正视自己不逃避：当下·接纳·释放 //091  
活在当下，活在今天 //092  
今天的精彩无可取代 //096  
人无完人，接纳自己的不美丽 //100  
逃离舒适地带，走向梦中的自我 //104  
放下悔恨，在当下绽放 //110  
如果想哭，千万不要忍着 //114
- Chapter5 为成功做好准备：尽力·提升·机会 //119  
成功没来敲门前，做好自己 //120  
在生命的每一刻全力以赴 //125  
进步小不可怕，可怕的是原地踏步 //130  
放弃固执，见证每一天新的自己 //135  
等待，未尝不是一种进步 //139  
机会来临，请猛扑上去 //145
- Chapter6 敢挑战自我极限：勇敢·放空·超越 //151  
既然畏惧无济于事，为什么还要畏惧 //152  
世界这么乱，我不勇敢给谁看 //156  
放空杂念，找回孩子般的好奇 //161  
敢于突破，失败了也没什么大不了 //166  
不超越，人生永远没起色 //171  
凤凰涅槃，挑战极限才能发现真我 //176
- Chapter7 直面自己的选择：从容·真实·不悔 //181  
既然选择了远方，便只顾风雨兼程 //182  
从容优雅的人生，淡定坦诚的自我 //186  
用最真实的面目面对朋友 //190  
不要让犹豫和后悔浪费了人生时光 //195

## 《心智的力量：我是一切事物的根源》

- 不骄不躁，以我的方式处理人际关系 //199  
危难时，我选择与谁患难与共 //203  
Chapter8 感知幸福与遗憾：感恩·原谅·坦然 //207  
别走得太快，让幸福跟上来 //208  
父母无言，但是永远站在我的身后 //212  
世上没有理所当然，感恩身边的每一个人 //216  
善于忘记，善于原谅每个人每件事 //220  
回味幸福，感恩才能赢得所有 //224  
原谅过去，坦然面对遗憾，感知未来幸福 //229  
幸福时，给自己写一封遗书 //233  
Chapter9 掌控情绪赢信任：看透·守诺·不破坏 //237  
看透不看破，我的生气于事无补 //238  
无法掌控自我情绪的人永远不可靠 //242  
世界没有激怒我，是我的无知激怒了我 //246  
信守承诺，不做反复无常之人 //251  
规矩是用来遵守，而不是破坏的 //255  
掌控住了情绪，就掌控住了世界 //259  
Chapter10 善待奉献与索取：给予·快乐·舍得 //263  
向外输出自我的人最快乐 //264  
付出的时候我才最幸福 //268  
乐源自内心深处，并非外界获得 //272  
我为什么总是不快乐 //276  
不敢失去，就无从获得 //280  
能量守恒，度别人其实是在度自己 //284  
Chapter11 拥有人生的立场：独立·信念·价值观 //289  
我就是我，是颜色不一样的烟火 //290  
独立，才有可能遇见真我 //294  
活在自我的期待里，而不是别人的眼光里 //298  
有信念的人生永远不寂寞 //302  
阻碍自我与潜能的价值观是伪价值观 //307  
我是一切的根源，我的人生我做主 //312

# 《心智的力量：我是一切事物的根源》

## 章节试读

### 1、《心智的力量：我是一切事物的根源》的笔记-第39页

幸福不可能只来自成功，还来自爱，而爱则与分享、合作和沟通有关。

### 2、《心智的力量：我是一切事物的根源》的笔记-第171页

永远不要怀疑，你的人生质量取决于你自己的心态。而事实上，许多人之所以埋怨自己的人生没有起色，还在于他们不懂得心理学的“蜕皮效应”。

.....  
当然，蜕皮会充满痛苦，这是超越的必要过程，无法回避和缩短。所以，在你的自我超越过程中，因为煎熬和灰心引起的挣扎纠结都是不可避免的，而且，必然会发生一些为难的情况。所以，超越需要你具备心理上足够的承受力，否则将难以实现。

### 3、《心智的力量：我是一切事物的根源》的笔记-第198页

其实，人生的选择，对错并不是绝对的。应该确定的是，那些当时你没做出的选择，必然在当时有其不应该选择的理由。假如再给你一次机会，你有很大可能还是会做出同样的选择。与其在选择之前犹豫，在选择之后后悔，不如善待自己，相信自己的选择。

### 4、《心智的力量：我是一切事物的根源》的笔记-第75页

所谓应有的特点，指的是你身上原有的那些潜能。

### 5、《心智的力量：我是一切事物的根源》的笔记-第23页

你就是你自己，你用不着去刻意扮演谁或者学习谁，从而变得和他们类似。

### 6、《心智的力量：我是一切事物的根源》的笔记-第2页

那些真正把握好自我内心的人，不论到世界的哪个环境中，都会获得温馨和灿烂的微笑；而那些忘记了自我的人，很容易不断碰到来自周围的阴冷和阻碍。那是因为，一个能够积极运用自我心态调整来应对世界的人，心中会自然而然充满阳光，就算周围并不如意，他也能看到希望，并获得别人的认可。自我心态，决定自己的生活，也将决定自己未来的人生。我们需要做的，只有去立刻停止疑虑、停止抱怨，掌控自己的情绪，然后改变自己、改变态度。

### 7、《心智的力量：我是一切事物的根源》的笔记-第7页

擦拭心中的灰尘，让自我认识更加彻底，发现那个看起来矛盾又充满新意的自我，你才能有所突破和改变，迎接不同人生。

### 8、《心智的力量：我是一切事物的根源》的笔记-第1页

## 《心智的力量：我是一切事物的根源》

走进这个世界，犹如驶入浩瀚的海洋，而每个人，便是大海上航行的小舟。虽然人人都会怀恋那风平浪静的温馨港湾，但大海并不因此而改变——人生永远不会有完全的必然性。身处这个纷扰的世界中，生活节奏的加快、工作压力的加重、人际关系的发展变化……会让许多人感到晕头转向、心神不宁，而他们原本所保持的那份纯真、淡然和性灵，恐怕也会在这个过程中被逐渐消磨。很多企业高管、白领精英以及职场人士常常会因某些事情而感到烦恼、焦躁或者压抑、恐惧；常常担心自己的身心健康会因为外界的种种变化而每况愈下……其实，正是由于对外界和他人，关注的恰恰过多，而对自己，却并不是真正关心。越是现代化的社会中，我们越需要关注内心世界，如果忘记了这一点，就很容易割裂同内在自我的关系，迷失在浩荡的社会洪流中。

### 9、《心智的力量：我是一切事物的根源》的笔记-第50页

每个人都有超出自己原先想象力的能力，而想要激发这样的能力，必须要从打破现有的平衡感开始。敢于打破的人都是在平衡状态中能够居安思危的人。因此，没有危机感才是你最大的危机。当你身处顺境的时候，要提醒自己看的更远，提防那些可能发生的问题；而在你取得一些成绩之后，更需要去设想，如果你更加努力，能够获得怎样更好的进步。

世界这么乱，我不勇敢给谁看

对于那些坚持勇敢的人来说，即使走出的人生像森林一样错综复杂，他们也不会选择退缩；即使生活像沙漠一样令人迷茫，他们依然也选择前进。这是因为他们知道，世界和自己的心态紧密相连，如果自己不够勇敢，那么世界就会更乱。他们更知道，信念两个字，必须和勇敢在一起才能写得更加伟岸。

# 《心智的力量：我是一切事物的根源》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)