

《跟着直觉走》

图书基本信息

《跟着直觉走》

前言

序言 直觉是你的天生悟性。想象一个摆脱压力的时刻，我们的压力包括：他人的期望、“必须做得对”、和别人进行比较、不愿改变、言不由衷等等。你惟一拥有的是天赋的直觉悟性。凭着这种悟性，你在任何情况下都知道正确的决定是什么。你本能地知道该做什么或不做什么。你仍然充满热情、同情、愤怒、快乐和悲伤。只要你愿意，你还将从外界获取更多信息，它们会支持并发展你的直觉悟性，而不是扰乱、歪曲和破坏它。生活的现实是，我们的直觉悟性和最终采取的行动之间有许多路径和方向。本书将指导你开辟一条通向直觉悟性的直线，使你沿着正确的方向，做出人生最重要的决定。对你的人生计划来说，直觉是一种潜在的认知。听起来是否像科幻小说一样不可思议？你的DNA（脱氧核糖核酸）正是如此。你身体的每一个细胞，都含有一个你的模板。在祖先遗传给你的DNA里，包含了身体、心智和情感的种种特征。这些特征以遗传代码的形式保存在你身体的每个细胞的染色体里。DNA不断复制那些独有的代码，建构你此生所拥有的身体、心智和情感。无论你是三岁孩童还是八旬老翁，DNA不仅保存和复制这些代码，而且在你的体传送这些代码。直觉同样如此，只是它的运作更细腻、更柔和。举例来说，你的DNA决定你的骨头在五岁时候的长度，以及你将来成年后的高度。你从小对拆卸器械极感兴趣，这份直觉可能引导你将来在电机工程方面有所发展。DNA和直觉预示着你一生的总体状况——无论你是否充分意识到这一点。你的直觉掌握着决定你是谁以及你能够成为什么人的所有代码。直觉提供的有用信息在你的一生中有举足轻重的作用。你的DNA可能会受各种你无法控制的因素——使你健康受损、精神不振、心理失衡的意外事故——阻碍。而直觉功能在很多时候都可以由自己控制。你可以相信并注意自己的直觉，亦可以相反。大多数人不在意自己的直觉，是因为从来没有人教导或鼓励他们这样做。直觉是一个永远相随的指导人生航向的源泉。这本书是关于如何在自己进行最重要和最难决定的抉择——那些涉及你和他人之间的关系时，倾听和利用自己天赋的指导智慧，为自己指点迷津。你的DNA与地球上每种生物的DNA都十分相似，这说明人和生物之间有着亲缘关系。你的直觉把你和所有人联系起来，使你能够和你希望的任何人沟通并建立关系。一旦建立起直觉联系，交往就会进行得更深刻而且更迅速。一位名叫麦克的职业卡车司机和我们分享了他的直觉经验：“驾车时，如果我感到有点不适和烦躁，而且这种感觉越来越强烈的话，即使当时视线范围内没有其他车辆，我也会变得格外警觉，严密注视路面。在这种感觉出现之后大概十分钟左右，我就会近距离看到一场车祸——有人遇到麻烦或陷入了险境。无论发生什么事，因为精神高度集中，我总是能够及时做出恰当的反应。一旦渡过险关，躲过灾难，先前的那种烦躁情绪就会顿时消失殆尽。”

麦克将个人直觉指导及个人与整体情况之间的直觉联系起来。他对信息做出反应以及对任何事情都保持警觉的能力，既帮了他自己也帮了其他人。应该把这种能力视为一种无形的沟通体系。某人遇上麻烦，他发出求助的SOS信息。他不知道谁在附近，谁能救他，他只知道自己需要帮助。麦克希望一路平安，他内在的本能引导他接收信息，并对信息做出反应。直觉通过身体和情绪的预感传递信息。 ……

《跟着直觉走》

内容概要

直觉是一种人的本能，你、我、他生来就具有。

问题是：你发现它了吗？你运用它了吗？你相信你有直觉的存在吗？你是否曾遇到某个人并感到两人的相处十分舒适？是否曾赴某个约会，但十五分钟之内你便意识到自己不该赴约？——这就是直觉，人的本能。

世事纷繁冗杂，充满了太多的不可预测。当问题出现了，而常规不能解决的时候，你的直觉会告诉你应该怎么做才是对的。但是这并不意味着直觉是一种虚无缥缈的东西，它是真实存在的而且可以产生作用的。

直觉专家教你如何运用直觉来改善关系和处理问题。你会发现，直觉的存在是如此地妙不可言。

《跟着直觉走》

书籍目录

- 序言 你的直觉意识
- 第一章 爱你的直觉自我
- 第二章 寻找感觉:依靠直觉吸引和认识他人
- 第三章 把握时机:依靠直觉约会
- 第四章 认可关系:作出承诺
- 第五章 依靠直觉经营婚姻
- 第六章 依靠直觉生活:一起做决定
- 第七章 结束关系:相信自己,即使是在受到伤害的时候
- 第八章 依靠直觉为人父母
- 第九章 依靠直觉修复破裂的人际关系
- 第十章 依靠直觉建立友谊
- 第十一章 概要:爱和直觉

多年来，麦琪一直试图“去适应”，“努力成为别人理想中的妻子”，但是没有成功。这回，她希望保持自己的个性，有意吸引一位恋人。麦琪过了一阵子才信赖自我感觉的深邃和协调，接着，她梦寐以求的爱情就悄然降临了。无论是报纸、杂志还是网络提供的个人征婚或男女牵线服务，都是在发挥直觉神经中枢的作用，引导人们邂逅自己的终生伴侣。第一次婚姻结束不久，我就遇到了现在的丈夫。当时，大脑的每个细胞都警告我，这么快就恋爱是不对的，然而我还是接纳了这份感情。我的情绪的确不太稳定，的确不太了解自己，然而爱情还是降临了。我要抚养一个孩子，事业刚刚起步，生活千头万绪。我不能说我的做法对于别人同样合适，但是我知道自己的做法是正确的。很多朋友建议我放弃这份爱情。他（她）们有他（她）的道理。因为在旁观者看来，这份感情没有稳定的基础。我和现在的丈夫在感情和精神上同步成长。过程很艰难，但我们的选择是对的。我们打破了“良好婚姻关系”的经营规则，毅然决然结合在一起。这份姻缘惟一的基础是，当直觉要求我们激流勇进时，我们都非常信赖自己的感觉。五彩缤纷的生活孕育着纷繁复杂的婚姻关系。婚姻实实在在而又绚丽多彩。爱情的发生未必遵循我们大脑中的理想模式。直觉帮助我们信赖并促进生活之河的自然流动。靠直觉促进生活之河的自然流动，我们可以使用下述方法：

- 知道控制与共鸣的区别
- 无须制定策略，让直觉领航
- 相信你渴望的东西
- 腾出空间，迎接爱情的降临
- 控制对共鸣
- 控制局势的需要和对共鸣做出反应的能力

这两者的差别在我的婚姻和麦琪的故事里得到了说明。麦琪希望为成功的婚姻做好准备，她必须学会和自身产生共鸣。在前几次恋情中，她总是试图控制自己的行为或恋人的行为，把关系局限在自己想象的婚姻框架内。而我呢？我曾经打算放弃正在发生的恋情，因为它不符合我对理想婚姻的看法。后来我知道，只有同直觉发生共鸣的爱情才能茁壮成长。无须制定策略，让直觉领航。爱情无须制定策略，但需要让直觉指引方向。让直觉为爱情领航，看重的是此时此地的情况，而为爱情制定策略，强调的是某种结果。让直觉领航时，你会扪心自问：我的生活中正在发生什么事情？我的感受如何？现在需采取什么措施？相反，制定策略时，着眼点是未来，你会问自己：如何获得自己想要的东西？如何才能吸引这位恋人，让他（她）成为自己梦寐以求的伴侣？这段恋情最终的结果是什么？

卡罗琳对未来恋人的形象一直有清晰的预设。当她与法布里不期而遇时，他恰好与那个形象十分吻合。法布里是欧洲人，他谙熟世情，性感，成功。他们开始约会，恋情进展颇为顺利。然而，几次约会之后，法布里开始疏远她，卡罗琳渐渐感到不安。法布里的的工作十分繁忙，他还花些时间和孩子呆在一起，而且因为工作的关系，他必须经常出远门。尽管这些需要都是正当的，卡罗琳隐约觉得法布里对这段感情不如当初那么投入。于是，她开始为自己的行为制定策略，以期改变法布里，使他渴望重新同她在一起。她故意对俩人的关系表现得漠不关心，故意谈起其他的约会对象让法布里嫉妒，或者显出需要帮忙的样子以求得他的帮助。后来，卡罗琳决定去参加一个直觉培训班。她把理论付诸实践。她不再努力去“修补”感情，而是追求积极的心态。她发觉，她和法布里都没有错，只是感觉没有当初那么美好了。她依赖自己的直觉信息，而这些信息的源泉就是她的感觉。卡罗琳在同法布里保持联系的同时开始和山姆见面。山姆并不符合她理想的恋人形象。他虽是一个成功的商人，但不是欧洲人。这在卡罗琳眼里意味着缺乏异国情调。每当卡罗琳觉得受到了法布里的冷落，想再一次迫使他喜欢自己时，她就求助于直觉理论：不再试图“让某种事情发生”，而是追随自己的感觉，信赖自己的直觉。几个月后，她心中理想的恋人形象开始改变。她意识到和山姆在一起时，才能享受到真正的快乐，而山姆也很欣赏她。和山姆在一起时，她才能找回自我。山姆对感情非常投入，这一点不像法布里。

相信你渴望的东西 在直觉世界里。你渴望的东西预示着你的未来。你要首先渴望一种东西，然后才会去努力得到它。不过，如果你认为想要的东西必须亲手去创造，那就错了。你应当把你的渴望看作是预示未来的能力。惟一需要你付出努力的是，当这个东西到来时，去辨认它。我们身处传媒发达的文化当中，这使我们的“渴望”成为一个双头怪物。丰富多彩的媒体赋予我们众多挑选形象的机会。这可能是好事。但是，形象芸芸，斑斓多彩，又会使肤浅的欲望渗入我们的灵魂。如果果能意识到个人生活一帆风顺，能信赖自己的“共鸣”，你就能走出传媒这片荆棘丛。记得流淌中的生活之河，你就会明白自己渴望的东西就在途中。它就在河的上游，很快就会进入你的视线。不要为了获得渴望的爱情而孤注一掷，热情饱满地期待它的到来吧。你只需要做好准备，迎接爱情的降临，不要去控制什么时候、什么方式或者那个人是谁。一天晚上，罗斯玛丽坐在沙滩上，夕阳西下，一轮圆月

《跟着直觉走》

旋即升起。不久前，她决定离婚，结束不美满的婚姻。在这个神秘的时刻，她知道自己的爱人正在走向她。她和直觉神经中枢取得了联系。她知道自己要做的事是继续好好生活，追求自己的兴趣爱好，无须付出其他的努力。六个月后，她遇到了理想中的人。这位男士比她小几岁，这没关系。她知道他就是自己要寻找的男人，他们深深地相爱了，两人在一起时，都感到舒适、惬意。不需要考虑何时、如何、爱谁，只需敞开胸怀，迎接他走进自己的生活。在那个充满魔力的时刻，罗斯玛丽愿意冷静下来，倾听自己生活的韵律。同时，承认自己渴望的爱情，托付生活的河流将意中人带给她。然后继续平静的生活，生活之河指引她在适当的时间和地点遇见自己的人生伴侣。我们可以用蒸汽、水和冰来形容爱情的降临。 ……

《跟着直觉走》

精彩短评

- 1、如果你觉得自己属于聪明哪那一类，这本书你看两章就不用继续往下看了。把敏感当做捍卫人生的武器，总是过于危险。
- 2、还行啦、
- 3、烂！
- 4、只有想当然的“该怎么做”，没有论证，没有反例。
- 5、婚姻家庭方面的，有些赞成，部分保留。

《跟着直觉走》

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