

# 《俯瞰力》

## 图书基本信息

书名：《俯瞰力》

13位ISBN编号：9789578038356

10位ISBN编号：9578038356

出版时间：2012-8

出版社：平安文化有限公司

作者：山下英子

页数：208

译者：王華懋

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)

# 《俯瞰力》

## 內容概要

從「斷捨離」開始，建立更深刻的洞察、更高遠的觀點、更寬廣的視野，成為具備決斷力與行動力的快樂人！繼生活整理術《斷捨離》系列作品引領潮流、熱賣八十萬冊之後，山下英子再度提出全新的心靈整理術。什麼是「俯瞰力」？這是一種透過實踐「斷捨離」而得到的深刻觀照能力，可以全面應用在各種人、事、物上。「斷捨離」教我們運用「減法」哲學來處理自己與物品的關係，「俯瞰力」則教我們進一步透過「加法」哲學認識更深層的自我。當我們越能掌握住自我，明白自己現在的位置，就能更有意識地生活，而不會被現況拘束、不會被問題矇蔽，也不會受當下的情緒影響。譬如看到琳琅滿目的商品，你會很清楚自己究竟需不需要？面對事情，你可以跳脫主觀，尋找出積極的雙贏之道。你甚至能從此擺脫對於「運氣」的期待，生出堅定的自信，你也就不再需要所謂的「吸引力」、「念力」，乃至神明的指引。因為你已超越幸與不幸、成功與失敗的迷思，每一天對你而言，都將是圓滿而喜悅的存在。

# 《俯瞰力》

## 作者简介

# 《俯瞰力》

## 精彩短评

- 1、我們都可以通過整理活得更加好！
- 2、將斷舍離的應用從收納家居上升到人生層面，減法哲學。
- 3、部分文字很走近我的靈魂

1、看完了这本书，话说已经有好久没有做过阅读这件事，在看这本书的过程中，才冥冥中觉得精神世界又苏醒过来，俗话说踏实了许多。并且希望可以持续下去。这大概就是书里说的，身心如一时的感觉。当身体（即行动）与内心相反或偏离，必然会感受到或多或少的压力与不安。现代人的感官越来越迟钝，因为讯息与物质的过度丰富泛滥，很少能敏感的捕捉到内心的声音，只是在莫名的不安中不知所措，然后做快速分泌多巴胺的事情、随后导致不安倍增。当你有负面情绪，一般都是由自己的无能为力引起。这时“自觉”是最重要的。察觉到它，等于在漫漫原野上盯住了目标，这是捕猎过程中值得欢喜的大进展，是的，我发现并盯住了目标！你要承认有某种不足的自己，对，我就是在这方面不行，然后充分感受它。最后一步才是去付出行动改正。不要妄想飞跃中间的步骤。内部出现对立，心和身不能一起，能量就会不断外泄。首先用心，然后是理智，去感受正确的方向。就像美食祈祷与爱的一个片段，女主去到柬埔寨的一个智者家拜访，智者送给她一副画，一个没有眼睛的神，不，他的眼睛在心的位置。智者说，用心去看，不要用眼睛。因为心才是确定方向的，眼睛只是去实现它的工具。世界充满有形的陷阱，破掉这个魔障的方法，就是闭上眼睛，就好。冥想也许也是这个道理，每天五分钟，来重新加固你的方向。当犹豫不觉时，闭上眼睛，问自己真正想要的是什么

。=====【俯瞰力】1.对事物不肯定也不否定，不带任何评判的去看，就如同带着白色思考帽。2.必须把具体事物放在总背景结构中去处理。从高处往下望。望到事物的各种大前提。如果你只是对现象问题纠缠不休，是永远解决不了这个问题的。3.好坏对错这样的二元论，和随意的批判，始终是缺乏俯瞰力所造成的。书中有个比喻比较不错，就像爬旋转楼梯，人们平日看事物的观点，就像身处其中，往上看是一模一样的台阶，抬头看是一圈圈的台阶，也是要命的一模一样。可是如果你站在远处看，就能从立体整体的视角发现你每走一步都是在上升，风景都会不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。中国古人的智慧啊。跳脱出来看事物，才能看到它的真面目。对于自身，俯瞰力的要求是重视构成“我”这个生命的基本要素。食物，空气，水，睡眠，运动，爱，交谈。【隐形直觉：异样的感觉。阳性直觉：灵光一闪。】直觉这样东西，大概是偶然窥到那深不可测的巨大机制时的感受吧（书中说那是神明）。而我们只能平日里就去理智的意识、去觉悟神明机制的存在，去归纳总结，去实践，才能更多的获得那些非理智的赠予。而理所当然的日常（到处潜伏着神明机制），总是和超越人类智慧的世界比邻而居。【我想要。。。】如果老是轻易的说出“我想要xxx”，最好看清楚那是不是自己真的想要的。因为它含有期待身边人帮忙实现的暗示。依赖他人，甚至有责怪的意味。因为轻易说出口等于自己并不对它负责任。改变为“梦想”与“确信”吧。纯粹而无杂质。态度果敢。使自己全力以赴。【简单，就是不随意接纳】保持那些简单却重要的事物。把焦点跳脱物质层面，关注到意识上。因模糊不清的动机，会接受很多扰乱“场”的物事。及时用意识去感知它们！场，是自身能量的所在。如果变得疏通和强大，运气就会被运送来。

# 《俯瞰力》

## 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)