

《超專注力》

图书基本信息

书名：《超專注力》

13位ISBN编号：9789862723265

10位ISBN编号：9862723262

出版时间：2013-2-6

出版社：商周出版

作者：洪啟嵩,龔玲慧

页数：216

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

《超專注力》

內容概要

要學會專注，你必須懂得真正的放鬆!!

這本書價值千萬，獻給未來的地球領袖!!

靜不下心，唸不下書，工作沒有效率，

考試、做簡報因緊張而無法發揮實力.....

你，是否為此困擾，悶悶不樂，健康也亮起了紅燈？

別擔心，超專注力是讓你實現夢想的關鍵，

想要改命造運？想要掌握幸福、心想事成嗎？

只要勤做觀想，練習心法，你也可以成為生命全面幸福者！

本書特色

1、本書透過許多的故事和實例，使讀者能從鮮活的情境與例證中，了解超專注力帶來的效益，以及在日常生活中如何運用。

2、本書作者教學經驗豐富，能用淺白流暢的語句，深入淺出的分解說明，讓讀者輕鬆學會各種提升身心的深妙心法與技巧。

3、本書圖文並茂，透過大量圖解示範及意象輔助，讓讀者能更迅速精確的掌握學習要領。

4、本書特請作者之一龔玲慧老師親自錄製DVD教學導引，幫助讀者在閱讀過程中，同時做練習，實際體驗身心微妙鬆柔、自然安定、專注又清楚明白的奇妙感受，開創身心全新的生命經驗。

作者簡介

洪啟嵩

地球禪者，實踐並推動地球生命普遍覺悟者，國際知名禪學大師。

1999年台灣九二一大地震、2003年全球SARS風暴、2008年中國汶川大地震，其所創發之「放鬆禪法」，幫助了上萬的志工及災民災後心靈重建。

1999至2002年為台灣法務部矯正司，培訓全台監所管理人員禪坐師資逾千人。歷年曾於台灣的司法院、外交部等政府機關，及史克美占藥廠、台積電等各大企業界演講教學。

2004年起，應邀至美國哈佛大學、麻省理工學院、俄亥俄大學演講教學，並於麻州佛教會、美國佛教會莊嚴寺、大覺寺、矽谷聞思修居士林等主持禪七、禪十等深層心靈禪修。2008年起，應邀至中國社會科學研究院，中國北京人民大學、清華大學，上海復旦大學、上海師範大學等世界知名學府演講教學，以禪提升心靈，運用於身心深層解壓，於全球各地都引起了極大的迴響。

2008年，應邀到哈佛醫學院教學醫院（MGH）演講，將禪放鬆身心的方法，做為未來人類太空旅行時，身心保持最佳狀況的方法，也是人類邁向太空時代，擁有「健康」、「慈悲」、「智慧」的重要生命技術。

2009年，以中華禪對世界之卓越貢獻，獲舊金山市政府頒發榮譽狀予以表揚。

2010年，於不丹提出菩薩經濟學理論與國家幸福力（GNH）探討，獲不丹政府頒發榮譽狀。

著作有：《放鬆禪法》、《睡夢禪法》、《坐禪之道》、《禪觀秘要》、《如何修持佛經》、《前未來》、《送你一首渡河的歌—心經》、《養生從放鬆開始》、《送你一首財富的歌—菩薩商主》、《妙定功，超享壽！》、《觀音的幸福力》等，著述近兩百部。

龔玲慧

覺性地球協會會長 / 地球禪全球師資培訓總教師 / 台灣豐橋美語學校創辦人 / No inese英語學習法倡導者

資歷簡介：

曾任中國文化大學、世新大學等大專院校講師

曾任台灣潛能美語總校教務、長頸鹿美語師資訓練班講師

致力於No Chinese教學法

於台灣最專業英語教學雜誌《敦煌英語教學雜誌》發表 用英語教英語 以及 全英語教學 等文章

1997年接受《敦煌英語教學雜誌》採訪，並發表 看誰在說話——No Chinese教學課堂紀實 刊登於第12期

應全國最專業的英語師資訓練機構「師德教育訓練顧問公司」之邀，進行「如何做到No Chinese」全台巡迴專題演講，及美語教學教務管理、教學研發等師訓課程

曾接受教育電台、《工商時報》星期人物專訪、《自立早報》、《立報》、《中央日報》等台灣各大媒體採訪

2011年應邀至中國北京大學及中國人民大學演講「三分鐘開口說英文」，獲廣大迴響

地球禪教學簡歷：

1985年起隨學國際禪學大師洪啟嵩先生修習禪法

1987年起教授禪定課程

2004年起，應美國麻州佛教會、紐約世界佛教青年會、俄亥俄州德頓佛學會、美國佛教會紐約大覺寺、北美禪學研究中心等團體邀請，擔任洪老師中英文禪法教學及禪定師資培訓首座講師，協助全球禪定教師培訓

2008年，於印度菩提伽耶國際禪七擔任首座執事

2009年起，與美國哈佛醫學研究中心合作，進行「禪定狀態下的腦成像」研究

主編著述：

The Retreat of Modern People (Book)、Relaxation Zen (CD)、Miao-Ding Gong (《妙定功》DVD英文版)、No Enemy (《沒有敵者》CD英文版)、《養生從放鬆開始》導讀 放鬆禪法與人類身心發展、《零蛋英文老師》、《打通英語學習任督二脈》

書籍目錄

作者序 許自己一個幸福的未來 龔玲慧

Part1. 什麼是超專注力？~幸福的賈伯斯

A. 專注的人最幸福

B. 培養領袖的搖籃

- 1、願景力~專注讓你勇敢作夢，夢想成真
- 2、執行力~專注讓你腳踏實地，走向成功
- 3、自信力~專注讓你自信充滿，魅力無限
- 4、慈悲力~專注讓你熱愛自己，熱愛他人
- 5、智慧力~專注讓你洞燭機先，了了分明
- 6、學習力~專注讓你五感齊用，技藝超群
- 7、創造力~專注讓你活化大腦，突破框架
- 8、專注力~專注讓你心無旁騖，提升效率
- 9、健康力~專注讓你呼吸綿密，身心健康
- 10、完成力~專注讓你心智穩定，完成理想

Part 2. 提升專注力，掌握幸福力

A. 理論基礎

身心之連結

專注、放鬆與大腦運作

心氣脈身境

地水火風空

B. 操作方法

- 1、靜坐心法~內功心法
- 2、清新心法~頭腦清明法
- 3、放鬆心法~放鬆、放下、放空
- 4、按摩心法~變年輕漂亮的方法
- 5、運動心法~身心舒暢的方法
- 6、調身心法~讓我們的身體恢復到如嬰兒般的身體
- 7、坐姿心法~上課專心法
- 8、走路心法~超高效率工作法
- 9、睡覺心法~睡覺長高法
- 10、快樂心法~天天開心又幸福

Part 3. 改命造運不如改變你的專注力

- 1、動靜之間~超專注力讓你上課更專心
- 2、分心定心~超專注力讓你做事情不分心
- 3、打開心鎖~超專注力讓你心情愉快
- 4、五感學習~超專注力讓你展現最佳實力

Part 4. 附錄

我的專注力評量

我的幸福人生願景圖

我的成功方程式

我的理想完成表

《超專注力》

精彩书评

1、这是一本非常好的书，我自己经常会虎头蛇尾，做事情三分钟热乎劲，心里面也会有很多想法，但是自己的思路总是像一团乱绳一样，屡不出头绪来，现在好了，一读这本书，就像是找到了解药一样，特别的舒服，特别的愿意看，愿意读，有时候都停不下来，看完以后特别的开心，很乱的思路都给厘好了，关键是知道自己乱在哪儿~怎么解决了，也不会太在意外界怎么看自己，或者是怎么评论了，因为自己的心才是最重要的嘛~了解自己，做最好的自己，就好了！

《超專注力》

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