

<<感恩力>>

图书基本信息

书名：<<感恩力>>

13位ISBN编号：9787564053345

10位ISBN编号：7564053348

出版时间：2011-12-30

出版时间：北京理工大学出版社

作者：西田文郎

页数：146

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：<http://www.tushu007.com>

## <<感恩力>>

### 前言

现在请容许我向你提几个问题。

对于你来说，你的报恩对象是谁呢？

“请举出10个你应当感谢的人的名字。

然后在1年之内向这10个人表达你的谢意。

“请把你应当感谢的人的名字写在卷头附录的“报恩法则，实践列表”，然后在1年之内向他们表达自己的感谢之意。

一是要做到。

实践“报恩法则”将会切切实实地给你带来某种改变。

在哪些方面会发生怎样的变化呢？

相信你只要读了这本书，就可以了解到“报恩法则”将会使我们的人生变得丰富多彩。

“报恩”“表达谢意”为什么能够改变一个人的内心呢？

关于其原因，我还从脑科学的角度进行了解释。

不需要做什么困难的事情，也不问年龄和性别，不需要任何特殊的技术。

“报恩法则”是每个人都可以做到的，是每个人去做都可以得到效果的法则。

我在近30年间，通过学习会、演讲以及各种书籍介绍了这一“报恩法则”10人法则。

很多实践了这一法则的人欣喜地告诉我“自己的人生发生了改变！

“意识到了真正的感恩之心！

“充满了生活的力量！

”等等，而且还有很多人表示想要听听实践者的经验。

本书就是在这样的要求下诞生的。

本书中记录了很多实践“报恩法则”并改变了人生的人的故事（这些故事都源于真人真事，但是考虑到隐私等问题，在一些细节上作了修改）。

希望大家也能够从中体会到“报恩法则”的效果。

实践“报恩法则”，从此刻开始你就可以获得“发自内心的幸福”。

你想要报恩的人是谁呢？

## <<感恩力>>

### 内容概要

本书是一本教人学会感恩的书，但视角很独特，从通过报恩实现自我幸福和成功的角度来讲述报恩，告诉我们如何将自己的感谢之情付诸于行动，又如何通过感恩实现自我的幸福和成功，让读者感受到“报恩”给人们带来的力量。

<<感恩力>>

作者简介

(日)西田文郎,日本SANRI株式会社代表取缔役会长。

日本印象概念培训研究、指导的先锋。

从上个世纪70年代开始对于精神科学的培训领域展开研究,构筑起基于将大脑生理学和心理学融入到大脑机能的能力开发框架。

其创建了在日本培训领域最富盛名的“西田塾”,培养对象从顶级的运动选手到精神领域专家、企业的社员教育、商务人士等覆盖了多种领域,学员数突破了1000人。

其指导过的成功人士及团体有:2008年北京奥运会女子softball金牌获得者、甲子园棒球冠军的驹大占小牧高中、日本篮球联盟10连冠球队、日本著名的足球巨星等。

## &lt;&lt;感恩力&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 仅是向10个人表达谢意就足以改变人的一生  
 当成为“可以获得成功的自己”时，你就会自然而然地获得成功  
 实践“报恩法则”就可以肯定自己的一切  
 拥有原谅并接受他人的心灵，会令自己变得更强大  
 从此时此刻开始获得成功和幸福  
 第1章 “报恩法则”改变一切！

愉悦他人的能力关系着自己的幸福  
 因富裕而失去的能力——“悦他力”  
 只有“愉悦自己所带来的幸福”的话，会产生“负面情感”  
 不对父母怀有感恩之心的人不能获得成功和幸福  
 之所以成为尼特族是因为缺乏“对父母的感恩之情”  
 怀有“想要让妈妈幸福”的心情  
 如果对自己的父母怀有感恩之情的话，这种情感不要仅仅只停留在心头，给父母送份礼物吧  
 母亲会一辈子都珍藏孩子送的礼物  
 拿到第一份工资的时候请给母亲买份礼物  
 越是憎恨自己父母的人，在成功之后，就越是“孝顺”  
 I君曾想过要杀了自己的父亲  
 即使是对自己曾经动过杀念的父亲也可以感谢  
 感谢之情比血缘纽带更为牢固  
 向“生母”和“养母”表达感谢之情的N君  
 第2章 感谢之情只有用行动表达出来之后才有意义  
 通过表达自己的谢意去除内心的精神创伤，使心灵得到净化  
 向那些自己曾经亏欠的人表达谢意  
 免遭退学命运，不负恩师所望的E君  
 人在想法和行动中成长  
 能力的开发就是不断重复输入和输出  
 人的大脑是通过想法（输入）和行动（输出）被不断强化的  
 因为醉酒造成路人残疾的D君  
 道歉这一行为能够产生“悦他力”  
 去扫墓会令自己充满正面能量  
 行动能够让你明白那些你以为已经明白的事情  
 在已经过世的上司墓前表达感谢的H君  
 只要相信自己能够获得成功，即使身处逆境也会感到快乐  
 来回于快乐和不快乐之间的钟摆法则  
 不幸的人的三个特点  
 只是嘴里说着“谢谢”算不上是报恩  
 第3章 吸引成功的“感恩力”的秘密  
 成功分为社会意义上的成功和做人的成功  
 即使在竞争中获胜也不一定是成功者  
 只被允许见10秒钟的J君  
 传达出感谢之情之后，受伤的心理就会得到修复  
 没有获得人格意义上的成功的人，就不能算是真正的成功者  
 人格意义上的成功就是追求“愚蠢”  
 真正的成功者是同时获得两种成功

## &lt;&lt;感恩力&gt;&gt;

失去了父亲朋友的信任的U女士

“收割”社长是有才的人，“播种”社长是有德的人  
真正的成功者不会刻意去追求金钱但是却会赚到很多钱  
行为的动机可以是不纯的

臭骂师兄，把他从店里赶出去的B君

能够获得人格意义上的成功的人都具有三种感知能力

“感运力”“感喜力”“感恩力”

从军队式教育中逃离出来的M君

要成为真正的成功者需要感恩力

真正的成功者，比起自己的利益更愿意守护别人的利益

要增强感恩力，就要把想法化为行动

真正的成功者是能够意识到“自己是生活在众人的支持下”的人

要提高感恩力，只需要表达自己的感谢之情

硬是和妻子离婚的原小混混K君

为别人所做的努力是永远都不会令人感到厌倦的

人总有一天会厌倦社会意义上的成功

“收割”社长是很寂寞的

学会“积极的自我牺牲”，为他人尽力

学会为了别人而奉献自己的伟大

去见抛弃了自己的母亲的Y君

真正的爱是伴随着行动的爱

如果爱，就请付诸行动

爱情是一种投资，恋爱是一种浪费

第4章 好的运气=受命运眷顾的活法

没有感恩力的人是不知道生活的意义的

天运就是所有运气中最好的运气

感恩之心可以让痛苦的经验也变得值得肯定

人应当生时受人欢迎，死后被人怀念

“单纯”很容易变成“单蠢”

人应当像死得像一个“人”

善良的心灵会被狡猾世故所污染

感恩的人可以压制住自我和怒气

人具有三种集中力

用感恩力抑制怒气和自我

即使是能够与出生和死亡相匹敌的痛苦，也能够通过感恩力克服

很多时候我们以为天都要塌下来了，但事实上并没有那么糟糕

要从人生的低谷中爬出来，就需要提高感恩力

人生的低谷是了解感恩意义的机会

终章 妻子是我想要报恩的对象

感恩之心会带给我们积极面对明天的能量

人越快乐就越容易感恩，越感恩就越容易快乐

人生就是在感恩报恩的过程中慢慢走向死亡

致东日本大地震

复兴东北，是对创造了今天的日本的先祖们的报恩

## &lt;&lt;感恩力&gt;&gt;

## 章节摘录

仅是向10个人表达谢意就足以改变人的一生。在此之前我已经向参加我所主办的“西田塾”的学生、接受我的心理训练的各个领域的运动员客户以及参加我的演讲的全国听众介绍了一个具有“改变人生的力量”的法则。

我称之为“报恩法则”或“10人法则”。

这一法则可以简单概括为如下一句话：“请举出10个你应当感谢的人的名字。

然后在1年之内向这10个人表达你的谢意。

为什么我要向大家介绍这一“报恩法则”呢？

为什么说“向10个人表达你的谢意”就可以改变人生呢？

我向大家推荐这一“报恩法则”的原因在于“通过向别人表达谢意，自己作为人的“能量”就会增大，就能把运道、好运、幸福、成功吸引过来”。

如果我问“你是否对你的父母怀有感恩之情”，估计大多数人都会回答“是的”。

得到的回答几乎百分之百都是“感谢他们一直深爱着我，将我养大成人”“感谢他们一直守护在我的身边”。

如果去问社长类似问题的话，几乎所有人都回答“全靠客户的支持”“感谢员工们的努力”。

但是这些回答中隐藏着一个巨大的误解。

事实上，大家嘴里所说的感谢几乎全都包含着“必须要感谢”“觉得应当感谢”这样的意思。

也就是说，他们的脑袋在感谢，但是心头并没有产生感谢之情。

所以他们只是在嘴上说着“感谢”，但是在心里并没有产生巨大的震动或是涌现出喜悦之情。

因此，他们作为一个人的能量也就自然没有增强。

我们为了从心底里产生出感恩之情，就必须采取“行动”。

不把情感化为行动，我们就无法真正产生感恩之心。

而为了做到这一点，我们所要采取的方法就是“报恩法则”。

人只靠自己一个人的力量是无法获得幸福的。

人只有在与其他人的关系中才能感受到“发自内心的幸福”。

因此，我相信，实践“报恩法则”，意识到“自己的人生不仅仅是自己一个人的人生”“自己是生活在很多人的支持中的”，将会成为人获得“发自内心的幸福”的源泉。

尤其是通过向“自己做了对不起对方的事情，所以觉得不敢见”的人表达感恩之情，就可以使自己从“痛苦”“压力”“精神创伤”中解脱出来（心灵的净化）。

这样自己作为一个人的“能量”（=“自己的心灵空间”）就会变大。

从这个意义上来说，“报恩法则”可以说是一种打破“制约自己心灵的框架”的方法，是一种通过动摇、打破之前狭隘的心灵框架，将其扩展，最终达到海阔天空的方法。

这一“报恩法则”是我根据年轻的时候遇到的一位人生导师所教的方法发展而成的。

实践“报恩法则”的话，就一定会发生什么。

但是如果不去实践它的话，什么都不会发生。

所以，请大家一定要去实践。

也许大家在实践“报恩法则”的过程中，会获得各种不同的体验，这些体验将会改变你的一生。

毫无疑问，你将会从潜意识的层面发生改变。

<<感恩力>>

&hellip;&hellip;



## <<感恩力>>

### 媒体关注与评论

若从别人那里得到了十分的恩惠，那么在报恩时就应当以十一分来返给对方。只有这样，才能使社会繁荣起来。

——经营之神松下幸之助 不知父母恩的人，身边是不会有朋友的。

——古希腊著名哲学家苏格拉底 人这一生时时刻刻都在接受别人的恩惠。

——日本著名食物疗法专家樱泽如一 受惠的人，必须把那恩惠常藏心底，但是施恩的人则不可记住它。

——古罗马著名政治家、哲学家、辩论家西塞罗 神明只会加护懂得感恩报德之人。

——日本近代著名小说家、诗人岛崎藤村《破晓之前》 艺术家的目的就是用自己的作品带给别人快乐。

只有喜欢让别人感受到快乐的人，他才会把别人的快乐作为自己存在的价值而感到满足。

——迪斯尼创始人华特·迪士尼

<<感恩力>>

编辑推荐

《感恩力》一本能让人发现生命真谛的书，成功人士早就知道并默默践行的秘密法则。  
1260万人都在实践，680万人已经藉此改变命运。

松下幸之助、苏格拉底、西塞罗、华特·迪士尼等商界奇才和哲学家早有体悟并已获益的成功法则。

<<感恩力>>

#### 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:<http://www.tushu007.com>