

<<心眼力>>

图书基本信息

书名：<<心眼力>>

13位ISBN编号：9787807029922

10位ISBN编号：7807029927

出版时间：2009-11

出版时间：吉林文史出版社

作者：野口嘉则

页数：151

译者：安倩

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>

## <<心眼力>>

### 前言

首先，阅读以下五条信息，看看你是属于前者还是后者——身陷逆境时，你是萎靡不振，还是信心百倍？

即使成功也没自信，还是即使看不到希望依旧保持上进心？

你不信任所爱的人，还是信任？

你对所遇见的人心存戒备，还是会当作朋友？

与五年前的自己相比，你是几乎没有改变，还是已经令人刮目相看？

不难想象，选择后者的人将会拥有幸福快乐的人生。

但是前者和后者的差别究竟在哪里呢？

要成为后者的秘诀是什么呢？

其实，这关键是要掌握“将意识集中在何处”，也就是“我们应该关注什么”的问题。

平时我们过于相信肉眼看到的一切，所以很容易就会被眼前的现象所迷惑。

但是，因为我们拥有心灵之眼（心眼力），所以能够看到表象背后的东西。

例如，一个人即使身陷逆境，也坚信自己能够摆脱困境，那他就一定会鼓起勇气积极地行动起来。

还有，通过心灵之眼，父母能够看到孩子叛逆行为背后隐藏着的率真，而且，因为他们信任孩子，必定也会得到孩子的信任。

我们究竟要把意识集中在何处，这才是左右我们人生的关键。

但是，将意识集中在何处才能拥有幸福的人生？

心灵之眼应该关注什么？

我们应该将心安放在何处？

那么，请好好地体会心灵之眼睁开的那一刻由衷的感叹和快乐吧！

真心祝福你从阅读《心眼力》开始越来越幸福。

## <<心眼力>>

### 内容概要

在我们的内心，有一种将自己认可的事物转化成为现实的力量，这就是“心眼力”。如果一个人心中常怀怨恨，生活就会充斥着抱怨与愤恨；相反，心中常怀感恩的人，每一天都可能出现奇迹般的幸运。

这不仅是培养优秀人才和事业成功的秘诀，也是夫妻关系、子女教育等一切人际关系的通用法则。

公司经营者A总是这么想：“我老婆真是个性格任性的人，总是拖我后腿。

儿子又是个懒惰的家伙，成天在家里玩游戏，真是担心他的未来啊！”

实际上，A总是跟家人吵架，无论他做什么事情妻子都会反对，对儿子的劝告也是白费口舌，他十分困惑。

后来，A不再想着改变妻子和儿子，而是开始改变自己“看待事物的角度”：“妻子和儿子都是蕴藏着无限可能性的伟大的人、优秀的个体。

妻子是能够弥补我的不足的最好伴侣。

儿子也有着特有的才能，他从一开始就具备发挥这种才能的能量。

”心里不断这样地想着，结果A和妻子吵架的次数减少了，做什么事情的时候也希望得到妻子的协助。

与以前相比，儿子也变得更加听话，开始打起了篮球并渐渐着迷，经常展露出一脸朝气蓬勃的笑容。

## <<心眼力>>

### 作者简介

野口嘉则，“幸福学”与“人生学”专家，畅销书作家。

高中时代的他患有人际交往恐惧症。

进入大学后，他通过对心理学、成功法则和东方哲学的研究和实践，克服了这一症状，并且成为一名心理咨询讲师。

2003年，他被评为“最能发掘潜在自我实现能力的心理咨询讲师”，成为EQ心理咨询讲师第一人。

他的著作无一例外地成为畅销书籍，除了销量过百万的《镜子的法则》之外，还有《心眼力》《三条真理》《日益增强幸福与成功的EQ笔记》等。

## <<心眼力>>

### 书籍目录

序 将心安放在何处？

第一章 心眼力，为你开启成功之门 认识我们的“心眼力” 要成就事业，先成就自我 一流人才的相似之处 什么样的人可以作为成功的榜样？

每个人都有未知的可能性 投入身心，大智若愚般生活第二章 心眼力，为你开启幸福之门 拥有与心灵对话的时间 福由心生 语言，拥有让人生更加幸福的力量 困境中的幸福萌芽 用行动塑造心灵 警惕“思考综合征”第三章 心眼力，为你开启快乐之门 享受人生这场游戏 你烦恼的真正原因 警惕“答案只有一个”的错觉 从过去中解放自己 人生真能如我所愿吗？

第四章 心眼力，为你开启和谐之门 由竞争到联合 接纳：和谐人际交往的原则之一 宽容：和谐人际交往的原则之二 体谅：和谐人际交往的原则之三 万物一体的世界第五章 心眼力，为你开启如愿人生 我们能主宰自己的人生吗？

无论何种人生境遇都能创造价值 每个人都是优秀的个体 传承真正的理想 我们能给后代留下什么？

珍惜当下的拥有附录 提升心眼力的读书法后记

## 章节摘录

警惕“思考综合征”生活在信息爆炸的时代，有很多人只是单方面地增加知识却不付诸行动，这种现象被称作“思考综合征”。

“为则成，不为则不成，凡事皆然。

之所以不成者，人之不为也。

”上杉鹰山的这句话告诉我们“为”（也就是“行动”）的重要性。

获得留名青史的丰功伟绩也好，实现人生中的各种目标、成就也罢，首先都要从采取行动开始。

尽管如此，还是有越来越多的人感叹：“虽然知道采取行动的必要性，但终究也没有采取行动。

”特别是现代人，生活在信息爆炸的时代，有很多人只是单方面地增加知识却不付诸行动，只有“输入”而做不到“输出”。

这种现象被称作“思考综合征”（光说不做），对于那些想锻炼和提高自己的人来说，最应该避免这样的情况。

那么，我们最终没能采取行动的原因到底是什么呢？

在这里列举三个主要的问题。

第一个原因是采取行动的动力小并不非常想得到行动所能带来的结果。

换句话说，就是并没有感到结果能有什么重要的意义。

在这种情况下，就需要重新明确“行动所能带来的结果”或者“行动的意义”的重要性。

在这里希望大家能注意一下，我们很容易对直观的成果或者意义产生反应，例如“不这样做就会吃亏”“这样做了就能有好处”之类，因此，我们往往只去做那些能够马上判断得失的事情。

这样一来，就对那些直观看不到成果和意义的事情反应迟钝。

如果采取行动去做一件“关于你自身的发展”的事情，而且这种行动是“有爱心的行为”，那么，请你一定要有勇气付诸实践。

虽然看不到直观的成果和意义，但是它对你来说是非常重要的。

第二个原因是不清楚该从何处入手无论多大的梦想，实现它的过程都是从踏出第一步开始的。

首先要明确从哪里入手，也就是最初的具体做法是什么，这是非常必要的。

哪怕最初只是迈出一小步也没关系，但请你一定要有立刻行动的决心去付诸实践。

踏出第一步比什么都重要。

第三个原因是一直在等待情绪的调整“想做的时候再行动吧”，这样想永远也不会有干劲，依赖“干劲”这种不确定的因素，最终很难会采取行动。

奉劝大家不要依据心情来决定是否行动，而应当把顺序反过来。

也就是说，即使没有干劲也要采取行动。

一旦开始行动就会有干劲了。

干劲来源于行动。

另外，“因为害怕失败，所以很难决定是否采取行动，等克服了这种恐惧的心理再行动吧”，这样考虑的人终究也不会采取实际行动。

因为恐惧的心理并不是那么容易就能克服的。

## <<心眼力>>

### 编辑推荐

《心眼力》：我们的一思一念，都在创造我们的未来。

心眼力，让我们看到……让我们烦恼的不是某件事，而是我们对这件事的看法，比如“应该如何”“必须如何”，这些不合理的信念才是烦恼的真正原因。

有人相信“成为有钱人就会幸福”，也有人相信“和喜欢的人结婚就会幸福”。

但是幸福的决定性因素并不是这些外部条件，而是我们自身的心理状态。

要想享受人际交往的乐趣，关键是要维持良好的“基本人际关系”，其实就是跟自己的关系。

也就是说，我们只有认可了自己，才可能在相同的程度上认可别人。

“人是能够被自己的语言洗脑的动物”，因为我们说的话会渗透到潜意识，对我们的思维方式产生巨大的影响。

拥有和心灵对话时间的人，尽管每天也有大量的工作，在心理上却不会被这种节奏所影响。

他们有一种在人生道路上踏实向前的安定感。

总之，我们的人生都是由自己的内心去创造的。

如果想事业成功，那么你首先要学会成功做人。

如果想拥有完美的恋人，那么你自身就要成为完美的人。

如果想得到众人的支持，那么你就成为众人想支持的人物……

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>