

<<心灵太极>>

图书基本信息

书名：<<心灵太极>>

13位ISBN编号：9787535431257

10位ISBN编号：7535431259

出版时间：2005年

出版时间：长江文艺出版社

作者：柯云路

页数：167

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>

## <<心灵太极>>

### 内容概要

很多职场人士拼命工作累得疾病缠身，有人说他们“只会工作不会休息”。

我们说他们不是“不会休息”，而是没有余力休息。

这一切的根源，恰恰因为他们“不会工作”。

所以我们今天要完成“工作革命”。

要善于没有额外支出地工作； 要善于消除多余焦虑地工作； 要善于全面减压地工作；

要善于日理万机井然有序地工作； 要善于事半功倍高效率地工作； 要善于拿得起放得下在工作与休息间随意跳槽地工作。

要善于天才灵感创意不断地工作。

只有这样真正“会工作”，才会休息。

心灵太极告诉我们如何做一个超常成功又健康自在的现代人。

只有健康自在，才能超常成功。

这里有一整套生存本领要掌握。

每个现代人都要对自己实行人文关怀，抓住机会完成自己的工作革命。

谁事有所成又健康洒脱地现身人生竞技场，谁才真正值得羡慕。

我们不是不做事，只是不焦灼不堪地做事。

我们不是不忙碌，只是不杞人忧天心头挂满苦累地忙碌。

## <<心灵太极>>

### 作者简介

柯云路，中国当代著名作家，他的长篇小说《新星》、《夜与昼》、《龙年档案》、《芙蓉国》等均引起轰动。

他广泛涉猎多学科，将哲学、心理学、文学融会一体，因此作品在各个阶层拥有广大读者。他的人类学专著《人类时间》别具一格，《超级圈套》曾在商界风靡一时，《童话人格》则在当代年轻人中引起热烈反响。

特别是他的关于现代人成长的一系列方法论著作，如《情商启蒙》、《人是宇宙的精灵》、《中国孩子成功法》、《把孩子培养成学习的天才》、《未来强者之路》、《现代青年成功素质训练教程》等，都曾引起热潮。

## <<心灵太极>>

### 书籍目录

序预备式第一式 金龙断玉锁·初查忙累账第二式 锦雀舍尾·末位淘汰第三式 水落石出·发现额外支出第四式 分门别类·细化额外支出第五节 真相大白·原来是杞人忧天第六式 减床去屋·从最多余焦虑开刀第七式 轻装上阵·将钱交给银行保存第八式 釜底抽薪·明日活动卡第九式 上下夹攻·三十六计有啥用啥第十式 归宗摆谱·建立情绪档案第十一式 仙人指路·别以为你能命令自己第十二式 四大法门·消减烦恼的四种技术第十三式 两厢情愿·清理愿望账第十四式 晨钟暮鼓·每日金八条第十五式 天雨沐浴·基本放松法第十六式 灵犀点通·舒展眉心放松法第十七式 耳聪目明·全息对应按摩放松法第十八式 浑然归一·融会贯通放松法第十九式 乐此不疲·游戏工作法第二十式 承上启下·天天见好就收第二十一式 打牛不打车·当好自己的教练第二十二式 川流不息·不在一个单词上停留第二十三式 灵光一现·静心灵感法第二十四式 别开生面·山外有山收式附录一 《消除十二种额外支出》——与新浪员工谈“减压新思路”附录二 《处理人际关系十大金法则》后记

## &lt;&lt;心灵太极&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

天下最大的问题之一是如何活着。

这对古人今人大概都不例外。

很多人活得十分卖力，搞科学的要当爱因斯坦，搞实业的要当比尔·盖茨，搞文学的要当托尔斯泰，搞电影的得要得奥斯卡，即使野心没这样顶级的大小人物，也都各自在自己的梦想驱使下玩命，结果，除了可能各小有成功外，更多的是心力交瘁，苦累不堪。

无尽的烦恼、过度的焦虑与各种疾病缠身就是写照。

四五十岁乃至更年轻的人猝死在工作岗位上并非罕见。

这种活法肯定是本末倒置，把自己放到了地狱里。

有别的活法吗？

有人说该放下一切名利，像古代禅僧躲到山里与世无争，图个自在。

且不说放此话之人空口说说躲不到山里去，即便真如此，莫非躲进深山老林就能洒脱自在吗？

过去禅僧躲在山里，大多也并非终日兀兀枯坐。

一个禅寺里少则百人多则千人，也都在忙碌劳作。

除了方丈、首座、监院这样一些担任领导的和尚，分管库房有库头，管水有水头，管火有火头，管菜有菜头，管浴室有浴头，整个是劳动生产的大集体，一敲钟都扛锄下地。

中国禅宗史上著名的百丈和尚到了高龄，还每日下地锄禾，“作务执劳，必先于众”。

别人藏起他锄头让他休息，他便不吃饭，此谓“一日不作，一日不食”。

看来，真正的快乐自在，不是不劳作，而且可能还是很勤劳的劳作。

这里真正的人生三昧是什么？

有人问一位禅师他如何修禅。

禅师回答饥了吃饭困了睡觉。

问者惊讶：莫非别人不吃饭睡觉？

禅师说：那些人吃饭时千般计较，睡觉时百般须索。

此话的深意朋友们明白了吗？

作者这些年中一直在领悟人生的道理，它涉及心理学、生理学等现代学说，也涉及瑜伽、禅这样的传统文化。

作者也不时与朋友分享自己的领悟，其中包括一些年轻朋友，他们到生存压力超限紧张时就与我交流，这种交流对他们度过一个个难关有所帮助。

这些年轻朋友的成长起码证明，人可以做更多的事同时又健康、洒脱、自在。

## &lt;&lt;心灵太极&gt;&gt;

## 编辑推荐

天下最大的问题之一是如何活着。

这对古人今人大概都不例外。

很多人活得十分卖力，搞科学的要当爱因斯坦，搞实业的要当比尔·盖茨，搞文学的要当托尔斯泰，搞电影的得要得奥斯卡，即使野心没这样顶级的大小人物，也都各自在自己的梦想驱使下玩命，结果，除了可能各小有成功外，更多的是心力交瘁，苦累不堪。

无尽的烦恼、过度的焦虑与各种疾病缠身就是写照。

四五十岁乃至更年轻的人猝死在工作岗位上并非罕见。

这种活法肯定是本末倒置，把自己放到了地狱里。

有别的活法吗？

有人说该放下一切名利，像古代禅僧躲到山里与世无争，图个自在。

且不说放此话之人空口说说躲不到山里去，即便真如此，莫非躲进深山老林就能洒脱自在吗？

过去禅僧躲在山里，大多也并非终日兀兀枯坐。

一个禅寺里少则百人多则千人，也都在忙碌劳作。

除了方丈、首座、监院这样一些担任领导的和尚，分管库房有库头，管水有水头，管火有火头，管菜有菜头，管浴室有浴头，整个是劳动生产的大集体，一敲钟都扛锄下地。

中国禅宗史上著名的百丈和尚到了高龄，还每日下地锄禾，“作务执劳，必先于众”。

别人藏起他锄头让他休息，他便不吃饭，此谓“一日不作，一日不食”。

看来，真正的快乐自在，不是不劳作，而且可能还是很勤劳的劳作。

这里真正的人生三昧是什么？

有人问一位禅师他如何修禅。

禅师回答饿了吃饭困了睡觉。

问者惊讶：莫非别人不吃饭睡觉？

禅师说：那些人吃饭时千般计较，睡觉时百般须索。

此话的深意朋友们明白了吗？

作者这些年中一直在领悟人生的道理，它涉及心理学、生理学等现代学说，也涉及瑜伽、禅这样的传统文化。

作者也不时与朋友分享自己的领悟，其中包括一些年轻朋友，他们到生存压力超限紧张时就与我交流，这种交流对他们度过一个个难关有所帮助。

这些年轻朋友的成长起码证明，人可以做更多的事同时又健康、洒脱、自在。

<<心灵太极>>

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>