

<<生命管理智慧>>

图书基本信息

书名：<<生命管理智慧>>

13位ISBN编号：9787545404487

10位ISBN编号：7545404483

出版时间：2010-5

出版时间：广东省出版集团图书发行有限公司（广东经济）

作者：曹越

页数：229

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>

<<生命管理智慧>>

前言

生命是什么？

我们很难用一句话解释清楚，因为它涉及植物界、动物界、真菌界、病毒界、原生生物界、原核动物界。

这六大方面都是生命，其中以人类的生命内容最为丰富复杂。

如何认识我们的生命？

虽然每个人的生命都有自己的轨迹，可是如果我们能够更深入地认识生命的本质，就能够让我们的生命更健康、更智慧、更自在。

人的生命是一种感觉，有知觉和意识之分，有感性和理性之分。

你认识自己吗？

你是谁？

你为什么会来到这个世界？

你是怎么来到这个世界的？

什么才是生命的真相？

你为什么会有那么多的烦恼？

怎样活着才算有意义？

如何成为一个健康、智慧、成功、幸福的人？

当我们吃饱穿暖，有了闲暇之后：当我们生活富裕，有了闲情之后，这些问题就会一股脑地从我们的内心深处涌现出来。

它们仿佛就藏在一些我们不可知的虚空之中，或埋在我们脑海里的莫名之地，一旦有合适的机缘，就会跑出来，敲打我们的灵魂。

<<生命管理智慧>>

内容概要

《生命管理智慧》旨在通过对生命管理智慧的探讨，按照情、理、法三个维度，从和-通-秩-窍-调-理-平-和的顺序总结理论框架，修习提高，循序渐进，以期让每个人从身体、精神、心灵三个方面智慧地管理生命，成为一个健康、智慧、成功、幸福的人。

<<生命管理智慧>>

作者简介

曹越，毕业于中国人民大学，现任中国人民大学国学院国学与管理研究中心执行主任，多年从事中国传统文化的研究。

曾任中国藏语系高级佛学院特邀研究员、中外社会文化经济交流协会理事。

20世纪90年代，曹越在全国各地先后推出自己编创的禅定舞蹈、禅定音乐、禅定书法，得到了宗教界、音乐界、舞蹈界、书法界以及海内外媒体的广泛关注。并多次应邀到日本、香港等国家和地区讲学。

近年来，他著有《如何契人大圆满》、《般若心要》、《显密》、《清静道论导读》，主编了《明清四大高僧文集》。

任《大圆满》副主编、《大藏全咒》编委，还出版了《云海如梦书法集》。

其自创、自诵的《般若波罗密多心经》、《大悲咒》、《长寿佛咒》、《文殊菩萨咒》、《准提佛母咒》、《六字真言咒》以及《道德经》等音像制品，也广受好评。

<<生命管理智慧>>

书籍目录

导言前言 智慧的生命第一章 和 和的三重含义 和于生命之体 和于生命之相、之用 和于生命之性 你的生命中有三个“我” 本我 自我 超我 生命管理从认识自我开始 要快乐，还是要成功
 心灵几边形 凤凰涅槃 凤凰重生 合情合理——自我诊断 第一步：返观内照、命由情生
 第二步：人我平等、情欲相生 第三步：生命放大、欲归于法 人情事理——专业(社会)诊断
 第一步：返观内照、脱去外衣 第二步：人我平等、戴上面具 第三步：生命放大、人格独立
 情理之中——自然诊断 第一步：返观内照、点点为 第二步：人我平等、线线生机 第三步：生命放大、面面相和第二章 通 你的生命中有三种力 西方成功学的思维模式 中国人的立体思维模式 通情达理——自我诊断分析 情绪如清风 情智交融 你的压抑从哪里来 你真的了解自己吗
 情理相通——专业(社会)诊断分析 生命中的阳光和月光 人生需要戴上面具吗 塑造面具 你不快乐的原因是不独立 一通百通——自然诊断分析 你的生命是收敛的，还是张扬的 无限生机的抽象思维 看到的、听到的未必真实第三章 秩 智(秩)心广大——情理法的管理 知我在_ 放下聪明才能透出智慧 生命的秘密在于秩序 志(秩)在四方——理法情的管理 生命中的内加外等于几 人生只有一个矛盾 生命的精、气、神 智(秩)者无为——法理情的管理 你知道利用场效应吗 学会轻松 生命管理“十二字诀第四章 窍 情窍于秩——情理法的管理 生命归零 生命归零法 三味大药 锻炼是养生还是消耗 养生调心法 理窍于内——理法情的管理 好为人师与乐为人父 好奋进与好内养 好厚味与好清淡 好思考与好行动 好执著与好多疑 好浮夸与好沉默 法窍于尊——法理情的管理 大音无声法 内语振动法第五章 调 生命管理测试调整图 生命管理测试调整图的意义 生命管理测试调整图的原理 生命管理测试调整图的内容 案例分析 答案与建议……第六章 理第七章 平第八章 和后记

章节摘录

插图：然而这样一个在外人眼里的成功者，有一天却出人意料地自杀了。

听他爱人讲，其实他一直以来精神涣散，情绪不稳定，常说：“人活着没什么意思。”

还有一件事，非常让我感慨。

上个月，我在北京的国子监门口等人，对面走来一个穿僧衣的人，一看就是假僧人。

这个人推着一辆自行车，东张西望，后座上夹着一个纸箱，放着两桶二锅头酒。

这时走过来两个学生模样的女孩子，只听假僧人问：“你们是哪个学校的？”

不好好上课，到外边瞎跑什么？”

两个女孩看了他一眼，未搭理他。

他接着说：“我给你们俩看看相。

最近总听说你们大学生中有人跳楼，我看你俩也有麻烦和苦恼。

两个女孩子与假僧人攀谈起来。

说什么我听不见，但能分辨出是算命。

我很难理解今天的大学生为什么要一个骗子指点迷津？

人的智商与情商的确是两码事。

一个人的智商高，不等于他的情商也高。

上了大学的或事业成功的人，不等于精神没有问题，他们可能面临的压力更大，生命更脆弱。

许多企业家能管理好上千人、上万人的企业，但在管理自己的生命和自己的生活时却是一团糟。

世界上最重要的事就是认识自己，人贵自知。

一个人只有认清自己，才能成为一个智慧的生命。

什么是智慧的生命？

如果用一句话概括，智慧的生命就是做一个明白人，弄明白生从哪里来，死到哪里去？

人为什么有如此多的情伤、烦恼？

为什么人富有了，依然不快乐……物质是瞬息万变的，而精神是相对永存的。

在这个快速发展的时代，只有把持住我们的人性，平衡我们的精神，我们才可能成为一个智慧的生命。

。

我们的精神家园在哪里？

找到欲望、情感、精神、心灵的平衡，就找到了精神家园的归宿，在《生命管理智慧》中，我们称这种平衡为“和”。

生活中，学习研究企业管理、经济管理、人才管理的人很多，而关注自身生命管理的人却少之又少，生命管理这门学科的研究势在必行。

下面，我们进入生命管理的篇章。

后记

《生命管理智慧》的写作历经一年多，终于完成并出版了。之所以感叹“终于”，是因为它的出世可谓一波三折。本书起初计划以提纲的形式进行通讲，再根据讲稿整理成册。经尝试后感觉效果不理想，因其过于理论化，涉及面过广，结构松散。经过反复酝酿，还是决定先出书后讲座，于是在2009年5月着手写作此书。写此书的本意，是针对时下社会上大量关于养生的书籍多是谈身体养生的，而涉及身体管理、精神管理和心灵管理三个层面并综合讨论的书籍少之又少。我认为，生命是一个整体，要管理好生命，身体、精神、心灵不可分离，故才有了本书的面世。日益强盛的中国，令每一个中国人嗅到了中华民族伟大复兴的气息，感受到了中国人不仅是真的站起来了，而且是快速地跑起来了。中国正处在前所未有的新时代，一个盛世中国就展现在我们眼前。但快速发展的时代也给我们带来了前所未有的压力，使得处在转型期的中国人承受着不同程度的冲击。

改革开放三十多年，不少人虽然物质生活越来越丰富，但同时出现的不是快乐的增加，反而是获得幸福的能力不断下降。国家富强了，日子富足了，为什么人们却快乐不起来了呢？原因很复杂，其中最主要的一点，是欲望像脱缰的野马无法驾驭。他比我富有、他比我名气大……人们在比较中渐渐地弄丢了真我。许多人成功了，却没有时间和精力享受快乐，因为停不下来，不能停，也不敢停，最主要的还是不愿停下来。

《生命管理智慧》旨在对于生命管理进行一次初步的、浅层次的讨论，更多的是站在东方生命宇宙世界观的角度研究什么是生命的智慧、什么是生命管理的“魂”，它是一部“东方生命管理智慧”。但并不代表我否认西方科学管理生命的方式、方法。

<<生命管理智慧>>

编辑推荐

《生命管理智慧》：身体是革命的本钱，生命是一切的本钱，本钱需要管理更需要智慧，第一本教你全面塑造身、心、灵的智慧书。

“受惠于很多人，却让很多人因我而受难，往后将还有承受不完的痛苦。剩下的余生只会是别人的累赘……不要太过于悲伤，生和死不都是自然的一个形象吗？不要道歉，也不要埋怨谁，都是命。

火葬了吧。

然后在家附近的地方立个碑就足够了。

”这是韩国前总统卢武铉在遗书中的一段话。

它向我们昭示了生命中的无助与无奈。

面对这样的困境，我们的回答是：生命，需要管理。

《生命管理智慧》引领我们找到欲望、情感、精神、心灵的平衡，找到精神家园的归宿，找到认识我们自己的生命之门！

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>