

<<神圣的自我>>

图书基本信息

书名：<<神圣的自我>>

13位ISBN编号：9787806884218

10位ISBN编号：7806884211

出版时间：2009-1

出版时间：天津社会科学出版社

作者：韦恩·戴尔

页数：234

译者：袁静

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>

## <<神圣的自我>>

### 内容概要

在这本令人顿悟、深刻自省的经典之作中，韦恩·戴尔博士教我们如何认识高层次的自我，并如何释放自我的能量。

无论我们做什么事情，只要保持一种更加平和的心境，就能获得更大的满足感。

《神圣的自我》为读者提供了一个三步骤方案，帮助我们了解自己在世界上的位置，培养一种对自己和他人的满足感。

由此，一步一步地改变我们体验生活的方式——从那种永远需要更多的不知足感，转化为意识到自己生活富足，从感觉我们罪孽深重、能力低下，转化到感觉我们是神圣的；从我们迫不及待地渴求功成名就，转化到对真正自由的追求。

《神圣的自我》这部心灵作品确实催人上进，为读者指点迷津，她为人们指明了前进的方向。

她是我们人生道路上的一位导师，时刻给予我们谆谆教诲……

## <<神圣的自我>>

### 作者简介

韦恩·戴尔，1940年5月10日出生于美国密歇根底特律，美国深受欢迎的自助导师、畅销书作家与演讲大师。

他于1976年写作的《你的误区》一书至今销量高达3000万册，成为常销不衰的经典，被誉为“一本将人本主义思想带给大众之作”。

他青少年时期便成为一个孤儿，后于韦恩州立大学获得教育博士学位，担任纽约圣约翰大学教授。

韦恩博士最早从事学术研究，经常在出版物上发表文章。

他在圣约翰大学做了一次关于积极思考与自我激励的演讲，并深深打动了那些刚入校的学生。

一位文学经纪人建议他将自己的观点和思想写作成书，这便是他的第一本畅销书《你的误区》。

此后，韦恩博士继续在演讲、写作方面取得更大成功。

他出版了系列畅销书和有声图书、DVD。

读者和听众更喜欢韦恩博士这种弘扬和发展西方新思想的运动、重塑读者心灵的作品。

他的书中渗透着自己点滴生活经历，汇聚着智慧积累。

韦恩博士目前已经完成了三十多部解决人生问题的著作，成为无数读者的心灵导师。

## &lt;&lt;神圣的自我&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 为神圣之旅做好准备 第一章 你人生最大的挑战 神圣的能量 你的神圣追求 对你人生的独到见解 你为何来到世间 体验自我意识 做出成为自由者的决定 自由的一种激进解释 你在创造过程中的作用 如何迎接自由挑战 第二章 认识到你过去的局限 上升到下一个层次 把你的个人历史抛在身后 如果你不是你的过去,那么你是谁 第三章 放弃旧的观念 误区一:越多就越好 误区二:我目前的境况都是由外部原因造成的 误区三:理想主义不能与现实主义共存 误区四:只有一种存在,而且它是物质的 误区五:我们相互分离,而且与其他人在本质上截然不同 误区六:“我们”对“他们” 误区七:卑鄙专横之人应该被抛弃在为人遗忘的角落 误区八:目标是成功的根本所在 误区九:你必须时刻都有最佳表现 误区十:梦想不是现实 第二篇 进入更高意识层次的四大关键步骤 第四章 消除怀疑 你了解什么,你相信什么 恐惧与怀疑 信仰是消除恐惧与怀疑的一剂良药 坚信和挫折 如何消除怀疑 第五章 做自我的见证者 做个见证者意味着什么 为何要成为见证者 观察的四大类型 如何在生活中实践见证者法则 第六章 停止内心对话 内心平静及内心对话 通向“没有更多对话”的阶梯 祈祷及你的内心对话 如何进入内心对话 第七章 让更高层次的你从“自我”中解脱出来 审视“自我” “自我”的七大主要特征 真正的自由与虚假的自由 第三篇 超越“自我” 第八章 从骚动到平静 用平静祥和来取代骚动不安 导致你无法收获平静祥和的典型做法 “自我”通过制造骚动不安而给你带来的危害 让平静和谐永驻你的人生 第九章 从欺骗到真理 透过表面认识真理 你的“自我”蔑视真理 从虚假走向确实 真理的光芒为何不能照亮你的人生之路 当你选择欺骗而非真理时你的“自我”之所得 如何摆脱欺骗接受真理 第十章 从害怕走向关爱 把害怕转化为爱 关注害怕与关注爱 一些典型的基于害怕的行为 你“借用害怕而非爱”之所得 把爱而非害怕融入你人生的方法 第十一章 从外表转向内在实质 超越表面的世界 你在生活中是如何养成追求外表的不良习惯的 “自我”为何要控制你的人生 如何摆脱注重外在这一习惯 第十二章 从力求到抵达 向抵达转变的几大要素 典型的力求行为 “自我”为力求而建立的支持体系 走出力求误区的一些建议 第十三章 从支配到忍让 用忍让取代支配 你的信奉权力主义的“自我”在作怪 “自我”如何从获得支配地位中得到酬报,它为何害怕你的高级自我的忍让 如何让高级自我指导你培养更多忍让精神 第十四章 从毒性到纯洁 纯洁你的思想 使自己摆脱反面思想 纯洁你的情绪 净化你的行为 你的“自我”助长毒性而非纯洁可得到的补偿 保持身体、思维和精神纯洁的新途径 第四篇 走向一个摆脱“自我”的世界 第十五章 创造一个神圣自我的集体 低估世界的“自我”

## &lt;&lt;神圣的自我&gt;&gt;

## 章节摘录

这种观念与前面那种观念有些联系。

倘若你能够认识到你与其他所有人都相互联系，那也就没有“他们”之说。

然而，你一直受着“他们对我们”的文化的影晌。

这种文化所打出的一些招牌如下所示：“我们”是一家人。

在这个家庭之外的每个人都是“他们”。

用这种家族的方式来衡量的话，你知道你的归属。

倘若这种方式不起作用，那么：“我们”是家庭中的一些人。

一些家庭成员被排队在“我们”这个团体之外。

他们随后便成为“他们”的一部分。

或者：有些时候，“我们”只是由你和你的亲人所组成的家庭：你自己，你的配偶及你的孩子。

然而，倘若孩子们树立了不同的价值观念，那么：“我们”是你及你的配偶。

除你们俩之外的每个人都是“他们”。

但现在你开始注意到你的配偶也不能完全与你保持一致，因此：“我们”是你及你的新配偶，或者再包括你与新配偶所生的孩子。

你以前的配偶被你划入“他们”的行列。

但现在你注意到你新的家庭成员之间也很难保持一致，因此：“我们”是你的同事。

而在另外一家公司工作的每个人都被你列入“他们”的行列。

但不久之后，你就开始注意到，和你一块儿工作的不少人都想干你那份工作，而且在竞争着你的职位，于是你在划定谁属于“我们”时，把目光转向……这看起来就是在做傻事，而你知道，做傻事也有做傻事的出发点。

这种以自我为出发点的考虑方式，被用来阐释谁和你一心，谁不和你一心。

我多次被告知，基于其他有着相同职业证书的人举办讲座时的收费标准，我可以收取更高一点的讲座费。

当我被告知这一点时，我觉得这就像是“我们”对“他们”的情形，这在我的一生中是不能被接受的。

别人对我说的话的意思，就是如果我要求多支付我一些讲座费，“他们”会满足我的要求。

然而，我把我自己看作与所有的人相互联系，如果我那样提要求似乎要的费用有些高的话，那么我就不会那样做。

我的目的就是让我的信息在这个世界广为传播，帮助人们知道自我依靠，并能与他们进行更高层次的意识合作。

越多的人能够听到这个信息，我的目的就越多地被实现。

因此，我现在鼓励我讲座的赞助人把我讲的内容都录制成磁带，而且让他们自己留住销售磁带的全部所得。

聘请我讲座的那些人，不再是被归为“他们”的类型中的一部分了。

我们都是“我们”中的一员，我们在教全球的人学会自我依靠，并且帮助改变这个世界的意识。

那些听过我的录音带的人想听更多的录音带。

他们去书店购买我写的书，并给别人介绍那些书，讲述书中所写的内容。

允许其他人无偿地录制我的磁带，并把它们投放市场，我的这种做法使许多人都在传播着我所谈论的观点。

当我们不再有“我们”对“他们”的感觉，而且认识到我们都是“我们”时，那么我们就可拥有双赢的人际关系。

如何放弃“我们”对“他们”的观念1，懂得你的自我主义需要与他人划分界限。

并且尝试着放弃这种自我主义的需要。

开始把你自己视为被称作“我们”的人类大家庭中的一员。

把你的“玩具”拿出来与他人一块儿玩，尤其要让邻居，甚至陌生人玩你的“玩具”，仿佛他们就是

## &lt;&lt;神圣的自我&gt;&gt;

你的家庭成员。

正如一句英国谚语所言：“有所付出，自有回报”。

2，充满爱心地对待每一个人，就好像他们属于你乐意归属的部落。

不要在头脑中想着他们与你有什么差异。

你应该在内心毫不动摇地把他人看成是你精神层次上的一部分，就像你把你的孩子或配偶看成是你精神层次上的一部分。

在内心肯定一种观念：你是我的兄弟，我的姐妹。

你是我的“我们”的一部分。

在我的生活中不会有人被划入“他们”的行列。

3，记下你在一个小时之内使用了多少次人称代词“我”。

把其中一些删掉！

你不要不停地谈论你自己及你亲密的“我们”这个小集团，而应该谈论他人，征求他人的意见与建议。

倘若你不把宝贵的精力用在弄清你自己与他人有何区别上面，你就有更多的能量把你的意识向外扩展。

经常把第一人称“我”挂在嘴边，表明你强烈地依附那种“我们”的人生态度。

4，考虑问题时要全球观念，而不要有地域观念。

那些外表看起来与我们不同，讲的语言与我们不同，信仰与我们不同的人，都是“我们”的一部分。

我们现在都生活在世间。

在充满爱的上帝的眼中，人类没有优劣之分。

开始实践这种内心意识。

寻求神圣及联系。

把精力集中在寻找我们相互之间的共同点上面，而且那些使我们显得不同的表面事物上面。

误区七：卑鄙专横之人应该被抛弃在为人遗忘的角落你在他人的教导下，相信这个世界上有一些最好被大家遗弃的坏人。

我所建议你做的则正好与此相反。

以何种能力走进你生活中的人，都是有价值的。

出现在你生活中的卑鄙专横之人，和那些给你以鼓励与支持的人一样神圣。

爱默生把人生这重要一课归纳为：“万事万物都给我们以教益。

”这意味着你可以从出现在你生活中的每个人身上得到教益。

或许我人生中最重要的人，对我及我的精神层次上的提高起着推动作用的这个人，就是一个完全可以被称为卑鄙专横的人。

这个人是我的父亲。

他抛弃了他的家庭，因为犯罪而锒铛入狱，在铁窗内度过了许多年。

他连最爱他的妻子都虐待。

49岁那年，他因为饮酒过量而死亡。

他没有给我留下任何记忆。

我后来听别人谈起他时，才对他有所了解。

我对他的生活经历进行了调查，发现人们所谈的都是实情。

然而，我这个卑鄙专横的父亲，却是引导我在人生道路上实现转变的主要人物。

我在《当你相信它时你就看到它了》这本书中讲述了有关宽恕我父亲的事情。

我把多年来一直充满我内心的仇恨和痛苦都抛弃掉。

我并没有做太多的其他事情，我只是做到了宽恕父亲，而这一点就为我开辟出了神圣追求的道路，在这条道路上，我创造了写作、演讲和生活的奇迹。

我懂得我必须升华到更高的层次。

倘若现在我偶尔染上了我知道曾毁了我父亲一生的不良习惯，我会提醒自己，我不是在走自己应该走

## <<神圣的自我>>

的道路。

我不希望自己成为这种人。

是父亲的深刻惨痛教训，帮助我及时回到了我知道是我精神使命的那条正确道路。

上帝的确在以神秘的方式显灵，被我们判断为不幸的及邪恶的人或事。

往往能够给我们以很大的教益。

## <<神圣的自我>>

### 媒体关注与评论

韦恩·戴尔带我们走上了上条精神战胜自我丰义的神圣历程。

对于那寻求令人欣喜的精神经历的人们，对于那些把完全自由视为人生最终标的人们，这本书无疑可提供极有价值的指导。

——狄帕克·乔普拉(著名畅销书作家和医生) 我被《神圣的自我》中所蕴含的美与智慧深深啦吸引。

韦恩·戴尔所写的这本书是一笔宝贵的精神财富，它富有意义，引人入胜，可以和我一生中所阅读的任何一本书相媲美。

这本书肯定可以被放在为经典著作所预留的小书架上。

——路易斯·L·海伊(著名畅销书作家和出版商) 韦恩·藏尔在他的这本新书中，鼓励我们行动起来，走出自身的局限，抛弃自私自利的做法，乐于帮助他人。

对那种最终自由的神圣追求，是我们在自己的人生中所要做的最重要的事情。

——帕特里克·莱利(美国NBA功勋教练)

## <<神圣的自我>>

### 编辑推荐

《神圣的自我》全球畅销书《你的误区》作者韦恩·戴尔心灵励志系列作品。  
抚慰和安顿人类心灵的权威读本，《神圣的自我》引领读者做一个心灵自由之人。

<<神圣的自我>>

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>