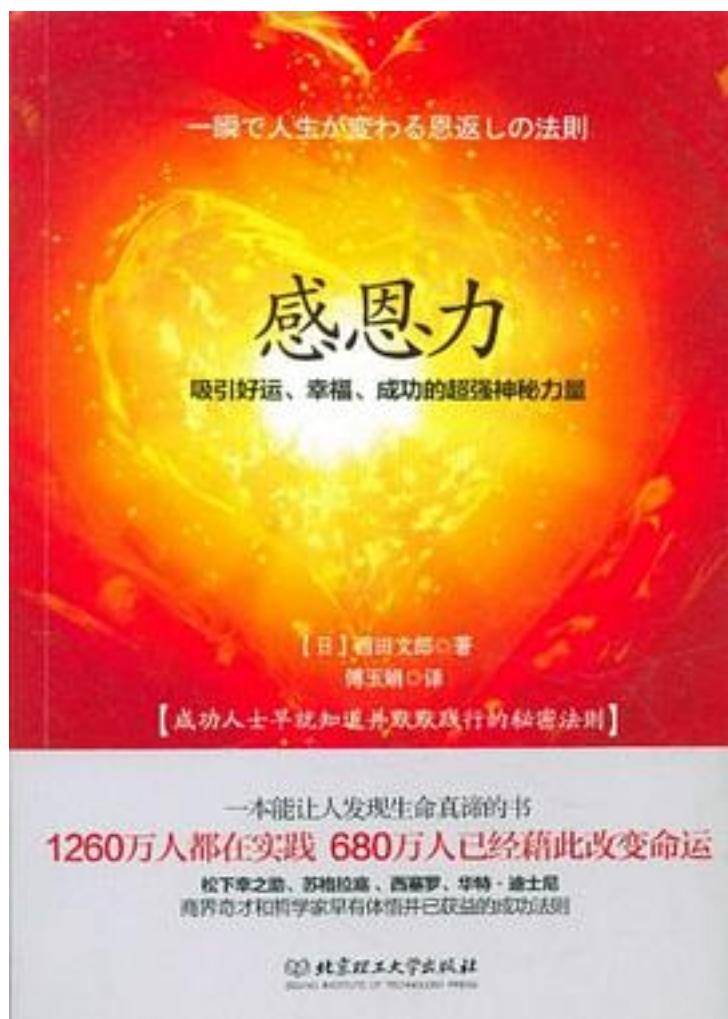


感恩力



[感恩力_下载链接1](#)

著者:西田文郎

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2011-12-30

装帧:平装

isbn:9787564053345

在人生中有许许多多帮助、关怀过自己的人，其中有自己的父母、老师、朋友，以及其

他在无形之中给予自己恩惠的人。

很多著名的哲学家都说过、人这一生就是一个报恩的过程。

如果想要自己的命运得以改变，君子坦荡荡么就从学会报恩开始。

作者介绍:

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。

目录: 前言

仅是向10个人表达谢意就足以改变人的一生 / 1

当成为“可以获得成功的自己”时，你就会自然而然地得到成功 / 4

实践“报恩法则”就可以肯定自己的一切 / 6

拥有原谅并接受他人的心灵，会令自己变得更强大 / 9

从此时此刻开始获得成功和幸福 / 12

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 / 3

因富裕而失去的能力——“悦他力” / 3

只有“愉悦自己所带来的幸福”的话，会产生“负面情感” / 5

不对父母怀有感恩之心的人不能得到成功和幸福 / 7

之所以成为尼特族是因为缺乏“对父母的感恩之情” / 7

怀有“想要让妈妈幸福”的心情 / 8

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 / 10

母亲会一辈子都珍藏孩子送的礼物 / 10

拿到第一份工资的时候请给母亲买份礼物 / 13

越是憎恨自己父母的人，在成功之后，就越是“孝顺” / 15

I君曾想过要杀了自己的父亲 / 15

即使是对自己曾经动过杀念的父亲也可以感谢 / 17

感谢之情比血缘纽带更为牢固 / 19

向“生母”和“养母”表达感谢之情的N君 / 19

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 / 25

向那些自己曾经亏欠的人表达谢意 / 25

免遭退学命运，不负恩师所望的E君 / 27

人在想法和行动中成长 / 31

能力的开发就是不断重复输入和输出 / 31

人的大脑是通过想法（输入）和行动（输出）被不断强化的 / 31

因为醉酒造成路人残疾的D君 / 33

道歉这一行为能够产生“悦他力” / 35

去扫墓会令自己充满正面能量 / 37

行动能够让你明白那些你以为已经明白的事情 / 37

在已经过世的上司墓前表达感谢的H君 / 39

只要相信自己能够获得成功，即使身处逆境也会感到快乐 / 42

来回于快乐和不快乐之间的钟摆法则 / 42

不幸的人的三个特点 / 45
只是嘴里说着“谢谢”算不上是报恩 / 45
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 / 51
即使在竞争中获胜也不一定是成功者 / 51
只被允许见10秒钟的J君 / 53
传达出感谢之情之后，受伤的心理就会得到修复 / 56
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 / 58
人格意义上的成功就是追求“愚蠢” / 58
真正的成功者是同时获得两种成功 / 60
失去了父亲朋友的信任的U女士 / 62
“收割”社长是有才的人，“播种”社长是有德的人 / 67
真正的成功者不会刻意去追求金钱但是却会赚到很多钱 / 67
行为的动机可以是不纯的 / 70
臭骂师兄，把他从店里赶出去的B君 / 72
能够获得人格意义上的成功的人都具有三种感知能力 / 76
“感运力”“感喜力”“感恩力” / 76
从军队式教育中逃离出来的M君 / 79
要成为真正的成功者需要感恩力 / 82
真正的成功者，比起自己的利益更愿意守护别人的利益 / 82
要增强感恩力，就要把想法化为行动 / 85
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 / 87
要提高感恩力，只需要表达自己的感谢之情 / 87
硬是和妻子离婚的原小混混K君 / 90
为别人所做的努力是永远都不会令人感到厌倦的 / 94
人总有一天会厌倦社会意义上的成功 / 94
“收割”社长是很寂寞的 / 96
学会“积极的自我牺牲”，为他人尽力 / 98
学会为了别人而奉献自己的伟大 / 98
去见抛弃了自己的母亲的Y君 / 100
真正的爱是伴随着行动的爱 / 104
如果爱，就请付诸行动 / 104
爱情是一种投资，恋爱是一种浪费 / 106
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 / 111
天运就是所有运气中最好的运气 / 111
感恩之心可以让痛苦的经验也变得值得肯定 / 115
人应当生时受人欢迎，死后被人怀念 / 117
“单纯”很容易变成“单蠢” / 117
人应当像死得像一个“人” / 119
善良的心灵会被狡猾世故所污染 / 121
感恩的人可以压制住自我和怒气 / 122
人具有三种集中力 / 122
用感恩力抑制怒气和自我 / 124
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 / 126
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 / 126
要从人生的低谷中爬出来，就需要提高感恩力 / 128
人生的低谷是了解感恩意义的机会 / 129
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 / 135
人越快乐就越容易感恩，越感恩就越容易快乐 / 138
人生就是在感恩报恩的过程中慢慢走向死亡 / 141
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 / 144

• • • • • [\(收起\)](#)

[感恩力_下载链接1](#)

标签

感恩

成长

励志

【3】自我提升

2017

2013年】

#日本

评论

薄薄一本，字大行稀。2013.2.1

与稻盛和夫的思想一脉相承

如果想象一下理想的死亡方式中，有人陪在我周围，就不要忘记，我此刻就是有人支持的，要感恩，积极的牺牲自己。

每天每个时刻都要带着感恩的心去生活。

[感恩力 下载链接1](#)

书评

[感恩力 下载链接1](#)