

逆境时，学会彻底转念，改变想法，改变情绪，从而改变命运。《转念》介绍了心识八大心法，让读者练习静心，体验意念的活动性，达到止念、转念，同时阐述了如何把控欲望所产生的行动力和过分欲望所带来的痛苦。通过这些观点，读者可以有效实现念头的转变，发挥潜能，在命运的交叉路口找到属于自己的柳暗花明。

海报：

作者介绍：

亚诺，海峡两岸知名情智管理专家蔡炎龙先生的笔名。专家曾担任有美国的荣誉市长、多家大型公司的董事长和董事、台湾纺织业拓展会监察人、台湾手提包同业公会副会长及台商投资企业协会东城分会会长等社会职务，长期从事国际贸易，经常奔走世界各地，对企业管理、研究开发、商务谈判、教育培训、品牌文化建设等工作有丰富的经验和独到的见解。近三十年来潜心研究心灵哲学、心理学、比较宗教学、情绪管理、励志文化等，并著有《心灵哲学》《心灵与情绪管理》《信仰的力量》《神奇的情智管理》等重要作品。

目录：【目录】

PART 1 转念=转运

第一章 不易觉察的觉知扭曲

情绪觉知扭曲的心识原因

八种情绪觉知的扭曲现象

第二章 改善心灵的八大心识方法

正反转三思

释放负面认知

远离感受环境

播种善念

净化心灵

心灵充电

静心

信仰

PART 2 发挥潜能的心灵哲学

第三章 静心发挥潜能

心念的自主性与抑制力

意识状态的四种层次

如何达到冷静意识

启发灵感，发挥创意

镇静发挥潜能

第四章 情绪禅修

起心动念

超觉静心

静心三略

观想

去执放空

情绪渐修

PART 3 修身养德是学问

第五章 知欲节欲

欲是行动力之泉，也是痛苦之源

愿大力大

知欲而后能节欲

第六章 修炼德、悟、度

情绪内功的“吸心大法”——以德立身

决胜千里的“尚方宝剑”——悟性
影响人生的“太极神功”——度量
向老和尚学历练
他们与你分享
· · · · · (收起)

[转念_下载链接1](#)

标签

情绪管理

心灵

励志

心念

经管

文学

颜值

诗

评论

山不转路转，路不转人转，人不转心转

幸福是可以修炼出来的！这本书就是修炼幸福的心法！

在命运的交叉路口找到属于自己的柳暗花明

[转念_下载链接1](#)

书评

《转念》这本书在《开解》的基础上，进一步展开的解释情绪方面的知识及如何去调理的方法，还告诉我们“修身养德”的重要性。

“转念不是一时的选择，而应该是一生的坚持”，所谓“山不转路转，路不转人转，人不转心转”，穷则变，变则通，通则久。先普及一下关于情绪方面的小...

转变心态，静心至乐

人一旦作为一个生命的个体降临到这个世界上，便陷入动荡不定的境遇之中，各种悲哀、愤怒、忧虑、愧疚和烦恼……无尽的消极情绪，可能会不间断地困扰着我们，给我们的精神套上沉重的枷锁。世界上很多事情，开始和过程可能很相似，但结局却天差地别，最终起...

亚诺的这套情智管理丛书，融汇佛学修心及心灵哲学。书中语言简洁生动，引用了很多充满禅意的生活案例，用通俗的方式诠释了情绪管理的秘诀。为希望事业顺利、工作顺利、家庭美满、人生幸福的所有人提供了行动指南。

古人云：穷则变，变则通，通则久。俗话说：山不转水转，水不转...

你喝过加盐的咖啡吗？也许世间没有几个人喝过，但就是一转念间，一个男人喝了一辈子，这是一个多么善意的谎言，一个维持一辈子的谎言，如果不是这个男人最初的谎言，人世间一段佳缘也许就此错过！的确是，一转念，万事皆有所改变！然而我却始终参不透！最近我心情很...

“路不通时，转个弯儿，路更宽，应用识别法则，在人生遭遇不顺和逆境时，学会转念，改变想法，改变情绪，从而改变命运。”转念一间，转个念转个运，山重水复疑无路，柳暗花明又一村所说的即是如此，在佛学则有菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。转念间也打开了...

“路不通时，转个弯儿，路更宽，应用识别法则，在人生遭遇不顺和逆境时，学会转念，改变想法，改变情绪，从而改变命运。”转念一间，转个念转个运，山重水复疑无路，柳暗花明又一村所说的即是如此，在佛学则有菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。转念间也打开了...

心灵类书籍扎堆，和财富类书籍一样，成了国内图书市场的一道风景线。究竟是书商窥得其有利可图，还是我们确有心理隐疾又不自知？恐怕要将两者结合起来，才能得到答案：在心理学尚不普及，生活压力日益加剧的时代，自己或周边人的心理疾病，确实该为人重视。今天要推荐的书名...

起善念，愁云惨雾层层消散；困顿难解，学会转念，灵机自然再现；释放负念，种植正念，正反转三思，心灵充电。我们都知道有句歌词是“山不转路转，路不转人转，人不转心转”，本书开头第一部分就将“转念=转运”，其实水更是世间最为柔情的东西，它的性格是为我们所要学习的，...

人这个复杂的社会体，脆弱的敏感神经感知着整个奇异社会的脉搏，缤纷多彩，然而每个人习惯把社会一个阴暗点放大成整个世界对自己的责难，而这种意淫的苦难往往成为否定一切快乐的根源，终日愁苦不堪。亚诺的《转念》依旧延续整套幸福直通车装帧的风格，简朴不失典雅。融汇佛学...

瞧见青葱绿野陌上花——读亚诺《转念》有感（1027字）作者：苇眉儿
借助心灵哲学来探讨人类情绪的心识作用，分析情绪觉知现象、情绪的来源及其原因、情绪的扭曲等，是亚诺在新书《转念》中的理论基础和基调。常言说得好，人生不如意十之八九。这就道出了岁月无情，路途坎坷，...

[转念 下载链接1](#)