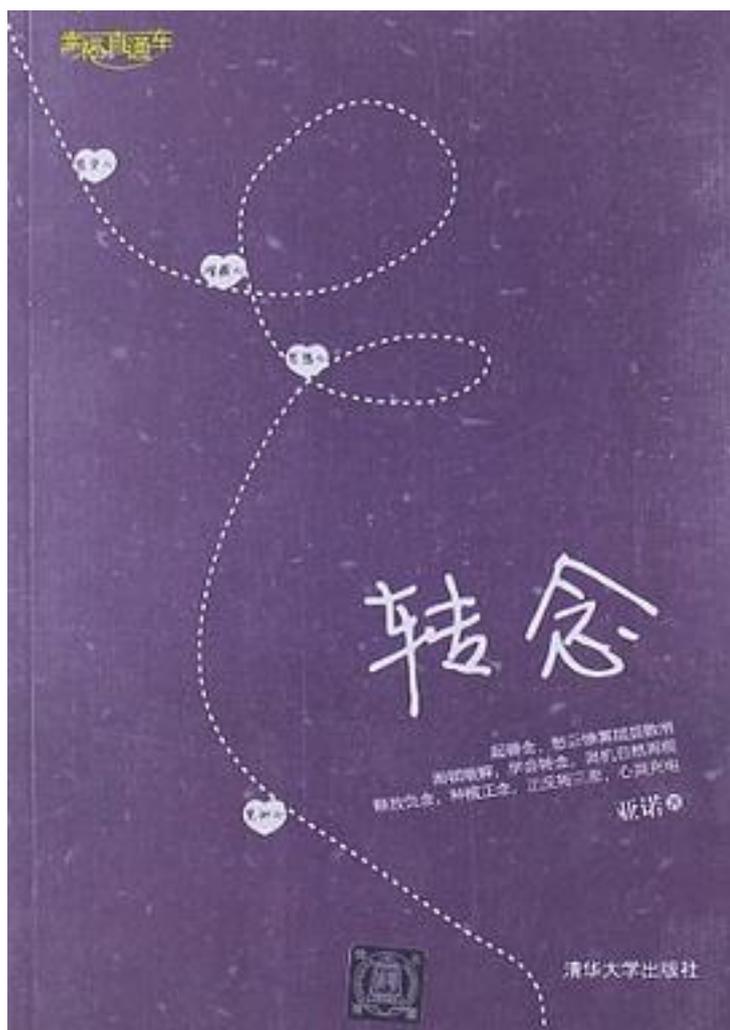


转念



[转念_下载链接1](#)

著者:[美]拜伦·凯蒂 (Byron Katie) 迈克尔·卡茨 (Michael Katz)

出版者:天津人民出版社

出版时间:2017-8-1

装帧:平装

isbn:9787201121314

张德芬强烈推荐！1%转念改变99%人生！享誉世界心灵导师一念之转创始人拜伦·凯

蒂倾心力作！一本人人可读人人可受益心灵开悟书！揭示如何解开寻找爱认可和欣赏活出安宁自己！知乎众多回答强力推荐权威情绪疗法。

编辑推荐：

★张德芬强烈推荐阅读！

★1%的转念改变99%的人生！

★深度影响《当下的力量》作者埃克哈特·托利、《正能量》作者韦恩·戴尔等，享誉世界心灵导师、美国最知名的心灵导师一念之转创始人拜伦·凯蒂倾心力作！

★一本人人可读人人可受益的心灵开悟书！

★知乎众多回答强力推荐权威情绪疗法！

★豆瓣评分高达8.4分的口碑佳作被凯蒂及大量读者期待已久的新译本！

★深刻揭示了如何解开寻找爱、认可以及欣赏结，活出成熟、完整、安宁自己。

《转念》检查了一个普遍、古老的焦虑源：我们和他人的关系。在这本开创性的书里，凯蒂将帮助你质疑你一直以来认为的获得爱和认可的方法，并在这个过程中发现一段真正的关系。比如：

/为什么我们学会的寻找爱和认可的方式只会导致失望。

/爱如何不等同于需求。

/如何通过功课实现更大的爱和幸福。

《转念》将帮助你照亮在你生命中的每个区域——你似乎缺少、最渴望的东西的地方——伴侣的爱、孩子的尊重、爱人的温柔，或者老板的敬重。凯蒂揭示了如何解开寻找爱、认可以及欣赏的结，并带来真正的爱和改变自我的幸福。

内容简介：

为什么我们大多数人总会对爱情从憧憬到失望？为什么我们总是想让所有人都喜欢我们却终身受困？伴侣的爱、孩子的尊敬、爱人的温柔，或者老板的尊重……似乎我们一直都在忙着追求他人的爱、认可和欣赏，可为何常常处于痛苦之中？当你受够了以后，怎样才能彻底解放自己？

在本书中，凯蒂将带领你进行寻找真相的探索之旅。而探索的过程主要运用到了四个提问和一个反转，也即凯蒂的转念作业：真是这样吗？你能确定真是这样吗？当你相信那个念头时，你会有怎样的反应？假如没有那个念头，你会怎样？然后把那念头反过来。凯蒂的转念练习，是一个简单得让人惊讶的方法，无论任何年龄或背景的人都可以运用。但当你凯蒂的指导下进行探询步骤时，你会发现，给你带来痛苦的信念——关于生活，关于他人，或者关于自己——发生了戏剧性的转变，而你的生活也将从此永远改变。

在本书中，凯蒂揭示了如何解开寻找爱、认可以及欣赏的结，并给你带来真正的爱和改变自我的幸福，活出成熟、完整、内在安宁的自己。

作者介绍：

拜伦·凯蒂 (Byron Katie)

享誉世界的心灵导师，一念之转创始人。《时代周刊》称她为这个时代的精神创新者，《伦敦时报》称她为这个时代最激励人心的导师，《洛杉矶时报》称她的一念之转是最简单和有效的清除烦恼的方法。她的理论曾影响了包括著名身心灵导师埃克哈特·托利、韦恩·戴尔等数千万追求心灵成长的人，她自创的“转念作业”是我们每个人改善婚姻、家庭、人际关系、职场、工作等各层面生活的法宝。作品被译为法语、意大利语、德语、西班牙语等多国语言。

目录: 序1 这本书是怎样诞生的

序2 怎样去爱

序幕

第一章 你相信自己的念头吗

你最亲密的关系，是和自己的念头之间的关系。如何和自己的念头相处，不仅决定了你生活中的一切，还将决定你如何和他人相处。

第二章 痛苦的爱

在质疑自己的念头之前，和你相处的是那些从没被你质疑过的想法。这样的生活令人非常痛苦。本章的内容是教你如何做“功课”的，它将协助你发现你的念头怎样影响你的生活，体会到没有它们时你是谁。你还将发现你的念头是否属实。

第三章 追求他人的认可

本章讨论的是亲密关系中一个最令人痛苦的信念——你必须赢得他人的爱与认可。你首先要做的是调查追求爱和认可对你的生活产生了哪些影响。本章提供的练习将帮你发现大多数人认为的可以赢得他人喜爱和欣赏的方法，不但不能为你赢得它们，还会让你落入一个虚假且充满压力的生活。你还将体会到当你不刻意追求认可，与他人在一起的那份轻松自在和亲密感。

第四章 坠入爱河

为何坠入爱河的感觉如此美好？为何你会认为是你的伴侣让你感受到了爱呢？为何你们又会不再相爱？这章的练习可以帮助你发现爱的经验的本质。

第五章 爱的谎言

在这章里，作者指出当我们把爱情建立在虚假的自我以及错误的概念时产生的后果。还揭露了我们普遍相信的“爱就是让我们的愿望和需要得到满足”这个神话的真相，并让你清晰地看到需要和爱的不同。

第六章 亲密关系工作坊

在这章里，作者举出了许多亲密关系如何得到改善的事例。

第七章 如果我的伴侣有缺点

伴侣身上的缺点给了你自我觉悟的机会，你以为的事实或许只是另一个未经质疑的念头。这章的末尾是凯蒂在阿姆斯特丹与一位妇女的对话，这段对话让原以为不可避免的离婚成了一个爱的故事。

第八章 爱与自由

假如你认为你绝对需要某人，没有那个人你就活不下去；假如你认为你身边的人或你的生活不能令你感到满足，那么，这章提供的强有力的方法可以帮到你。

第九章 一段亲密关系的转变

一对夫妻通过做“功课”挽救了一段濒临破裂的婚姻的故事。

第十章 爱自己的障碍

现在，你已明白你和爱之间唯一的障碍是内心那些还未解决的问题。这章会促进你发现这些问题，并告诉你如何从那些你最感羞耻、最想要隐藏、最让你怨恨、无法原谅的事情以及你不能欣然接受的批评中解脱出来。

第十一章 活在爱中

无所求的爱是什么样子？当你不再追求爱与认可，当你不再把爱与需要等同，当你不再认为爱意味着满足你的愿望时，你会怎样去爱？会有怎样的体验？许多人已在体验本书中介绍的发现，这章对他们的分享做了摘录。

第十二章 爱就是一切

一段对爱的经验的描述。当爱如此坚固地在你的内心扎根，它之外就再无任何东西了。

更多练习工具

致谢

• • • • • ([收起](#))

[转念_下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

我想读这本书

想读，一定很精彩!

自醒

很吸引人的书，想读!

外国文学

治愈系

文学

评论

被评分骗了，把塑封拆开大致一翻便后悔了，就一进口鸡汤，和国产鸡汤相比之下好的一点是介绍了一些方法，但对我还是很没用啊，道理我都懂，来点真正的干货不行吗？老婆婆给老公公吃了一辈子鱼头的外国版都来了。两星。

亚马逊赠品。案例占据了极大篇幅。方法的话，开头和最后几页字就说明白了。。。

我很喜欢这个作者的书籍，写得很不错

转念之间能改变的不仅仅是一个决定，更是了悟心灵的一个过程。

1%的转念改变99%的人生！一切看自己。

好书想读想读

帮助你照亮在你生命中的每个区域——你似乎缺少、最渴望的东西的地方——伴侣的爱、孩子的尊重、爱人的温柔，或者老板的敬重。凯蒂揭示了如何解开寻找爱、认可以及欣赏的结，并带来真正的爱和改变自我的幸福。

一本人人可读人人可受益心灵开悟书！揭示如何解开寻找爱认可和欣赏结活出安宁自己！

特别喜欢这本书

用百分之一的转念改变百分之九十九的人生！

这本心理书籍还是值得一读，教你如何面对自己负能量，从而认清自己！

有一点佛家一念成佛，一念成魔的意思，一个念头是这种结果，一种念头导致另一种结果，深度影响《当下的力量》作者埃克哈特托利、《正能量》作者韦恩戴尔，享誉世界的心灵导师美国最知名的心灵导师一念之转创始人拜伦凯蒂倾力力作！真心推荐，认真相处，认真生活。

深度影响《当下的力量》作者埃克哈特托利、《正能量》作者韦恩戴尔，享誉世界的心灵导师美国最知名的心灵导师一念之转创始人倾心力作！

停止“取悦他人”，做回拥有“爱的能力”的自己！

很多时候会有一些情绪。正好看了这本书，感触很大。

转念，不过是在一瞬间，就大不同了！ 1%转念改变99%人生！活出安宁自己！

引人深思的一本书，重新感悟生活。

一念之转可以改变人生轨迹！

喜欢这本书，人人可受益的心灵导书，内心充满宁静之感

我曾经是个王者，后来看上书

[转念_下载链接1](#)

书评

据传，佛祖讲经之时，没有说话，只是拈花一笑，大家不解，唯有迦叶尊者回以微笑，

佛祖便说：得我道者，唯迦叶矣。道，即在拈花一笑之间，而此一念，便有天堂地狱，即所谓一念成魔一念成佛。
人生在世，苦痛繁多。而我们一直以为带给我们这种痛苦的是家庭、工作、爱人……等等...

当初读这本书的动机很可笑，看到这本书的名字，竟然很自然的误以为这是一本商业运作的商业书，不看开头和简介的，外加一堆关于大数据时代的企业运作转型的联想，这就直接捧起来读，结果读了一页才发觉过来不对味儿，但是既然翻开了，那就开弓没有回头箭，索性就把这本书给读完...

我爸常常说我是一个红脸汉，所有的情绪都摆在脸上，动不动就脸红脖子粗，所以每次我一回家都会给我反复上思想教育课。
说实话，我爸说我的脾气不好的时候我还是不以为意的，甚至还以为是我爸消遣我的。因为我朋友都说我性格很温柔，不轻易跟别人起争执，对朋友也很称职，在她们...

《时代周刊》、《洛杉矶时报》、《伦敦时报》等英美主流媒体强力推荐的《转念》是一本人人可读人人可受益的心灵励志开悟书！享誉世界的心灵导师，一念之转创始人拜伦·凯蒂倾力力作，想要通过书中的文字传达给那些心中有痛放不下的人们！这本书曾深度影响埃克哈特·托利、...

跋涉在心灵的旅途中，我们常常深陷泥潭，无法脱身，绕来绕去总是绕不出自己给自己制作的魔咒。此时，你可以找来《转念》（拜伦凯蒂著，江月译，天津人民出版社）读一读，这本书也许会让你对生活有全新的理解。
这本书主要通过“念头练习”来转变一个人的心态。当我们面对生活...

最吸引我的关于这本书的观点内容，其实来源于我对于自己的期待，来源于对自己现有生活方式方法的转变的期待。

对应于书中提到的各个年龄阶段的境遇，每个人都会有属于自己的感悟。年少时单纯的开心，往往会被周围的评断左右，由这时开始，幼稚的心灵中便已开始种下了这样复杂的...

我们会不会有这样的思维定式：看到他没有和我打招呼，就认定他对我无理，我们通过表面看到的现象来下结论。认定了他是个没有礼貌的人，心里就会有埋怨甚至焦虑，下次见了他也许也会不打招呼。那我们看到的是真相么？能不能从一个相反的方向来思考问题：他是不是没有看到我或者...

《转念:发现并感知生命的另一种可能》终于要面市了，期待。
作为一名图书编辑，在选择立项图书时，我大多会选择自己喜欢的书，喜欢的作者的书。也即，自己渴求的、有利于个人成长的书，充满智慧的书。我也一直秉持做书的目的是为了对读者有帮助，而在做的过程中，阅读一本自己...

今天在刷豆瓣的时候看到友邻的广播写了这样一句话，影响幸福感的主要事情在于想得太多，做的太少。我们的烦恼在很大程度上都源自于现实和理想的巨大差距。所以当我们想要减少烦恼，增加我们的幸福感的时候，最简单的方法就是转变我们的思想。《转念》一书就是针对利用改变自身...

治愈系的一本书。我觉得，一念之转既用转变观念思想的方式，来解决困扰自己的难题，清除烦恼，改善人际关系，实现健康的人生观、价值观。任何事情都有两面性，怎样选择就显得尤为重要。在困难面前，你会有消极、懈怠、停止不前的想法，在这个时候你可以放轻松，调整情感，从你...

文/Eva77
这本书是一念之转创始人拜伦·凯蒂的倾心力作，旨在让痛苦之念自动放下，活出成熟、完整、内在安宁的自己。这是一本人人可读人人可受益的心灵开悟书。转念，是和自己的念头之间的关系。一念起，秋日变春天；一念起，沧海变桑田。拜伦·凯蒂这本《转念》，可以帮助我们...

其实每个人的生命都不是一道单选题，只是有时我们太过于固执而不知疏通，使得我们的人生总是朝着一个方向不断前进。就像书名所说的，有的时候，一念之间，便可以开启人生的另一种可能。
书中提到作者曾因为自己的心痛之事儿跌落人生谷底，沉沦了很长一段时间后，竟然“想通了...”

转念就是回过头来仔细想想，把原来的想法转变过来。
美国作家拜伦凯蒂就在《转念：发现并感知生命的另一种可能》中，用她那独创的“转念作业”为我们改善婚姻、家庭、人际关系、职场、工作等各层面提供合理的解决方案方法，以彻底解放自己。生活有没有出现以下场景：为什么我...

根据世界知名办公方案提供商雷格斯2012年发布的调查结果显示：中国内地上班族所承受的压力，位列全球第一，成为世界瞩目的“压力王国”。虽然有着社会转型导致压力增大的原因，但欲望膨胀仍然是其中不可忽视的因素。
欲望是人的一种生理本能，饿了有食欲，渴了有饮欲，困了睡欲...

有人说：“除了自身的病痛和亲友离去的痛苦是真实的，其余全是价值观造成的。”价值观决定你怎样去理解、判断和抉择一件事的根本，那痛苦感受是否真的是自己选择的？享誉世界的心灵导师拜伦·凯蒂在《转念》一书里验证了这一事情，只需将念头轻轻一转，你以为的痛苦，便只是...

张德芬想来大家不陌生，是台湾女作家，美国加州大学硕士。后来辞职，专门研究瑜伽和心灵鸡汤作品，专搞一些“心灵成长课程”。据百度介绍，她1994年定居北京，持有“中国国家心理咨询师执照”。这样的人想必对心灵鸡汤类读物一定有真知灼见，伪劣作品断乎骗不了她。最近她向中...

读这本书的前一晚，跟一个好友拌了嘴，闹了点矛盾，心情不佳，读罢此书，就真的掌握了一点转念的方法，再回想此事，不过是自己把“父母病”投射到了朋友身上。很多事情，转一个弯，换个角度去想便会豁然开朗。最怕的就是做事情、想问题过于执拗，爱钻牛角尖，过于信奉以往的经...

[转念 下载链接1](#)