

# 开启



[开启\\_下载链接1](#)

著者:[英]尼克·塞内卡·扬克尔（Nick Seneca Jankel）

出版者:东方出版社

出版时间:2018-10

装帧:平装-胶订

isbn:9787520705493

当今时代，个人作为个体以及这个世界作为一个整体究竟该如何成长？针对这一紧迫性的问题，基于个人、社会和企业变革的\*前沿问题的调研与经验，《开启》一书给出了一个由科学驱动的、启发智慧的、令人叹服的答案：突破生物动力学。突破生物动力学创造性地融合了\*前沿的神经系统科学、进化理论、传统理论、实践哲学，以及强大实用工具，从而促使个人、组织的突破和转型的发生。

突破生物动力学将帮助您：

——在使用步突破曲线时不再被卡住或产生困扰；

——将更多的自由、意识、正念带入每天的日常生活；

——识别并改进阻碍你的模式和习惯；

——通过疗愈过去的痛苦重获平和；

——发现你的本愿，并用它指引你的生活；当今时代，个人作为个体以及这个世界作为一个整体究竟该如何成长？针对这一紧迫性的问题，基于个人、社会和企业变革的\*前沿问题的调研与经验，《开启》一书给出了一个由科学驱动的、启发智慧的、令人叹服的答案：突破生物动力学。突破生物动力学创造性地融合了\*前沿的神经系统科学、进化理论、传统理论、实践哲学，以及强大实用工具，从而促使个人、组织的突破和转型的发生。

突破生物动力学将帮助您：

——在使用步突破曲线时不再被卡住或产生困扰；

——将更多的自由、意识、正念带入每天的日常生活；

——识别并改进阻碍你的模式和习惯；

——通过疗愈过去的痛苦重获平和；

——发现你的本愿，并用它指引你的生活；

——磨练你的直觉，并用它做出的选择；

——向\*的学习，从而确保自己的想法变成现实；

——将灵感变为行动，为你的世界带来变化。

作者介绍:

尼克·塞内卡·扬克尔是心理教练，社会企业家和世界知名的创新和领导力专家，获得剑桥大学医学与哲学（三等制）一等学位。他曾为跨国公（耐克，微软，迪斯尼）和社会组织（乐施会（Oxfam），WWF）提供咨询服务,为报刊杂志（括《卫报》和《金融时报》）撰稿，并出席和主持BBC电视系列节目。他也是WECREATE的合伙人，以及Ripe & Ready的创始人。

目录: 鸣谢

作者的话

开启的体验

序言 为突破而生

第1章 问题

第2章 模式

第3章 痛苦

第4章 临在

第5章 平和

第6章 本愿

第7章 可能性

第8章 力量

第9章 玩耍

第 1 0 章 主动  
结束语 在突破曲线上往复  
词汇表  
尾注  
· · · · · (收起)

[开启\\_下载链接1](#)

标签

自我完善

情绪管理

心理学

心理

社会学

模式

思维

评论

大约用了两周的时间看完这本书，书中涉及不少关于教练、哲学、身心灵、心理学的词汇，看这书的前十几页我就迷上了，提及的突破曲线，细想生活中的桩桩件件，也是在不同的曲线上的点。对于强大的模式，本书讲的透彻，读着也会为自己感到汗颜。用书中的一句话“挑战要求即兴，威胁召唤适应，限制邀请转变——宇宙‘源代码’”，愿我们都能有意识地开启。

-----  
图书馆借到的这本书，看完一搜结果网上什么信息都没有，这我就不乐意了，补充了豆瓣图书信息。

这本书其实讲了一个概念，叫做生命动力学，我觉得还是比较具有启发意义的，如果把人生视作一个量化模型，那么这本书就显示了一个可行的模型，如果按这个模型实际可操作性还是满强的。  
不过老外的通病就是絮絮叨叨，翻译可能也有些问题，不过排版重点提示蛮好的。后续会把重点笔记整理出来，让大家看看。

-----  
[开启\\_下载链接1](#)

## 书评

每当我感受到生命的精彩滋味在一个奇妙时刻后褪色，就激发我向前去寻找一种方法，以重新获得那种开启的感觉——在那里一切皆有可能，每个人都是我的同盟——每时每  
日，而不需用任何东西，除了我自己的心灵。 生命动力学模型 [www.nickjankel.com]  
第 1 章 问题 问题是通达可能...

-----  
每当我感受到生命的精彩滋味在一个奇妙时刻后褪色，就激发我向前去寻找一种方法，以重新获得那种开启的感觉——在那里一切皆有可能，每个人都是我的同盟——每时每  
日，而不需用任何东西，除了我自己的心灵。 生命动力学模型 [www.nickjankel.com]  
第 1 章 问题 问题是通达可能...

-----  
[开启\\_下载链接1](#)