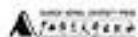


隐形的力量



翻译诗歌对中国新诗形式、创作方式及情感表达有何影响？
外国诗歌在中国的翻译与接受如何？
中国新诗怎样才能从古诗的强大氛围中突围而出？
作者有话要说。



[隐形的力量_下载链接1](#)

著者:金子惠

出版者:中信出版社

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787508616377

《隐形的力量:心灵秘密与内省之道》内容简介: 当你发现无论是高薪的工作、物质丰富的生活, 还是任何的名誉和成就, 都不能带给你真正恒久的快乐时, 你很可能被内心的茫然、迷失、无奈的感觉所笼罩。而一个人内在的低落恰恰会成为转折的契机! 只要你依然怀抱着希望, 追寻快乐与智慧的源头, 那么你终究会领悟, 其实它就在你的心中。这个觉醒会引领你踏上找回自己、实现真我的向内的旅程, 揭开我们内心的秘密。

作者介绍:

金子惠, 心灵励志作品撰稿人、绘画创作者、雯哈瑜伽行者。曾出版图书《生命的另一扇窗》、《超级好心态》。

目录: 自序 我们是同道中人
上篇 31种强有力的心灵状态

- 1 选择的秘密
- 2 理解力的秘密
- 3 安全感的秘密
- 4 战胜困难的秘密
- 5 诚实的秘密
- 6 超越得失的秘密
- 7 建立友谊的秘密
- 8 放松的秘密
- 9 愉悦相处的秘密
- 10 享受的秘密
- 11 富有的秘密
- 12 内心满足的秘密
- 13 真爱的秘密
- 14 创造力的秘密
- 15 成就美事的秘密
- 16 谦虚的秘密
- 17 谦卑的秘密
- 18 洞察力的秘密
- 19 言辞力量的秘密
- 20 价值的秘密
- 21 勇气的秘密
- 22 意志力的秘密
- 23 幽默的秘密
- 24 分辨善恶是非的秘密
- 25 能够原谅的秘密
- 26 平衡的秘密
- 27 毫不执著的秘密
- 28 不战而胜的秘密
- 29 直觉的秘密
- 30 自由意志的秘密
- 31 整合的秘密

下篇 内省之道

1 内省

内省的神奇力量

内省: 让光芒进入自己之内

内省: 摒弃虚幻、进入真实

注意力的方向、品质

内省的门槛: 注意力由外在转向内在

有效内省的先决条件

注意力如何抽离、升高

内省与入静

内省：无评判地静观自己

内省只针对自己，不牵涉他人

内省不是用思维进行的

对内、对外的警觉

2 思维

苏格拉底的诘问式省察

生命体验与思维

思维的有效范围

思维的二元性

思维的工具——语言

自我

锡吕·玛塔吉女士说思维

3 自我欺骗

常见的自我欺骗手法一：习以为常

常见的自我欺骗手法二：找理由

常见的自我欺骗手法三：刻意地积极思考

逃避与面对

4 态度

非此即彼

第三种态度——察知与静观

在接受与抗拒之间

在相信与怀疑之间

在麻木与狂热之间

对自己的态度

自卑或自负

内疚感、罪疚感

诚实面对自己

5 责任

责任与作决定

一个人对自己的责任

责任范围与界限

内外一致性

言行一致性

双重标准

受害者角色

对他人与环境的责任

6 资格

资格的本质

依赖操控与平等自由

内在的资格感与外在的资格

自我价值感

识别角色与资格

提供帮助的资格

说话的资格

7 内省的人，请这样问自己

刻意内省与自动内省

对自己的责任感

注意自己的注意力

在行动之前或之后

在说话之前或之后

面对”自我”

人际关系

在困苦之中
8 锡吕·玛塔吉女士谈内省
..... ([收起](#))

[隐形的力量_下载链接1](#)

标签

心灵

励志

灵修

心理学

成长

心理

自我探索

哲思

评论

2012.10.07~2012.10.20

大自然母亲的赠与。

前半部不错

老板发的书里面，唯一读完的一本～～

最大的收获是关注自己，时刻内省，读懂自己行为的动机，慢慢了解自己。

第一部分很不错

爱，不问理由。平衡，多少都不是平衡。幽默，喜剧，看清。宁静，需要满足。洞察力，决定一个人深度，前瞻力，内心动机和愿望，能量系统。别人状况。

可以当放松书籍，整体来说适合短时间阅读，读完心情不错。这么就够了。

泛泛空谈。看了10%后弃。

关注自己的内心

泛泛而谈

看着像瑜伽广告

我觉得特别是像内省这种，反观自己的绝对是要亲身去体会的。没有体会就不具备发言权的。而且仁者见仁，很难有统一的标准

很有见解的一本书，很深刻，也很难抓住书中的那种境界

31种强有力的心灵状态，了解那些简单背后深藏的力量。让我的心变得更强大，不再惧怕什么。坦然地面对那人生的种种。

不错的关于心灵的书，虽然很薄

一无用处的心灵鸡汤。

传统的儒家风很浓烈，部分感觉过于唯心主义。不过揭示的常识性东西很让人反思。

或许，能是心灵回归平静的灵药。

非常非常不错的国人写的心理学书籍。

[隐形的力量_下载链接1](#)

书评

一本简约而不简单的书。帮我理清了几个重要观念。

1、文化造成了虚假。儒家文化流传至今，已经形成了礼节性的虚假客套，比如朋友聚会后总会说一句，以后来玩哈，至于来不来玩，来玩了接不接待，又是另一回事了。我的前半生一直活在虚假里。有印象的一件事是，我妈学校旁有个开...

如果说类型，应该是像《秘密》《潜意识的力量》《改变你的思想改变你的生活》《生命的活法》《吸引力法则》《心眼力》这类书，但是，这位给我们传达了什么呢，前面的一些个，貌似还是挺有道理的，但是仍然是理论更多，说的比较大，也比较空。而后面的一些，貌似给出了一些方法...

[隐形的力量_下载链接1](#)