

<<硅谷最受欢迎的情商课>>

图书基本信息

书名：<<硅谷最受欢迎的情商课>>

13位ISBN编号：9787508638874

10位ISBN编号：7508638875

出版时间：2013-6-5

出版时间：中信出版社

译者：汤冬冬,柴丹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<硅谷最受欢迎的情商课>>

前言

## <<硅谷最受欢迎的情商课>>

### 内容概要

一堂谷歌内部的创造力、幸福感提升课程，为何成为硅谷最受欢迎的情商课？

一堂情商课为何又能演变为风靡美国的超级畅销书？

为什么上千名学习过该课程的谷歌员工大呼“生活被彻底改变了”？

《硅谷最受欢迎的情商课》是谷歌送给全世界的礼物！

一名谷歌资深工程师、一位情商大师、一位心灵禅师、数百位顶级企业CEO、一所顶级大学科学家共同研发的情商自我提升课程——Search Inside Yourself（探索内在的自己）情商课风靡美国硅谷，它不仅是IT工程师们的超级福利，更成为全球众多职场人士必修的超级情商课程！

这门课程通过练习来提升自己的情商，将负面情绪转化为正面能量，不但能纾解压力，更能提高专注力与创造力。

它改变了大部分读者的工作和生活——无数人打消了辞职的想法，无数人获得了升职机会，无数人开发出影响世界的伟大产品，而且它甚至拯救了很多人的家庭。

《硅谷最受欢迎的情商课》就是这门课程的精髓。

作者强大的工科背景使他能够将抽象的练习方法和禅宗大师的深奥哲思转化为所有人都能轻松理解的语言，诙谐、清晰、可实践。

不论你身处什么行业、面临什么问题，不论你是想提高效率、在工作中发现更多的乐趣和激情，还是想控制脾气、平和心态、提升自己的幸福感，这本书都将为你带来意想不到的改变！

<<硅谷最受欢迎的情商课>>

作者简介

<<硅谷最受欢迎的情商课>>

书籍目录

<<硅谷最受欢迎的情商课>>

章节摘录

## <<硅谷最受欢迎的情商课>>

### 后记

我曾与我亲爱的朋友、禅修大师琼安·哈利法克斯，有过一次漫长的散步。

琼安与我情同手足。

我开玩笑说她是我的“妹妹”，因为她“只”比我大30岁。

在那次散步的过程中，我们谈论了我们的生活方式。

我们都在执行“无为”的灵性实践，同时心怀为整个世界服务的梦想。

（我们开玩笑说，要“拯救世界”。

）我们也调侃了这种看似矛盾的生活状态：一方面，我们要“懒惰”地在垫子上长时间打坐禅修，另一方面，我们要像菩萨（世界拯救者）一般孜孜不倦地为这个世界做出贡献。

在那次谈话中，我记忆最深刻的是琼安的精神状态。

琼安是我有幸见过的最富有慈悲心的人之一。

你可以从她那最温柔的、深富慈悲心的眼神中看出这一点。

她在一生中，默默无闻地做了许多让人赞叹的事情，她花了几十年的时间为临终者提供服务和临终关怀。

她也是一位禅宗上师，是心灵与生命协会的创始人之一，这个机构一直惠泽着许多人。

看起来，琼安总是在忙于为他人的利益奉献自我，然而她却给人一种感觉：她只是在自然而然地做发自内心的事情，这对她来说是一种乐趣。

我仔细思考了琼安的精神状态，我想到，她的状态与那些令人鼓舞的、富有启发性的人们一样。

我有幸与这些人共度时光：萨古鲁·加吉·瓦殊戴夫（Sadhguru Jaggi Vasudev），一位瑜伽大师，他所创立的组织创造了在一天内种植最多树木的世界纪录；A·T·阿里雅拉纳（“阿里博士”），一位谦逊的英文教师，满怀帮助他人的激情，后来建立了斯里兰卡最大的非政府组织；马修·李卡德，“世界上最快乐的人”，也组建了一个人道主义组织，义务为大众服务。

所有这些具有菩提心的人都把他们为人类所做的永不休止的奉献看作内心自发的乐趣。

他们有时开玩笑说自己是“懒惰”的人，但在我看来，他们比许多背负重担的商业领袖还要忙碌。

他们的内心都充满喜悦。

萨古鲁说我那个“开心一哥”的工作职位应该属于他。

我的领悟是，如果你费尽心思，非常辛苦地去“拯救世界”，这项任务将变得极为艰难，你的努力也可能难以持久。

相反，更巧妙的做法是，把注意力集中在发展内在的和平、慈悲心和抱负上。

如果内在的和平、慈悲心和抱负变得强大，富有慈悲心的行为会由内而发，自然流露。

这种状态才是持久的。

伟大的一行禅师，也是一位具有菩提心的大师。

他一生不倦地为人类服务，却也称自己为“懒和尚”，他用美妙的语言解释了其中缘由：“要致力于人世间的工作，先要理解佛陀所领悟的道理，也就是静心。

然后你不再需要刻意行动，行动自然会带领你。

” 你不需要刻意行动，行动自然会带领你。

这句话给了我灵感，于是我创作了一首诗： 懒菩萨 心平如静水，慈悲植心灵。

天天立雄志，普度天下民。

志向当强烈，慈悲放光芒。

济世不拼命，无为顺自然。

所做平常事，造福天下人。

你这活菩萨，救世也好玩。

我的朋友，愿你很懒，也愿你拯救世界。

## <<硅谷最受欢迎的情商课>>

### 媒体关注与评论

陈一鸣，官方头衔是谷歌的“开心一哥”，过去五年多来一直在谷歌教授Search Inside Yourself（探索内在的自己）课程。

学员纷纷表示该课程改变了他们的生活，甚至有位员工上完课放弃了离开谷歌的决定。

陈的书从该课程基础上整理而成，现在成了《纽约时报》的畅销书。

——《时代》杂志谷歌发明了一种新的搜索方式，但不是基于什么神奇的算法。

它让你探索内在的自己，通过正念禅修练习，来提高你的情商，训练你的注意力，培养有用的思维习惯。

现实生活中，你随时随地都可以进行这种练习。

——《福布斯》杂志

<<硅谷最受欢迎的情商课>>

编辑推荐

<<硅谷最受欢迎的情商课>>

名人推荐

<<硅谷最受欢迎的情商课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>