

<<吴云艳>>

图书基本信息

书名：<<吴云艳>>

13位ISBN编号：9787511906212

10位ISBN编号：7511906214

出版时间：2011-1

出版时间：中国时代经济出版社出版发行处

作者：吴云艳

页数：135

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>

<<吴云艳>>

内容概要

任何静心的背后都是伤痛……所有走向静心道路的人都是因为不堪忍受心灵的折磨。

渴望摆脱心灵的桎梏。

想去寻找，心灵的自由……

俗话说，年轻时我们不懂爱情。

我要说的是，年轻时我们不懂“静心”。

经历了人生无数沧桑才明白，没有“静心”是无法经营好感情、事业和人生的。

人的心不静，爱的世界就会喧闹无比。

而宁静和“无我”的爱，能创造生命奇迹。

人生的长河中，我们处在不断的变化中。

变是常数，而不变反而成为变数。

一个能适应变化的人，能在“变”中获取生命的机会；而固守自我、不肯改变的人，则在残酷的大浪淘沙中被淘汰。

你抱怨命运不公，但为什么机会一次次和你擦肩而过？为什么有的人从丑小鸭变成了白天鹅，而你却从展翅高飞的雄鹰变成了山鸡？

你展示美丽，深藏丑陋，但你是否明白丑陋本身也是生命本然的一部分。

关键在于人是否能“觉知”自己内心的丑陋。

觉知了，顿悟了。

丑陋就会变成美丽。

“觉察”。

让自己有一颗勇敢面对的心。

“零极限健康静心”是一种生命品质的提升：净心、静身、境界三部曲，是现代精英生命优化之旅…

…

## <<吴云艳>>

### 作者简介

吴云艳，杭州人。  
中国作家协会会员。  
获中国人民大学新闻系硕士学位、美国伊利诺伊大学工商管理硕士(MBA)学位。  
曾先后担任新华通讯社编辑、北京外企服务总公司(FESCO)经理助理、香港九龙仓公司北京时代广场销售经理、美国摩托罗拉北京公司行政经理、美国Oracle公司中国咨询部运作经理、天狮集团海外分公司经理。  
现为北京华健源科技发展有限公司总经理。

1994年，吴云艳的《洋行里的中国雇员——外企红尘大写真》由北京十月文艺出版社出版，首次全方位披露了披着神秘面纱的外企社会。

紧接着《外企女人》坦露了真实的外企人的灵魂。

1997年作家出版社出版的《浮沉商海》再现了商场血腥的战争，被美国《华盛顿每日新闻》、《波士顿每日新闻》等多家华文报纸长篇连载，获得国内外知名媒体的赞扬。

积淀了十余年知名跨国公司丰富的管理经验，2007年底，吴云艳再次推出《局中局——中国外企官场透视》，把笔触犀利地深入了中国外企最核心、也最不为人所知的“公司政治”。

《局中局——中国外企官场透视》出版一年内再版四次，新浪读书长篇连载点击率已达490多万，广播连续剧全国播出。

此套《零极限健康静心系列丛书》是吴云艳经过多年在健康行业身心灵方面的学习、探索和实践，亲临采访国内外几十个权威医学专家和身心灵专家，用文学和采访记结合的方式撰写的国内首套身心灵访谈式实录丛书。

书籍目录

1. 缘起  
——静心的背后是缺失
2. 成功的路上，行走着自我认知的完善
3. 低头学习就是你困境的出路  
——自我价值系统的梳理、整合和重建
4. 情感伤害  
——年轻时我们不懂静心
5. 静心的背后是伤痛
6. 走到零极限  
——静心生命从这里开始
7. “零极限... ‘零极限状态’和零极限文化
8. 走进你的“心灵静心屋”.....
9. 对话李果：零极限健康静心的心理学诠释
10. 零极限健康静心——净心
11. 零极限健康静心——静身
12. 零极限健康静心——境界
13. 大美所在心归于零

章节摘录

版权页：我说：“那好，这也是一种情况，说明你们这里没有贯彻国家的政策，我回去会把这个情况跟报社和省政府汇报。

”说完我冷笑一声就要离去。

“请等等，请等等！”

”对方赶紧叫住我，说再进去看看。

几分钟后，宣传部长急忙地出来，又是握手又是道歉的。

结果我顺利地采访了宣传部长，顺利地发表了文章。

这就是通过新闻专业的学习，短短的几年对我个性的突破和自我的重塑。

那次实习，我的发稿量在同去实习的同学中名列前茅。

我采写的稿件有若干篇影响重大，有篇编辑的稿子获得四川省好新闻二等奖，我的关于采访方面的学术文章也在刊物上发表了。

所有这些成绩，都让我建立了“我还行”的认知。

我开始觉得自己还不那么差。

其实我内心里是有叹重人格的。

一方面，我一直觉得我行，因此我才会学业事业路上执著地行走；而另一方面，我总是比实际低几倍地评价自己。

所以每次做完一件事就觉得恐怕要失败，要出差错。

记得这种心理下高考发榜的时候我都不敢去看，是我父亲笑嘻嘻地回来，我战战兢兢地听父亲说我高考成绩全校第一，我都无法相信自己的耳朵。

而研究生考试我紧张得夜夜失眠吃安定，结果我却是人大录取的两个名额之一。

我总是低估自己的能力和自己做事的结果，这已经成为我长期的心理定势。

<<吴云艳>>

媒体关注与评论

在吴云艳的《浮沉商海》《局中局——中国外企官场透视》等畅销书里，淋漓尽致地表达了商界和外企物欲横流、情欲横流的喧嚣之后。

她把笔触伸进了一个全新的领域——“静心”。

把一个作家“向外”的现实主义再现，转入人类灵魂的“向内”的深刻探索。

在满世界为金钱、为物欲、为名利躁动不安的今天，《零极限健康静心系列丛书》让你静下来看看生命前方的路，停下来听听心灵最深处“本我”的声音。

《零极限健康静心系列丛书》仅记录的是“悟道”之人的生命哲学，同时也是吴云艳作为心灵作家由“外求”转为向“内求”的心路历程…… ——著名出版家《狼图腾》策划人安波舜在越来越说不明白为了谁为了什么的“理想”下，我们像疲惫的“红舞鞋”跳到曲终人散依然停不下一路狂奔的脚步……已经不仅仅是为了生存。

当今社会的躁动不安，引导着人们为了满足各种欲望而不安和躁动。

心静不下来。

我们的身体也静不下来，我们的头脑只要一苏醒就充满着挥之不去的念头。

在物质享受中.我们的心灵却像一个空虚的“黑洞”怎么奋斗似乎也填不满，我们依然在惯性的理想中寻寻觅觅……吴云艳的《零极限健康静心系列丛书》拉住了我们如飞的脚步。

按住了我们躁动的心。

让我们“静”下来。

去“清心”。

去“润心”。

去感知“真我”，去走向心灵和谐的境界…… ——美国戴尔中国公司零售市场总监杨勤

编辑推荐

《吴云艳:零极限健康静心》：商界畅销书作家吴云艳继《浮沉商海》《局中局——中国外企官场透视》后，再次推出国内首套身心灵访谈式实录丛书《零极限健康静心系列丛书》亲自采访数十位权威医学专家，抗衰老专家。

国际心灵导师，心理学专家。

佛家、道家、易经高师，以及文学、艺术、企业界通过心灵智慧获得成功的精英人士，揭示了人生成功与和谐的“生命秘密”、“心灵密码”和宇宙智慧运用法则……《零极限健康静心系列丛书》——国内首套极具特色的身心灵访谈式实录丛书；哲学的思辨，心灵的透视；成功的奥秘，宇宙的智慧；走进作者和被采访对象的心灵对话现场；坦露身心灵权威专家深层的内心灵魂；展示成功人士的心灵智慧密码；获得人生成功的经营智慧和方法论。

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>