

幸福直通车

感受心

潜藏心

思想心

觉知心

转念

起善念，愁云惨雾层层散消
困顿难解，学会转念，灵机自然再现
释放负念，种植正念，正反转三思，心灵充电

亚诺 著

清华大学出版社

转念

亚诺 著

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

转念/亚诺著. —北京:清华大学出版社,

2013.1

(幸福直通车)

ISBN 978-7-302-30489-0

I. ①转… II. ①亚… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第256344号

责任编辑:张立红 刘晚成

封面设计:白咏明

责任校对:杨阳

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市李旗庄少明印装厂

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印张:4.5 插页:2 字 数:84千字

版 次:2013年1月第1版

印 次:2013年1月第1次印刷

定 价:26.00元



转个念 转个运

烦恼无助 改变想法
改变心态 转变命运

“站式静心”

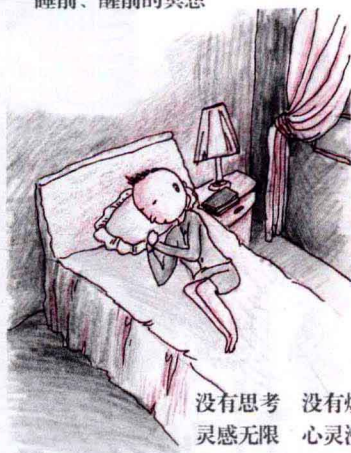
站立无事时或在公交车上，
火车上都可以静心

手抓牢，脚站稳
心放松，闭目养
进入静心休息状



半醒半睡的心灵世界

睡前、醒前的冥想



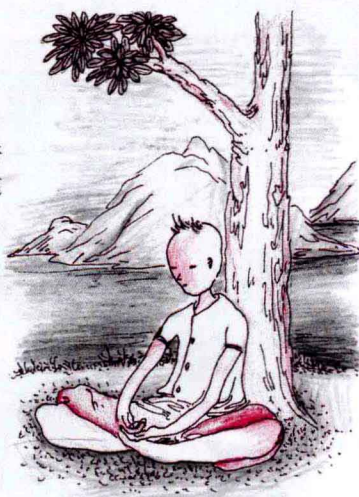
没有思考 没有烦恼
灵感无限 心灵漫游
睁开眼睛 万物乍现
顿时回到 现实世界

1 2
3

超觉静坐

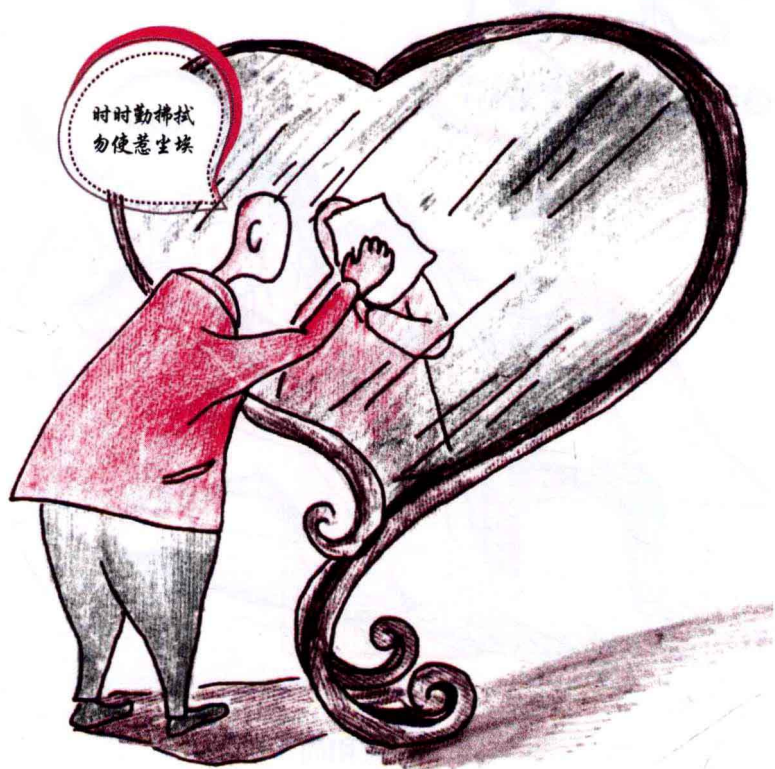
草坪上，石头上，椅
子上，火车上随时随
地都可静坐

坐稳，坐直，头摆
正，放松，注意呼吸
进行心灵充电



超觉静心

静心可以休息，可以心灵充电
可以启发灵感，随时随地可做



心如明镜台

心如镜子，需经常拂拭，
时时检讨反省才能清静、幸福



剑客与老和尚

剑客轻浮炫耀，夸大自己
老和尚沉稳老辣，不轻易表露

幸福才能成功

亚诺老师曾对我说：“我是一个幸福的人。”我想这就是为什么他能写这样一本书的原因。

幸福是可以修炼出来的！

总让聪明人觉得不公平的事，就是他们往往输给看上去很傻，但却不知道为什么那么幸运的人。这本书将告诉你“幸福胜过聪明”的智慧，不久，你就会发出和作者一样的感慨——我是一个幸福的人！

电影《叶塞尼亚》里有这样一个镜头，当叶塞尼亚因为极度伤心而哭泣的时候，会占卜的奶奶立刻制止她：“不能流泪，眼泪会给你带来坏运气的！”是的，坏情绪会给你带来坏运气！可是，要

排解那可怕而缠人的恶劣情绪谈何容易！

本书作者潜心研究30年情绪问题，即使假期里，也是买好票让家人去度假，而自己在家泡方便面，苦心钻研……所以，这本书可以说是呕心之作，还没有出版，已经使很多人受益，在圈子里引起了不小的轰动。

我的一位企业家朋友，曾经心情烦闷，无法排解，事业与家庭波折不断，陷入恶性循环，尝试了各种心理治疗，始终无解。人们告诉他，“去找亚诺吧”。于是，亚诺把自己的书稿打印给他看。后来，朋友激动地说：“回家后一直看到凌晨5点，内心从来没有这样通透爽快过！”过了一段时间，竟然又打来电话，说最近又看了几遍，每一遍都有新收获，不仅自己转念，还拿给公司的经理和员工看，如今公司和气生财，家庭事业顺利美满。

我把这套书稿中的《没有怒火的世界》这一篇送给了一个常常被妻子的暴躁脾气搞得焦头烂额的朋友。他以前总觉得太太身在福中不知福，不可理喻。看了这篇文章之后，他明白是自己不了解太太的“潜藏心”，他们开始相互关注彼此的“潜藏心”，以心疗心，在家里刻意杜绝意见暴力，现在太太再也不发火了，对他非常体贴，全家幸福快乐。

我有个叫文开的朋友。他工作后升职非常快，被圈子里戏称“职升机”。他是个非常普通的人，要说与众不同，就是他爱好快乐。后来，他开始传播快乐，在一些大学开了一门叫做“开心课

堂”的课程，不仅帮助愁苦的大学生找到了快乐，还找到了工作和好职位。

最近在《开心课堂》的图书首发式上，主持人讲了这样一个故事：他原来的单位有一天让全体员工晚上加班，把两万份报纸装进资料袋里，因为第二天的一个大型会议上要发给每个参会者。这本来是公关公司的工作，因为报纸印出来太晚了，所以，只好公司自己完成。在做这件事的过程中，很多人抱怨公司让他们这样的大学生来做这种低级的工作。只有两个人非常开心，因为他们觉得第二天将有两万人看到自己公司的报纸实在是太好了。

那天晚上非常开心的两个人，10年后，一个成了亿万富翁，一个成了500强高管，而那些抱怨的人还在继续做着他们正在抱怨的工作……

世界上没有什么力量能比得过“万众一心”！所以，我们的先辈圣贤才造了这样两个词——和气生财、家和万事兴！现代人更是明白，“人心齐泰山移”。所有希望事业顺利、工作顺心、家庭美满、人生幸福的朋友，都一定要读一下这本书，因为它将手把手教你怎样才能做到这些，怎样才能在你周围营造“绿色环保”的情绪环境，给你带来福气和运气的美好气场！

某位著名的全球公认的CEO认为，衡量好企业的标准，既不是公司绩效，也不是市值，而是——员工满意度！看了亚诺的书，我特别仔细地观察了所了解企业，更深地体会到这一点。



我想，应该让员工们读一读他的书，如果每个人来上班的时候，都是开开心心的，工作的时候都感觉是幸福的，那么，市值也好，绩效也好，何愁实现不了？

抛掉先成功、后幸福的落伍观念，从这本书开始，学会先幸福开心，那么，成功将像春暖花开一样成为自然现象！

张立红

PART ① 转念=转运

山不转路转，路不转人转，人不转心转。

第一章 不易觉察的觉知扭曲 / 6

情绪觉知扭曲的心识原因 / 7

八种情绪觉知的扭曲现象 / 8

第二章 改善心灵的八大心识方法 / 19

正反转三思 / 20

释放负面认知 / 29

远离感受环境 / 30

播种善念 / 32

净化心灵 / 33

心灵充电 / 34

静心 / 35

信仰 / 36

PART 2 发挥潜能的心灵哲学

心念有如煮沸的气泡，一念未灭，一念又生。

第三章 静心发挥潜能 / 40

心念的自主性与抑制力 / 42

意识状态的四种层次 / 45

如何达到冷静意识 / 48

启发灵感，发挥创意 / 52

镇静发挥潜能 / 55

第四章 情绪禅修 / 58

起心动念 / 60

超觉静心 / 68

静心三略 / 75

观想 / 78

去执放空 / 82

情绪渐修 / 94

PART ③ 修身养德是学问

高尚的道德常能弥补智商的不足，而智商却很难填补道德的空白。

第五章 知欲节欲 / 99

欲是行动力之泉，也是痛苦之源 / 101

愿大力大 / 102

知欲而后能节欲 / 104

第六章 修炼德、悟、度 / 110

情绪内功的“吸心大法”——以德立身 / 111

决胜千里的“尚方宝剑”——悟性 / 118

影响人生的“太极神功”——度量 / 123

向老和尚学历练 / 125

他们与你分享 / 126

PART 1

转念=转运

山不转路转，路不转人转，人不转心转。



一个谎言的一生

这是一个真实的故事。他和她相识在一个特别的宴会上。那时她年轻美丽，身边有很多追求者，而他只是一个很普通的人。因此，当宴会结束他邀请她一块儿去喝咖啡的时候，她很吃惊，然而出于礼貌，还是答应了。

在咖啡馆里，两个人之间的气氛很是尴尬，没有什么新奇的话题，她只想尽快结束，好早点回去。

但是，当服务小姐把咖啡端上来的时候，他却突然说：“美女，麻烦你帮我拿点儿盐过来，我喝咖啡习惯放点盐。”当时，她都愣了，服务小姐也愣了，大家的目光都集中到了他身上，以至于他的脸都红了。

等到服务小姐把盐拿过来，他就放了一点进去，慢慢地喝着……

她是个好奇心很重的女子，于是很好奇地问他：“先生，请问你为什么要在咖啡里面加盐呢？”

他沉默了一会儿，很慢地、几乎是一字一顿地说：“小时候，我家住在辽宁营口的海边，我夏天没事老是在海里泡着，海浪打过来，海水涌进嘴里，又苦又咸。现在，很久没回家了，咖啡里加盐，也算是想家的一种表现吧。”

不知怎么，她突然被打动了。因为，这是她第一次听到一个男人在她面前说想家。她认为，想家的男人必定是顾家的男人，顾家的男人必定是爱家的男人。她忽然有一种倾诉的欲望，便跟他说起她远在千里之外的故乡，沉闷的气氛突然变得融洽起来，两人聊了很久，并且她没有拒绝他送她回家。

再以后，两个人频繁地约会，她发现他实际上是一个很好的男人，大度、细心、体贴，符合她所欣赏的优秀男人应该具备的所有特性。她暗自庆幸——幸亏自己当时的礼貌，才没有和他擦肩而过。

再后来，他们走遍了城里的每家咖啡馆，每次她都说：“请拿些盐来好吗？我的朋友喜欢在咖啡里加盐。”