

<<思维太极>>

图书基本信息

书名：<<思维太极>>

13位ISBN编号：9787115334619

10位ISBN编号：7115334617

出版时间：2013-11-1

出版时间：心理学·人民邮电出版社

作者：[英] 理查德·伊斯瑞尔 (Rechard Israel), [英] 凡达·诺斯 (Vanda North)

译者：张军军, 李玉, 高波

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>

<<思维太极>>

内容概要

《思维太极：每天8分钟，重塑意志力、自控力、专注力》作者将东方的太极心法与西方有关认知心理学和大脑结构研究的最新成果相结合，提出了一套结构严谨、操作简单的心智模式转变方法，按照作者设计的8个步骤，每天花8分钟时间，持续练习28天，就可以实现情绪、行为等方面习惯的转变，使练习者可以唤醒内心深处的心理能量，来消除负面想法，让自己充满正能量，在生活与工作中变得更加积极、更加健康、更加高效和更加成功。

<<思维太极>>

作者简介

理查德·伊斯瑞尔，一位咨询顾问、演讲家、培训师和作家。

理查德在销售培训、领导力开发、发展创造力以及以认知科学为基础的记忆力技巧训练等领域有40年的经验和国际合作背景。

作为“大脑资本”的先驱者，他颇受世人瞩目。

他的作品使公司中的智力资本得以增加，使团队和个人的最佳状态得以实现。

四大洲中有超过150万人在学习中使用了他的思维模式。

他为零售业、酒店业、航空公司、制造业以及服务行业提供咨询，通过辅导帮助他们改善业绩、发现商机。

他曾与东尼·博赞合著过多部作品。

凡达·诺斯，在认知心理学方面有多年的研究经验，曾为50个国家、超过10万人提供培训和咨询，其服务过的公司包括IBM、波音公司、英国石油公司、甲骨文公司等。

她的人生目标就是帮助人们重新发现快乐并提升快乐指数，她的生活就是为此不断努力。

从参加电视节目、撰写书籍到建立全球培训网络，她已为成千上万的人们提供培训服务，帮助他们过上幸福生活！

凡达在世界各地传递她的思想，而且喜欢徒步旅行，她曾攀登过乞力马扎罗山，并为她在当地创办的医院筹措资金。

<<思维太极>>

书籍目录

导读篇

思维太极---开启你的心理能量

第一篇

开始思维太极之旅

第一章 关于思维太极的冷知识

思维太极有8个基本元素：8个一分钟的活动，在连续的28天中，你每天只需要花8分钟时间就能完成这些活动。

学会这些，能够让你实现对生活的种种设。

第二章 找到你的思维太极导师---“太极”

你有权力选择保留甚至强化那些对你没有益处的旧习惯，你也有权力选择建立新的习惯，让你自己更好地发挥潜能。

第三章 用手指体察当下、观想未来---思维太极BEAT

通过对身体、情绪、行动、想法的觉察，你可以审视并改变你对某件事的反应。

你可以重新掌控局面、获得你想要的结果。

恶性循环也因此会转变成良性循环。

第四章 改变行为和习惯的8个步骤---基础思维太极训练

这是一个非常强大的工具，帮助你检查自己的身体内部到底发生了什么；它让你控制自己，用不损伤身体的方式作出回应，并以最有效率的方式使用你的能量。

第二篇

应用思维太极

第五章 通向思维深处的路径---思维太极图

思维太极图模仿了你的大脑活动。

在绘图的过程中，它使用了大脑联想的记忆功能，并且同时调动左右大脑皮层一起工作。

思维太极图就像通向你思维深处的一条道路，它能够在整个思考过程中向你提供支持。

第六章 改掉旧习惯---制订你的思维太极计划

思维太极计划呈现的是你现有的(你的现状)和你想要的(你的未来目标)之间的转化路径。

为了从一种状态过渡到另一种状态，你必须进行转变，“现在当下”是你生活的核心。

第七章 每天8分钟---实施你的思维太极计划

要想让思维太极计划变为现实，你就需要去实施它。

这意味在思维太极每天8分钟的基础练习当中实施你的计划，采取具体行动。

第八章 让思维太极帮你缓解压力与焦虑

把思维太极当作你的工具，它能够帮助你找到更加平衡的工作方式，使你有更多机会去创造一个没有压力的工作环境。

第三篇

50个思维太极计划

第九章 如何有效率地实现目标

拖延是一种思维状态，也是一种让人产生压力的习惯。

<<思维太极>>

从经验来看，如果把工作拖到最后一刻再做，那么意味着你永远不能做到最好，因为你绝对没有时间处理最后一分钟才会出现的问题。

第十章 如何拥有高效的领导力

要记住变化不是冲着你来的，而你绝对可以控制变化中的自己。

第十一章 如何提升销售业绩

许多公司不得不变，这是因为他们最初的产品和服务不再被客户需要了。当然，这也意味着新的需求出现了，因此快速的反应能力可以让你在竞争中领先。

第十二章 如何让沟通更有成效

在谈话过程中全神贯注地聆听是给予对方最好的礼物，这同时也需要技巧。遗憾的是，我们当中很少有人学习过如何积极聆听。

第十三章 如何处理职场人际问题

成功往往取决于你都认识谁，不管是在现实中还是互联网世界都是这样。

第十四章 如何提升自我，跟上世界变化的节奏

虽然受教育多年，我们当中没有几个人学会了如何学习。然而，只要简单培训，每个人都可以在有生之年有效地、愉快地汲取新的知识。你的大脑就是用来学习的，它就像一台适应性极强的学习机器，它的可塑性造就了它的适应性。

第十五章 如何调适身心的困扰和压力

宽容是个大救星，能把你从让你生气、痛苦的人和事中解救出来。沉浸在痛苦中并且不愿宽容会把你和那件事紧紧绑在一起。承担自己的责任，选择宽容，就能重新找回你的幸福。

第十六章 如何让自己持续成长

几个世纪以来，我们被那些有着超凡影响力的人物故事所激励，从德兰修女(Mother Theresa)到纳尔逊·曼德拉(Nelson Mandela)。他们有什么共同之处吗？那就是持之以恒、寻找时机、抓住机会、努力付出、有崇高的目标和为社会作出贡献的愿望。

第四篇

思维太极与心理学

第十七章 思维太极中的心理学

思维太极融合了所有这些理论和方法。这些理论结合在一起就成为你的“思维太极座驾”，带着你一路向前，让你重拾对自我的把控，朝着理想之地进发，自如地实现你所期待的改变。

第十八章 思维太极的思考方式

现在请你尝试从乞丐的角度去思考，他的想法可能会让你大为惊讶：他认为乞讨也是一种创业，他看重的是一天的工作时间灵活、自由。他也把自己看成是商务人士，认为路人的施舍能够让他富裕起来，并且很享受和人们打趣调侃。

第十九章 思维太极信念

信念和价值观是你的思考和行为模式，它们是在成长过程中从父母、家庭、老师、朋友、老板、同

<<思维太极>>

事和其他榜样身上吸收、形成的。

他们的影响(积极和消极)会强化你所选择的那套价值观以及社会和道德准则，这些又塑造着你做事的方式。

第二十章 一切尽在思维太极

找个新朋友、换个新爱好、吃点你以前从来没有吃过的东西、学件新乐器、阅读与以往不同的书籍、玩一玩智力游戏、学习跳舞、去从来没有去过的地方旅行、让孩子当你的老师，用这样的方法保持你的可塑性、永葆青春。

附录1 思维太极术语表

附录2 辅助资源

致谢

译者后记

<<思维太极>>

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>