

<<心灵正能量>>

图书基本信息

书名：<<心灵正能量>>

13位ISBN编号：9787504367891

10位ISBN编号：7504367893

出版时间：2013-2

出版时间：中国广播电视出版社

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>

<<心灵正能量>>

内容概要

《心灵正能量:安抚躁动的灵魂传递心理学的神奇力量》共分为十个章节,分别从疼痛记忆、社会人际、心理梦境、自我逃避、人格重建、模仿欲望、能量凝聚、恐惧冒险、潜在意识、监控调节等方面阐述了心灵正能量和负能量的相关知识。

在每个章节中,我们都分析了相关主题的负能量产生原因,应对策略,并提出了消除负能量增加正能量的建议。

在每个小节中,我们都力图以最典型的故事、案例来帮助读者解决身边负能量所带来的烦恼。

而且,我们尽可能地用最科学的态度,站在心理学的角度剖析,帮助读者打造一个更强大的内心,以应对未来的种种挑战。

<<心灵正能量>>

书籍目录

Chapter1 我们为何常常不快乐？

——疼痛记忆 1.不快乐是一种传染病 2.快乐是一种习惯 3.没有人过得比你更好，只是他们看得开 4.永远等不到那幢房——莫要贪婪 5.宽容带来的几颗幸福 6.特殊的寻找者——完美主义 7.远离健康心理的导火索——疲倦与空虚 Chapter2 你值得拥有幸福——社会人际 1.为别人做件小事，你会收获加倍的幸福 2.和正能量强大的人在一起 3.不做完美的一百分 4.放弃抱怨的权利，学会享受你的工作 5.学会与他人分享 6.幸福不是奢侈品——快乐取决于你的状态 7.我们都有资格活得更好 Chapter3 你懂睡觉的艺术吗？

——心理梦境 1.你真的会睡眠吗？

2.试试用催眠术解决你的心理压力 3.梦在向你诉说什么？

4.告诉你一个应对失眠的策略 5.自我催眠为你的生活带来正能量 Chapter4 不能“拼爹”拼什么——自我逃避 1.如果你爸不是“李刚”，你怎么办？

2.美国人更看重白手起家的企业家 3.石头放对位置，也有价值 4.为何你不想成为下一代人的依靠 5.说到不如做到是千古不破的真理 6.直面痛苦，把“逃避”抛之脑后 Chapter5 为什么不敢拆解自己？

——人格重建 1.找一把解剖自己的手术刀 2.格式伤口的疼痛 3.早起八十九年是源于爱的动力 4.在刷新在路上不断完善着 5.你满意现在的自己吗？

6.只有知识积累不够，要健全人格 Chapter6 你想和谁交换人生——模仿欲望 1.真夫人与假夫人——有沟通的人生才能更幸福 2.不要寻找错觉里的甜蜜——正确面对阶层分化 3.“灯下黑”是个魔咒 4.你能找到自称幸福的人吗？

5.不要做饿死的驴子 6.为何不做他人的榜样？

——自信带给你精彩人生 7.孟母三迁——邻里效应 Chapter7 “身临绝境”是个谎言——能量凝聚 1.你到“绝境”了吗？

——不要为心理设限 2.改变世界的炸药包——挑战你的极限 3.美国的招兵启事，让你没有拒绝的理由 4.曾经认为它处于绝境——爱情天梯教你走出新路 5.两天的差别——不要放弃成长的机会 6.把自己打造成钢化玻璃——强化自身面对绝境 7.悲观的受挫人看不到星星 Chapter8 你能推动石头——恐惧冒险

1.你心里有一个放大镜——恐惧的初始事件和自我定格 2.他们不想让你成长 3.不要在意路上的石头，也许你能推动 4.温水能把青蛙煮死——安逸其实是魔鬼 5.丰富的人生经历让你过有质量的一生 6.勇气能产生奇迹 7.强者为自己的目标活着，弱者为别人的议论活着 Chapter9 其实你是穷人——潜在意识 1.是人穷还是心穷 2.你也可以是成功的人 3.不要在同学会后犯罪 4.要过最不后悔的活法 5.想出来和做出来天地之差 6.改变你的意识，必然先改变你的心态 7.成功是正确的自我意识 Chapter10 未来你不能完全掌控——监控调节 1.计划常不能完整实现，不是你的错 2.接纳有缺憾的自己 3.生活的不完美也是一种完美 4.悦纳自己，生命应该活得轻松 5.先改变自己，才能改变世界 6.为自己加油，才能创造未来

<<心灵正能量>>

章节摘录

版权页：正如著名激励大师卡耐基所说，人们的生活都是由他们的思想所造成的，面对生活中幸运或不幸的事，人们心中习惯性的想法往往具有决定性的作用。

无论发生了什么事，如果你都能保持一颗快乐的心去对待，那么你的生活将会是一路欢歌。

著名作家罗曼·罗兰也把快乐放在了很重要的位置，他说：“快乐虽然是情感上的享受，却是要用理智去追求不可。

”现代人在一些方面较以前的满足感在不断降低。

华威大学的经济学教授安德鲁·奥斯瓦尔德指出：“通过对英国公民的随机抽样调查表明，他们心理的快乐感与生活满足感与他们较为贫穷的父辈和祖辈处在一个同样的水平。

在美国，人们的快乐感已经下降。

美国白人女性的快乐感与他们的母亲相比明显下降。

”哈佛教授丹尼尔·吉尔伯特就是持有这种观点的一员，他从前曾是一名地毯安装商和科幻小说家，后来成为了一名心理学家，研究受挫和婚姻失败的原因。

后来，他决定从事幸福分析的工作。

他表示，我们很难预言什么将使我们变得幸福。

他说：“好的和坏的都不像我们所认为的那样好或者那样坏。

对此的洞察力是完全可以教授的一种技能。

”马丁·赛利格曼也是研究幸福的一名倡导者，他是宾夕法尼亚大学的一名心理学教授，他指出进化已经使我们的大脑产生一种消极思考的倾向。

人类早期的首要任务是躲避危险：在人的头脑中随时都要防备树丛中是否潜伏着老虎之类的猛兽。

现在这种意识转变为对竞争的威胁感：那辆新宝马是否是邻居的新宠。

目前，在美国有100多所大学开设了积极心理学。

尼克·贝利斯是英国的一个主要的幸福感倡导者，他在剑桥获得了博士学位后成为了一名积极心理学和幸福学的讲师。

他推动了威灵顿学院开设快乐课程。

他说：“任何一个傻瓜在打开一瓶酒的时候都会感觉良好，但我的工作告诉我通过消费所获得的良好感觉并不是真正的获得快乐的有益方式。

真正的快乐是将我们的精力和能力投资在我们周围的人和世界中。

”赛尔登说，这些课程比那些在很多学校所开设的个人、社会以及健康课程要更引人思考，更有利于情感学习和情商的培养。

<<心灵正能量>>

编辑推荐

《心灵正能量:安抚躁动的灵魂传递心理学的神奇力量》由中国广播电视出版社出版。

<<心灵正能量>>

名人推荐

世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。

——雨果 能充实心灵的东西，乃是闪烁着星星的苍穹，以及我内心的道德律。

——康德 你失掉的东西越多，你就越富有，因为心灵会创造你所缺少的东西。

——罗曼·罗兰 对具有高度自觉与深邃透彻的心灵的人来说，痛苦与烦恼是他必备的气质。

——陀思妥耶夫斯基

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>