

<<正思维>>

图书基本信息

书名：<<正思维>>

13位ISBN编号：9787505731493

10位ISBN编号：7505731491

出版时间：2013-2

出版时间：中国友谊出版公司

作者：凯伦·凯西

译者：张皓

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>

## &lt;&lt;正思维&gt;&gt;

## 前言

学会正思维，拥有正能量许多人认为，简单的改变不会改善我们的生活，因为生活太复杂、太艰难。其实并非如此。

他们只是选择相信这一点，从而就不需要努力去改变。

我想说的是，事实上，我可以承诺的是，每一次做出的小小改变，无疑会很明显地（有时是细微地）改变我们的生活，改变每件事情的结果。

我相信简单的改变会改善我们的生活，我现在的的生活就是一个明证。

书中列出的许多建议，都在过去30年中对我所做出的改变起到了很大作用。

29年前，我走进了我的第一个支持小组，位于明尼苏达州明尼阿波利斯市的一个戒酒互助会。

我以为它可以教会我怎样控制饮酒，也很迫切地想通过它知道如何“融入”周围的环境。

来到这里，我理所当然地认为，如果可以改变周围的人，那我就不会害怕了。

但是在第一次集体见面时，我就意识到并不是这样。

那晚，有很多次，只要一提到我们可以控制或改变别人的行为这样的话，所有人就哄堂大笑。

他们的笑声令我感到恐慌。

有人说，你除了自己以外改变不了任何人。

所有人都笑着附和，当时我觉得自己是从火星来的。

我想，这些人肯定没有像我这样的生活经历，否则他们就不会笑了。

我迫切地想改变周围的人，否则我到底还有什么选择？

！

幸运的是，我在这里待的时间很长，因此理解了他们为什么会嘲笑我的想法，而且也嘲笑自己曾一度要控制别人的想法。

事实上，虽然许多人乐此不疲地尝试改变别人，然而，除了自己，我们改变不了任何人。

在多年前的那一晚，我第一次知道自己只能掌控一件事，那就是自己的思维以及付诸实践的行动。

从那以后，我的生活发生了巨变。

近30年来，我一直努力主宰自己的思维，其效果相当惊人。

希望这本书能够让你看到，一点一点地控制自己的思维从而改变整个人生是多么容易的一件事。

在这60多年中，我遇到的所有人都是想要寻求更多的平静、欢乐和满足。

人生不如意事十之八九：上司难缠、婚姻不完满、挣扎与沉溺、为子女和这个世界而忧心忡忡等。

我真心希望这本书能让你相信，只要你愿意改变自己的思维，明天一定会更好。

## <<正思维>>

### 内容概要

《正思维》内容简介：坚持正思维，才有正能量——正向思维，人生只有两种选择：一种任凭自己绝望，让思维混乱下去。

一种积极面对问题，改变思维方式。

在这个世界上，我们改变不了别人，改变不了环境，但我们可以改变自己的思维。

12种正向思维方式，给予读者改变思维的工具。

通过改变自己的思维，从而拥有更好的生活。



## 书籍目录

- 序言 简单的改变，会改善我们的生活
- 第一章 从不逃避的思维方式把注意力放在别人身上，看起来是一个聪明的逃避策略，但我们往往在别人身上看到的不足之处，正是我们自身需要改进的地方。
- 第二章 正确看待“假想问题”只有在自我意识中去制造问题时，它才会存在，然后我们的持续关注使问题越来越严重。
- 第三章 控制结果是思维强迫症无论我们做什么，无论我们的付出有多完美，事实上，我们永远无法控制事情的结果。
- 第四章 积极地转变想法如果你不喜欢自己的想法，尤其是这个想法不利于自己或他人时，你可以改变它！
- 第五章 自己决定对自己的看法没有人可以控制你对自己的看法，也没有人可以主宰你的行为。
- 第六章 不含成见地思考愿意放弃个人成见，世界就会变得更加和平安宁，这要求我们改变根深蒂固的思维习惯。
- 第七章 拆掉思维里的墙卸下控制别人的重担，尽管这只是想象中的，也会让你如释重负。
- 第八章 独立思考，从内心需要出发当我们的脑海中充满了别人的想法时，就听不到自己内心的声音。
- 第九章 别给错误的思维找借口了解真实的自己，才能让我们成为想要成为的人。
- 第十章 给思维以空间喋喋不休的思绪会迫使我们分心！  
它们总是从一个场景奔波到另外一个，但其实并不需要这样。
- 第十一章 训练思维的反应力最重要的改变之一，就是把每一次相遇都看作是神圣的，你要做出适当的回应。
- 第十二章 建立正思维，改变你的人生选择改变自己的思维，生活将随之改变。
- 小结 引爆思维正能量的十二条法则

## 章节摘录

走出别人生活的中心正如没有人可以完全主宰我们的生活一样，我们也不能浪费宝贵时间去琢磨如何让自己成为别人生活的中心。

这样说也许会大大打击你的自尊心，不过现在是时候让你认清这一事实了。

但这并不意味着我们不应该与人交往或一开始就把人拒之门外，细心观察他人会对我们有所启迪，所以这也并不是说我们可以为了防止对他人的过度依赖而忽视其所做所想。

这只是意味着，在与他人交往时，我们要清楚自己的位置，懂得自己的责任止于何处。

卷入别人的丑事、幻想或闹剧中，我们肯定会受到困扰，情绪起伏，以致影响之后的发展。

不幸的是，很多人却误以为这是一种安全感。

我们希望被人时刻关注，希望自己总在别人的计划中，希望一同分享所有的想法，但这并不是正常的人际关系，而是强烈的依赖、一种极不适当的关系。

我们能够独立生活、感恩生命，而我们的“学习伙伴”也会这样做，这种相互独立的人际关系才能真正带给我们内心的平静。

杜绝过激反应很多年前，当我在明尼苏达大学完成博士学位时，有一次十分惊险的经历，让我知道了过激反应的坏处。

当时我需要小组里五位教授都同意我的论文通过。

其中四位及时回复并表示同意通过，第五位没有回复我。

我很自然地认为他不同意，我竟然没有与他预约见面。

我的论文导师建议不管怎样先预定面试的日期。

预定之后，我恳求那位“反对者”与我见面，最终他同意了。

我既害怕又满怀希望地去了办公室。

他的第一句话就是，“这篇论文需要重写。”

我顿时吓得不知所措。

静静地坐在那里，我努力让大脑思考，脑海里浮现出一个个可怕的场景。

我想尖叫、大骂，然后破门而出。

想着他的四位同事都已经及时回复，并高度称赞了这篇论文，我就有借此羞辱他一番的冲动。

但是在张嘴之前，我深吸了一口气，这时奇迹出现了。

内心的某种力量战胜了那些想法，我平静地建议我们一起探讨他的意见。

我不知道那些话从何而出，就在我想骂出脏话然后一走了之之前，我还是保持冷静了，没有做出任何过激行为。

事实上，我没有做出任何反应，只是冷静地回应他的“攻击”。

接下来我们仔细讨论了他在300页论文中的每一个不满之处，我认真地做出解释，其实我都不知道自己在说什么。

我无法重复自己说过的话，回到家后也没法告诉丈夫都说过什么，就像这并非我的亲身经历一般。

我看到自己的解释令他满意，三个半小时后，他极力称赞，并同意我的论文通过。

离开办公室，我开心之余，很是困惑。

我知道我自己其实并不知道答案，但在我内心深处，答案确实存在。

如果根据我原来的习惯，对他的决定反应过激，我可能永远得不到博士学位了。

然而，从这次的经历中，我学到了两点，比博士学位更有价值：一、保持冷静能够缓和矛盾，减轻恐惧感；二、如果我选择倾听内心的智慧，我就能做到。

我永远无法忘记当初离开办公室的感觉，也无法忘记答案就在于我们自身的结论，然而，我忘记了太多次的是：在我最需要的时候再去倾听内心的智慧。

凡事不再反应过激，会使我们能更好地与他人相处，让我们获得几乎从未体验过的安宁，为我们打开一扇通往内心智慧的大门。

如果我们不能摆脱反应过度的习惯，那么至少每天控制自己一次不要这样做，我们的生活以及与他人的关系都会发生意想不到的改变，改变的不只是我们自己，还有所有那些与我们接触过的人。

## &lt;&lt;正思维&gt;&gt;

什么都不做在我们“当面”受到欺负或攻击时，想要报复的心情胜过一切。

过去我总是全副武装，奋力反击，但结果往往比我受到的攻击都有过之而无不及。

我和爸爸都很容易陷入这样的“争斗”。

每次我、弟弟或妈妈受到欺负时，我都会勃然大怒。

其实在这场争斗中没有胜者，无论是妈妈、弟弟还是我都没因此而获益。

每次反击时的正义感很快就烟消云散，随之而来的是屈辱、羞愧、尴尬甚至更糟的感觉。

在事后反思中，我从没为自己的行为感到高兴，但却很不愿意道歉。

我从没有想过，受到语言甚至行为上的“攻击”可以不去回应。

也许我需要安静地走开，甚至寻求有关方面的帮助，但不需要自己亲自料理。

当我终于领悟到这一点时，心情是如此轻松！

我有很多次机会让自己尝试着走开——和爸爸发生争执时走开，和第一任丈夫发生争执时走开，和多年的上司发生争执时走开。

然而在戒酒并恢复健康之前，我却错过了这些机会。

我从没有把这种攻击当作对方害怕的一种表现，但事实正是如此。

小时候我觉得受到攻击时转身走开是屈服的表现，而我想让对方明白我的看法。

但其实走开并不意味着同意对方的观点，正相反，它只说明你决定不再争执下去。

这些天，我能平静地对待那些过去使我生气的事情，我很喜欢每一个这样的机会。

随着年龄的增长，我逐渐意识到生气不能解决任何问题。

几乎没有什么事情能真的让我生命垂危，而如果我仍然陷在毫无意义的争斗中，将永远体会不到宁静的感觉。

一旦这样看问题，你就会发现生活中很多事情都不会威胁生命。

当该说的已经说了，该做的已经做了，你所能“做”的最有意义的事情就是什么都不做。



#### 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>