

<<正向力>>

图书基本信息

<<正向力>>

内容概要

<<正向力>>

作者简介

<<正向力>>

书籍目录

推荐序1XV推荐序2 XVII序言 XXI第一部分 什么是正向力和正向力指数 001第1章 正向力和正向力指数 003什么是正向力指数 005正向力指数能给你带来什么 006为什么你需要正向力 009打造你的正向力通道 012第2章 开发正向力 015最需要警惕的10种负向力 017你不知道的正向力宝库 021提升正向力指数只要三步 022戴维及其团队的华丽蜕变 025第二部分 第一步：削弱负向力 033第3章 谁偷了你的快乐 035负向力是头脑中的破坏者 037揪出你的头号负向力：批判者 038批判者的9个同谋 041逐一对照，找出你的快乐杀手 043揭穿负向力蛊惑人心的谎言 055削弱负向力，两步轻松搞定 057第4章 批判者是导致焦虑和痛苦的罪魁祸首 061批判者的第一种伎俩：自我怀疑，自我挑剔 062批判者的第二种伎俩：对他人评头论足 068批判者的第三种伎俩：“当……的时候”你就会幸福了 071挑剔vs就事论事 074如何控制你的负面情绪 075第三部分 第二步：增强正向力 077第5章 积极乐观的人如何思考 079正向思维vs批判者思维 081主动创造还是被动等待 083今天最让你受伤的，也许是今后你最感激的 084实现逆转的三大机遇技巧 087如何从致命的打击中重生 089第6章 正向力法则：做之前没做过的事，活出自己最大的可能 0931.共情：宽容的艺术 0942.探索：放下偏见，你能走得更远 0973.创新：别画地为牢 0994.指引：找到你真正想要的东西 1025.激活：有想法，更要有行动力 104玛丽的案例：正向领导力的神奇效果 108第四部分 第三步：打造正向思维 115第7章 正向思维的训练技巧 117生存型思维引发持续焦虑 117正向力大脑 120正向思维肌肉群的日常锻炼技巧 122如何提醒自己训练 126正向思维训练馆 129正向思维习惯=21天×100次/天 130抗压力是这样锻炼出来的 133职场人士一天的正向思维训练课 134我做到了，你也可以 137第五部分 如何衡量你的进步 139第8章 PQ值和情绪旋涡 141幸福是一场内心的游戏 143成就=潜力×PQ 144PQ临界值：75% 145为什么只有20%的个人和团队能发挥其真实的潜力 148情绪旋涡如何产生 151为什么是75%，而不是50% 155PQ的上限 155第六部分 改变思维从行动开始 159第9章 工作和生活中的正向力 161打造一支最有战斗力的团队 161平衡工作与生活：不仅仅是时间的分配 165授之以鱼，不如授之以渔：让孩子拥有创造幸福的能力 167提高自身竞争力 169解决复杂问题不一定要冥思苦想 171找寻工作与生活的终极意义 174同难相处的人完美协作 176改善健康和饮食，实现身心合一 178管理压力：找到内心的锚 180让身边的人一样快乐 181第10章 引领自己和团队走出困境 183陷入困境的首席执行官 184通过共情缓解挫败感 188无指责分析，探索问题的根源 189头脑风暴，创意无穷 190选择最适合团队的发展方向 192激活正向力，一心一意采取行动 194第11章 化解人际关系中的冲突 197负向力对人际关系的破坏 198明明相爱，却互相伤害 199冲突的内在动机 201倾听的艺术 203共情：家是讲情的地方，不是讲理的地方 207做自己才会更从容 211选择最想要的婚姻状态 212激活正向力大脑，排除负向力干扰 213让正向思维永葆生机 214如何化解并利用团队冲突 215第12章 激发个人和团队全部的销售潜能 217正向销售原则1：正向力频道比信息频道更重要 218正向销售原则2：激活客户的正向力大脑 219正向销售原则3：先将自己切换到正向力大脑模式 220被拒绝时的正向思维训练 222从失败中快速恢复的技巧 225真诚地寻找与客户的共鸣 226放下业绩包袱，探索客户的潜在需求 229当你忘记自己销售员的身份时，你就成功了 231自己相信，才能让别人相信 233让工作更有价值和意义 238正向销售原则适用于生活的方方面面 240第13章 造就非凡的你 243附录 正向力大脑的科学理论基础 247致谢

<<正向力>>

章节摘录

<<正向力>>

后记

第13章 造就非凡的你在本书中，我已向你展示：提高PQ是提升效率和增加幸福感最有效、最持久的方法。

它对你的团队同样有效。

好消息是，就在你阅读本书期间，你的PQ已经有了明显的提高。

一方面，负向力已经不如以往那般强大，你也不像之前那么信任它们了。

通过探索它们自我开脱的谎言和破坏模式，你已经大大削弱了它们的力量。

它们无处可藏，也无法继续伪装成你的朋友。

你的PQ得以提高的另一个原因是，你意识到了正向力的强大力量。

在你下一次为某事心烦意乱的时候，如果你头脑中满是塞翁失马的故事，这说明你的正向力已经强大到足以击败你的负向力了。

正向思维训练是你的PQ能提高多少以及会对你产生多么深刻的影响的关键所在。

该训练并不需要花费额外的时间。

你发现负向力，并给它们贴上标签，这一过程就已经给你提供了充足的正向力，并且大幅提升了你的PQ值。

在面临挑战时，你将更有效率、更加精力充沛。

牢记这一点：正向思维训练不会增加你的生活负担，相反，它能够减轻那些已经存在的负担。

当你开始着手训练时，严肃认真地对待你内心的敌人（负向力）才是明智之举。

那些低估负向力威力的人会将自己置于危险的境地。

负向力誓死捍卫它们的生存权利——请记住，它们扎根于生存模式中。

它们不会心甘情愿地放弃对你的控制权。

它们将尽全力说服你：你的生存和成功都依赖于它们。

它们还会告诉你，要想取得更大的成功、获得更多的幸福，你只需把更多的精力集中在取得外部成就上。

我希望你不会再被负向力的这些自我开脱的谎言迷惑，不再左右摇摆。

负向力永远也不会被彻底消灭。

事实上，我经常能听到我的批判者和过度理性者的声音。

当你不断听到负向力的声音时，请别灰心！

随着时间的流逝，它们的声音会越来越小，能量也会越来越弱。

如果你在健身房只练了几天的哑铃，你可能没有什么资本可以拿出来展示。

但我敢肯定，假如你坚持练上21天，你绝对能够拥有可以炫耀的资本。

你自己将感受到变化，其他人也会注意到你的变化。

其实，我和我的客户打赌，如果他们连续坚持了21天的正向思维锻炼，他们身边的人一定会留意到他们身上发生的巨大变化并对此赞赏不已。

在绝大多数情况下，我都能赌赢。

我近来就本书封面图片的事情与一位技艺精湛的摄影师开了个会。

辛西娅将自己完全调到了正向力频道，因此总能激发他人的灵感。

开会时我迟到了，而且刚刚挂断一个带来坏消息的电话，我需要一点儿时间驱赶批判者并把自己调至正向力模式。

我俩很有默契，每当我思绪混乱时，她都能立马察觉出来。

她总是能察觉到我的面部表情和动作背后的意思。

其中有几次，我脑子一乱她就立刻要求我活动脚趾，并专心地摩擦手指。

我照做了，然后很快就回到了正向力模式。

她要求我做的其实就是正向思维训练！

辛西娅说，每次拍照，她总能深深地爱上拍摄对象所展现出的那种本质美。

她努力挖掘这一对象的闪光点，并用相机捕捉这一瞬间。

<<正向力>>

我忽然意识到，作为一名领导者、公司的首席执行官和教练，我其实经常做类似的事情。

我让自己爱上站在我面前的那些人的闪光点，直到他们重新发现自己的闪光点。

我的正向力激发了其他人的正向力。

我希望本书能帮助你更加爱自己——找出你与生俱来的内在美。

你不需要向他人证明什么，也不需要为别人提供什么，或者攀上顶峰。

你的本质（就像正向力）一直在那儿，从不曾改变。

它一直在等你来发现它，等你赋予它强大的力量，使它发出耀眼的光芒。

我也希望你能经常按下暂停键，好好珍惜工作和生活中那些值得你去爱的人。

我希望你能看看过去那些令人厌恶的负向力。

我希望你能用自身的正向力激发出他们身上的正向力，直到他们能得到提升并发出光芒。

杰出的领导者、伟大的团队领袖、优秀的父母、教育家和人生伴侣正是这么做的。

通过他们的视角，我们能重新发现和领悟到自身正向力的存在。

正向力已经在你身上显现了！

<<正向力>>

编辑推荐

《正向力》编辑推荐：为什么大多数的新年规划和决心最后都化为泡影？
为什么我们总是感到焦虑、压抑和恐惧？
为什么我们在培训课上学到的领导技巧、工作方法很快就被旧习惯掩盖？
为什么在达到渴求已久的目标后，那股强烈的成就感和幸福感却转瞬即逝？
为什么你和你的团队需要正向力？
正向力指数可以迅速提升吗？
如何提升你和团队的正向力指数？
如何运用正向力使你和你的团队释放出那80%未被开发的潜力？
你最关心的问题，都能在这本《正向力:激发个人正向力,提升团队战斗力》里找到答案。
荣登《纽约时报》、《华尔街日报》、《今日美国》畅销书榜。
全球500强企业CEO、高管团队及员工的培训课程；耶鲁大学、斯坦福大学导师正在研修的正向力课程。
华语世界首席身心灵作家张德芬、台湾卡内基之父黑幼龙、职业生涯规划师古典倾情推荐！
只需3周，全面掌控负向力，迅速提升正向力，释放团队最大潜力。

<<正向力>>

名人推荐

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>