

<<积极思考的力量>>

图书基本信息

书名：<<积极思考的力量>>

13位ISBN编号：9787511223906

10位ISBN编号：7511223907

出版时间：2012-6

出版时间：虞青 光明日报出版社 (2012-06出版)

作者：虞青 编

页数：224

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>

## <<积极思考的力量>>

### 前言

这本书能带给你什么？

本书是一部心理辅导教程，里面所引用的例子都只为说明一个问题，那就是我们不应该惧怕任何事，我们本应拥有平静的心态、健康的身体以及永远都不会枯竭的力量。

简单地说，我们的生活应该充满快乐和满足。

书中罗列了许多可以用来帮助我们解决个人问题的方法，很容易掌握，操作起来也很简单。

对于这些方法的效果，我可以说是深信不疑。

虽然这话听起来太过于肯定，但是事实证明确实如此。

生活让太多的人感觉挫败，不断挣扎，甚至在荆棘中前行。

人们总无法摆脱头上的乌云，似乎这一切都与“晦气”有关。

从某个角度来说，或许在生命里真有所谓的“晦气”存在。

但是，请不要忘记精神力量的作用。

我们能控制自己的意志，甚至可以通过意志来改变这种“晦气”。

人不应该屈服于任何困难、悲伤以及艰险，放任自流的人是可悲的。

这样说并不代表我在随意缩小甚至是忽略有关困苦或是悲伤的程度，而是想告诉人们不应该被任何消极情绪所左右。

正是因为自身的纵容，原本的障碍才会越变越大，最终完全控制人的思维。

学习将所有的问题都抛在脑后，不再让其影响我们的意志，使用精神力量来克服它们。

跟着我的方法去做，生活的快乐和幸福就会重新回你的身边。

记住，人永远只会被自己所打败。

这本书就是为了教会你如何战胜自我。

写书的初衷非常简单，不是为了文字的华丽或是多少学术上的分量。

我只是本着实用、易行的目的，期望能够帮助读者提高个人的心理素质。

希望通过阅读这本书，大家可以拥有一种快乐和满足的生活。

相信我，它可以帮你成就一生。

书中的逻辑理论十分简单，语言朴素，营造了一种轻松的氛围，相信读者若能遵从书上的方法便可以重塑自我，拥有理想中的完美生活。

通读全书，细细品味，按照其中的原理和规则反复练习，等待你的将会是无数奇迹。

书中所列的技巧可以帮你改变自己，甚至是能改变你现实所处的环境，让你变被动为主动。

它会帮你改善人际关系，让你变得更受欢迎，得到更多的尊敬。

明白这其中的道理，你会感受到一种不同于过去的幸福，拥有过去不曾意识到的健康，并且体味到生活中最原始、最真切的快乐。

你甚至会觉得自己精力百倍，无所不能，而同时你还可以将这种力量散播开去。

## <<积极思考的力量>>

### 内容概要

《积极思考的力量》以充满激情的语言深刻揭示了人类理性的内在力量——积极思考可以创造人心未曾想到的美好奇迹，负面思想则常常吸引失败的来临，同时详细阐述了自我激励的原则和技巧。

<<积极思考的力量>>

书籍目录

人贵在自信 心静则神清力聚 源源不断的活力 创造自己的快乐 消灭消极情绪 希望是成功的种子 永不言败 不做忧虑的奴隶 解决个人问题的力量 信念疗法 健康法则的应用 新思想，新自我 松弛有道

## <<积极思考的力量>>

### 章节摘录

版权页：第二件痛苦的事情是（我总结这个是为了帮助读者了解心理问题是如何产生的），我出生在牧师的家里，并且周围不断有人向我提醒这一点。

我不喜欢自己做牧师的孩子，因为别的小孩可以做他们想做的事儿，但我不行。

因为无论我做什么，人们都会说——“啊，你是传教士的孩子。”

所以我不想当传教士的儿子，做他们的孩子总要表现得友善而又谦虚。

我的理想却是成为人们口中的硬汉。

因为叛逆，那时候我们这些孩子总想着如何违背教规，所以可想而知牧师孩子的名声总不怎么好。

对天发誓，那时候的我最不希望自己长大后成为一名和父亲一样的传教士。

不仅如此，我们家的所有成员在当地都有很好的口碑，每个人都是演讲高手，这也是我最不愿意看到的事情。

他们曾经让我尝试在公共场合发表演讲，结果差点把我吓死。

虽然事隔多年，但直到现在每当我上台讲话时都会忍不住回想起当初痛苦的情景。

每当感觉自己没有足够的力量或是失去自信的时候我都会拿出《圣经》。

我总是一边阅读一边慢慢调整自己的心情，屡试不爽。

《圣经》也有它的科学，可以帮助我们驱赶内心的自卑。

于此，饱受煎熬的人们可以找回丢失的力量，最终战胜自我。

以上分析了许多自卑感产生的原因。

无论原因如何，自卑情绪都会阻碍自身力量的释放。

在这里面有些是受童年情绪的影响，有些是因为环境压力造成，有的甚至是我们不经意间自己附加上的。

总而言之，最终的结果是自卑感成为了我们性格阴暗面中的一部分。

或许你有一个成绩优异的兄长。

每次他得A时你都只得C，于是你就觉得自己永远都无法超越他，因为这点成绩上的差异你便认定了自己今后的失败。

明显你从没想过，许多在学校里表现得并不出众的人，在走出校园后会变得非常成功。

在美国，许多大学里的优等生并没有能够在之后的人生道路上继续散发他的光彩，这或许是因为一旦毕业进入社会之后就再也没有人给他们打A了，而与此同时那些C等生却一直在现实生活中努力实现他们理想中的A。

自卑的另一种表现形式是深度的自我怀疑，而想要消除这种心理，最好的办法就是让你脑中充满坚定的信念。

人们可以通过不断的自我暗示来获得信念。

在另一章中我会专门讲述自我暗示的方法，但需要特别指出的是，自我暗示不需要追求模式，每个人都应该有自己特有的自我暗示。

相反，表面、形式化、马虎的自我暗示则会徒劳无功的。

我在德克萨斯州的一位朋友有一个混血女厨。

当被问及她是如何控制自己的情绪时，她告诉我普通的问题需要普通的自我暗示，但是“当大麻烦来临的时候我们需要更深刻的祈祷”。

## <<积极思考的力量>>

### 编辑推荐

阅读《积极思考的力量》，细细品味，并按照其中的原理反复练习，等待你的将会是无数奇迹。书中所列的技巧可以帮你改变自己，甚至改变你现实中所处的环境，让你变被动为主动。它会帮你改善人际关系，让你变得更受欢迎，得到更多的尊敬。你会感受到一种不同于过去的幸福，拥有过去不曾意识到的健康并且体味到生活中最原始、真切的快乐。你甚至会觉得自己精力百倍，无所不能，同时你还可以将这种力量传播开去。

<<积极思考的力量>>

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>