第一图书网, tushu007.com

<<正向力>>

图书基本信息

书名：<<正向力>>

13位ISBN编号：9787512706521

10位ISBN编号：7512706529

出版时间：2013-7

出版时间：墨墨 中国妇女出版社 (2013-06出版)

作者：墨墨

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

前言

小心！
无处不在的心灵陷阱　人是理性的吗？
很明显，在日常生活中，人并不是理性的，且能够做到“有限理性”就已经很不错了。
　面对不确定的世界，人必须承认自己的不足，有时候，甚至还要承认自己并不高明。
因为有各种心灵陷阱的存在，人们很容易陷入其中，从而失去理性。
　在生活中，也许你遇到过这种情况：你和几个朋友一起去吃火锅，其中一个朋友喜欢吃虾丸，就点了两盘。
可是，到了饭局结束的时候，那两盘虾丸似乎没怎么动，这时，有朋友就问他：“你点的虾丸怎么不吃啊？
”那位朋友说：“今天我胃不舒服，可我觉得虾丸很好吃，是给你们点的。
”对此语，大家都不置可否。
　明明自己不吃，却“主观臆测”地为他人点菜，这是不理性的。
这种现象被称做“虚假同感偏差”，属于心灵陷阱的一种。
　事实上，类似这样的心灵陷阱在生活中可谓无处不在，令人防不胜防。
　《吕氏春秋》中有一个故事：有个人丢了一把斧子，他怀疑是邻居的儿子偷去了，结果，他看邻居儿子走路的样子、神色以及一举一动，都觉得他特别像偷斧子的人。
后来，那人在山谷里挖水沟时，挖出了自己丢失的斧子，再留心观察邻居的儿子，却怎么也不像偷斧之贼了。
　人们走入心灵陷阱，便会在不知不觉中做出不理性的推断。
而当从不理性的行为中清醒过来，他们就会问：“我怎么会这样？
这到底是怎么回事？
”　可是，没有几个人能说清其中的奥妙。
其实，这一切都是心灵陷阱在作怪。
　人们渴望成功，不愿失败，却不知道妨碍成功甚至导致失败的致命误区，不在外物而在自己的内心。
也几乎没有几个人会认识到，自己的不理性以及失败就源于心灵陷阱。
　比如，初出茅庐的人，往往很容易陷入自视过高的心灵陷阱中，很少有人能够幸免。
　又比如，人们总爱朝最坏的方向想问题，有一点疼痛，就想到大病。
说白了，就是想得太多、太复杂了。
这也是人们常遇到的一种心灵陷阱。
　心灵陷阱不仅会影响心理健康，还会影响身体健康，严重者往往使当事人沉溺在自毁的漩涡中无法自拔，甚至导致毁灭性的结果。
　由于心灵陷阱无处不在，对任何心灵陷阱，最好的防范措施就是保持警觉，学会选择并坚持选择。
　遭遇了心灵陷阱时，及时觉察是至关重要的。
因此，在平时生活中，我们要经常对自己的所作所为进行反思，对自己的心理状态进行调整。
　及时调节自己的心情，清理心灵垃圾，这是规避和填平心灵陷阱的重要方法。
“股神”巴菲特说过：“如果你发现自己已陷入洞中，你所能做的最好决定就是停止往下挖。
”　当你心情紧张焦虑时，就给自己放一个假，让心情放松一下；当你沉溺于幻想中时，就赶快睁眼看看近在眼前的生活现实；当你遇到不开心的事而郁郁寡欢的时候，则可以找知心朋友倾诉，让朋友把你从泥淖中拉出来。
这些都是避开心灵陷阱的好方法。

内容概要

《正向力:一生要避开的26个心灵陷阱》就将告诉你一生要避开的26个心灵陷阱！
世间陷阱是有形的，即使涉世不深，只要带着防范之心审慎行事，也不至轻易受骗。
最难防范的是我们自身心中各种无形的陷阱。
倘若不加警惕与辨别，那我们的一生，就会从这个陷阱落入那个陷阱，永远暗无天日。
永远遭受伤害。

作者简介

墨墨，自由写作者，心理学家，多家出版社抢手作者，黑马畅销书《不生气》《淡定》《修心》的作者。
曾游历五湖四海，纵贯大江南北，励志服务于当代人，是一位冷静的现实生活旁观客。

书籍目录

第1章 幻想——思想的巨人，行动的矮子思想的巨人，行动的矮子 幻想可有，但不可沉溺 与其做梦，不如行动 事业不可好高骛远 不切实际，只会自取灭亡 第2章 消极——对现实的退缩与逃避消极者总是在躲避 用自信摆脱负面思想 走出失望，心存希望 悲观性格下的惨淡人生 安于现状，不思进取 积极创造人生之美 第3章 自负——无知者的自我膨胀自负离无知只有一步之遥 骄傲自大必生祸患 克服自负心理，并勇于认错 不要轻视任何人 做人不可轻狂 消除自负，谦恭待人 第4章 草率——失败者的根源一年后再行动 做事应谨慎求稳，切不可轻举妄动 莫被侥幸心理伤害 善于忍耐，不冒进方能有所成就 生存是一个慢慢适应的过程 箭在弦上，引而不发 冷静是智慧的关键 第5章 傲慢——得不到支持的尊严没必要有点成绩就摆架子 尊重别人可以少走弯路 把自己摆在第三位 茶与酒的纷争 人誉我谦，又增一美；自夸自败，又增一毁 为人不可恃才傲物 谦和才是最安全的 谁是恶心的乘客 第6章 多疑——无中生有的心灵枷锁是谁错了 多一些信任，少一些猜疑 感情经不起猜疑的伤害 疑心过重反而对自己不利 我们没有那么多敌人 无端的疑心是祸根 比不上枯木的钻石 第7章 奢侈——有钱时摆阔，没钱时挨饿富翁儿子的奢侈 一粥一饭，来之不易 总统的百姓生活 讲阔气讲排场，不如讲实际 太平天国因何而败 第8章 自闭——画地为牢，把世界关在门外土著人的特异功能 向生活敞开心扉 故步自封的画中人 打破僵化的惯性思维 学会经营人生 被锁定的行动轨迹 成功的绊脚石 不断“ 扩张 ”的圆圈 第9章 偏执——偏重于自我的执著预计未来的幸福 不要总是直线思考 偏执肯定有麻烦 不撞南墙不回头 人格障碍改变了她 第章急功近利——不思长远的“ 近视眼 ”归心似箭 被囚困的双眼 欲速则不达 两棵小树苗 心急吃不了热豆腐 做事要深谋远虑 过程比结果更重要 第10章 贪婪——心灵的贫穷，灾祸的根源朴先生的法术 死亡的另一个名字 独特的奖赏 不满足的选择 寻找快乐的人 灾祸的根源 不贪为宝 第11章 无原则——被丢弃的道德做好事情是为了心安 水渠上的口子 踢垃圾桶的价格 属于诚实人的遗产 不要让自己做遗憾的选择 一句话的价值 赠人玫瑰，手有余香 取得之前，先会付出 第12章 嫉妒——诋毁别人的成就，暴露自己的无能嫉妒是一副毒药 幸运离开了 心灵的地狱 怪病的起因 一无所有的该隐 武女士的故事 第13章 固执——蟠踞于心灵的愚昧根源神甫的信仰 幸福离开的原因 安东尼奥的决定 约翰和托尼的选择 变味的坚持 一个追星者的故事 第14章 轻诺寡信——轻诺寡信，多易必多难取消的奖励 守信才能赢得好人缘 寄给孩子们的书 一条眉毛显气量 失信于人害人害己 被信任是一种幸福 父亲不是随便认的 为了7年前的一个承诺 第15章 张扬——浅薄者的朋友学会低姿态处世 郑板桥谦虚题字 蘑菇转了一个弯 学无止境，默默垫石头 聆听教诲，认识自己 秘诀就是低调与忍耐 不要把自己看得太重 自取其辱的苏东坡 第16章 虚荣——一切恶行都围绕虚荣心而生死要面子活受罪 魔鬼的虚荣心“ 假哈佛 ”引发的闹剧 为自己的虚荣买单 秦武王逞强举鼎 第17章 拜金——为自己套上黄金的枷锁守财奴的故事 柿子与纪录片 比金钱更重要的东西 高贵的施舍 真正的富有 99族奴 第18章 冲动——陷人于悔恨与自责的漩涡失去理智的代价 理智控制自己的情绪 被苍蝇打败的冠军 1%的坏心情导致100%的失败 第19章 盲从——失去自我的“ 可怜人 ”任何时候都要有主见 一场独角运动的兴起 真正勇敢的士兵不盲从 盲从导致失败，创新带来成功 难以下咽的“ 苦果 ”追随谣言的傻瓜 另辟蹊径的商机 潜伏的危险 第20章 自我设限——杀死你的潜能力放下固有的观点，开阔眼界 不要自我设限，要有长远的目光 阻碍前进的经验主义 学会发现问题的另一面 打破心灵枷锁，不要自我设限 第21章 报复心——小肚鸡肠，睚眦必报无以释怀的报复心 报复付出的代价 无法平息的心灵 放下报复，学会宽容 冤死的老鹰 疯狂报复的主父偃 睚眦必报的范睢 一句玩笑引发的弑君惨案 第22章 侥幸——自我欺骗的放纵宓不齐的良苦用心“ 自动 ”取款机 天上不会掉馅儿饼 防患于未然 作弊就像核污染 第23章 强求完美——自卑与不自信的怪胎得不偿失的选择 抑郁的症结 成为一个仙子 未婚先生的要求 变成一个女超人 水至清无鱼 第24章 失去目标——斗志的迷失立志使人生发生改变 一张纸片成就梦想 别让任何人偷走你的梦 目标决定你是成功还是平庸 专注于一个坚定的目标 城市里的空心人 问自己今天迷失了没有 选定方向开始新生活 有目标才能到达目的地 第25章 中年危机——重压之下的情绪风暴突如其来的孤独感 莫名其妙的烦躁和敌意“ 不公平世界 ”下的沮丧和抱怨 成功后的困境 身心困惑滋生重重焦虑 否定以前的价值观 重新衡量理想与现实 平静地度过中年危机

章节摘录

版权页： 插图： 布特说：“ 尊敬的镇长先生，我们小镇东边的环山公路，路面有点窄。
在夜间或者是风雪、下雨的时候，开车都非常危险，是不是能派人把这个公路拓宽一点，好让大家开车的时候避免不必要的危险？
” 镇长微笑着对布特说：“ 这个问题，你不用担心，那里已经改善很多了，我们不能在这上面再浪费纳税人的钱了。
” 布特说：“ 尊敬的镇长先生，这并不是浪费纳税人的钱，这是为大家的生命安全考虑，作为镇长，您有责任对大家的生命安全负责啊！
” 安东尼奥镇长看见布特认真的表情，随即说道：“ 好的，布特，谢谢你过来反映你宝贵的意见，我会考虑你的建议。
” 说完，他拍拍布特的肩膀，离开了办公室。
布特觉得镇长已经听取了自己的意见，天气不好的时候，不用再提心吊胆地开着车走那条盘山公路了。
于是布特一身轻松地朝家里走去，半路上，他遇到了邻居班尼。
他对班尼说了自己与镇长的一番对话，班尼拍着他的肩膀说：“ 你说得非常对，应该将那条公路拓宽，你看西边的菲利普大道，又平坦又宽阔，开着车从那里走的时候一点也不用担心。
” 渐渐地，这件事情就在小镇上传开了。
人们都知道了布特向镇长安东尼奥建议拓宽公路的事情，人们都等待着镇长对这件事情做出明确的答复。
一转眼几个星期过去了，镇长还是没有答复，也没有什么明确的行动。
布特有些着急，因为他怀疑镇长是不是将这件事情忘记了，所以决定再一次去镇长的办公室询问这件事情。
邻居班尼决定与他一起去，两人来到了镇长的办公室门前。
镇长的秘书将他们拦在了外面，布特说明了来意，要求见镇长。
但秘书微笑着告诉布特和邻居班尼说：“ 两位先生，镇长不在这里，他出去办事了。
” 听见秘书的话，布特和班尼只好离开了镇长的办公室。
但是，第二天，两人又来到了镇长的办公室门前。
这回，秘书又以同样的借口将他们拦在了门前。
布特有些生气：“ 那么我们就在这里等着他吧，他什么时候回来，我们就什么时候见他。
” 秘书说：“ 这样吧，您可以留下电话号码，如果镇长回来了，我可以打电话通知您。
” 布特觉得这个建议不错，于是就将自己和邻居的电话号码留下了。
但是，他们回家等了好几天，秘书也没有给他们打电话。

编辑推荐

《正向力:一生要避开的26个心灵陷阱》由中国妇女出版社出版。

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