

<<引爆正能量>>

图书基本信息

书名：<<引爆正能量>>

13位ISBN编号：9787514607376

10位ISBN编号：7514607374

出版时间：2013-1

出版时间：胡锋 中国画报出版社 (2013-01出版)

作者：胡锋

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>

<<引爆正能量>>

内容概要

<<引爆正能量>>

作者简介

胡锋，资深心理咨询师、成功学讲师，兼任多家企业战略顾问，服务对象囊括IBM、富士康、中国石油等多家世界500强企业。

多年来致力于职场、情绪心理学的研究，并有自己的独到见解。

著有《这么说，话就对了》《不失控：最实用的情绪操控术》《会做人，让你人财两旺》《不生气不失控不抱怨》等多本畅销书。

<<引爆正能量>>

书籍目录

【上篇】正能量的加油站 第一章 负能量恶魔滚开，正能量天使奔来 放下武器，你已经被负能量包围了！

人体能量场的秘密 正能量者VS负能量者 做一个“向日葵”一样的人 一颗充满正能量的心，胜过一百个智慧【心理测试】你最近会被哪些负能量包围 第二章 选择正面情绪，让阳光洒满心灵 消极情绪是一条恐怖的流沙河 多一点快乐，多一点能量 壁立千仞，无欲则刚 无法选择的天气，可以选择的心情 宽恕是心灵盛开的花朵 懂得分享，能量就会加倍 乐观，许一世的春暖花开 自信，活出人生大格局 有希望，人生才有能量【心理测试】看看你自己是否具有多虑症 第三章 为人生注入正能量的神奇方法 爱的能量——爱是一种生物需要 运动的能量——一双跑鞋就够了 睡眠的能量——重新调整你的生物钟 音乐的能量——跟着音乐的节奏舞动吧 按摩的能量——按出你的好情绪【心理测试】你对自己哪一方面最没有自信 第四章 唤起正能量，做一个活力四射的你 不和负能量的人交朋友 监视你自己的坏情绪 不做习惯的俘虏 装出一份好的心情 凡事都往好处想 越“吃”越多的正能量 心存善念，待人如己 换一个角度，发现更美的世界【心理测试】你的抗压能力有多高【下篇】负能量的回收站 第五章 身体太多负能量，生活变得一团糟 没有人会喜欢一个负能量的人 负能量从哪里来的？

对职场上负能量说NO 负能量者永远没有机会 负面情绪，伤害的不只是心情 积极是一种心态，抱怨是一种心病【心理测试】从度假饭店测试你的悲观指数 第六章 找出诱发负能量的罪魁祸首 固执，一种无比愚蠢的做法 诱惑，住在心中的魔鬼 焦虑，平静生活的杀手 嫉妒的负能量实在太大了 别抑郁，人生没有过不去的坎儿【心理测试】你的性格中有哪些缺陷 第七章 排除负面情绪，将负能量放入回收站 及时清理负面情绪 心灵瑜伽——给你的情绪排排毒 深呼吸——让负面情绪刹车 学会冷处理，赶走负面情绪 正确释放负面情绪的学问 豁达——负能量的绝缘体 一个人忍耐多大，正能量就有多大 不要预支明天的烦恼 不为打翻的牛奶而哭泣【心理测试】情绪低落时，你怎么办 第八章 能量由负转正，打造幸福人生 正负能量的神奇转化 没有不快乐的人，只有不快乐的心 生气耗费能量，争气点燃希望 不活在别人的看法里 暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容 预想一下情绪失控的后果 转移注意力，正能量源源不绝 收起自己过于敏感的心 有效改变头脑的几个神奇动作

<<引爆正能量>>

章节摘录

版权页：运动排毒：欧洲人喜欢“运动排毒”，他们一旦发现自己感染了情绪病毒，就去运动，出一身汗，将郁结于胸的情绪病毒随着汗水排出体外。

沙盘排毒：美国人发现了自己的情绪带毒，就去玩沙子，将手指脚趾都深深地插进沙子里撩拨，就像我们在前面介绍的那样，毒素随着指尖的沙子流走了。

骑马排毒：在德国，每到周末，越来越多的德城市白领会去郊外的农庄骑马。

第一次去时，要先挑选好一匹马，今后每次来都会骑这匹马，同时还要关心和照顾它。

据运动理疗师介绍，骑马的节律对人的中枢神经能起激活作用，进而激活神经细胞，让人从抑郁、烦躁中解脱，压力会随着马儿的奔腾而烟消云散。

宠物排毒：眼下，英国很多企业的负责人会在每个月的最后一周，将自己养的宠物带到公司，供员工喂养、玩耍。

英国一家服装设计公司的总经理戴维·加特豪斯先生就是这样做的。

他将自己喂养的一只9个月大的小狗带进了办公室。

没想到，工间休息时，很多员工争着去遛狗，甚至几个人一起去遛。

不仅拉近了同事之间的距离，大家工作起来的积极性也明显提高了。

对此，伦敦大学心理学教授鲁珀特解释说，一只小狗的智商相当于一个13岁的少年，从喂养、带着散步，到与它建立亲密的关系，整个过程能唤起人内心深处潜藏的自信，增强人对复杂环境的应变能力，特别是在办公环境中，能缓解孤独和压抑的情绪，愉悦身心。

“叫壶”排毒：日本人热衷于情绪排毒，商家把这个当做商机，在市面上推出一种叫做“叫壶”情绪排毒的产品。

“叫壶”外形和花瓶差不多，人们可以对着这个壶大喊大叫，神奇的是，就算是很大声叫，传出来的声音就跟普通谈话的声音一样，这样既能“排毒”，又不扰民，还保持了自尊，所以深受精神负担重，又好面子的日本男人的欢迎。

商家在推销这一产品时所做的网络广告上写着：用“叫壶”喊出对公司、对社会、对老婆的不满。

“聚会”排毒：韩国社会是十分讲究等级的，上班时公司的头头脑脑们都是一副无比严肃的样子，上下级之间等级森严。

加上工作紧张、压力大，久而久之，员工们在心理上不免产生负面情绪的积累。

如果不找一个渠道使其得到宣泄，必然带来工作配合不好、上下级关系紧张等问题。

于是，一起喝酒的聚会就给普通职员们提供了一个和上级沟通的渠道。

经常受上司批评的下属可以在聚会上借酒“报复”一下顶头上司，享受一下心理平衡，而上司也可以做点儿平时放不下面子来干的事，证明自己不是“魔鬼”。

情绪排毒已经是一件全球都很重视的事情了。

如果一个人常带有负面消极的心理，就会影响身体的健康。

心理专家表示，如果心理淤积的毒素太多，身体排毒再干净也没有用。

积极的心理对身心健康的良好作用是任何药物和补品都不能代替的，消极的心理对健康的危害不亚于细菌和病毒。

因此，你除了可以参考上面各国流行的排毒方法之外，专家还建议了一些有效的情绪排毒方法，你不妨找到自己最适合的去尝试一下。

1.适度的肢体运动。

常见的有氧运动、气功、坐禅，或较为深层的肌肉放松术、冥想、瑜伽术等，都是有助于应付压力或降低焦虑情绪的好方法。

2.善用热水澡的魔力。

<<引爆正能量>>

编辑推荐

《引爆正能量》编辑推荐：风靡全世界的心灵法则！
心理学大师、各界名流都在积极推荐和运用的幸福之道！
引爆正能量，烦恼一扫光！
Hold住正能量，人生无限量！
正能量、大人生、有气场！
成功、财富、幸福、快乐、轻松、从容，皆随正能量滚滚而来！
开启人生新纪元，成功拼的是质量！

<<引爆正能量>>

名人推荐

每个人身上都有“正能量”和“负能量”，只有正确地引导，才能激活体内的正能量，向周边的人传递积极正面的情绪。

——理查德·怀斯曼 当正能量持久稳定地制造并储备起来，有效使用，你就能驱散负能量的黑暗，人生不断走向精彩。

——毕淑敏

<<引爆正能量>>

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>