

<<心态正能量>>

图书基本信息

书名：<<心态正能量>>

13位ISBN编号：9787543890541

10位ISBN编号：7543890542

出版时间：2013-2

出版时间：湖南人民出版社

作者：斯摩尔

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>

<<心态正能量>>

前言

心态决定一个人的财富、事业、幸福、健康，有什么样的心态，就有什么样的人生，所以树立良好的心态至关重要。

本书通过大量实例和简单易行的方法，教会我们排除负面情绪、积聚心态正能量的诀窍。

当我们处于迷茫、胆怯、嫉妒等消极心态之中时，真践行此书，就能将消极心态转化为积极心态，摆脱或改变摧毁性的负能量，开启正能量之门。

当积极的心态深深根植于你的内心时，你的大脑和心灵将得到源源不断的正能量的滋养，你的人生将更加精彩。

<<心态正能量>>

内容概要

《心态正能量》通过大量实例和简单易行的方法，教会我们排除负面情绪、积聚心态正能量的诀窍。当我们处于迷茫、胆怯、嫉妒等消极心态之中时，认真践行此书，就能将消极心态转化为积极心态，摆脱或改变摧毁性的负能量，开启正能量之门。当积极的心态深深根植于你的内心时，你的大脑和心灵将得到源源不断的正能量的滋养，你的人生将更加精彩。

<<心态正能量>>

作者简介

斯摩尔，畅销书作家，善于用最通俗的语言、最生活化的案例，阐释深刻的生活哲理，并能提供切实可行的心灵成长的方法，深得读者喜爱。

作品散见于各大报纸、杂志专栏，目前致力于心理自助类图书的创作。

<<心态正能量>>

书籍目录

前言 第一章 建立一种积极的心态 心态决定命运 建立一个乐观的心态 在绝望中抓住快乐 你的心态平衡吗 基因决定性格 不再做害羞的人 架起从忧郁到乐观的桥梁 每天给自己一个希望 Tips不良心态解决方法 十大方法助你缓解压力 如何控制坏情绪 稳定情绪小方法 第二章 用积极心态改变世界 弱者转为强者 对你不公的原因何在 要想改变世界就得改变自己 每个人都是冠军出身 照片的神奇魔力 明确的目标是一切成功的起点 描绘心中美丽的图景 吸引财富要有积极的心态 改变你世界的公式 Tips不良心态解决方法 成功的十七大原则 面带微笑去竞争 心理受挫创可贴 第三章 积极心态有助于事业成功 良好心态环境助事业成功 让心情变得轻松 克服工作变动带来的后遗症 好心情搞定一切 给自己树一面旗帜 面对竞争你准备好了吗 Tips不良心态解决方法 怎样消除你的精神紧张 怎样排除悲观情绪 克服悲伤和情绪低落 第四章 积极心态有助于正确思考 做事不能只凭推理 同一问题, 不同结论 欲望是成功之母、罪恶之父 不要因为懒惰而延误成功的时机 Tips不良心态解决方法 心智成熟的十条标准 心理衰老的表现 第五章 积极心态有助于身体健康 心态无小事 对你的健康要有信心 学会宣泄焦虑 巅峰体验: 心理健康的添加剂 Tips不良心态解决方法 现代人的隐形杀手——心理疲劳 创造快乐六法 第六章 积极心态有助于挖掘潜力 暗示的力量来自于自己 心理暗示让你心想事成 Tips不良心态解决方法 心理障碍的运动疗法 克服心理障碍六法 你对成功怀有恐惧吗 第七章 积极心态有助于调节情绪 做情绪的主人 如何调节情绪 高情商的人是能调控自己情绪的人 克服神经质心理 笑看天下几多愁 Tips不良心态解决方法 怎样克服失望情绪 用理性思维克服劣性情绪 舒心七法 第八章 积极心态有助于远离失败 远离失败 信仰的力量 学会探索 集中思想考虑问题 思考伴随行动 失败乃成功之母 Tips不良心态解决方法 怎样辞别烦恼 有价值的工作 化负能量为正能量 第九章 积极心态有助于创造性想象 第十章 积极心态有助于突破心理视觉的局限 第十一章 积极心态有助于获得幸福 第十二章 积极心态有助于吸引财富 第十三章 积极心态有助于建立自信心 第十四章 积极心态有助于将压力变动力 第十五章 积极心态有助于克服紧张情绪 第十六章 积极心态有助于克服嫉妒心理 附录 自我评测

<<心态正能量>>

章节摘录

版权页：我们的目标可以是在任何一个层面上的一体的、情绪的、内心的、精神的，我们可以想象着自己身处在一个新的家庭中，或从事一个新的职业，或拥有一种美妙的关系，或感受平静自在，或获得一个改进了的记忆，或强盛的能力。

也许我们会想象着自己毫不费力地处理一个困难的局面，或看到自己作为一个辉煌的人物，内心充满光明和爱情。

我们可以在任何一个层面上工作，并且都会取得成果.....在经验中我们将会找到那对自己最有效的独特的形象和技巧。

举例来说，玛丽与同事的交往中出现摩擦，她想创造出一种与那个同事更和谐的关系。

她就可以这样做：首先是放松。

玛丽可以先让自己进入一种深沉、安宁、入静的状态，在头脑里想象自己和同事正在一种开诚布公轻松和谐的方式中交谈。

努力在自己身上获得一种感觉：头脑中的形象是可能实现的，就仿佛这一切正在发生似的来经历它。

玛丽可以经常重复这一短小简单的锻炼，想到与同事的不和谐关系时就重复一下。

如果玛丽的愿望和意图是诚挚的，她将很快冰释她和同事之间的误会。

同事也随之变得更和蔼可亲，容易推心交谈了。

这种技巧并不是毫无依据的形而上的歪理，也绝不是装神弄鬼的戏法，它不能用来“控制”其他人的行为，或使他们做些违背他们意愿的事。

创造性想象的原理是消除我们通往自然和谐与自我实现道路上的内在障碍，使每个人都能在他自己最具肯定性的一面中表现出来。

<<心态正能量>>

编辑推荐

《心态正能量》是排除负面情绪、提升生命品质的能量书！
乔布斯、李嘉诚、蔡康永、范冰冰等都在运用的成功法则。
用好心态武装自己，以正能量直面生活！

<<心态正能量>>

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>