

<<强大的心>>

图书基本信息

书名：<<强大的心>>

13位ISBN编号：9787561792452

10位ISBN编号：756179245X

出版时间：2012-7

出版时间：华东师范大学出版社

作者：贝尔纳贝·迪耶诺

页数：175

字数：161000

译者：徐光远

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>

## <<强大的心>>

### 内容概要

闲暇时，读一本真正有意思的书。

这本浅显易懂的，由著名的心理学家贝纳尔贝·迪耶诺所写的书，能让阅读它的人改变生活的方式，改变思想，确切地说，它将我们身体里的负面能量改变成正面能量。它不但可以让你学着以另外的方式生活，而且还能让你在机体运转的时候发现那些我们从未认知的自己。

## <<强大的心>>

### 作者简介

贝尔纳贝·迪耶诺(Bernabé Tierno)

哲学学士、教育学学士和心理学学士，马德里康普顿斯大学心理学研究院心理学专家，西班牙社会法律医学协会及西班牙社会教育学协会会员。

1996年获得联合国儿童基金会颁发的50周年荣誉奖章，1997年因作为人类价值的推动者而获得世界和平奖。

作为讲师的他经常出现在不同的媒体和各种类型的讲座中，同时也出版了很多的作品，其中比较著名的有：《你的儿子：问题和矛盾》、《教育一个青年》、《语言的疑问和错误》（与罗莎·贝拉克斯合著）、《懂得教育》（与安东尼奥·艾斯卡哈合著）、《学着生活》、《家中的心理学家》、《打开希望》、《最好的学习技巧》、《爱的力量》、《日常生活中的实用心理学》、《获得成功》、《通过考试与智慧教育》。

### 译者简介

徐光远，先后就读于天津外国语大学，南京师范大学，曾赴西班牙格拉纳达大学进修，并受西班牙教育部邀请赴西班牙参加非母语西班牙语教师培训。

现任中国传媒大学南广学院西班牙语专业教师。

## <<强大的心>>

### 书籍目录

- 第一章 发现我们的力量
- 第二章 运转中的强大思维
- 第三章 你也可以让你的思维运转起来
- 第四章 七种力量的概述
- 第五章 第一种力量 我是一个奇迹
- 第六章 第二种力量 我就是我想象的那样
- 第七章 第三种力量 想象
- 第八章 第四种力量 自我肯定
- 第九章 第五种力量 自我控制
- 第十章 第六种力量 我就是创造者
- 第十一章 第七种力量 我是“世界”的一部分
- 第十二章 七种激活剂——思维的提升品
- 第十三章 为了实现我们目标的七种必要态度
- 第十四章 拥有超凡思想力量和正面态度的人
- 第十五章 食物、运动、微笑和思维的能力
- 第十六章 对一个人的锻造需要耐得住危机时刻
- 第十七章 作为提醒的最终概括
- 第十八章 思考与思维训练

## &lt;&lt;强大的心&gt;&gt;

## 章节摘录

一些放松的练习 准备阶段。

请你仰面，双手交叉放在胸前，坐在一把舒适的椅子上。

闭上眼睛，然后开始深呼吸。

放松双脚，然后把你的意志都集中在双脚上，感觉它们。

然后对你身体的每一个部分都这样做：大腿、臀部、腹部、后背、肩膀、手、胳膊、下巴、眉毛、眼睛、额头、头皮。

你完全放松下来，然后这样持续五分钟。

在有节奏的呼吸下，将你身体的每一块肌肉收紧，然后再放松。

收紧肌肉的时候你可以这样做，握紧拳头，挤出胳膊上的肌肉，弯曲脚趾，弯曲腿，咧嘴笑，弯腰，前后活动手臂，扩展胸部。

这是一个为紧张过后开始放松练习所做的一套准备活动。

完全放松阶段。

找一个没人能够打扰你的地方，在扶手椅上放松你的身体和思想。

仰面舒适地躺着，把双腿抬高。

这样你会感觉到完全地释放，所有的问题、紧张和焦虑都消失了，你会感到完全地放松，你的身体感觉到了温暖，就好像游泳池里的暖暖的水流入了你的身体，身体漂浮起来了一样。

在所有放松的练习里，最重要的就是控制呼吸。

为了能用一种自然的节奏呼吸，你应该用鼻子吸气，然后慢慢地用嘴呼出，你会看到在这个过程中你的胸部在起伏。

不要忘记完成一个好的放松练习还要做到以下几点： 衣服：脱去束缚在你身上的衣服。

地点：找一个安静的、有微弱灯光的、没有噪声的房间。

环境：你可以使用令人安静和放松的音乐。

时间：仅仅几分钟就够了。

姿势：选择让你舒服的姿势，或躺或卧，伸展手臂和双腿，闭上眼睛。

.....

## <<强大的心>>

### 编辑推荐

用强大的心，改变思想，改变生活的方式，将身体的负面能量改变成正面能量。

真正能治愈自己的，唯有强大的心。

发展正面的思想，引导内心的平静，让生活变得更愉悦，用强大的自我控制力，在面对不幸时变得更坚强。

<<强大的心>>

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>