

<<行动起来>>

图书基本信息

书名：<<行动起来>>

13位ISBN编号：9787801127044

10位ISBN编号：7801127048

出版时间：2005-11

出版时间：民主与建设出版社

作者：琳达·菲尔德

页数：212

字数：136000

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>

<<行动起来>>

内容概要

这是一种别具一格的声音。

亲切随和，幽默但绝不乏思想深度，她在和你倾心交谈。

如此简单的新思想，你可以轻松地操作它，琳达不同凡响的奥秘就在这里。

创建渴望的现实，克服固有的困难，认清自己思想的力量，打造最美好的人生平台，行动起来的真义就在于此。

恐惧前行的变化，犹疑变化后的结果，这是人之常情；然而心有不甘，悔不一试，更是灵魂深处的追求，怎么办？

琳达娓娓道来，让你折服。

如此你可以改变形象，改变关系，改变心灵，改变自己……时不我待，生命之流在前进，让自己动起来！

<<行动起来>>

作者简介

琳达·菲尔德，英国著名心理治疗师，人生训练师，心理自助领域的专家及领军人物。她潜心研究个体及群体的成长与发展，20余年日夜不辍，已出版专著15种，17种不同的语言版本。她是10余家世界品种大刊——Express、Sun、Standand、Guardian、Glamour、She、Zest、New Woman、To

<<行动起来>>

书籍目录

测试序引言第一部 创建你的世界 1 活力异常重要 2 生命中的奇迹 3 信念的力量 4 动植物的集体意识
5 创造性思维图景第二部 改变你的生活 6 你在创建哪种现实 7 克服障碍 8 寻找和谐及平衡 9 热爱生活
第三部 积极生活 10 现在就开始 11 全新的自我 12 创造神奇的人际关系 13 提高你的健康和健美指数
14 创造财富 15 寻找你一生的事业结论

<<行动起来>>

章节摘录

书摘1.活力异常重要 “希望永远植根于人们心中。

”——亚历山大·波普 作为一个励志作家，人们自然会对我是否是一个身体力行的人感到好奇。

我是不是一个乐观的人呢？大部分时间是，但偶尔也很颓废。

我即使了解了乐观积极的心理学理论；也总结出不少启示和技巧，然而要真正地摆脱自我怀疑、悲观的心态还是很困难的——我们似乎总习惯于做自我批评。

想想那些美好的日子吧：太阳出来了、你神采奕奕、一切都很好……突然发生了一件事，你的好心情倏地消逝。

或许是件鸡毛蒜皮的小事，却能一点一点地瓦解你的乐观心态，让你质疑你对自己和这个世界的美好感觉。

此时，你难免会产生一丝忧郁：她喜欢我吗？我的话是太多了，还是太少了？

该我来完成这个项目吗？我该说出真实的感受吗？这件衬衫对我来说太短了吗？我太逞强了吧？他在批评我吗？这个决定正确吗……你想着想着就会陷入到悲伤的泥淖中。

你的好心情会怎样？这些强烈而充沛的精力怎么会消散得如此之快……不难理解某些人为什么会对乐观变得多疑起来。

当我们陷入低谷时，我们听到的最恼火、最无用的意见难道不是人生中光明的部分吗？我们受了伤害，渴望别人的同情：不，这不公平；不应该对你那样；多羞耻啊；这都是谁的错；你不应该坐冷板凳的；可怜的人，喝杯茶吧……噢，好多了，我们又开始感到被理解和被赏识了。

然而，喝完茶，同情转眼不见，我们的支持者回家了，我们又开始企求鼓舞人心的希望。

希望从关闭的大门里探出头来，犹如一道光线照在我们身上，把我们的人生意义和目标都带回来，让春天永远停驻在人们心田。

我一直都认为希望是对付自我批评的灵丹，是让我们超越乐观 / 悲观线的妙药，可以使我们再现笑容。

。事情的的关键在于：当我们需要乐观时，它似乎触手可及；但乐观更是一种难以把握的东西，这一秒钟在这儿，下一秒钟就飞走了；我们既挽留不住它，更探测不出它，不过我们却能看到、感觉到和经历到它。

你或许会纳闷它究竟为何物，那么下面来进行一下测试1吧。

测试1找寻积极力量 出门找找吧，仔细观察别人，听听他们的言辞和语调；注意他们表达自我的方式、身体语言和表情变化，但并不是所有的人都值得你去观察。

你发现了什么？你找到乐观了吗？如果你觉得很难的话，那么就去从另一个人身上找到：闪烁的目光，明亮的眼眸，振奋人心的精神面貌，沮丧的表情和颓废的躯体；一个开朗、友善的表情，一个死气沉沉、涣散的表情；一个昂首阔步，一个畏首畏尾；积极的眼神接触，躲闪的表情；愉悦的声调，愤怒的腔调，受骗者的哽咽……是的，如果我们对比来看，世界上所有的能量(乐观和悲观)都在那儿了。

。所以从某个方面来说，我们可以得到乐观，因为我们可以从行动中捕捉到。

我们能感觉到活力，我们身上就有活力。

当你郁闷时，你会给谁打电话？你知道哪个人可以让你身心振奋？哪些人用他们的活力来激励我们：他们一出场，所有的人都兴奋不已？你不必费力搜寻它，你只要用心就会看到它。

P3-5

<<行动起来>>

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>