

《积极思考的力量》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：200000

印刷时间：2012年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511223906

编辑推荐

《积极思考的力量》这本书是一部心理辅导教程，里面所引用的例子都只为说明一个问题，那就是我们不应该惧怕任何事，我们本应拥有平静的心态、健康的身体以及永远都不会枯竭的力量。简单地说，我们的生活应该充满快乐和满足。书中罗列了许多可以用来帮助我们解决个人问题的方法，很容易掌握，操作起来也很简单。对于这些方法的效果，我可以说是深信不疑。虽然这种听起来太过于肯定，但是可实证明确实如此。通读全书，细细品味，按照其中的原理和规则反复练习，等待你的将会是无数奇迹。

内容简介

本书以充满激情的语言深刻揭示了人类理性的内在力量——积极思想创造人心未曾想到美好奇迹，负面思想则常常吸引失败来临，同时阐述了自我激励原则和技巧。阅读本书，细细品味，并按照其中的原理反复练习，等待你的将会是无数奇迹。书中所列的技巧可以帮你改变自己，甚至改变你现实中的所处的环境，让你变被动为主动。它会帮你改善人际关系，让你变得更受欢迎，得到更多的尊敬。你会感受到一种不同于过去的幸福，拥有过去不曾意识到的健康并且体味到生活中最原始、真切的快乐。你甚至会觉得自己精力百倍，无所不能，同时你还可以将这种力量传播开去。

目录

人贵在自信
心静则神清力聚
源源不断的活力
创造自己的快乐
消灭消极的情绪
希望是成功的种子
永不言败
不做忧虑的奴隶
解决个人问题的力量
信念疗法
健康法则的应用
新思想，新自我
松弛有道

不做忧虑的奴隶》

人不应该为忧虑所困扰。追根溯源，什么是忧虑？简单来说它是一类不健康的，会伤害人精神的习惯。忧虑不是与生俱来而是后天习得的。我们知道任何习惯或是心态都是可以改变的，因此你也可以把忧虑抛到脑后。想要消灭忧虑需要付诸积极行动，此刻不为，更待何时。从这里我们迈出行动的第一步。

为什么人们需要如此重视忧虑的问题？史麦利·布兰登博士，著名的精神病学家给了我们明确的答案：“忧虑是现代社会的最大疾病。”

有心理学家提出：“忧虑是瓦解人类意志的最大敌人。”杰出的心理学医生也曾断言：“忧虑是人类最棘手且伤害力最大的疾病。”医生告诉我们有成千上万的人是因为“忧虑堵塞”而患上各种疾病的。这些人因为不能释放忧虑而将其转化到自身性格中，最终以不同的方式影响健康。忧虑一词在古老的盎格鲁撒克逊语言中的原意为“窒息”，由此可见它是杀伤力有多大。如果你有时觉得有人用双手使劲掐你的脖子，并且切断了你身体内的能量流通，那很明显说明你已经长期处于忧虑的环境中了。

我们知道忧虑常常是导致关节炎的一个因素。根据医生们的分析，引起关节炎这一疾病流行的原因包括以下多个因素：经济危机、沮丧、紧张、忧惧、孤独、悲伤和长时间的怨恨，以及习惯性忧虑……

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)