

<<超越积极思考>>

图书基本信息

书名：<<超越积极思考>>

13位ISBN编号：9787508615530

10位ISBN编号：7508615530

出版时间：2009-8

出版时间：中信出版社

作者：（美）福克斯 著
苏瑜，曹

页数：245

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>

<<超越积极思考>>

前言

阿诺德·福克斯和巴里·福克斯合著的《超越积极思考——如何变思考为行动》可以独立成篇，也可以作为两人合著的《醒来吧！

你还活着》（Wake Up!

You're Alive）的续篇。

两本书都提倡运用行动性策略，保持积极的生活方式，帮助人们看到生活丰富多彩的一面。

持批评意见的人坚持认为这些想法毫无用处，但两位福克斯先生证明，你关注什么，就会成为什么样的人。

读完书中感人的故事，你可以判断这是不是你想要的生活方式。

读这本书时，我尤其被纳粹集中营幸存者萨莉的故事所感动。

她在癌症晚期住院时，坚持在床头柜上点燃一支蜡烛。

有人问她这样做有什么用，她便讲述了她在集中营时的故事。

那时，伴着想象中的蜡烛，她内心默念：“光明总会照亮黑暗。

”

<<超越积极思考>>

内容概要

在定义个人成就时，《思考致富》、《成功法则》的作者拿破仑·希尔博士提供了作为成功基石的四条基本原则。

它们是：目标明确、精益求精、集思广益和务实信心。

了解了这“四大原则”之后，他声称，除非付诸行动，仅有这些原则是不够的。

例如，人必须选择一个明确的目标，并为此制定行动计划。

其次，他必须养成精益求精的习惯。

第三，为了追求这个明确的目标，他必须有一个属于自己的智囊团。

最后，他必须秉持务实的信心，敞开心胸接受指导。

这个过程如果没有“行动”，个人依然是一个幻想蜡烛的空想家。

但是，有了“行动”，他就划着了火柴，点燃了蜡烛，凭借这只蜡烛给内心世界带来的精神启示，激励自己采取更多行动。

总结以上，一个非常简单但意义极其深刻的公式便被总结出来，那就是：思想+行动=成功。

<<超越积极思考>>

作者简介

作者：(美国)阿诺德·福克斯 (美国)巴里·福克斯 译者：苏瑜 曹爱菊

<<超越积极思考>>

书籍目录

序言读前说明第一章 超越积极思考第二章 逆境中的成功者第三章 雷切尔的梦想第四章 在一起第五章 目标是快乐第六章 错觉背后的现实第七章 坚持不懈第八章 我命令第九章 那时候第十章 开端

<<超越积极思考>>

章节摘录

第一章 超越积极思考 “积极思考是一个残忍的骗局。

”在一封读者来信里，我读到了这句话，当时我简直不敢相信自己的眼睛。

一些人感觉积极思考是20世纪60年代的旧想法。

一些人感觉这个观点很好，不过对我们的健康和生活没有实际效果。

但是，多数人认为我们的思想强烈影响了我们的健康和生活。

我们从来没听到有人说积极思考是一个残忍的骗局。

一般来说，公众舆论和科学研究都支持这种观点，即精神与肉体之间有明显关联，两者相互影响。

仅仅十多年前，医学界还出现了一个全新的分支，专门研究思想与免疫系统、血液化学和心脏等身体器官的关系。

我和巴里也写过一些有关积极思考、免疫系统、心脏、胆固醇、健康和生活的文章。

我们通常能收到积极的反馈。

经常被称为“积极思考之父”的诺曼·文森特·皮尔牧师（Reverend Norman Vincent Peale）为我们的著作《醒来吧！

你还活着》欣然作序。

他还在他精美的杂志《积极思考杂志号外》fPlus—The Magazine of Positive Thinking）上发表了《醒来吧！

你还活着》的部分章节。

题为《相信》（Believe）的一篇文章问道：“信仰能帮助你恢复健康、快乐生活并成为胜利者吗？

”答案当然是：“肯定能。

”皮尔博士在他的杂志上发表我们作品的章节，我和巴里感到非常自豪。

我们也收到了许多赞美之词。

一位妇女离开明尼苏达医院的病床，径直飞到洛杉矶，接受她所谓的“思想治疗”。

然而，正当忙于弹冠相庆之时，我们却收到了一封感人的信。

这封信来自法国一位不幸的妇女。

她写道：亲爱的阿诺德·福克斯博士和巴里·福克斯博士：我读了你们的文章《相信》。

我也读过你们的大作，《醒来吧！

你还活着》。

我过去一直是积极思考的忠实信徒，可现在我认为它是一个大骗局。

认为你行，你就行吗？

相信某件事会发生，它就会发生吗？

积极思考比“万能保健药”好不到哪里去。

以前有人经常在城里沿街叫卖这种药，结果被赶出了城市。

我怀过5次孕，结果每次都是流产。

最后一次怀孕时，我接受了这种新的疗法。

我真的相信这会帮我一把。

我真心真意地这么认为。

我真的相信我们最终会有一个孩子。

但我错了。

光有积极性是不够的！

积极思考是个残忍的骗局。

请重新思考你们有关积极思考的建议吧！

我马上把这封信拿给巴里（他在我七个孩子中排行老三）看。

读完这封信，巴里也认为我们得重新考虑有关积极思考的建议。

他说，让大家都成为积极思考者是必要的，但有时这样做并不够。

裹着糖衣的信念我们多数人都认为消极想法会导致身体疾病和情绪紊乱。

<<超越积极思考>>

那么，积极思考会怎样呢？

积极思考与消极思考会相互作用吗？

仅有积极思考会有助于身体和情绪健康吗？

它能增加我们银行账户的数额吗？

有时候，答案绝对是肯定的。

我们可以证明，积极思考是人体内最强大的力量之一。

稍后，我们将看到许多令人兴奋的研究，阐明了思想与免疫系统、心脏、激素甚至胆固醇水平之间的关系。

现在，让我们思考一下医生用来测试新药的安慰剂，即“无药效的糖衣药片”。

在一项研究中，有些病人拿到的是“真正的东西”，即被测试的药片，而其他则拿到的是安慰剂，形状和气味酷似被测试的药片。

病人不知道自己拿到的是药品还是安慰剂。

安慰剂是一种“糖衣药片”。

它什么药效也没有，只是病人相信它会起作用。

它是裹着糖衣的信念。

在成千上万次研究中，安慰剂证明积极思考是一种效力强大的药物。

积极思考能帮助你恢复健康、快乐生活并成为胜利者吗？

有时候的确如此。

让我们重新思考一下有关积极思考的建议，巴里说，让我们告诉人们积极思考如同汽油：如果不踩油门来启动汽车，一满箱油也没有什么用。

积极思考让行动成为可能：行动将良好想法变为现实。

因此，要积极思考，也要积极行动。

离心机上的舞蹈那位法国妇女太想要一个孩子了，而积极思考让她失望。

那么积极行动如何？

我给加州恩西诺妇产医院的朋友杰夫·斯坦伯格（Jeff Steinburg）博士打了个电话。

杰夫是一位生殖内分泌学和不育症专家，担任AMI医疗中心体外生育（试管婴儿）项目主任、恩西诺生育研究所所长。

杰夫小时候我就认识他，他的母亲是我在南费城的朋友。

长大以后，杰夫成了全美国顶尖的体外生育专家。

我描述了这位妇女的困境之后，杰夫问我：“阿尼（阿诺德的昵称），对这些‘出了问题’、频繁流产的女性，已经有为数众多的最新发现。

我们以前总是认为要么是胎儿有问题，要么是女性体内提供给胎儿生长的环境有问题。

结果证明我们错了，这些通常不是频繁流产的原因。

“我们发现，问题出在母亲和父亲组织类型之间的相互作用上。

在胎儿中会发现父亲的组织类型，其中一部分通常会‘告知’母亲她怀孕了。

得到适当的信息后，母亲的免疫系统就会‘接受’这次怀孕。

也就是说，她的免疫系统会认识到，虽然这个新的胎儿是‘外来的’，但不应被攻击。

“在发生习惯性流产的多数女性中，丈夫的组织类型与妻子的组织类型过于相似，这种‘接受’信号无法传递给孕妇。

没有这个信号，孕妇就不能产生正常的‘抑制’信息，告诉免疫系统不要攻击胎儿。

没有产生保护性抑制抗体，于是她的免疫系统便将胎儿作为敌人来攻击。

“我们从她丈夫的精液中提取了一种蛋白质，植入她的体内，让她的免疫系统产生不攻击胎儿的抑制性抗体。

这种免疫方式将帮助88%的曾3次以上怀孕失败的女性成功怀孕。

”我把这项研究成果的复印件寄给这位妇女，让她给她在法国的医生看看。

一年多之后，我收到一张照片，是这位妇女和丈夫、新生女儿的合影。

这位妇女只有超越积极思考，才能拥有自己的孩子。

<<超越积极思考>>

积极性是基础，行动是手段。

的确，在这种情况下，作为一名医生，我更容易采取正确的行动。

我知道给谁打电话，但她自己也能做到这一点。

她可能需要打更多电话，写更多信，但迟早她会找到这个帮助她成功怀孕的研究项目。

积极思考非常重要，而且绝对必要。

没有积极的世界观，我们不会尝试。

这位法国妇女不再继续寻找，因为她丧失了积极性。

但是如果不行动，我们就看不到进展，积极的信念会很快消散。

所以，不但要积极思考，还要积极行动。

九千倍的行动不论身处何方，都要倾其所有，尽其所能。

——西奥多·罗斯福行动能够创造奇迹。

1989年夏天，我坐在得克萨斯州达拉斯的一个大型会议厅里，听一位年轻人讲授行动和勇气。

他的名字是w·米切尔（W.Mitchel）。

几年前，他正在学习飞行课程。

一天，他骑着摩托车从机场回家时，被一辆卡车撞倒了。

米切尔被卡在摩托车下，但伤情不重。

他本认为事情并无大碍，但摩托车突然起火，烧着了米切尔的大部分身体。

幸运的是，一位路过的摩托车手紧急刹车，抓起后备箱里的灭火器，扑灭了火焰，救了米切尔一命。

急救人员到达后，米切尔被火速送往医院。

烧伤是一种可怕的伤痛。

我看到过烧伤病人在病床上痛苦地挣扎，哭着喊着要打吗啡，求人让他死去。

我还是学生的时候，看到过一个被烧得面目全非的人。

我不知道该如何描述，他被烧得乌黑，皮肤和肌肉都被烧伤了。

目瞪口呆之际，我慢慢地伸手去摸他的小脚趾，动作尽量轻缓。

刚一碰到脚趾尖，它就脱落了，变成了灰，这让我充满了恐惧。

米切尔告诉我们，和其他有幸从严重烧伤中康复过来的人一样，他也康复了，可留下一身伤疤，还失去了几个手指。

他逐渐接受了丑陋的伤疤，不去理会别人刺目的眼神。

他的社交生活良好，生意发展迅速。

后来他又上了飞行课程，获得了多项资格和很高的评价。

一天，正当他准备驾着飞机和几个朋友短途旅行时，出现了严重问题。

他们勉强飞离跑道，只升空20多米，灾难便降临了。

飞机像石头一样从天而降。

当飞机接触地面时，米切尔担心发生大火，便对乘客们喊道：“出去，出去！”

他们迅速爬到安全地带，接着该轮到米切尔了。

他想移动，但动不了。

他搞不清原因，于是继续努力。

他努力往外爬，越来越用力，但身体没有任何反应。

他不明白为什么自己不能离开飞机残骸，自己并未被卡住呀！

灾难再次降临到他的头上——他瘫痪了，无论怎样努力，他的双腿就是动弹不得。

之后的几天、几星期里，他一遍又一遍地问自己：“为什么是我？”

我做了什么，让我遭此报应？

在各种检查、治疗过程中，他一直想知道：“为什么是我？”

1989年夏季的一天，他坐在轮椅上，在挤得水泄不通的会议厅讲台上发表演讲。

我们看到了一个坚强的人，一个不惧任何困难的人。

当他说“我以前能做一万件事情”时，我们屏住了呼吸。

当他高声说“现在我只能做九千件事情”时，我们全体起立，大声欢呼。

<<超越积极思考>>

说这话时，他面带微笑，充满自豪，因为他在告诉我们他生活得非常充实。

无论有没有轮椅，他一直在行动。

“即使我只做九千件事情的一小部分，我的生活也很充实。

”虽然被烧伤、失去了手指、身体瘫痪、被困于轮椅，米切尔依然是一个专注于行动的人。

我们多少人能做九千件事？

两条腿完好无缺，没有被烧伤，我们多少人做了九千件事？

我们能做多少件事？

十件、二十件、五十件，还是一百件？

不知不觉，我们自己的生活设定了上限。

许多人甚至不敢想九千件事，更别提做九千件事了。

米切尔不操心那些做不到的事情，他的眼睛只关注能做到的事情。

米切尔能看到有九千件有意义的事情要做，其他一千件再也不能做的事情呢？

他不在这些问题上浪费时间。

<<超越积极思考>>

编辑推荐

《超越积极思考:如何变思考为行动》:有了积极的心态,只能说你成功了第一步,接下来,还要马上行动。

因为没有行动,其他一切事情将毫无意义。

“积极思考是一个残忍的骗局。

”在一封读者来信里,我读到了这句话,当时我简直不敢相信自己的眼睛。

一些人感觉积极思考是20世纪60年代的旧想法。

一些人感觉这个观点很好,不过对我们的健康和生活没有实际效果。

但是,多数人认为我们的思想强烈影响了人们的健康和生活。

我们从来没听到有人说积极思考是一个残忍的骗局。

积极思考能帮助你恢复健康、快乐生活并成为胜利者吗?

有时候的确如此。

让我们重新思考一下有关积极思考的建议,巴里说,让我们告诉人们积极思考如同汽油:如果不踩油门来启动汽车,一满箱油也没有什么用。

积极思考让行动成为可能:行动将良好想法变为现实。

因此,要积极思考,也要积极行动。

.....通过这本书,阿诺德·福克斯博士和巴里·福克斯博士为励志类图书作出了重大贡献。

他们用个人经历证明了采取行动改善个人生活观念的益处。

喜欢此类作品的读者们知道,你能改变的唯一一个人就是你自己。

通过改变自己,你成了他人的榜样,也成了世界的榜样。

——朱迪思·威廉森 拿破仑·希尔世界学习中心主任

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>