第一图书网, tushu007.com

<<白日梦的力量>>

图书基本信息

书名：<<白日梦的力量>>

13位ISBN编号：9787512203488

10位ISBN编号：7512203489

出版时间：2013-3

出版时间：中国民族摄影艺术出版社

作者：安妮·佩森·考尔

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

<<白日梦的力量>>

内容概要

《白日梦的力量：提振正能量，发现有创造力的自己》作者安妮·佩森·考尔研究白日梦多年，他将带你第一次且多面向深入挖掘白日梦的秘密，该怎样捕捉这个灵光一闪的创意好工具，让你的梦想在你的生命中能真正启动，而不再只是浪费时间的空想。
书中还附录了科学化、简单又有趣的问卷，分析你的白日梦属于哪种模式和风格，以及在你生活中所占的比重。

《白日梦的力量：提振正能量，发现有创造力的自己》最适合以下人群购买和阅读：想改善心理状态和心理素质的读者；从事心理咨询、培训工作的读者；受心理问题或疾病折磨的读者；想改善生活、人生品质的读者。

作者简介

作者:(英)安妮·佩森·考尔(Annie Payson Call)安妮·佩森·考尔（1853—1940），英国著名女作家，她的著作曾被译成法、德等多种语言，畅销30多个国家和地区，引导几代人回归心灵的健康和舒畅。
　安妮的作品大多主题鲜明，笔触温情又不失专业，能给迷茫中的人们带来一些宽慰，帮助人们找到生活的本真，告诫人们在经济社会里，追求成功的同时，一定不要忘记我们追求成功的目的——让生活变得更美好，并要懂得关爱自己和身边的人和事物，注重心灵和精神的修炼。

<<白日梦的力量>>

书籍目录

第一篇 主动将精神紧张的坚冰融化 01 由过度劳累导致的神经紧张／2 02 怎样远离精神紧张／5 03 忙碌仅仅是一种感觉而已／8 04 忙碌感同工作并无丝毫联系／11 05 不要将鸡毛蒜皮的小事无限放大／14 06 让自己学会安静／16 07 让大脑处于平静的状态／19 08 遵照心灵的健康常识行事／22 09 感情和伤感的交锋／25 10 放弃等待被他人治愈的观念／27 11 让自己尽快地脱离伤感／29第二篇 不要因为别人而强迫自己 12 患上神经疾病的重要根源／32 13 抛弃憎恨感与抵触心理／35 14 是什么让你感到不安／37 15 避免把家变成“马蜂窝”／40 16 家人如何和睦共处／43 17 在次要的问题上对家人做出让步／46 18 对相伴终生的人付出关爱／48 19 烦恼是自己造成的／50 20 停下来静心思考／53 21 我们由于排斥而作茧自缚／57 22 恐惧所造成的束缚／59 23 怎样更好地开展工作／62第三篇 必要的意志系统训练 24 让自己放松下来的训练／66 25 让肌肉收放自如的训练／69 26 脊椎和胸肌的放松练习／71 27 克服练习过程中的紧张／75 28 让肌肉放松下来的秘诀／78 29 肢体间的相互配合和协调／81 30 肌体平衡训练／84 31 必要的意志系统训练／87 32 增强意志力的途径／89 33 集中意识的训练／93 34 意识训练的顺序／96第四篇 不安乃人生常态 35 遵守锻炼的本能／100 36 找到休息的诀窍／103 37 为自己放假／105 38 搬开反娱乐的绊脚石／107 39 让问题自行解决／110 40 令我们觉得劳累的并非是工作本身／112 41 最大的麻烦是混乱的情绪／114 42 不受情绪的影响并面对事实／117 43 摆脱不良情绪的支配／119 44 你真的了解你自己吗／122 45 用积极的态度对待不足／125 46 将坏情绪视为玩笑来对待／128 47 意识到欢乐情绪的肤浅／131第五篇 祛除恐惧，让身心得到休息 48 挣脱非正常状态的束缚／134 49 令心情平静下来的方法／137 50 不要过分强调劳累感／140 51 悠闲地开展工作／143 52 将注意力转到与工作无关的方面／145 53 让工作摆脱过度疲惫状态／148 54 让身体保持轻松自由的状态／150 55 与自然规律合拍／153 56 时刻关注自己／157 57 关注心理与关注身心一样重要／159 58 与自己和谐共处／162 59 如同孩子般生活／166 60 抛弃错误的印象／170 61 与不悦保持距离／173 62 那些被放大的琐事／176 63 与琐事道别／178第六篇 祛除负能量，快乐的代名词是创造 64 认清当下／182 65 切勿对疾病思虑过重／184 66 细心地呵护关爱自己／186 67 放松身心的休息方式／188 68 不要浪费大脑的精力／191 69 认清身体的一切弊病／194 70 身体的神奇调动／196 71 产生神经疲劳的原因／199 72 保持正确的走路节奏／201 73 痛要大声地说出来／203 74 虚假情感造成的神经躁动／206第七篇 纯美的心灵 75 走近大自然／210 76 自然本身蕴藏着从容／212 77 遵循规律便是自由／214 78 像婴儿一样去爱／216 79 拥有小孩子的心态／218 80 像爱自己一样爱护别人／220 81 不去干扰别人的生活／224 82 和外界保持一定的距离／227 83 具备一定的教养／229 84 不要舍不得使用你的同情心／232 85 在容忍中得以解脱／236 86 不要用神经去控制脾气／238 87 消除种种“不情愿”／241 88 避免滥用同情心／244 89 不回应别人的暴怒／246 90 不对焦虑予以抵制／248

章节摘录

02 怎样远离精神紧张　伤口的痊愈以及精神的痊愈仅有一个差异，那就是在身体复原之后，身体可以恢复如初。
但是精神紧张痊愈之后，每一次运用坚强的意志力将自己从烦恼里解脱出来，那么我们所收获的不只是精神的自由，还包括新的精神动力。
　倘若可以怀着正常的心态，深刻地了解精神疾病，那么人则可以变得比过去更加坚强。
　在女人身上，精神紧张的表现一般即为持续地说话。
她们一直说啊，说啊，所说的问题大多是与自己相关的琐事，比如说：身体的疾病、内心的忧虑以及那些妨碍自身痊愈的障碍。
此类唠叨并非如部分人所想的那般是一种解脱，反而纯粹是浪费精力。
不过倘若唠叨被强行地制止，那么会造成更大的浪费。
而唯一真正有帮助的是，她自己察觉到了唠叨里的紧张因而去“放松”，最后保持沉默。
　想要治愈精神紧张，特别是希望真正地治愈精神紧张，一定要认清自己。
精神紧张的根源是性格以及待人接物的方式，因此在此方面了解自己的错误是极其必要的。
务必要勇敢地正视此类错误，尽己所能，彻底将神经紧张的病根祛除。
　如今我们继续讲述两个男人的故事。
他们均患上了严重的精神疾病，以至于生活难以为继。
其中的一个人一直对附近的环境、自身的状况、身边的人心存抱怨。
任何一件事、任何一个人，除了他本人之外，均为其痛苦的来源。
他正是如此一直在没事找事，为自己施加精神压力，直至精神崩溃。
就算是偶尔病情好转，那么也是自然规律眷顾于他的结果，而非他自己的努力。
　而第二个男人的故事也是一个真实案例，他由于不清楚怎样开展工作，总是感觉精疲力竭，因此外出度假。
回来之时，他的代理商去车站接他。
代理商将一个坏消息告诉他。
听到这个坏消息之后，他并未感觉到害怕，也没有产生排斥心理，身体并未因为紧张而变得僵硬。
相反地，他将这当成了一次克服排斥情绪的绝佳机会。
他在之前已经学会了放松训练，于是他就尽力提醒自己，让自己变得安静，“听之任之”。
他凭借自己的意志力，使精神放松下来，克服了排斥情绪，因此并未表现得十分难过。
　代理人十分吃惊，本认为他肯定会精神崩溃的。
他询问代理商：“还有别的事情吗？
”的确，代理人仍有另外一件与第一件事情同样糟糕的消息。
“继续说吧，”这个曾经患有精神疾病的人说，“将其他的事情一起告诉我吧。
”　代理人按照实情告诉了他五件事情，每一件的情况均十分糟糕，令人无比揪心。
在倾听每件事情的时候，此人都尽可能地强迫自己克服排斥心理。
因此，此种努力发挥了积极的作用，让他非常恰当地处理了这些不顺心的事情。
　当然，在这之后他花费了非常长的时间尽可能去克服排斥的心理，并慢慢养成了固定的生活模式。
他的头脑因此变得比过去清醒，意志力也出奇的坚强，工作上也取得了巨大的成功。
　工作上的成功仅仅为小事一桩。
神志清醒、意志坚强也均为小事。
最为重要的是要感激幸运女神的垂青。
在他刚刚度假疗养回来的几个月的时间里，幸运女神好像始终在和他作对，如今已经开始青睐于他了。
幸运女神同他作对的那段时间是他所获得的最为宝贵的财富，由于他遭遇到了几乎一切的不幸，此类不幸对于培养他的意志力起到了良好的作用，令他变得更加坚强而有毅力。
　这两个男人即为两个反面例子。

第一个人不了解怎样对待生活，他本来有机会能够像第二个人做得同样好。
第二个男人在努力之下帮助自己走出了精神的囚牢，并且寻找到维护精神健康的真谛。
　只不过非常遗憾的是，部分人十分脆弱，无法坚持下去，虽然有机会，也不想要学习；发现人们罹患痛苦时不想勇敢地面对，寻求能够帮助他们摆脱精神折磨的道路，真正无法了解这是怎样的滋味。
　遗憾的是，大多数人愿意走自己的道路，而不希望将不良的习惯丢弃。
对于那些过去曾精神崩溃的人而言，想要获得永久健康的唯一机会即为，当事情出乎意料之时，则要学会克服排斥情绪所引发的压力。
很多轻易痊愈，但是很快又掉入“精神衰弱陷阱”的例子持续上演，均证实了这一点。
就是那些痊愈之后一段时间之内均不再复发的人，倘若他们并未养成非常良好的习惯，无法克服身心的压力，则可以发现，他们对自身过度地关照，恐惧只是被暂时地隐藏了起来，背后很可能酝酿着巨大的恐惧风暴。
　对于某些创伤，倘若医生认为一定要切开的话，那么不管过程如何痛苦，医生一定要自伤口内部开始治愈创伤。
仅仅让创伤的表面愈合仅意味着其内部仍旧在腐烂，甚至可能是死亡。
在大部分情况之下，精神疾病的治疗也是这样。
仅有从内部根治，才可以完全地治愈。
有的时候在治愈的过程里要经历巨大的变化，就如同让机器倒转一般。
　我最开始提及的那位女人进行了几年时间的放松锻炼，在锻炼的帮助之下，她的头脑获得了平静，克服了排斥心理，彻底恢复了健康。
不然的话，她永远也无法办到。
　P5-7

编辑推荐

为什么Google和3M要花大钱请员工做白日梦？
你知道吗？
Google云端运算、思高牌隐形胶带、便利贴……这些革命性的创新点子，都要归功于白日梦！
做白日梦有什么好处？
可以完成哪些平常做不到的事？
安妮·佩森·考尔编写的这本《白日梦的力量：提振正能量，发现有创造力的自己》将带你一探白日梦背后不为人知的秘密，介绍运用在艺术、科学和商业界的实际成功案例，并首次公开如何将白日梦切实运用在健康、心理和工作。
你将会发现，原来灵光乍现的白日梦竟有如此惊人的创造力！

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