第一图书网, tushu007.com

<<健康思维的力量>>

图书基本信息

书名：<<健康思维的力量>>

13位ISBN编号：9787543645233

10位ISBN编号：7543645238

出版时间：2009-1

出版时间：青岛

作者：汤姆·马尔霍兰

页数：150

译者：张凯

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

<<健康思维的力量>>

前言

作为一位精神科的医生，我见过很多人由于思维混乱，情绪失控，徘徊在痛苦的边缘。
其实医生跟普通人一样，也要面对压力挑战，也会受到诸多心理问题的困扰。
汤姆·马尔霍兰医生是我的同事，也是我的朋友。
他身兼医生和企业家的双重身份。
汤姆机智热情，成就非凡，而且极富个人魅力，让人一见难忘。
这是一本励志的良书。
在书中，汤姆现身说法，列举了大量鲜活的实例：既含有事业的兴衰起伏，也包括个人生活的潮涨潮落。
汤姆会教你如何把波澜不惊，平白无奇的生活过得有声有色，色彩斑斓。
如果你已是成功人士，但缺乏生活情趣，请读一读这本书。
如果你正追求成功，需要高人指引，也请你读一读这本书。
它会让你在日常生活中充满动力和灵感。
它会帮你击退生活中的拦路虎。
它能使你快乐起来，也能引你走向成功。
我向你推荐《健康思维的力量》。
彼得·yellowlees教授澳大利亚

<<健康思维的力量>>

内容概要

《健康思维的力：如何把生活的柠檬变成柠檬汁》的作者汤姆·马尔霍兰是一位真正意义上的传奇人物。
汤姆兴趣广泛，爱好众多，活跃于多个领域。
他是一个医生、一名飞行员，还是一位企业家。
他当过新西兰林务局的护林员，获得过分子生物学的一等奖学金，还以优异的成绩从新西兰奥塔戈大学医学院毕业。
正当他踌躇满志，春风得意之际，不幸却接踵而至。
首先是他挚爱的妻子离他而去，投入他人的怀抱。
紧接着由于经营不善，他被迫辞去了自己一手创立的网络公司首席执行官的职务。
在生活和事业的双重打击之下，汤姆患上了抑郁症。
他曾尝试过各种抗抑郁的药物，但最终意识到积极的态度、健康的思维才是战胜病魔的法宝。
在成功地摆脱抑郁、战胜自我之后，汤姆又有了新的目标：他要现身说法，著书立说，以帮助更多的人获得“健康思维的力量”。
《健康思维的力：如何把生活的柠檬变成柠檬汁》一书一经出版就登上了各地畅销书排行榜。
汤姆本人也成为澳大拉西亚地区（澳大利亚、新西兰及附近南太平洋诸岛的总称）最受欢迎的励志演说家之一。
他还创立了自己的电视节目：汤姆教你更健康。

<<健康思维的力量>>

作者简介

作者：(新西兰)汤姆·马尔霍兰 译者：张凯汤姆·马尔霍兰 在众多领域取得了非凡的成就： 成功创办了七家企业； 为全球医师网络公司成功募集到超过三百万美元的风险投资； 成为世界上通过互联网向患者提供在线医疗咨询服务的第一人； 在医学院读书时，开办了新西兰第一家学生自主经营的补习班，创办了新西兰南岛第一所二手车交易市场； 开创了塔拉纳基第一所意外事故和医疗服务诊所——白十字诊所； 赢得过新西兰塔拉纳基商会颁发的四个奖项； 与著名喜剧演员迈克·金搭档，巡回表演； 担任过塔拉纳基和斐济橄榄球队队医； 追求刺激和酷爱冒险：在爪哇冲浪，险些丧身海啸；在寒冷的西伯利亚滑雪；在偏僻的查塔姆群岛当过医生； 创作出版了畅销书《健康思维的力量》； 担任塔拉纳基社区医疗董事会的董事； 担任儿子所在学校的八年级橄榄球队教练； 与微软、惠普和法国电信等世界知名企业开展合作； 在新西兰举办巡回演说，就释放压力和健康思维等问题与医生们进行探讨和交流。

<<健康思维的力量>>

书籍目录

第一篇 我对健康思维的认识第一章 苦难第二章 第一次浪潮第三章 让你的梦想成为现实第四章 创业投资——第二次浪潮第五章 失落和忧郁——第三次浪潮第二篇 健康思维的技巧第六章 不健康思维第七章 情绪代数第八章 选择人生态度第三篇 我怎样运用健康思维疗法第九章 练习，练习，再练习第十章 我的喜剧表演生涯第十一章 仁者无敌第十二章 塞翁失马，焉知非福第十三章 新思想，新冒险第四篇 成功之匙第十四章 成功的涵义第十五章 成功的十大法则结语

<<健康思维的力量>>

章节摘录

第一章 苦难我一直在黑暗中前行，最终找到了出口，迎来了第一道曙光。
我意识到自己活在痛苦之中，而痛苦的根源就在于我的思想——我缺乏健康的思维方式。
这绝对不是突发的感慨，而是自己想要清醒地避免痛苦的一种认识。
我讨厌患上抑郁症，因此寻求治疗方法，就像一条患狂犬病的狗一样四处寻找水源。
在那段日子里我几乎放弃了一切。
患上抑郁症(就像摔断了脖子)也会让你动弹不得。
幸运的是，只要找到正确的途径，治疗抑郁症要容易得多。
我自己就是在治疗的过程中发现了健康思维的方法。
痛苦，难过，压力或者抑郁的情绪都有非常严重的后果，这会毁掉你、你的朋友、你的同事以及成千上万名我治疗或者没有治疗过的病人。
因此我认为，对这样一种状态保持敏感(警惕)是有用的，能起到保护作用的。
抑郁症不仅表现为一种沮丧，而且更像是对时间的一种浪费。
你会因此感到内疚，但这对治疗抑郁症却无济于事，相反只会增加痛苦。

后记

这本书是我的亲身体会，希望能向您呈上一份阅读的盛宴。
随着研究的进一步深入，我会及时充实内容，调整结构。
真诚期待您的宝贵意见和建议，以便我在随后的版本中做出相应的改进和完善。
做一名成功的励志演说家和喜剧演员始终是我的人生目标。
我将朝着这一目标不断努力，并愿意接受来自各方的批评。
您的批评与指正是我实现目标的巨大动力，也是我改善自我的机会。
我乐意看到健康思维的技巧对您产生正面的影响。
如果您对健康思维有任何看法，或是对本书有任何意见或建议，请随时与我联系。
我将尽力回复所有来信。
同时在征得您同意的基础上，在随后的版本中我会引用您的建议，以便让更多的人了解到健康思维对您产生的重大意义。
汤姆·马尔霍兰医生

媒体关注与评论

“我不能断言这《健康思维的力量：如何把生活的柠檬变成柠檬汁》能拯救你的生命．但是我敢保证它会改变你的生活。
《健康思维的力量：如何把生活的柠檬变成柠檬汁》语言幽默诙谐，实在是一市让你受益匪浅、爱不释手的佳作！
”　——华威·格雷 新西兰微软公司小企业部营运总监　“这是一本健康的指南，看完之后，你会变得豁然开朗。
这是一本励志的好书，读完之　后．你会离成功更近一步。
我真诚地向你们推荐《健康思维的力：如何把生活的柠檬变成柠檬汁》。
”　——彼得·亚鲁　澳大利亚昆士兰大学心理学教授　“汤姆，你的书让我完全着了迷。
叙述平实．完全没有让人头疼的专业词汇和知识。
事实上．我和我太太每天晚上都为了看这南书而争得不可开交！
”　——彼得·格里森　新西兰北帕默斯顿医疗保障协会顾问　“我刚刚看完《健康思维的力：如何把生活的柠檬变成柠檬汁》。
它简直棒极了！
书里谈到的‘情绪代数’让我深受鼓　舞。
这对青少年有很大的帮助一一当然也包括我！
”　——詹姆士-克拉桑　新西兰奥克兰市，12岁

编辑推荐

汤姆·马尔霍兰经历了生活和事业的大起大落。
在从高峰跌到低谷后，他是如何重振精神。
重返高峰？
翻开《健康思维的力:如何把生活的柠檬变成柠檬汁》。
与我们一起见证他惊心刺激的人生历程，感悟他娓娓道来的人生心得。
“我不能断言这《健康思维的力量:如何把生活的柠檬变成柠檬汁》能拯救你的生命．但是我敢保证它会改变你的生活。
《健康思维的力量:如何把生活的柠檬变成柠檬汁》语言幽默诙谐，实在是一市让你受益匪浅、爱不释手的佳作!”——华威·格雷 新西兰微软公司小企业部营运总监“这是一本健康的指南，看完之后，你会变得豁然开朗。
这是一本励志的好书，读完之后．你会离成功更近一步。
我真诚地向你们推荐《健康思维的力:如何把生活的柠檬变成柠檬汁》。
”——彼得·亚鲁澳大利亚昆士兰大学心理学教授“汤姆，你的书让我完全着了迷。
叙述平实．完全没有让人头疼的专业词汇和知识。
事实上．我和我太太每天晚上都为了看这南书而争得不可开交！
”——彼得·格里森新西兰北帕默斯顿医疗保障协会顾问“我刚刚看完《健康思维的力:如何把生活的柠檬变成柠檬汁》。
它简直棒极了！
书里谈到的‘情绪代数’让我深受鼓舞。
这对青少年有很大的帮助一一当然也包括我！
”——詹姆士-克拉桑新西兰奥克兰市，12岁

第一图书网, tushu007.com

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