

<<感激的力量>>

图书基本信息

书名：<<感激的力量>>

13位ISBN编号：9787550202856

10位ISBN编号：7550202850

出版时间：2011-10

出版单位：北京联合出版公司

作者：[美]诺伊尔·C·尼尔森，[美]珍妮·勒马尔·卡拉巴 著，苏芳 译

译者：苏芳

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>

## <<感激的力量>>

### 内容概要

感激是一种力量，具有实用价值。

本书先简要介绍了感激之所以具有改变性力量的科学依据，接着通过一些具体情形，比如，如何运用感激获得令人满意的爱情和婚姻，如何赚更多的钱，如何让工作有成就感，如何教育孩子，如何获得健康，如何乐观地变老，如何度过危机等，详细演示了发挥感激力量的五个实用步骤。这是一本兼具科学性和实用性的心理自助书籍。

## <<感激的力量>>

### 作者简介

诺伊尔·C·尼尔森博士 (Dr. Noelle C. Nelson) 是人际关系专家，临床心理学家，心理医生，畅销书作者，美国著名的审判顾问。她的专业领域包括人际关系、家庭暴力预防、审判咨询、商业咨询，她还是一位炙手可热的学术会议主持人，拥有临床心理学硕士和博士学位，加州大学洛杉矶分校社会学学士学位，以及巴黎文学院的博士学位。

珍妮·勒马尔·卡拉巴博士 (Dr. Jeannine Lemare Calaba)，心理学博士，临床心理学家，心理医生，主要研究精神创伤和心理健康。

## <<感激的力量>>

### 书籍目录

序

#### 第1章 感激具有改变的力量

什么是感激

感激的新定义

感激作为一种能量

感激小组

#### 第2章 感激的能量

感激所具有的强大振动频率

导引

#### 第3章 做一个会感激的人

感激是正道

感恩问卷

面对障碍

克服“对方应该先感激”的阻力

克服“你不了解情况”的阻力

克服“天哪，情况越来越糟糕了”的阻力

感激生活

养成一种感激的心态

做感激游戏

感激自己

整理你的个人振动

深化你对他人的感激

感激的感受

感激的语言

无言的感激

振动是不能强迫的

你的感激振动是一致的吗

接下来怎么做

#### 第4章 运用感激来转变情形并吸引想要的结果

这不是操纵，而是振动

感激促成合作

一个著名的实验

#### 第5章 运用感激的五个步骤：以挣更多的钱为例

第一步：选择你想转变的情形或吸引的东西

第二步：明确你的愿望背后的感受

第三步：清除有冲突的想法和信念

第四步：发射你的感激振动

第五步：让你的感激起作用

发挥感激的力量的五个步骤

## <<感激的力量>>

### 第6章 在爱情婚姻关系中运用感激

- 感激可以让爱复苏.....起初
- 感激与爱情相伴相随
- 没有感激，爱情就会死亡
- 感激让爱复苏
- 是什么杀死了爱：挑剔，蔑视，戒备，抗拒
- 感激：挑剔与蔑视的解药
- 感激你的伴侣
- 写下你的感激
- 感激有助于良好的沟通
- 在感激自己和感激伴侣之间取得平衡
- 感激让你能掌控自己的感受
- 感激有助于解决问题
- 感激促进合作
- 感激你们的关系
- 面临不忠也要感激
- 感激能够化解权力之争
- 感激让人远离虐待
- 感激能消除嫉妒心和占有欲
- 把感激应用到爱情婚姻关系中
- 人间天堂

### 第7章 运用感激获得富有回报和成就感的工作

- 感激让你挺直腰杆
- 在你的工作中感激你自己
- 感激工作给予你的东西
- 感激工作赋予你的使命感
- 感激你的同事、老板和员工提升你的生活
- 面对难以感激的同事和棘手情况
- 职场感激小贴士
- 把感激运用到职场中：以升职为例

### 第8章 你的孩子与感激

- 感激你的孩子：婴幼儿时期
- 感激你的孩子：成长时期
- 帮助你的孩子学会自我感激
- 孩子感激别人为什么很重要
- 学会感激生活

### 第9章 运用感激获得健康

- 运用感激进行康复的处方
- 感激会减轻压力
- 感激通往健康：以减肥为例

### 第10章 感激让你乐观地变老

- 打破你对变老的偏见
- 有益的信念，阻碍的信念

<<感激的力量>>

第11章 感激带你走出危机

危机的双重本质

感激会让你摆脱精神和情绪混乱

运用感激走出不知所措的瘫痪状态

建起从危险到机会的桥梁

第12章 走向充满感激的未来

附录 A 感激者密码

附录 B 创建感激小组

## <<感激的力量>>

### 章节摘录

版权页：插图：当然，对于愿望实现的方式，你有最终的选择权，控制自己的选择权是很重要的。如果不管你怎样努力，史密斯先生依然比吝啬鬼还吝啬，那么他显然无法与你的振动相匹配。那就走开吧。

如果你在超市因为没有留神看路而滑倒了，然后有人说：“嘿，地板是湿的，你可以起诉超市，你肯定很快就能得到15000美元。

”你也可以置之不理。

换言之，你的感激振动会和很多振动相匹配，你可以从中选择。

珍惜、感谢那些与你的核心信念相符的振动，并采取行动，这完全取决于你自己。

对与你的愿望相一致的各种振动保持开放的心态，并让你的感激起作用，通常会产生意料不到的结果。

例如，你对于有可能拿下史密斯先生的这个机会的感激，可能会给你的老板留下很深的印象（尽管你没有成功），以至于他会提升你，或给你分派一个真正有价值的客户。

你没有理会“起诉超市”的建议，可能刚好被一个珍惜你的诚实的人看到了，他给了你一份薪水更高的工作。

振动与你的愿望相匹配的方式，很多都是古怪的、令人吃惊的。

某些意外的机会，可能乍看起来像是悲剧。

比如，你可能在向“三倍收入”发射了感激振动后没几天就丢了工作。

“呸！

”你喊道，“这可不是我想要的。

”然而，这可能是因为你目前的工作无法产生与“三倍销售额”相一致的振动。

当你让你的感激起作用时，可能会有震惊甚至恐慌的时刻，但不要绝望。

在这种情况下，你要采取行动，并感激可以有机会重新整理自己的简历，掌握新技能，巩固自己的强项，改进弱项。

## <<感激的力量>>

### 编辑推荐

《感激的力量》：抱怨和不满让你失去的，感激会让你得到！

感激是一种磁石，具有无穷的力量，能把你想要的东西拉向你——不论是一份超棒的工作，重获新生的爱情、婚姻，还是健康、活力和幸福；可以使你的生活从“好”变为“非常好”，从麻烦不断变为喜悦连连，从苦苦挣扎变为如愿以偿。

第1章 感激具有改变的力量第2章 感激的能量第3章 做一个会感激的人第4章 运用感激来转变情形并吸引想要的结果第5章 运用感激的五个步骤：以挣更多的钱为例第6章 在爱情婚姻关系中运用感激第7章 运用感激获得富有回报和成就感的工作第8章 你的孩子与感激第9章 运用感激获得健康第10章 感激让你乐观地变老第11章 感激带你走出危机第12章 走向充满感激的未来

<<感激的力量>>

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>