第一图书网, tushu007.com

<<获取精神力量的10种方法>>

图书基本信息

书名：<<获取精神力量的10种方法>>

13位ISBN编号：9787560047836

10位ISBN编号：7560047831

出版时间：2005-4

出版时间：外语教研

作者：东尼·博赞

页数：170

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

内容概要

《获取精神力量的10种方法》共包括十章，分别介绍了构成精神智能的十个方面。
第一章：捕获“全景” 本章将向你揭示你是一个奇迹。
你将知道你以及你与宇宙之间一些难以置信的事实。
我们每个人都会对历史产生实质性的影响和作用。
你会读到世界上最伟大的一些思想家关于你自身、你的能力与力量的思想著述。
第二章：价值的探求 你的价值与原则决定着你的行为。
同时，它们对你的生活能否取得成功有巨大的影响。
从理论上说，你所学的课程有可能会改变你自己和你的朋友们的生存机会。
本章将会探讨这些原则的建立与发展过程，并向你介绍佛、穆罕默德以及其他人对该问题的思考。
第三章：生活愿景与目标 本章将向你阐述你的愿景和制定计划的能力所具有的力量。
利用这种力量，你可以改善自己的生活质量。
为此，我将向你提供一种特殊的技术。
我曾利用它帮助过奥林匹克运动员、商人和世界上其他数万名追求成功的人们。
有了清晰的目标之后，你的生活将会变得有意义，方向明确。
你也将会变得更加健康和强壮，自信心更强。
第四章：同情——理解自己，理解他人 本章将进一步探讨“神奇的你”。
将向你介绍一些证明你的独特性与创造力的游戏和练习。
这些相同的练习将会告诉你，你和其他所有人都拥有全部的精神品质。
本章将向你介绍一些伟大的精神领袖(如甘地)关于同情和理解的思想。
我还将介绍像约翰-唐、阿里、曼德拉和爱默生这样的思想家们的反思。
所有这些人的思想都会增强你的理解力，并使你更富有同情心。
第五章：奉献与接受！
慈善与感激 当你学习慈善和感激这两种行为的时候，你的精神智能将会获得成倍的增长。
你的灵魂学会了新的呼吸原理：“吸入”感激，“呼出”慈善。
19世纪一个最富有的人——安德鲁-卡内基就是这样的典型代表。
通过应用本章学习的内容，你的精神将变得更加强健，你的性格会变得更加谦逊、温和与善良。
第六章：笑的力量 笑是精神智能的重要品质之一。
它可以从多方面让你获益。
比如，减轻压力，使你的生活更加轻松愉快。
研究也表明，笑可以让你更长寿，生活更健康。
学完本章内容后，你将会成为一只“快乐的小兔子”！
第七章：到儿童游乐场去 重返儿童时代会有什么样的好处呢？
你可以在本章获得答案。
调查表明，你的精神智能越高，你的天真纯洁、愉悦欢快、自然热情、富于冒险的孩子般的品性就越有可能得到张扬。
第八章：仪式的力量 如何提高你在精神和情感方面的稳定性，减轻压力，变得更加坚韧果断、坚强自信？
有没有一种神奇的办法可以做到这些？
有的！
这就是仪式。
在本章中，你将从印度瑜珈中学到一些重要的经验。
本章结束时，你将学会如何创建你自己的仪式，并体会到仪式对你的大脑、身体和精神方面的神奇作用。
第九章：平和 现代社会有许多不和谐的噪音。
人们感觉压力增大，神经紧张，思绪混乱。

为了保持精神或其他方面的活力，人们需要从最根本上学会减轻压力的方法，学会营造内心平和、恬静、怡然的心境。
在本章内容中，我将在玛赫里希、孔子以及其他人的帮助下，引领你进入一种平和的状态，使你从焦虑与紧张中解脱出来。
第十章：爱是你所需要的一切　在最后一章，我将向你介绍终极力量，即“爱的力量”。
你将会阅读到有关历险、审判与苦难、死亡与希望的故事。
并且，你还会学习到有关缓解悲伤与痛苦、减少失望情绪的技能。
《获取精神力量的10种方法》的指导思想是鼓舞精神、增进见识，同时兼具实践性与娱乐性。
每章的内容包括：定义该章要介绍的主题行为，或者说界定要描述的品质；该种行为将如何影响你的日常生活；介绍促进精神智能发展的带有激励性和指导性的故事；给你的精神思想提供“美味佳肴”般的智慧箴言。
另外，每一章都有精神训练，每项练习都提供了实用的游戏与建议，它们将会帮助你改进该章所讨论的精神智能的某个特定方面。
本书的另一个特点是提供了与精神智能相关的“精神助推器”。
它们可以配合精神训练，增强练习的力量。
它们以“打算”和“肯定”的形式呈现，你可以以此为基础不断重复。
它们会帮助你界定并强化你的生活目标。
通过不断重复，将会强化你大脑中的神经连结，从而增强你的心理和精神力量。
“精神助推器”在遣词造句方面十分谨慎。
这样做是为了使你避免由于对“错误思维”进行肯定而陷入多种意想不到的窘境。
它们的目的是为了使你：　身体稳健　头脑清晰　灵魂有根　能量充沛　精神智能和生活得到持续改进　《获取精神力量的10种方法》还包括了思维导图。
思维导图是我一生致力开发的一种融合色彩和图像的学习工具。
它们是非常有用的记忆线路图。
通过它，你可以利用大脑最初使用的自然工作方式组织事实与思想。
本书的各章都有思维导图的例子和说明。
而且，每个思维导图都给出了增强你的精神智能的练习。

作者简介

东尼·博赞，1942年生于英国伦敦，英国大脑基金会总裁，世界著名心理学家、教育学家。
他曾因帮助查尔斯王子提高记忆力而被誉为英国的“记忆力之父”。
他发明的“思维导图”这一简单易学的思维工具正被全世界2.5亿人使用。

作为人类大脑潜能与学习法研究专家，博赞先后受

书籍目录

思维导图内容概要（插页）致谢导言 天堂之旅第一章 捕获“ 全景 ”第二章 坐标观的探寻第三章 生活愿景与目标第四章 同情——理解自己，理解他人第五章 给予与接受！
行善与感激第六章 笑的力量第七章 到儿童游乐场去第八章 仪式的力量第九章 平和第十章 爱是你所需要的一切

章节摘录

4.学会欣赏自然世界　　你要花一些时间去欣赏你周围世界中多种多样的美。
请你尽可能经常到乡间去散散步，到公园或美丽的植物园去（当然，如果你幸运地居住在附近）。
要呼吸些新鲜空气，嗅嗅自然的芬芳，听听户外的声音，感受恬静的妙处。
你要尽量独自享受。
当然，也可以和家人或朋友们一起分享。
5.玩“独一无二”的游戏　　回想一下到目前为止你生活中曾有过的许多想法。
现在，再想一想，有多少人在完全相同的时间，在完全相同的地方，有完全相同的想法？
在生活于过去、现在和将来的所有人当中，你是独一无二的。
在广袤的宇宙中，你是唯一的。
不光你是这样，这个星球上60亿人中的每一个人都是这样。
世界上的每个人都是独特的。
想一想吧！
你要为与你同在的每一个个体和群体惊叹喝彩。
6.仰望星辰　　你可以在静寂的夜晚仰望天空，努力识别不同的星系，最好是利用一架望远镜来开始真正的宇宙探索。
你几乎看到了整个宇宙，你正在头脑中对它进行再创造。
这是一个令人惊奇的事实！
你只需想～想，你看到的是小小的微观世界，但你的大脑却抓住这些并重新创造出了整个宇宙。
7.自问　　问问自己如下的一些问题：　　宇宙会终结吗？
如果会，那么，如何终结？
在哪里终结？
如果不会，为什么不会？
我们的整个宇宙会是一个更大的宇宙的一个原子吗？
有没有一个统帅的力量在操纵这一切？
如果有，那又是什么？
让你的想象力自由驰骋。
同时，最好还问问你的朋友和同事，看看你想出什么样的具有创造性和想象力的答案。
请你读一读天文学家和科学家的最新研究成果，了解一些有关宇宙及其居民的前沿知识。
8.气候　　每当你在媒体、朋友或你自己的想象鼓动下抱怨气候的时候，请思考一下其他星球的情况吧！
水星：在面对太阳的一面温度在1，000°C，没有空气，辐射程度超过一个微波炉。
而在背离太阳的一面接　近绝对0°C！
金星：平均温度在450°C左右。
上面刮着速度为每小时400英里的硫酸风。
夜间的天空什么也看不见。
火星：通常气温为零下100°C。
几乎没有大气层和氧气。
太阳看上去就像一个大星星。
生命在上面根本无法存活。
木星、天王星、海王星：这些行星的地心引力如此强大，一旦你涉足上面，你就会被压碎，因为它们的表面是液态气体，在上面你几乎无所作为。
风速为平均每小时l，000英里的狂风不断。
根本没有氧气。
冥王星：比我们的月球还小的没有空气的小星体。
上面没有阳光，没有大气层，温度接近绝对0°C。

相比而言，我们的地球简直就是天堂。
地球的各种气候因素如此平衡，确保我们正常的生存。
这个“配方”哪怕有1%的变化，生命就无法生存。
当然，这对你也一样。
因此，请你好好享受我们的气候吧。
它已经够好的了。
也请你好好享受气候的变化，从热浪到冰冻严寒，从风雨迷雾到飘飘飞雪。
正是这样的变化使得这个生态系统得以生存与发展，并为你提供支持。
……

媒体关注与评论

编辑推荐

《思维导图:获取精神力量的10种方法》还包括了思维导图。
思维导图是我一生致力开发的一种融合色彩和图像的学习工具。
它们是非常有用的记忆线路图。
喧嚣的社会常让我们感到精神贫乏，内心孤独。
身居闹市，却宁愿做个乡下人，守一方净土。
生活中有许多愿望和目标，却找不到实现它的指南针。
博赞先生引导你领略精神巨人的风采，帮助你学会了解自己，理解他人，懂得同情和给予，寻求内心安宁，做一个精神富人。

名人推荐

思维导图确实是一种加强逻辑思考与记忆的很好工具，大家都应该掌握这种方法。

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