第一图书网, tushu007.com

<<正向思考>>

图书基本信息

书名：<<正向思考>>

13位ISBN编号：9787811246230

10位ISBN编号：7811246236

出版时间：2010-1

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：吴盈

页数：190

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

如何做最真实、最优秀的自己?如何寻求满足感?如何得到快乐及有意义的生活?在生活节奏日益加快的21世纪，想要活出真我、预约幸福、收获成功，就要懂得正向思考，学会正向思考，让自己时刻拥有正向思考的力量。

个懂得正向思考的人，不管遭遇任何困难，总能保持愉悦的心情，处变不惊，化险为夷，为自己带来好运气。

本书不但介绍了正向思考对于人们工作和生活的重要意义，还为读者提供了如何培养正向思考的方法。

学会正向思考，预约幸福人生——改变就从此刻开始：从阅读本书开始!

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吴盈，女，主修教育专业，喜欢读写作，爱好旅游交友，曾在内蒙古家乡教书育人，后北上京城发展，历任杂志编辑和教育研究所主任等职。

<<正向思考>>

书籍目录

第一章　面对多变人生，永远正向思考　1. 正向思考的力量　2. 正向思考者的特质　3. 向成功者学习正向思考　4. 忧郁症源于负面思考　5. 最高境界的正向思考　6. 逆境顺境都需要正向思考　7. 更改自己的负面脚本　第二章　心态正向思想才健康——用正向思考看待问题　1. 祈祷，不如思考　2. 心灵平静胜过黄金　3. 贫困是一所最好的大学　4. 危机可以成为一种转机　5. 做生命的勇者　6. 此路不通彼路通　第三章　相信自己是最棒的——用正向思考自我激励　1. 人人可有正向思考力　2. 有效管理自己的时间　3. 失败和挫折让你更具智慧　4. 肯定性的人生观　5. 积极发掘自我潜力　6. 有目标起点才有意义　第四章　把你的职业当事业——以正向思考面对工作　1. 停止抱怨他人和环境　2. 增进自己的工作技巧　3. 永远积极主动地对待工作　4. 为你自己和你的行为负起责任　5. 多站在老板的位置想问题　6. 把握工作中最有价值的地方　第五章　行动起来最有效——以正向思考解决问题　1. 用行动说话才会最有效　2. 永远不要有怀才不遇的感觉　3. 让自己成为以解决问题为导向的人　4. 在得到答案前，绝不轻言放弃　5. 身处逆境更要正面思考　6. 把不可能变成可能　第六章　思维正向人生更豁达——用正向思考为人处世　1. 委屈会让你学到经验　2. 吃亏也是福　3. 凡事做而不求　4. 不说批判及攻击性的话　5. 包容身边的人和事　6. 怀有一颗感恩的心　第七章　营造你的快乐生活——以正向思考面对生活　1. 选择让自己放松的方式　2. 寻找快乐的生活元素　3. 学会赞美自己　4. 善于从身边小事中感受快乐　5. 忘记昨天，享受今天

章节摘录

人生就像一幅股市行情表，有涨有跌，有起有伏，时缓时急，充满着变数，有时甚至我们还来不及按动手中的“鼠标”，现实就可能在一瞬间改变了模样，变得不被我们所认识。
因此，人生注定是具有挑战性的，我们可以规划自己的人生，却无法预料人生的细节与安排，这是上天为我们留下的一个缺口，也是它赐予我们的一项生命特权，这个缺口需要经由我们发挥生命力量去弥补。
这种可以帮助我们完善自我人生的力量就是正向思考。
所谓正向思考，就是在人们遇到困难或挫折时，大脑中所产生的一种将事件和感觉向积极方向牵引的思考，这种思考可以为我们带来强大的积极力量，帮助我们保持心态的平和与积极，使我们的心灵变得坚韧，充满弹性，能够接受一切困境，并企图找到方法改变现状。
可以说，正向思考驾驭了我们的成功、快乐和幸福。
小故事　　1995年，中国台湾资诚会计事务所所长薛明玲当时还是一名国票签证会计师。
一天，他正在与人聚餐，忽然一个人急急忙忙跑来告诉他：“你的国票出事了。
”于是薛明玲立刻回家打开电视，电视上赫然显示着斗大的题目“中国台湾金融史上大金额的基层员工舞弊案，亏空一百零二亿元”。
薛明玲的情绪一下子陷入了谷底，心想：完蛋了，我会不会因此被扯入，甚至被关？
这样下去，我家人、好不容易打下的基础不就全毁了……　　他越是这样想越觉得害怕，这让他倒吸了一口凉气。
接着他关掉电视，走进自己的书房，认真地思考起来。
经过一天的思考，他确定“自己没有做错”。
于是他开始积极地思考解决办法，开始大量阅读商业法、会计法书籍，并每日预写新闻稿，以备随时澄清自己。
就这样，一周之中他梳理出了事件的整个脉络，并且坚持上班，最终度过了这场风波。
柏拉图说：“思维是灵魂的自我谈话。
”思想告诉我们下一步的方向，决定着我们的行为，也间接决定着事态的发展。
永远拥有积极正向的思维，时刻进行正向思考，我们就能时刻享有积极的信念，拥有持续的力量去牵引身边的一切朝向积极的方向发展，为自己踏出一条美好、宽阔的人生之路。
（1）正向思考使我们坚定而健康　　对我们来说，正向思考是一种强大的力量。
它不仅能够让我们的心智变得坚定、积极，而且直接作用于我们的身体，使我们获得心灵、身体的双重支持。
经科学家研究证明，正向思考的神经系统所分泌的神经传导物质具有促进细胞生长发育的作用。
因为人体的神经系统与免疫系统相互关联，所以在人们展开正向思考时，身体的免疫细胞也会同样变得活跃起来，并继续分化出更多的免疫细胞，使人体的免疫力增强。
所以一个积极面对生活、对身边一切经常采取正面思考的人，更不容易生病，也更容易获得长寿、健康的人生。
另外研究学者寇菲（Cofer）也指出：人们在挫折面前，有超过九成的人会有退缩、攻击、固执、压抑等反应，而善于运用正向思考的人会有这些反应的比率则低于一成。
美国心理学家马丁?塞利格曼也曾对修女做过一项关于快乐和长寿的研究。
被纳入研究范围的180 位修女几乎都过着有规律的与世隔绝的生活，不喝酒也不抽烟，几乎吃着同样的食物，都有相似的婚姻和生育历史，都没有被传染过性病，社会地位以及享受到的医疗照顾基本相同，但是这些修女的寿命和健康状况差别仍然很大。
其中有人年纪接近百岁仍然身体健康，而有人则在年过半百时就患病而终。
后来塞利格曼专家发现，那些寿命较长的修女总是拥有着快乐、积极的生活态度。
一位98岁的修女曾在她的自传中写道：“上帝赐给我无价的美德使我起步容易。
过去一年在圣母修道院的日子非常愉快，我很开心地期待正式成为修道院的一员，开始与慈爱天主结合的新生活。

”这位修女的健康与长寿很大程度上得益于她乐观的心态。

可见，正向思考带给我们的力量是由心至身的，也是巨大的、不可替代的。它带给我们无限向上的力量，让我们即使面对逆境也能保持乐观、积极的心态，不会因为遭遇困难而怨天尤人、一蹶不振，更不会郁闷成疾，它是可以经由我们自行制造的健康保护伞、心理调节器。

编辑推荐

正向思考——你的健康保护伞、心理调节器。
改变自我、改变人我关系的正向思考，你学会了吗？
学会正向思考。
让我们不再，心情郁闷，怨天尤人。
学会正向思考。
让我们积极乐观，梦想成真。
人生其实十分简单，道理懂了还要做。
改变思想和习性，预约幸福人生，　就从学会正向思考开始！
预约你的幸福人生　罗马著名哲学家爱比克泰德曾经说：　“是否真有幸福并非取决于天性，而是取决于人的习惯。
”想要拥有幸福人生，就要学会正向思考，并将这种正向思考训练成一种思想习惯。
如果说培养正向思考的习惯是创造成功的基础。
那么提升正向思考的高度就是抵达成功顶峰的必要条件。
我们只有不断完善并提高正向思考的程度，才有可能与那座最高的成功之顶靠近。

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