

<<念頭轉個彎>>

图书基本信息

书名：<<念頭轉個彎>>

13位ISBN编号：9789576636073

10位ISBN编号：9576636078

出版时间：2011-5

出版公司：文經出版社有限公司

作者：奥田弘美

页数：112

译者：婁愛蓮

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>

<<念頭轉個彎>>

前言

何謂招致失敗的負面思維？

在平淡的生活中，你有沒有過這樣的念頭呢？

首先，我們來審視一下你的負面思維吧！

要是那個人不在，工作起來就更愉快了……。

要是那個人可以改變一下就好了……。

如果他/她可以這麼做，我應該會更快樂……。

唉，我的人際關係總是不夠圓融……。

這麼想著，就長長地嘆了一口氣。

人生大部分的事都不如己意。

不管再怎麼努力，不在行的事還是一堆。

因此，期望越大只會讓自己失望越大。

不管是工作、私生活還是課業，只要隨便應付、交差了事就好了嘛！

勉勉強強做到五十分就要偷笑了。

像這樣不斷向朋友、同事或同學發著牢騷。

有時候遇到了令人討厭的事，情緒陷入底潮，被討厭的傢伙搞得焦躁不已，只要吃點甜食或是喝杯酒，煩惱就可以立刻消除。

就算你正在減肥或戒酒，也都暫時擱在一旁，用吃吃喝喝來消憂解愁。

你總是在下定決心，從今往後要全力衝刺、要開始上英文課、要開始禁吃零食……要挑戰種種自己定下的目標。

可是，一旦一連遇到幾件不如意的事，那股鬥志也就每況愈下。

到最後，許多原先定好的目標也跟著一一作罷。

在會議或研討會中被問到「有人有問題嗎？」

一旦周遭一片寂靜，自己的那隻手也就很難舉起。

因為不想讓人覺得自己傲慢自大、愛出風頭、是個熱血份子……所以，就算真有想問的問題，也會硬生生地吞下去。

下班後來上個英文課吧！

來加入個社團吧！

週六去參加個研討會吧！

心裡的上進心趨使自己產生這些想要進修的念頭。

可是到頭來還是因為太累而無法實踐，害怕著疲勞會留到隔天上班，所以只好放棄……。

雖然買到的商品不合己意，或是對店家心有不滿，但只要不是太離譜就還是隱忍下來。

因為講出來會顯得不夠成熟，而且搞成這樣也不好看……。

放假的日子總是睡到日上三竿，才一轉眼已是晚餐時間。

日子老是這麼漫無目的地過，心裡無限空虛。

會這麼累都是工作和上司害的，真是氣人。

十分在意別人對自己的態度。

一旦打招呼沒人搭理，就會感到不安，才被人檢討或抱怨一下，情緒就陷入低潮。

看到自己的同輩生活得有聲有色就羨慕不已。

不過那些人的才能和運氣畢竟和自己不一樣，這也是沒辦法的事……。

自己沒有什麼特殊的才能和技藝，而且都已經 歲了，就算現在想發奮圖強上學進修，接受訓練培養技能，也是不可能的事。

所以只好繼續做這份工作，過著這種生活了。

如何？

或許，不，應該說大部分的念頭你都有印象，覺得似曾相識吧？

當然，這所有的念頭我也有過。

<<念頭轉個彎>>

這些絕不是什麼罕見的想法，它們對一般人而言，就跟家常便飯一樣。

不管是什麼樣的人，心裡大概都曾有過這些念頭。

然而，我認為以上簡單列出的思考模式、行為模式，全部都是「招致失敗的慣性思維」。

你會這麼想也是可以理解的事。

這種負面思維就是這樣偷偷地潛伏在一般人平常的想法和行為之中。

大部分的人都察覺不出這些招致失敗的負面思維，像往常地過著日子。

就算不多加注意，這些負面思維也不致於會影響正常的生活作息，所以感覺上也就沒有那麼急迫。

曾經我也是如此。

上述的這些思考模式和行為模式，正是最典型的負面思維。

這些招致失敗的負面思維確實奪走了你身體和心理的能量，轉眼間在你心裡長成一棵參天巨木。

我定義所謂的「招致失敗的慣性思維」就是……「讓自己失去能量的想法和行為模式」。

在負面思維檢核表中列舉的思考和行為模式，全都是奪去你身心能量的心魔。

因此，若是將這些負面思維置之不理，人生就很難快樂得起來。

因為它會不知不覺地吸取你身心的能量，所以你總是疲憊不堪、無精打采，變得老是鬱悶不暢、烏雲罩頂。

因此，縱使你有了交往的對象、結了婚、減肥成功、擁有各種證照、參加自我啟發的研討會、閱讀談論成功的書籍、勉強自己加班、得到上司或前輩的讚許，也很難會有人生一片光明的感覺。

長期處在慢性缺能的狀態，就會老是悶悶不樂，終日鬱鬱寡歡……。

前面列舉的負面思維檢核表中，有多項吻合的人要注意了。

不過，就算所有的情況你都有也用不著緊張。

招致失敗的負面思維是可以矯正的。

只要每天稍加留意、養成習慣，就可以把它矯正過來。

（插畫：一個女生...一邊想著開心、一邊想著悲傷） 現在，就請儘快一一實踐從第一章開始介紹的思維矯正法吧！

若書中的思考模式你已養成習慣，就跳過去看下一個。

或者你也可以大略翻閱一遍，專挑自己喜歡的做。

用你可以輕鬆做到的方法，一天試上一次就可以了。

<<念頭轉個彎>>

內容概要

你是不是對下面的狀況也感到很熟悉？

總是在下定決心，要挑戰各種目標。

可是一直遇到不如意的事，鬥志每況愈下。

最後，許多原先定好的目標也跟著一一作罷。

雖然很想要進修，可是到頭來還是因為怕上班太累而放棄。

看到朋友的成功就羨慕不已，不過那些人的才能和運氣和自己不一樣，這也是沒辦法的事。

不管是誰，心裡都會有上述或是更多其他可能招致失敗的慣性思維。

我們可以仿效成功人物的思考模式，遇到挫折時，轉個念頭，把負面的想法導入正面思維。

而要改變這些慣性的負面思維是有訣竅的。

作者結合精神醫學與心理輔導，並加以運用。

藉著這本書將自己體悟到的矯正負面思維的方法，用淺顯易懂的方式介紹給大家。

裡面共有11個轉念的正向思考習慣、6個矯正思維的行為模式，告訴你心中充滿正向思維的人採取了什麼樣的行為模式？

他們是怎麼訓練的？

你如何擁有這些行為模式？

有負面的念頭時，只要停下來，讓想法轉個彎，人的心理和身體的能量就會加倍。

希望這本書裡能帶給你一些啟發，讓你的心田成為一座開滿正向思維花朵的花園。

<<念頭轉個彎>>

作者簡介

奧田弘美 精神科醫師、醫學博士醫療及生命咨商指導研究會（Medical & Life Support Coach）代表畢業於山口大學醫學系。
結合精神醫學、內科醫療以及心理輔導知識，在心靈照護方面發明了「自我心靈訓練法」（Self Support Coaching），在節食方面發明了「心靈減肥法」（Coaching Diet），在溝通方面發明了「醫療援助訓練法」（Medical Support Coating）等等。
除了將這些方法運用在每日的診療中，也在著作和講演中予以推廣。
淺顯易懂的獨到理論深受媒體好評，所以也在報章雜誌撰寫連載專欄或發表文章。

<<念頭轉個彎>>

書籍目錄

序序章 何謂招致失敗的負面思維 第1章 將負面思維轉換成正面思維的思考習慣招來好運的思考習慣1
：人生就像左右搖晃的鐘擺如果此時時運不濟，那麼下一刻一定鴻運當頭。

狀況1：新年抽到下籤。

狀況2：在擁擠的電車裡被人踩了一腳，對方卻沒道歉。

狀況3：重要的發表會或考試當天鬧鐘竟然故障沒響，讓我睡過了頭，眼看就要遲到了。

狀況4：在喜慶的日子裡盤子裂成兩半。

招來好運的思考習慣2：對抗不講理的人，要平心靜氣、不受影響。

煩悶鬱卒只會白白地損耗自己的時間和氣力。

狀況1：有人在部落格或網站上中傷自己、批評自己。

狀況2：突然因為不合理的理由被裁員。

狀況3：發現交往對象偷吃。

生氣質問原由，反而落得一句：「你已經不再吸引我了。」

招來好運的思考習慣3：絕對不能白白摔跤。

即使失敗也要將失敗吃下肚，讓它強壯自己、變成自己的血肉。

狀況1：我想到了一個絕佳的點子，並成為公司新企劃案內部徵選的候選名單。

於是回絕了女友的邀約，全心全力準備，甚至還研讀了簡報技巧。

自認為是有始以來最好的一次簡報，卻沒有得到預期的評價，不僅如此，還受到了「點子太新、不切實際」、「簡報沒有說出重點、華而不實」的批評。

狀況2：在工作上犯了錯，被上司狠狠地臭罵了一頓。

招來好運的思考習慣4：不論何時都很天真地相信「情況一定會好轉」。

狀況1：不小心生病或受傷了，導致正努力中的工作或計畫被迫停擺。

狀況2：和自己實力不相上下的同事或朋友先獲得了升遷。

招來好運的思考習慣5：人類是反覆無常的「蝙蝠」 狀況1：和朋友有了紛爭，發生口角……。

狀況2：約好一起創業的同事，卻瞞著自己和別人搭檔，自立門戶。

* 負面思維檔案1 第2章 養成正向思考習慣的行為模式招來好運的行為模式1：毫不顧忌地表達心裡的需求。

HOW：要如何擁有這樣的行為模式？

狀況1：今天是情侶倆的紀念日，晚上約好了要一起慶祝，主管卻臨時提出加班的要求。

招來好運的行為模式2：自己要適當地主動給予。

HOW：要如何擁有這樣的行為模式？

招來好運的行為模式3我是撒拉布列特馬（Thoroughbred，英國良種馬）。

HOW：要如何擁有這樣的行為模式？

招來好運的行為模式4：敵人的成敗由天做主。

HOW：要如何擁有這樣的行為模式？

招來好運的行為模式5：鍛鍊自己的直覺，理性做出最後決定。

凡事謹慎行事。

HOW：要如何擁有這樣的行為模式？

招來好運的行為模式6：精誠所至，金石為開。

HOW：要如何擁有這樣的行為模式？

* 負面思維檔案2 後記 用編寫幸福結局的創作力，讓心理開滿正像思維的花朵

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>