

《自愈系心理学-正向思考的魔力》

图书基本信息

书名：《自愈系心理学-正向思考的魔力》

13位ISBN编号：9787121203046

10位ISBN编号：7121203049

出版社：莱恩 电子工业出版社 (2013-05出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《自愈系心理学-正向思考的魔力》

前言

打开心结的钥匙 在《圣经》故事中，耶稣能帮助信徒治病，不能走路的瘫子，眼睛看不见的瞎子，疼痛缠身的痛苦人，只要耶稣用手轻轻地抚摸两下，瞎子便能一下子看见光明，瘫子立刻能够下地走路，而疼痛的人一下子消失了折磨他多年的病痛……这些奇迹，其实并没有你所想象的那么神奇，所有了解催眠和做过暗示治疗的人都深深地知晓其中的秘密，那就是：是自愈力促使那些病人迅速地恢复了健康。全球100位最具影响力人士、闻名世界的医学权威安德鲁·韦尔搜集了世界各地的众多自愈病例，展示了这些危及生命的疾病、创伤和慢性疼痛看似神奇的自愈过程，告诉人们：自愈不是奇迹，自愈力是人体与生俱来的能力。我们的身体天生拥有康复系统，可以及时自我诊断、自我修复、自我维护，不仅能使疾病好转，更能保护身体免受侵害。无论你现在受困于何种疑难杂症，只要相信身体的自愈力，改变生活方式，并积极寻求天然替代疗法，就可以重获健康。人完全有能力引导自己恢复健康，这不仅体现在身体上，还体现在心理上。心理治疗发展到今天，已经有上百种心理治疗的方法，但是病人心理疾病最终能够痊愈，真正起作用的并不是这些技术和方法，也不是心理医生“治愈”了患者，而是患者自己内在的“自愈力”在医生的疏导下，找到了打开心结的钥匙，从而治好了自己的心理疾病，这就是心理治疗的真相。很多时候，我们不方便看心理医生，那么，面对心灵痛苦的煎熬，我们又该怎么办呢？求助于自己！有一句话说，最好的心理医生是自己，我们不应该忽略自身的调节功能。因此，我们应多学习一些心理学知识，了解人的心理现象，在生活中逐步提高自己的心理素质，学会自我调节，学会心理自助，在面对无法排除的忧愁烦恼或心理困惑时，能够做自己的“心理专家”，主动去激活你的心理自愈能力。比如，你总是按照别人给出的价值标准和人生模式来塑造自我，为点“蜗角虚名”和“蝇头微利”徒增了无穷的烦恼，因此你总是觉得自己“活得真累”。这时，“做自己”就是你打开心结的那把钥匙。平时烦闷失落时，多听听自己心灵的召唤，积极主动地选择工作，坚持做自己最喜欢的事情，坚定地追求自己的梦想，你就会发现原来生活有这么多的精彩和快乐。再如，生活中，当挫折、磨难接踵而来，甚至把你逼入绝境时，你很容易陷入绝望。这时候“转换思路”就是你打开心结的钥匙。学会换一种眼光，这些折磨对人生就不但不是消极的，反而是一种促进人成长的积极因素，正是这些折磨，磨练了我们的意志，激发了我们的潜力，增强了我们的能力，使我们变得更加勇敢、坚强和自信。承受挫折的磨练，接受绝境的洗礼，在谷底积蓄能量，我们的人生就会更辉煌。每个人的自我调节功能都极为奇妙，本书会帮你廓清迷雾，找到适合你的那把正确的钥匙，从而重塑心态，轻松打开束缚你的那些心结。当你豁然开朗时，你会发现，耶稣能做的事情，你也一样可以做到！

《自愈系心理学-正向思考的魔力》

作者简介

莱恩，首屈一指的治愈系心理学专家，中西贯通的心理学专家，心灵康复师，众多名人的私人心理调节师。

《自愈系心理学-正向思考的魔力》

书籍目录

Part1 关上“烦恼”那扇门 改变心情的魔力10 你还在为昨天纠结么？13 在怀疑面前肯定自己16 贝蒂的经历：接受挑战20 想法是用来实现的23 你身上肯定有这种潜能26 成功的首要因素30 Part2 你不需要做一个模仿者 生活可以不乏味36 每个人心中都有一片牧场39 别人的方式无法复制42 找到并坚守你的信念46 拉菲尔的成功：坚持到底49 注意力放在超越自己上52 强者只因内心强大56 Part3 “我可以更积极一些么？” 乐文的启示：改变的力量62 人生是一场马拉松65 和自己比才有意义68 避免愤怒控制你70 抱怨本质是心理逃避74 不要总想着与环境对抗76 Part4 生活中，总会有各种难题 正确看待吃苦这件事82 能量从哪里来？85 不要太计较吃亏88 乐于接受绝境的洗礼91 在谷底积蓄能量94 想出头先学会低头97 地狱和天堂只隔一墙100 Part5 快乐的遥控器在你手上 建造你的快乐之船106 让赞美成为习惯109 每天给自己一个希望112 现在是最好的时光115 快乐可以训练出来118 重拾快乐的行动指南121 Part6 修成人际关系的正向气场 超级成功者的秘诀128 合作能让你更出色130 优秀者能让你更优秀133 赫本的快乐：善待灵魂136 替别人着想很重要139 面对诽谤，一笑置之142 付出，你会感到愉悦145 Part7 不要成为折磨自己的人 不要成为折磨自己的人152 一念之间天地宽154 争取和放弃都是机会158 你无需走直线161 放弃是为了更好地选择164 你是否有“完美强迫症”？167 解除思维的枷锁170 Part8 现在，请离开焦虑的座椅 你在被焦虑困扰么？176 别让“成功焦虑”搅乱了自己180 不要预支明天的烦恼183 消除焦虑的程序186 艾薇的转变：行动改变190 学会用心态解决难题194 Part9 自我暗示的神奇效力 心理暗示能左右心情200 改变对自己的语言203 积极自我暗示的力量207 反复运用积极的自我暗示211 回避和转化消极暗示215 用希望唤起行动的激情218 让奖励自己成为习惯221

《自愈系心理学-正向思考的魔力》

章节摘录

版权页：什么是“正向思考”呢？也许你会说，就是积极正面地看问题吧？可以这么说。那么，你是正向思考还是负向思考的人呢？做做下面的测试，你就明白了。早上上班的路上，拼命追赶还是没有赶上那班关键的公车，于是你的第一反应是：A.为什么倒霉的总是我？B.为什么公交车开得那么快？C.又要迟到了，又要扣钱了，又要挨老板批了……进而在极度郁闷的情绪下，做出“索性不上班”的决定。D.打车应该还来得及。E.尝试立刻给老板打电话解释，然后继续赶路。也许，你会有些纠结，因为你明白最后两项是正向思考，可是，实际生活中，你的第一反应常常是前三种。可见，正向思考并不难理解，难的是做不到。有资料显示，当人们遇到挫折、不幸、不公平时，真正能够做到正向思考的人不到10%。“负向思考的人这么多啊！”刚刚开始自责的你一看到这个数据，心里感觉平衡了不少，有这样想法的人并不是我自己嘛！先别暗自庆幸，这正是你的弱点。为什么出类拔萃的那么少，就是因为很多人不愿意改变自己的思维方式，不敢去突破自己。其实，每个人的身体里都蕴藏着难以估计的力量，只要你使用得法，就可以把它引出来，支持你攀上事业的顶峰。并且，发掘这种潜力也不难，主要就看你愿不愿意去改变你的思维方式。在一次去英国的飞行途中，我和一位投资商相邻而坐。随着我们交谈的深入，我得知，他在投资一家规模很小的科技公司时，投入了很多资金，却收益甚少。他告诉我，他被那家科技公司的老板气得要吐血了，在整个飞行过程中，他没完没了地抱怨着。我问投资商，那个科技公司的家伙令他心烦意乱有多长时间了，“好几个月了！”他愤愤地回答道。事实上，坐在我身边的这个男人，是一位拥有数百万美元的富翁，在瑞士有一栋富丽堂皇的高档别墅，有一位贤淑而美丽的妻子，有3个可爱的孩子。但这些足以羡煞世人的诸多福分，一个小公司的小老板轻而易举地就给他抹掉了，留在他脑中的全是挥之不去的无尽烦恼。我提醒我的邻座乘客，现在的不顺利其实是用人不察，判断失误，从而在此次投资项目上，做出了一个错误的决定。但是，恼恨自己，和恼恨那个科技公司的小老板一样，全都徒劳无益，于事无补。我提醒他，尽管犯了这次错误，他依然是一个非常成功的商人，重要的是应该从这次失败的商业活动中吸取教训，总结经验。经过认真思考之后，他认同了我的看法。在飞行即将结束时，他已经决定，终止损失，卖掉那家科技公司，重新开始。是啊，遇到困难和挫折的时候，正向思考才能让我们更理性地面对问题，解决问题，向成功迈进。你是否有过与投资商相似的经历，如果你还沉浸在失败的阴影中，一定要正确去看待挫折，从挫折中汲取经验，重新奋起。一个成功的奋进者就应该能经得起风雨，具有抗挫的能力，只有在困境中奋起，才能成为强者。

《自愈系心理学-正向思考的魔力》

编辑推荐

《自愈系心理学:正向思考的魔力》由莱恩所著，每个人的自我调节功能都极为奇妙，《自愈系心理学:正向思考的魔力》会帮你廓清迷雾，找到适合你的那把正确的钥匙，从而重塑心态，轻松打开束缚你的那些心结。当你豁然开朗时，你会发现，耶稣能做的事情，你也一样可以做到！

《自愈系心理学-正向思考的魔力》

名人推荐

《自愈系心理学》。这本书告诉你如何通过自我调节的方式改变心情，可谓立竿见影。如果这样的书再多一些，我们这些人恐怕都要全部失业。——心理咨询师 李凯博士 和其他心理学读物相比，这是一本很有可读性的书，它并不枯燥，却很启发人，能帮助我们唤醒积极的心态。——超级畅销书《正能量》作者鲍耶 我是一名刚入职没多久的大学毕业生，工作的压力和与成功之者的差距，让我一度变得十分焦虑，而这本书改变了我，现在我懂得如何化解心理问题了。——读者 Ricky Lee

《自愈系心理学-正向思考的魔力》

精彩短评

- 1、正能量最好是内心原生，而不仅仅来自外界。
- 2、自己本来很喜欢心理学到的，但是大学没选修到，现在有空自己来自学下。
- 3、很好的一本书，让自己摆脱忧郁，时刻保持快乐的心情。。这本书。包装很精美。内容详实。值得拥有。。
- 4、这书咋一看以为是老外的书籍，看进去发觉有点陈词滥调。仔细一看，叫莱恩的压根不是老外，明明是国内书籍，为什么要这样欺骗消费者！
- 5、此商品没有折角或破损的地方
- 6、感觉没有期待的好，但是通俗易懂，休闲时看一看也会有收获
- 7、书的包装很好，一看就是和心理学有关。最主要的是内容比较具体使用，医治了我内心的创伤。以前我有点自卑，胆小怕事，后来认真阅读此书后，遇到问题能够冷静思考，自愈治疗我的伤痛，抚平我内心的创伤。
- 8、这是一本值得一看的好书，如果自己在工作或生活中遇到各种各样的挫折和磨难，建议买来看看。
- 9、很好的一本书值得看一看
- 10、这本书举例子太多，道理阐述的也很简单，感觉没有说到我心里去，不过还是给五星吧，还是值得看一看的。
- 11、这是一本很不错的书。现实中，我们难免受到各种挫折和不公平，让我们的心灵受伤。看完这本书能很好的治愈我们受伤的心灵，修身养性，让自己充满正能量。
- 12、人之所以能发展成人 就是思考发展演变而来的 全书讲述了人类思考的出发点，怎样认识自我，肯定自我激发自己最大的潜能 实在是本号的心理辅导教材
- 13、我个人比较反感把成功学当作一项天上掉馅饼的工具那种想法。上士闻道，勤能行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。
- 14、书收到了，很不错。正版的，内容也很不错，对现阶段的自己有帮助。
- 15、今天读了这本书让我懂了许多好书
- 16、个人觉得非常不错的一本书，现在社会信息量太大，很多时候考虑问题不是正常的思维了，觉得重新定位正向思考很重要。
- 17、思想是一个人的灵魂，这本书教会我如何去正向思考以及技巧，给我深深的启发。丰富了我的灵魂

《自愈系心理学-正向思考的魔力》

章节试读

1、《自愈系心理学-正向思考的魔力》的笔记-第1页

自我暗示的神奇效力

人与人之间本来只有很小的差异，但这很小的差异却往往造成了巨大的不同！巨大的不同就是一个人成功、幸福，还是平庸、不幸，而原本很小的差异就是凡事所采取的不同心理暗示。

自我暗示就是具有这样的神奇效力。转变意识，发展积极心态，就要从心理上的自我暗示做起。反复运用积极的自我暗示，回避和转化消极暗示，会给你带来满意的效果。

《自愈系心理学-正向思考的魔力》

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:www.tushu000.com