

《传递积极的能量》

图书基本信息

《传递积极的能量》

内容概要

《传递积极的能量》

作者简介

书籍目录

引言 / IX	
导言 / XIII	
第一篇 从积极的能量中获益	
第1章 动力开场：让大脑达到最佳状态 / 003	
纽伯利的鸡尾酒 / 005	
世界上最快乐的人 / 009	
无意识选择 / 010	
谁都有可能会抱怨 / 011	
只言片语的重要性 / 014	
现在就开始你的“动力开场” / 017	
实验时间 / 025	
小结 / 026	
第2章 瞬间印象：以过去的成功为杠杆实现新的突破 / 029	
瞬间的消极 / 033	
绝对积极的回忆 / 036	
第一个关键：聚焦成功 / 040	
第二个关键：挑选载体 / 044	
第三个关键：选择频率 / 046	
小结 / 049	
第3章 提出问题：激发积极思维 / 053	
学会提问一：挖掘金子 / 055	
学会提问二：转换焦点 / 058	
学会提问三：寻求次优 / 065	
学会提问四：查漏补缺 / 068	
提问的文化 / 070	
小结 / 072	
第二篇 克服压力与消极情绪	
第4章 告诉自己：面对压力我能行 / 077	
末日逼近 / 081	
积极的事实 / 084	
事实核查：完整版 / 088	
截止日期的压力 / 093	
像一个懒鬼 / 095	
迅速调整：快速版 / 098	
小结 / 101	
第5章 培养积极的习惯 / 106	
风暴肆虐 / 108	
撤退 / 112	
培养积极的习惯 / 116	回归 / 120
小结 / 124	
第6章 怎样传递一个令人沮丧的消息 / 128	
第一步：积累社会资本 / 130	
第二步：解释情境 / 137	
第三步：表达同情 / 142	
第四步：信守承诺 / 146	
小结 / 149	
第三篇 带动更多人传递积极的能量	

《传递积极的能量》

第7章 生成扩散性的积极能量 / 157

要素一：激活隐匿的“31%” / 160

要素二：提高传播者的地位 / 163

要素三：带着激情交流 / 167

要素四：运用到实践中 / 170

要素五：降低活化能 / 172

要素六：把积极的故事展示出来 / 177 小结 / 180

总结 / 187

记者宣言 / 199

致谢 / 213

《传递积极的能量》

精彩短评

- 1、过去的经历决定了你如何面对未来的挑战，积极的记忆就能创造积极的态度；用讲故事来传播正能量，鼓励积极的分享想法，积极的对话；“启动效应”：前面接触到的信息会影响之后的行为；用合理的方式分享坏消息：社会资本（肢体联系）、语境、同情心、投入（真诚的情感）。
- 2、参加新世相丢书活动收到的，关于高龄产妇这个例子加分
- 3、第一本共读的书，我发现在电台上，这本书比后面的两本更受欢迎，不管从下载量，转发量还是点赞上，这并不能说明这本书更好，而是从一定程度上说明现在的小年轻们内心确实蛮焦虑的。今年认识了一个积极心理学的成长教练，很有个人魅力。

《传递积极的能量》

精彩书评

《传递积极的能量》

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:www.tushu000.com