

# 《正向人生》

## 图书基本信息

书名：《正向人生》

13位ISBN编号：9787506061209

10位ISBN编号：7506061201

出版时间：2013-10-25

出版社：东方出版社

作者：海阔

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](http://www.tushu000.com)

# 《正向人生》

## 内容概要

这是一部心理自助图书，主题鲜明地表达了要做一个内心有光的人。

下册《正向人生》是关于心能量和幸福人生的，倡导通过积极的内心能量导向新生活。

本册以一名职场女性的蜕变案例为主线，主人公韦兰馨是一个容貌有缺陷、自卑怕事的人，一开始她安于现状，怕被炒鱿鱼，不敢追求自己的所爱。在朋友的指导下，韦兰馨激发了内在的心能量，不断给自己正面暗示、鼓劲，努力进取，在职场获得了成功，职务步步上升，但在爱情上一直犹豫不定，充满迷茫。

最终，她正视现实，通过修炼职场心能量，不被金钱和欲望所裹挟，靠自己努力追求人生目标，和男友共渡难关。

全书洋溢着积极向上的力量，结合失败和成功的案例，纠正了很多人的职场误区和价值偏见，详细介绍了提升自己的心理素质，实现人生、事业、爱情全面丰收的一系列实用方法。

# 《正向人生》

## 作者简介

海阔：营销管理心理学培训师，十三型人格理论、商战红学理论创始人，和君咨询集团三度沙龙发起人之一，中美合资北京盛心阳光国际企业咨询公司特约心理培训师。

出版人格分析类畅销书《十三型人格使用手册》、《与纠结说再见》、《红楼商道》等二十本。

关注当代企业人士在营销、管理、生活中所遇到的心理屏障，以及情绪压力管理难题。

用培训帮助那些想提升正能量的企业人士。

用写书温暖那些处在困惑、彷徨当中的城市草根和打拼族。

用心理分析之刀准确地去除读者内心深处的郁闷与纠结。

## 书籍目录

- 自序 强大心能量，导向正向人生 / 001
- 第一章 谁偷走了你强大的内心力量 / 005
  - 第1节 心机与真挚 / 006
    - 连续案例1.当和尚遇到钻石 / 009
    - 心能量：光有真心还不够，要加些技巧 / 016
      - 不要打破彼此的心理平衡点 / 017
      - 辨别“善意伪装”和“恶意伪装” / 021
      - 克制内心的“高级自私” / 025
  - 第2节 偏见与仁厚 / 029
    - 连续案例2为“面子”而生 / 032
    - 心能量：永不间断地“生产”自信心 / 037
      - 用行动而不是用悲愤为自己证明 / 039
      - 不按照偏见制造者的思维看问题 / 041
      - 把偏见的杀伤力降到最低 / 044
  - 第3节 劫难与幸运 / 049
    - 连续案例3.祸不单行 / 052
    - 心能量：劫难来临时，方向不变，速度减半 / 060
      - 心沉下去，智慧才能升起来 / 062
      - 对阴暗面“麻木”，对阳光面“敏感” / 064
      - 以不变的胸怀应对万变的世界 / 066
- 第二章.管住内心意念的邪恶雷区 / 071
  - 第4节 叛逆与淡定 / 072
    - 连续案例4.出师未捷身先死 / 075
    - 心能量：给叛逆裹上糖衣 / 080
      - 不惧怕，但不可轻视“老规矩” / 081
      - 不玩“叛逆秀” / 084
      - 叛逆也要有资本 / 086
  - 第5节 谎言与信任 / 090
    - 连续案例5.幸运天使 / 092
    - 心能量：沉住气，就可以未卜先知 / 098
      - 用第二人称的方式和自己对话 / 100
      - 用显微镜审视那些过于完美的承诺 / 102
      - 真君子敢爱敢恨，大丈夫多友多敌 / 104
- 第三章.清楚自己的人格软肋 / 109
  - 第6节 自卑与自信 / 110
    - 连续案例6.黑色陷阱 / 111
    - 心能量：自卑，要用一辈子的时间去改变 / 117
      - 别掉进对手的陷阱 / 118
      - 把自己的软弱打包扔掉 / 122
      - 用情绪ABC理论找自信 / 124
  - 第7节 虚荣与务实 / 128
    - 连续案例7.女人的暗战 / 130
    - 心能量：要学会“心疼自己” / 134
      - 不要被别人暗暗套上“皇帝的新装” / 135
      - 恢复理性，才能快速走出怪圈 / 138
      - 正视现实，但不屈服于现实 / 140
- 第四章.天然心态才是孕育心能量的沃土 / 143

第8节 依赖与自强 / 144

连续案例8.无路可逃 / 146

心能量：换一个角度看自己 / 151

有准备，危机就容易转化成机遇 / 153

从忍受“孤独”到享受“孤独” / 154

别因依赖而上了普罗克拉斯提斯之床 / 156

第9节 “亚痛苦”与微幸福 / 160

连续案例9.咖啡甜品店 / 162

心能量：用37度的心去感悟世界 / 167

人脉要用真情“编织” / 169

别落入“他人即地狱”的陷阱 / 171

让时间帮我们淡忘痛苦 / 174

附录.答网友问 / 177

一、关于生活 / 177

二、关于爱情 / 186

三、关于友情 / 196

# 《正向人生》

## 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](http://www.tushu000.com)