

《創造奇蹟的9大正向思考之道》

图书基本信息

书名：《創造奇蹟的9大正向思考之道》

13位ISBN编号：9789863771473

出版时间：2016-1-25

作者：古川武士

页数：120

译者：蔡世桓

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

《創造奇蹟的9大正向思考之道》

內容概要

9項以超實用主義為信條的正向思考習慣，帶你用拖魯蛇心態，迎向溫拿人生！

45項融合宗教、認知、行動科學、心理學的「具體化」抗壓心法，和負面思緒說STOP！

一跨頁、一口訣，超幽默、超搶眼、超精闢的圖文搭配，具體好懂，能即刻運用！

越想越光明！

向鈴木一郎、松下幸之助、聖雄甘地等名人學習

操縱思緒，逆轉低潮的強者抗壓45式！

訓練心智強度，告別崩潰人生！

【9大正向思考習慣】

第1大習慣——接納自己最原始的本質。

第2大習慣——不去要求他人而是改變觀點。

第3大習慣——徹底將事物具體化。

第4大習慣——從各種不同的角度去審視。

第5大習慣——專注在做得到的事情上。

第6大習慣——接納不可改變的命運。

第7大習慣——停止抱持完美主義。

第8大習慣——以積極正面的角度去思考。

第9大習慣——活在「當下」。

【讀者熱烈迴響】

· 本書讓我重新審思該如何看待人際關係、怎麼面對自己，成了我生命中不可或缺的好書。這是第一次感覺到自己因書而得到救贖。——（23歲女性上班族）

· 記載了自己絕對想不到的思考方式及解決辦法的好書。——（41歲女性公司職員）

· 本書不只是單純的理論書，還列舉了具體的手法及思考模式，而且各式各樣的小故事與名言記載得鉅細靡遺，令人受用無窮。——（36歲男性教職人員）

· 思考方式既具體又好懂，非常有趣，我一口氣就看完了。——（31歲女性公務員）

· 我本身很容易陷入低潮，與書中描述雷同的地方不勝枚舉，因此本書使我成長許多。——（27歲男性工程師）

· 內心消沉、難以振作時，我都把這本書當成帶給自己積極態度的聖經反覆熟讀。——（45歲男性）

· 當我陷於負面情緒的漩渦時巧遇了這本書，透過這本書，讓我得以順利切換原本難以排遣的心情，因此我覺得買下本書真是太好了。——（35歲女性公司職員）

· 我平日的處境就相當為難，本書中看到許多自己的影子，令人印象深刻。——（26歲男性上班族）

如果你時常碰上以下的問題：

稍有失敗，就很容易產生「我真無能、真沒用」的強烈自我否定感。

容易受他人不好的地方（短處）影響而焦躁，擾亂自己的情緒。

明明沒什麼根據，卻總會以負面的方式推測他人的情緒，認為「他們一定在說我壞話」、「一定很討厭我」。

「要是事情變得……」這種雪球式的擔憂或不安很容易在心中逐漸滾大。

常會囫圇吞棗地接受他人的發言及言論，搞得自己不耐煩或消沉。

請拉起警報，你已經被負向思考習慣「綁架」了！

很多時候，不是你不夠好，而是抱持高度的完美主義，永遠將「差異」當成「差距」。

有時「高壓」並非外在環境的壓迫，而是自己和自己「過不去」，其實，換個角度思考，就能提升心智強度，遠離崩潰邊緣。

本書作者為美國NLP（神經語言程式學）協會認定訓練師，

在研究鈴木一郎、松下幸之助、聖雄甘地等逾百家成功人士面臨困境時習慣的處理方式後，

結合各類宗教、認知科學、行動科學、心理學，

歸納出以超實用主義為信條的9大正向思考習慣，

這套思考邏輯協助逾兩萬名「深受負向思緒操控者」重拾信心，

在遭遇困境時能秉持信念，操縱思緒，

《創造奇蹟的9大正向思考之道》

風靡日本各大企業界。

本書以幽默的圖文搭配重新闡述9項正向思考之道，
並分為四大階段：

接納自己與他人，開創無壓環境。

學習改變觀點，從各種不同的角度審視事件。

接納不可改變的事物，專注於做得到的事物。

將眼前的事件具體化，享受當下的狀態。

在面臨困境時，謹記書中口訣，就像服一帖正向思考處方箋，
你也能憑藉自己的力量，演一場華麗逆境脫身秀，
迎接全然的「無壓人生」！

《創造奇蹟的9大正向思考之道》

作者簡介

古川武士

習慣化諮詢顧問。美國NLP（神經語言程式學）協會認定訓練師。自關西大學畢業後，任職於日立製作所等處，並於2006年設立人才培訓公司。主張「習慣化」乃是讓人能夠真正改變自己的重要元素，於是以專業心理學及習慣化相關的諮詢成果為基礎，開發了獨創的習慣化技巧。該獨創技巧區分為行動、身體、思考習慣3大領域，並活用於各種個人諮詢、研討會及企業研修場合。為了令培育對象能確實獲得成長，而以超實用主義為信條，至今已成功培育逾2萬名對象。主要著作有《マイナス思考からすぐに抜け出す9つの習慣》（Discover 21, Inc.），以及《30日で人生を変える「続ける」習慣》、《新しい自分に生まれ変わる「やめる」習慣》（日本実業出版社）。

習慣化諮詢顧問股份有限公司 官方網站 <http://www.syuukanka.com/>

習慣化諮詢顧問的「有恆的習慣」部落格

<http://ameblo.jp/syuukankaconsulting/>

《創造奇蹟的9大正向思考之道》

書籍目錄

- . 序章 習慣會徹底改變你的人生
- . 診斷你的思考習慣
- . 本書的閱讀及使用方式
- 第1大習慣 接納自己最原始的本質
 - . 01 別視為「差距」，要當作「差異」
 - . 02 接受自己的多樣性
 - . 03 重新訂定自我規則
 - . 04 明確訂出自我標準軸
 - . 05 享受自我成長的喜悅
- 第2大習慣 不去要求他人，而是改變觀點
 - . 06 更寬容地看待「差異」
 - . 07 真正站在對方的立場著想
 - . 08 赦免無法原諒的對象
 - . 09 實踐「讓愛傳出去」
 - . 10 劃出最恰當的界線
- 第3大習慣 徹底將事物具體化
 - . 11 將討厭的心情紀錄在紙本上
 - . 12 跨越「鬼屋定律」
 - . 13 掌握事實與根據
 - . 14 把一切都數值化
 - . 15 把焦點著重在對策而非問題
- 第4大習慣 從各種不同的角度去審視
 - . 16 把鏡頭拉遠來看自己
 - . 17 試著化身成自己尊敬的人
 - . 18 與更加水深火熱的人比較看看
 - . 19 從拉長後的時間軸俯瞰事物
 - . 20 進行悲觀、樂觀、現實的三段預測
- 第5大習慣 專注在做得到的事情上
 - . 21 聚焦於過程而非結果
 - . 22 區分「辦得到」與「辦不到」
 - . 23 建立應對方案
 - . 24 解開行動的枷鎖
 - . 25 以小嬰孩步伐來行動
- 第6大習慣 接納不可改變的命運
 - . 26 坦然接受無可改變的事實
 - . 27 挺身面對最糟的狀況
 - . 28 在限制條件下求生
 - . 29 享受未來的不確定性
 - . 30 作好面對人生考驗的覺悟
- 第7大習慣 停止抱持完美主義
 - . 31 認清凡事總有例外
 - . 32 改變非黑即白的二元思考
 - . 33 時時以目的為出發點
 - . 34 凡事設限把關
 - . 35 克服失敗恐懼症
- 第8大習慣 以積極正面的角度去思考
 - . 36 將失敗轉變為貴重的經驗

《創造奇蹟的9大正向思考之道》

- . 37 發掘出正面的意義
- . 38 相信沒有跨越不了的考驗
- . 39 找出值得感謝之處
- . 40 將暴風終將離去一事銘記在心

第9大習慣 活在「當下」

- . 41 1次只作1件事情
- . 42 試著進入心流狀態
- . 43 以「時期限定」的方式思考
- . 44 進行資訊絕食
- . 45 實踐一日一生
- . 結語

《創造奇蹟的9大正向思考之道》

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