

<<积极思考就是力量>>

图书基本信息

书名：<<积极思考就是力量>>

13位ISBN编号：9787210026969

10位ISBN编号：7210026967

出版时间：2003-03-01

出版时间：江西人民出版社

作者：(美)诺曼·文森特·皮尔；张雅萍 李小重

页数：353

字数：250000

译者：张雅萍

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>

<<积极思考就是力量>>

内容概要

该书揭示了人类理性的内在力量：积极思想创造人心未曾想到的美好奇迹，负面思想则常常吸引失败临到。

书中有：十项可实际操作的规则，以树立和维护你的自信心；五项技巧助你获得物质和情感方面的成功；三项已证实有助于维持最高能量水平的策略；十个消除焦虑的方案。

这是一部深具影响的成功自助教程，带领、指引并教导我们如何将消极的负面思想转化为积极思想，达到内心的平安，获得真正的成就感。

这更是一本鼓舞心弦的书，其中所传递的信息超越时间，所传达的心灵呼声跨越地域。

来分享皮尔博士积极思想的哲学和技巧吧，愿你的人生道路因此更丰富、更幸运、更满足。

<<积极思考就是力量>>

作者简介

诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale），博士、牧师、教育家、作家。曾主持纽约市马伯大教堂达52年之久，著有《人生光明面》等40多本畅销书，他最受欢迎的杂志《标杆》也流传了超过450万个人，他传奇的人生被拍成电影“ One Man ' s Way ”。皮尔博士逝世于1993年的圣诞节

<<积极思考就是力量>>

书籍目录

为35周年特别版本序作者序：这本书能为你做什么第一章 相信你自己第二章 平静的心灵使你产生力量第三章 如何保有持续的能量第四章 祷告的力量第五章 如何创造快乐第六章 止息愤怒和烦躁第七章 期待最佳结果并如愿以偿第八章 我不相信我会失败第九章 如何改变忧虑的习惯第十章 解决个人问题的力量第十一章 如何使用信仰疗法第十二章 活力不再时的健康准则第十三章 新思想可以改造你第十四章 放轻松，不费力第十五章 如何人见人爱第十六章 治疗心痛的处方第十七章 如何利用信仰的力量结语

<<积极思考就是力量>>

章节摘录

医生仔细想了一下说：“答案在于他是个政党的人，情绪言健全无损，而且更重要的是，他是个完全敬虔的人，从他的信仰中他学会了如何避免能量流失，他的信仰是个用来防止能量泄漏的有效机制。

能量流失并非是因繁重的工作，而是情绪波动造成的，而此人完全不受其影响。

”越来越多的人意识到，维护健全的精神生活对于享受充沛的精力和个性的力量是十分重要的。

身体的设计，目的是要产生意想不到的长时间里需要的所有能量。

如果一个人从适当的饮食、锻炼、睡眠几个方面合理地照顾自己的身体，不虐待身体，身体就会产生并维持惊人的能量并保持良好的健康状态。

如果他也同样注意很好地平衡感情生活，能量也能得以保存。

但若是他允许遗传性地或自我强加地令其虚弱的情绪反应造成能量泄漏，他就会缺乏生命活力。

当我一个人的身体、理性和心灵和谐工作时，他们自然状态应该是所需能量得到连续不断的补充。

我和托马斯·爱迪生夫人常常讨论她著名的丈夫，世界最伟大的发明奇才的性情和习惯。

她告诉我，经过许多小时的工作后，从实验室走回家里，躺倒在他的旧沙发上，足爱迪生的习惯。

她说他会像一个小孩子那样自然而然进入梦乡，完全放松，陷入深沉而平静的睡眠中。

三四个钟头以后，或者有时五个小时之后，他会立刻安全清醒，精神焕发，又急于回到他的工作中去。

在我的请求下，她分析了一下她丈夫何以能够以如此自然而充分的方式休息。

她说：“他是自然之子。

”她的意思是，他是个与自然和上帝完全和谐的人。

在他里面，没有妄想、混乱、冲突、心理怪癖、情绪不定这些问题。

他一直工作到他需要睡觉时，然后他就酣然入睡，起来后又回去工作。

他很长寿，而且在许多方面是全美洲有史以来最有创造力的人。

他从情绪上的自我控制力，完全放松自己的能力中汲取力量。

他与宇宙惊人和谐的关系使得大自然向他泄露了不可思议的秘密。

我所认识的每一位伟大的人，他们在艰巨的工作中展示出非凡的能力；我认识许多这样的人，他们都与上帝有和谐的关系。

每一位似乎都与大自然和谐相处，并与上帝的能量相联接。

他们不全是信仰虔诚的人，但无一例外都是心理和情绪方面控制极其良好的人。

是恐惧、怀恨以及儿时父母投射在人心灵上的过失、内心的冲突和妄想将大自然原本精心建立的平衡推翻了，如此造成天然能量的不合理支出。

我活得越久越相信，既不是年龄，也不是环境非要剥夺我们的能量和活力。

我们最终会醒悟到信仰和健康之间紧密关系。

我们开始明白一个一直以来被忽视的问题，就是我们的身体状况很大程度上是由我们的情绪状况决定的，而我们的感情生活常常受到我们理性生活的限制。

整个《圣经》都在谈论活力、力量和生命。

《圣经》中至高无上的词不达意就是生命，而生命意味着——被能和能力所充满。

耶稣陈述了一句关键的话：“……我来了，是要叫人得生命，而且得的更丰盛。

”这并不排除疼痛、苦难和困难，而它明显的含义是，如果一个人实际运用基督教的创造生命及复活生命的原理，他就过满有力量和能力的生活。

实践以上提到的原理将有助于把人带人适度的生活节奏中。

我们的能力被破坏掉是因为节奏太快。

这不是我们正常的速度。

能量的保存要靠你使个人的速度与上帝的行动速度合拍。

上帝在你里面，如果你打算自己一个步调，上帝一个步调，会把自己撕成两半。

<<积极思考就是力量>>

“虽然上帝的磨盘转得慢，然而它磨得精细至极。

”我们大多数人磨得很快，但磨得粗糙。

当我们调整到与上帝的节奏相吻合，我们里面就形成了一个正常的节拍，于是能量就可以自由流淌。

这个世代忙忙碌碌的习惯带来许多灾难性的后果。

我的一个朋友谈起他年迈的爷爷经过观察得出的看法。

她爷爷说，从前当一个年轻人晚上来约会时，他与心上人坐在客厅里，那时，时间是用老爷钟那不慌不忙、沉重缓慢的敲击声来计算的，钟摆很长，仿佛在说：“时——

问——很——多。

时——间——很——多。

”但是现在的钟，钟摆都短，敲得也急促，仿佛是说：“该行动了！

该行动了！

该行动了！

”一切都要快起来，为此许多人累坏了。

解决办法就是与上帝的时间节奏合拍。

一种办法是在某个温暖的天气到户，在地上躺下来，把你的耳贴近地面倾听。

你会听到各种各样的声音。

你会听到树林中有一个井然有序的节拍。

在城市街道的喧嚣中你是听不到这种节拍的，因为它被混乱的声音吞没了。

你可以走进教堂，在那儿听到上帝这个词，还会听到伟大的圣诗。

真理按上帝的节奏拍在教堂中振动。

但如果你有心，在工厂里也能找到这样的节拍。

我的一个朋友是经营俄亥俄州一家大厂的企业家，他告诉我：他工厂中最优秀的工人是那些工作节奏与他们所操纵的机器运行节奏相和谐的人。

他明确地说，如果一个工人以与机器相协调的节奏工作，他下班时就不会感到疲倦。

他指出，机器是按照一定的法则把零件组装在一起而运行的。

当你爱机器的时候，你开始了解它，你会意识到要有节奏。

它有身体的、神经的及灵魂的节奏，也是在上帝的节奏中，所以如果你与之和谐，你就可以和机器一起工作而不感到厌倦。

有炉子的节奏、打字机的节奏、办公室的节奏、汽车的速度、你的工作的节奏。

所以要避免疲倦，拥有能量，就要用心去融入上帝的节奏中去。

试试怎样成功做到这一点，首先身体放松，然后想象你的头脑也同样放松。

在意识中，想象灵魂。

逐渐静止不动，然后做以下祷告：“上帝是一切能量的源头。

太阳、原子、肉体、血脉、心灵中一切的能量都源于你。

因此我从你那里汲取能量，就如同从一个无限的源泉中汲取能量一样。

”然后使你自己相信，你已接收到能量，与上帝保持同步。

当然，许多人累只因为他们对什么都不感兴趣。

从未有什么深深触动他们。

对某些人来说，发生了什么事、事情如何发展都没什么差别。

他们个人的事甚至比人类历史上的一切危机都更为重要。

除了他们自己那些鸡毛蒜皮的烦恼、私欲和仇恨，没有任何事让他们觉得大不了的。

他们整天为着那些无足轻重的琐事焦头烂额，精疲力尽。

于是他们累了，甚至病了。

要防止倦怠，最保险的办法就是让你自己沉浸于你所深信的事物中。

有一位政治家一天当中做了七次演讲却依然精神焕发。

“为什么你做了七次演讲之后也不累？”

”我问。

<<积极思考就是力量>>

“因为，”他说，“我绝对相信我演讲中的每一句话。
我对我所坚信的满怀热忱。
”这就是秘诀。
他为他的事发热心。
他倾注了全部热情，而这么做时决不会丧失能量或活力。
你心里厌倦，所以什么都不做也觉得累。
你不必这么累的，你可以让自己对某个东西感兴趣，完全沉浸其中，使自己全然投入，从自我中彻底
拔出来。
做个有用的人，做点儿有意义的事。
不要坐在那里怨天尤人。
那些出去做事的人不会疲倦。
如果你不是在做什么正经事，难怪你会累。
你在瓦解、在堕落、在苟延残喘。
……

<<积极思考就是力量>>

编辑推荐

时代畅销经典，充满激情灵感之佳作，翻译成41种文字出版，全球销量超过2000万册，曾经改变超过1500万人的命运。

<<积极思考就是力量>>

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:<http://www.tushu007.com>