

<<乐观者赢 悲观者胜>>

图书基本信息

<<乐观者赢 悲观者胜>>

内容概要

当我们谈论一个人的性格特质时，“乐观”与“悲观”常常被当作一体两面的形容词。在一般人的观念里，前者通常代表着积极进取、健康快乐的正面人生态度，后者则往往被认定为具有保守退缩、黑暗忧伤的负面意味。

《乐观者赢，悲观者胜》这本书，颠覆了上述传统的观念，带领我们以不同于以往的角度来审视“悲观”的性格特质，提示负面思考也包含着正向驱动力，可以引导个人走向成功。

本书列举了许多例子，告诉我们如何借助负面思考的力量，提升自尊，一步步迈向个人目标。同时也说明了防卫性悲观和传统的乐观策略有何不同。

无论你是死硬的悲观者、永远的乐天派，或是介于两者之间，本书将教你如何善用自己看待事物的观点获得成功，将忧虑转化为优势。

<<乐观者赢 悲观者胜>>

书籍目录

序言 乐观者赢，悲观者胜第一章 给爱唱反调者的箴言 “悲观真的有用吗？”

” 一块从未开垦过的心理学禁地 拓宽悲观者的视野第二章 负面思考：是策略，不是病症 防卫性悲观者——凯瑟琳 策略性乐天派——比尔 两种不同策略的比较 不同的心理状态 悲观和乐观的多重面貌 如何衡量防卫性悲观 衡量防卫性悲观的问卷第三章 你为什么会产生焦虑 焦虑为何如此折磨人 焦虑是如何困扰我们的 防卫性悲观者如何应对焦虑 心理演练习 不仅仅是规划那么简单第四章 “悲观的人也能乐观一点吗？”

” 对于悲观者的疑问 为何看不到光明面 为何不抛开焦虑 “放轻松，想开点”有用吗 从实验室到现实生活 为什么不快乐一点呢 “不要管我，我很好！”

” 把策略当作替代工具第五章 逃避者与自缚手脚者 逃避者——杰夫 自缚手脚者——温蒂 各种策略的比较第六章 负面思考与正面错觉第七章 不同的人，不同的策略第八章 当策略发生冲突时第九章 黑暗面与光明面

<<乐观者赢 悲观者胜>>

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>