

<<积极心态2>>

图书基本信息

书名：<<积极心态2>>

13位ISBN编号：9787506040327

10位ISBN编号：7506040328

出版时间：2010-11

出版时间：东方

作者：诺曼·文森特·皮尔

页数：210

译者：邱晓亮

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>

## <<积极心态2>>

### 前言

亲爱的朋友：你对这本书产生兴趣，让我深感欣慰。

写作此书时，我脑子里一直想着你。

写这本书的目的，就是让你的人生更加精彩。

我希望，通过阅读、尤其是实践此书的建议，你会更加幸福、更有活力、更加热爱生活。

只要执行某些简单的公式，就能达到上述目标。

不过，要想完成它并不容易。

拥有快乐的人生不是件容易的事情，但也并非绝不可能。

我相信，上帝要我们充满活力和激情，要我们身、心、灵全都健康有力量。

活力四射的人生绝对是上帝的旨意。

只要读圣经，我们就会得出这样的结论。

圣经里的每一篇经文都散发出生命的光芒。

其中最具有代表性的话之一就是：“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。

”（约翰福音10：10）本书延续我的上一本书《积极思考的力量》，旨在告诉大家如何活出幸福、有活力、有激情、有意义的人生。

上一本书主要讲述如何积极地思考你的问题；而本书要告诉你如何将积极的思想付诸行动，坚信积极思考的力量，成就你想要的生活。

很抱歉，我并不能提供一切问题的答案。

试问谁能呢？

然而，本书中有一些答案能够帮助你获得有意义的人生。

我之所以敢如此夸口，是因为有些人依照本书所述的原则生活，他们的亲身经历证明了这一点。

书中也提及其中一些人的传奇故事。

我坚信，通过阅读此书，你也能学会一辈子活得快乐、充实。

在此，我要感谢我的女儿，玛格丽特·安·皮尔，感谢她协助整理本书书稿。

另外，感谢《路标》杂志允许本书引用其多篇文章。

诺曼·文森特·皮尔

## <<积极心态2>>

### 内容概要

人生苦短，从出生到死亡，每个人究竟要面临多少问题？

皮尔将其总结为16个大类，也就是本书的16章内容，这16章内容基本涵盖了精神问题的所有方向，也就是所有问题产生的根源。

比如，如何获得自信，如何战胜挫折，如何停止焦虑，如何精力充沛、如何摆脱抑郁等等，这不是一本指导手册，却对于解决问题有据可循。

全书的宗旨是接受上帝的指引，坚定地相信上帝，与人为善，并坚持祈祷，强调积极思考和善良、信心的意念。

内容主要由诸多故事组成，多是平凡人的令人称奇的真实经历，每个故事中会穿插一些作者的建议，每章最后，会将这些建议提炼，便于读者领会。

行文语言优美，充满智慧。

## <<积极心态2>>

### 作者简介

【美】诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale）：他是闻名世界的著名牧师、演讲家和作家，被誉为“积极思考的救星”、“美国人宗教价值的引路人”和“奠定当代企业价值观的商业思想家”。

他的一生充满传奇的色彩，他曾担任过好几任美国总统的顾问，获得过里根

## &lt;&lt;积极心态2&gt;&gt;

## 书籍目录

写给读者 / 001如何使用本书解决你的问题 / 003第1章 信心的魔力 / 从乞丐走向成功 / 怎样才有信心 / 向生活微笑 / 摆脱失败的思考方式 / 相信自己能够成功的人必成功 / 我们正是我们相信的那样 / 强调困难会让你彻底失败 / 对困难无知也是福 / 学会相信 / 本章小结 / 第2章 热情能够创造奇迹 / 对生活敏感一点 / 热情是激发能量之石 / 热情之火可以燎原 / 献出自己方可找到自己 / 热情是健康之源 / 如何开发热情 / 热情是生命鲜活之因 / 热情会激发成功的力量 / 热情让人“新生” / 本章小结 / 第3章 战胜挫折 充满闯劲 / 不要受挫折所控 / 平和地思考 / 被挫折焚烧的人 / 控制情绪远离挫折 / 良好情绪的“医用价值” / 为伤害你的人祈福 / 用客观的态度克服挫折 / 本章小结 / 第4章 停止焦虑 活得更久 / 别让焦虑掐死你 / 让信心代替恐惧 / 用勇气克服焦虑 / 恐惧是影子 / 结束焦虑的终极技巧 / 本章小结 / 第5章 拥有力量 战胜困难 / 大思想，全景观 / 做大事=？ / 俯视困难 / 困难亦是成功的基石 / 你所担心的恰恰会成真 / 被打败是因为你以为自己被打败 / 本章小结 / 第6章 想要生活 便能拥有 / 跳出自我的圈子 / 为生活注入生机 / 收藏人的爱好 / 用灵感提升灵魂的高度 / 本章小结 / 第7章 不再疲倦 精力充沛 / 还记得该如何休息吗 / 保持自然的节奏 / 疲劳源于思想而非身体 / 定期清洗大脑 / 本章小结 / 第8章 从错误中吸取教训 / 人生如河，错误只是一个水滴 / 有种倾向就是愿意失败 / 增进你的属灵理解力 / 让信仰助你一臂之力 / 宗教是一种科学 / 让过去的错误留在过去 / 本章小结 / 第9章 为何紧张？如何解压？ / 仁者不忧，勇者不惧 / 灵魂静默法 / 精神冥想原则 / 去除罪恶感的碎片 / 怨恨伤害的是自己 / 本章小结 / 第10章 你的生活可以充满快乐 / 唱着歌去工作 / 训练自己快乐地思考 / 去做便快乐 / 送人玫瑰，手留余香 / 快乐是一种机遇 / 付出方能得到 / 让意识沉浸在快乐中 / 本章小结 / 第11章 摆脱抑郁 活出朝气 / 实践希望，让黑暗透点光 / 做自己的“调音师” / 超越一切而活 / 释放大脑能量 / 用带有力量的话语让生命鲜活 / 持有信心流 / 寻找生命中唯一的存在与力量 / 关心他人可以消除抑郁 / 本章小结 / 第12章 内心宁静 能量之源 / 宁静的生命更能抵御暴风雨 / 药物是病态灵魂的良方吗？ / 对情绪进行管理 / 存储宁静的印象 / 实现肉体宁静 / 实施“强制行动” / 培养慢节奏情绪 / 获得内心宁静的终极方法 / 本章小结 / 第13章 活出健康 保持活力 / 身心灵的医者 / 有一种疾病叫“恶意” / 控制生活的节奏 / 本章小结 / 第14章 自信与活力 / 信仰是自信之匙 / 从口吃到演讲家 / 每个困难都可克服 / 在信仰的力量中成长 / 缺乏自信是发挥能力的最大障碍 / 让自信穿越潜意识层 / 祈祷的力量 / 本章小结 / 第15章 超越痛苦 超越磨难 / 忍耐痛苦的技巧 / 勇敢地迎接痛苦 / 如何处理比发生什么更重要 / 探索你的深层力量 / 远离病态的意愿 / 与痛苦为伴 / 一个念头就是一份力量 / 相信奇迹 / 本章小结 / 第16章 永生 / 人死如灯灭？ / 宇宙是精神的 / 死即是生 / 不要怕生，也不要怕死 / 踏上永生之路 /

## <<积极心态2>>

### 章节摘录

版权页：接着，暴风雨来临。

乌云密布，浓雾滚滚，大雨倾盆，雷声回荡在阿尔卑斯山中。

但是，即便在暴风雨肆虐时，你也能够透过云缝看见远处的青山沐浴在阳光之中。

你便得知，这里很快又是一片晴空。

时常有人告诉我：“我遇到的全是麻烦；什么都不对劲；我被难题包围。

”可全景人生观会提醒你，一切暴风雨终将过去，更重要的是，其实你很强大，纵然暴风雨持续，你也能够与之共处。

你不用灰心丧气，无论是风雨还是困难，它们终究有限，一定会过去。

晴天总会再来。

要想在这个世界上勇敢地生活，这是必要的人生观。

所有与自然现象打过交道的人都知道，风雨和阳光总是交错而来。

有一次，我从地中海的一个港口乘船回家。

穿过直布罗陀海峡后不久，船长邀我们到舰桥上去。

这是一个美好的早晨。

阳光洒在水面上，天空湛蓝纯净。

我们驶过赫尔丘斯之门，左边是非洲，右边是西班牙。

汹涌的海浪让你意识到，你已经出了地中海来到大西洋。

不过，大海平静，天气晴朗。

“船长，前方的天气怎样？”

”我问。

他在我面前铺开一张航海图，指着图说：“这儿有一个叫做弗洛拉的飓风。

我们正在以每小时22海里的速度向西前行。

弗洛拉靠北一点儿，前进速度是每小时7海里。

如果飓风的速度不变，我预计咱们会在星期五上午早些时候遇见它。

”“你是说，咱们紧挨着飓风过去？”

”我问他，心怀期望。

“不是。

”他坚定地告诉我，“咱们要从飓风中间穿过去。

”“为什么要跟它撞上呢？”

”我问，“你的船快，为什么不绕过去？”

”“那样要浪费两天时间。

”他回答，“我就赶不上时间安排了。

不过你不用担心，飓风只有大约150海里的面积，另一边就是好天气。

另外，咱们的船完全可以穿越它。

”星期五一大早我就被叫醒。

我起身凝视着黑压压的海面。

相信我，弗洛拉的脾气相当暴躁！

它的暴行持续到星期五下午两点左右，那时我们才开始逃离暴风雨。

到了半夜，月亮露出了笑脸，大海恢复平静。

第二天。

船长说：“我一直遵行这条原则：如果大海现在平静，那它就要变得狂暴；如果它现在狂暴，那它就要变得平静。

但是，只要有一艘像样的船，我们总能冲过去。

”



<<积极心态2>>

编辑推荐

《积极心态2:活出活力》：皮尔博士灵修经典。

<<积极心态2>>

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>