

<<改变人生命运的9种思维习惯>>

图书基本信息

书名：<<改变人生命运的9种思维习惯>>

13位ISBN编号：9787506270854

10位ISBN编号：7506270854

出版时间：2005-1

出版时间：上海世界图书出版公司

作者：植西聪

页数：194

字数：150000

译者：高丽霞

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>

<<改变人生命运的9种思维习惯>>

内容概要

对我们来说，未来的人生是白纸一张，什么都没有。

如果在这纯白的画布上描绘出明快的图案，人生路上会有好转机；如果泼洒的是灰暗色彩，人生也会渐渐颓败。

调整好心态，你会拥有灿烂的人生。

怎样才能让我们的心灵充满积极的念头呢？

或者说如何才能保持积极的心态呢？

我的建议是：要保持积极健康的心态，就要具备“积极心”、“乐观心”和“爱人心”。

有“积极心”，就是要拥有梦想和希望，积极向上。

有“乐观心”，就是无论身处何种困境，也要乐观积极地思考，让心灵得到放松。

有“爱人心”，就是要尊重他人并且为他人带来快乐。

拥有了这三颗心，你的心理也会向积极方向转变。

培养“积极心”，需要“上升式思维”、“可能性思维”和“行动思维”三种思维方式。

培养“乐观心”，需要学会“乐观”、“爱己”和“快乐生活”思维方式。

培养“爱人心”则离不开“尊重他人思维”、“乐于给予思维”和“奉献思维”。

如果能将这9种思维方式习惯成自然，你的心灵里会充满积极的想法，这种积极情绪波动又会带来更多称心事。

你的人生也会不断地好转起来。

或者说你已经把健康、幸福、成功三者掌握在了自己手中。

<<改变人生命运的9种思维习惯>>

作者简介

作者：(日本)植西聪 译者：高丽霞

<<改变人生命运的9种思维习惯>>

书籍目录

第一章 积极心 1 上升式思维——拥有梦想和愿望 1 只要拥有梦想心态就会极起来 2 把现在想做的事情作为自己的愿望吧 3 愿望会带来健康的心态 4 上升式思维会提升生命力 5 拥有愿望的瞬间会看到无限光明 6 新年里确定新的目标 7 一个可行的目标会使干劲倍增 8 没有热情就无法实现愿望 9 想像训练可以激发热情 10 确定愿望可以增强热情

第二章 积极心 2 可能性思维——要坚信自己绝对能够做到 1 “我不行”这种思维方式来自于幼年时期的负面暗示 2 突破自我局限，尝试全新思维 3 恐惧使我们无法完成力所能及之事 4 有效运用潜意识可以帮助实现梦想 5 相信自己“一定能行”潜意思会帮助我们 6 年龄永远不是障碍 7 信念会带来奇迹 8 坚定的信念可以治疗疾病

第三章 积极心 3 行动思维——积极进行挑战 1 命运如何取决于你的行动 2 没有实际行动，想法永远无法实现 3 感到迷惘的时候就先行动吧 4 迅速付诸行动非常重要 5 养成经常出门的习惯 6 下定决心行动的话会有好结果 7 要培养持久心，就让自己成为主导者 8 榜样会让行动变得容易 9 在坚持中获得力量 10 坚持上5年，事业会走向成功

第四章 乐观心 1 乐观思维——凡事都要肯定性思考 1 心想好事就会有好事发生 2 不要总是感到束手无策 3 将逆境转变为顺境 4 身处逆境也要乐观思考 5 把一切都看作是锻炼，心情会轻松起来 6 走了冤枉路的时候，就想想这对健康很有帮助 7 无论何事都要从积极的一面去看……

第五章 乐观心 2 第六章 乐观心 3 第七章 爱人心 1 第八章 爱人心 2 第九章 爱人心 3 后记

<<改变人生命运的9种思维习惯>>

章节摘录

插图

<<改变人生命运的9种思维习惯>>

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>