

<<一分钟的奥卡姆剃刀>>

图书基本信息

书名：<<一分钟的奥卡姆剃刀>>

13位ISBN编号：9787507416800

10位ISBN编号：7507416801

出版时间：2005-8

出版时间：中国城市出版社

作者：王鑫

页数：240

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>

<<一分钟的奥卡姆剃刀>>

内容概要

“奥卡姆剃刀”原理是14世纪英国著名哲学家威廉爵提出的。

它的核心思想是“如无必要，勿增实体”。

其意是：如有两上以下的解决方案，选择其中最简单的。

本书作者充分运用这一哲理，以通俗、简练的语言，阐述了经常使现代人困惑的生活、心理、情感、职场等10方面的问题，告诉人们怎样去抓最关键的问题，从而获得有效工作和轻松生活。

<<一分钟的奥卡姆剃刀>>

书籍目录

第一章 “剃”掉生活中的烦恼 第一节 简单快乐地面对生活 第二节 用简单的方法面对挫折 第三节 在应酬中学会简单 第四节 简单合理安排饮食 第五节 简洁着装 第六节 掌握简单快速化妆法 第二章 净化复杂的心理 第一节 超脱浮躁人生 第二节 确保纯洁心理 第三节 学会放弃，给心理解压 第四节 少点抱怨，多点快乐 第五节 学会忘却 第六节 不要怨恨 第三章 避免复杂的家庭关系 第一节 夫妻和睦相处的简单技巧 第二节 简单对待女强人型妻子 第三节 与孩子沟通并不复杂 第四节 简单处理婆媳感情 第四章 轻松处理人际关系 第一节 简单就是相处的技巧 第二节 好姿态留下好印象 第三节 避开办公室“红灯族” 第四节 同事关系简单相处 第五章 简单才能获得真感情 第一节 别把爱情搞复杂 第二节 保持吸引力的简单技巧 第三节 简单获得他（她）的心 第四节 扫除你爱的障碍 第五节 婚后感情需要简单维护 第六章 简单理财有窍门…… 第七章 学会简单消费 第八章 实施简单教育模式 第九章 简单赢得工作效率 第十章 轻松赢得上司青睐

<<一分钟的奥卡姆剃刀>>

章节摘录

3. 释放消极情绪 每个人都有不高兴的时候,那么该如何处理这样的问题呢?“奥卡姆剃刀”原理的解释是,必须要“剃”除消极情绪。

有人怀疑,在表达自己的情感时,是不是会很情绪化?事实却正好相反,越害怕表达自己情绪的人,越容易情绪化。

因为被压抑下来未表达的情绪,一段时日后总会爆发出来,此时反而让人觉得你情绪化。因此每当情绪或情感出现时,要适时表达,如细水长流般地释放出来,而不是在累积太多的痛苦后,像火山一样猛烈的爆发。

有些人越担心自己的情绪失控,不表达情感,就越容易失控。

有些人乱发脾气,这并不表示他在表达自己的情绪,而只是一种攻击性的行为反应,很可能是他自己内心的恐惧或委屈的表现。

如果你发现自己很想对某个人生气,那就需要往内心去探索,看看是否已经对他容忍了很多的委屈,或是你很怕他?只要你愿意往内在去探讨,就会更深入地认识自己,而这种了解往往能够放松自己,把情绪释放出来。

情绪本来就是一种动的能量,要让情绪“动”起来。

相反的,一般人常把情绪“压下去”,并没有弄清楚自己的感觉,或是承认自己因害怕而在压抑感觉。

这其实是在和自己打仗。

当你难过却又要装出笑脸,是件既辛苦又吃力的事,何不给自己一个安全独处的空间,去体验自己的感觉,让情绪流动。

这样就不会长期忧郁沮丧,很多不好的感觉就会被释放掉。

当一个人对你“生气”时,通常他“后面”是有很多的“害怕”。

例如:一位妈妈“生气”地吼小孩过来,其实是因为“害怕”孩子在马路边危险。

情绪其实是环环相扣的,让情绪流动起来,它就不会积存在你的体内,反而让你成为一个有活力的人。

“奥卡姆剃刀”原理告诉我们,获得快乐的方法就是让生活变的简单一些,必须的那就保留,无关紧要的或者有害的就坚决剔除。

<<一分钟的奥卡姆剃刀>>

媒体关注与评论

“如果你不能改变旧的思维方式，你就无法改变你目前的状况。
”——爱因斯坦 用奥卡姆剃刀把生活、工作、情感等问题修理等干干净净，剃出一条简单、直接的成功之路。

<<一分钟的奥卡姆剃刀>>

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>