

<<白日梦的力量>>

图书基本信息

书名：<<白日梦的力量>>

13位ISBN编号：9787512203488

10位ISBN编号：7512203489

出版时间：2013-3

出版时间：中国民族摄影艺术出版社

作者：安妮·佩森·考尔

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>

## <<白日梦的力量>>

### 内容概要

《白日梦的力量：提振正能量，发现有创造力的自己》作者安妮·佩森·考尔研究白日梦多年，他将带你第一次且多面向深入挖掘白日梦的秘密，该怎样捕捉这个灵光一闪的创意好工具，让你的梦想在你的生命中能真正启动，而不再只是浪费时间的空想。

书中还附录了科学化、简单又有趣的问卷，分析你的白日梦属于哪种模式和风格，以及在你生活中所占的比重。

《白日梦的力量：提振正能量，发现有创造力的自己》最适合以下人群购买和阅读：想改善心理状态和心理素质的读者；从事心理咨询、培训工作的读者；受心理问题或疾病折磨的读者；想改善生活、人生品质的读者。

## <<白日梦的力量>>

### 作者简介

作者:(英)安妮·佩森·考尔(Annie Payson Call)安妮·佩森·考尔(1853—1940),英国著名女作家,她的著作曾被译成法、德等多种语言,畅销30多个国家和地区,引导几代人回归心灵的健康和舒畅。

安妮的作品大多主题鲜明,笔触温情又不失专业,能给迷茫中的人们带来一些宽慰,帮助人们找到生活的本真,告诫人们在经济社会里,追求成功的同时,一定不要忘记我们追求成功的目的——让生活变得更美好,并要懂得关爱自己和身边的人和事物,注重心灵和精神的修炼。

## &lt;&lt;白日梦的力量&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 主动将精神紧张的坚冰融化 01 由过度劳累导致的神经紧张 / 2 02 怎样远离精神紧张 / 5 03 忙碌仅仅是一种感觉而已 / 8 04 忙碌感同工作并无丝毫联系 / 11 05 不要将鸡毛蒜皮的小事无限放大 / 14 06 让自己学会安静 / 16 07 让大脑处于平静的状态 / 19 08 遵照心灵的健康常识行事 / 22 09 感情和伤感的交锋 / 25 10 放弃等待被他人治愈的观念 / 27 11 让自己尽快地脱离伤感 / 29 第二篇 不要因为别人而强迫自己 12 患上神经疾病的重要根源 / 32 13 抛弃憎恨感与抵触心理 / 35 14 是什么让你感到不安 / 37 15 避免把家变成“马蜂窝” / 40 16 家人如何和睦共处 / 43 17 在次要的问题上对家人做出让步 / 46 18 对相伴终生的人付出关爱 / 48 19 烦恼是自己造成的 / 50 20 停下来静心思考 / 53 21 我们由于排斥而作茧自缚 / 57 22 恐惧所造成的束缚 / 59 23 怎样更好地开展工作 / 62 第三篇 必要的意志系统训练 24 让自己放松下来的训练 / 66 25 让肌肉收放自如的训练 / 69 26 脊椎和胸肌的放松练习 / 71 27 克服练习过程中的紧张 / 75 28 让肌肉放松下来的秘诀 / 78 29 肢体间的相互配合和协调 / 81 30 肌体平衡训练 / 84 31 必要的意志系统训练 / 87 32 增强意志力的途径 / 89 33 集中意识的训练 / 93 34 意识训练的顺序 / 96 第四篇 不安乃人生常态 35 遵守锻炼的本能 / 100 36 找到休息的诀窍 / 103 37 为自己放假 / 105 38 搬开反娱乐的绊脚石 / 107 39 让问题自行解决 / 110 40 令我们觉得劳累的并非是工作本身 / 112 41 最大的麻烦是混乱的情绪 / 114 42 不受情绪的影响并面对事实 / 117 43 摆脱不良情绪的支配 / 119 44 你真的了解你自己吗 / 122 45 用积极的态度对待不足 / 125 46 将坏情绪视为玩笑来对待 / 128 47 意识到欢乐情绪的肤浅 / 131 第五篇 祛除恐惧，让身心得到休息 48 挣脱非正常状态的束缚 / 134 49 令心情平静下来的方法 / 137 50 不要过分强调劳累感 / 140 51 悠闲地开展工作 / 143 52 将注意力转到与工作无关的方面 / 145 53 让工作摆脱过度疲惫状态 / 148 54 让身体保持轻松自由的状态 / 150 55 与自然规律合拍 / 153 56 时刻关注自己 / 157 57 关注心理与关注身心一样重要 / 159 58 与自己和谐共处 / 162 59 如同孩子般生活 / 166 60 抛弃错误的印象 / 170 61 与不悦保持距离 / 173 62 那些被放大的琐事 / 176 63 与琐事道别 / 178 第六篇 祛除负能量，快乐的代名词是创造 64 认清当下 / 182 65 切勿对疾病思虑过重 / 184 66 细心地呵护关爱自己 / 186 67 放松身心的休息方式 / 188 68 不要浪费大脑的精力 / 191 69 认清身体的一切弊病 / 194 70 身体的神奇调动 / 196 71 产生神经疲劳的原因 / 199 72 保持正确的走路节奏 / 201 73 痛要大声地说出来 / 203 74 虚假情感造成的神经躁动 / 206 第七篇 纯美的心灵 75 走近大自然 / 210 76 自然本身蕴藏着从容 / 212 77 遵循规律便是自由 / 214 78 像婴儿一样去爱 / 216 79 拥有小孩子的心态 / 218 80 像爱自己一样爱护别人 / 220 81 不去干扰别人的生活 / 224 82 和外界保持一定的距离 / 227 83 具备一定的教养 / 229 84 不要舍不得使用你的同情心 / 232 85 在容忍中得以解脱 / 236 86 不要用神经去控制脾气 / 238 87 消除种种“不情愿” / 241 88 避免滥用同情心 / 244 89 不回应别人的暴怒 / 246 90 不对焦虑予以抵制 / 248

## &lt;&lt;白日梦的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

02 怎样远离精神紧张 伤口的痊愈以及精神的痊愈仅有一个差异，那就是在身体复原之后，身体可以恢复如初。

但是精神紧张痊愈之后，每一次运用坚强的意志力将自己从烦恼里解脱出来，那么我们所收获的不仅是精神的自由，还包括新的精神动力。

倘若可以怀着正常的心态，深刻地了解精神疾病，那么人则可以变得比过去更加坚强。

在女人身上，精神紧张的表现一般即为持续地说话。

她们一直说啊，说啊，所说的问题大多是与自己相关的琐事，比如说：身体的疾病、内心的忧虑以及那些妨碍自身痊愈的障碍。

此类唠叨并非如部分人所想的那般是一种解脱，反而纯粹是浪费精力。

不过倘若唠叨被强行地制止，那么会造成更大的浪费。

而唯一真正有帮助的是，她自己察觉到了唠叨里的紧张因而去“放松”，最后保持沉默。

想要治愈精神紧张，特别是希望真正地治愈精神紧张，一定要认清自己。

精神紧张的根源是性格以及待人接物的方式，因此在此方面了解自己的错误是极其必要的。

务必要勇敢地正视此类错误，尽己所能，彻底将神经紧张的病根祛除。

如今我们继续讲述两个男人的故事。

他们均患上了严重的精神疾病，以至于生活难以为继。

其中的一个人一直对附近的环境、自身的状况、身边的人心存抱怨。

任何一件事、任何一个人，除了他本人之外，均为其痛苦的来源。

他正是如此一直在没事找事，为自己施加精神压力，直至精神崩溃。

就算是偶尔病情好转，那么也是自然规律眷顾于他的结果，而非他自己的努力。

而第二个男人的故事也是一个真实案例，他由于不清楚怎样开展工作，总是感觉精疲力竭，因此外出度假。

回来之时，他的代理商去车站接他。

代理商将一个坏消息告诉他。

听到这个坏消息之后，他并未感觉到害怕，也没有产生排斥心理，身体并未因为紧张而变得僵硬。

相反地，他将这当成了一次克服排斥情绪的绝佳机会。

他在之前已经学会了放松训练，于是他就尽力提醒自己，让自己变得安静，“听之任之”。

他凭借自己的意志力，使精神放松下来，克服了排斥情绪，因此并未表现得十分难过。

代理人十分吃惊，本认为他肯定会精神崩溃的。

他询问代理商：“还有别的事情吗？”

“的确，代理人仍有另外一件与第一件事情同样糟糕的消息。

“继续说吧，”这个曾经患有精神疾病的人说，“将其他的事情一起告诉我吧。

” 代理人按照实情告诉了他五件事情，每一件的情况均十分糟糕，令人无比揪心。

在倾听每件事情的时候，此人都尽可能地强迫自己克服排斥心理。

因此，此种努力发挥了积极的作用，让他非常恰当地处理了这些不顺心的事情。

当然，在这之后他花费了非常长的时间尽可能去克服排斥的心理，并慢慢养成了固定的生活模式。

他的头脑因此变得比过去清醒，意志力也出奇的坚强，工作上也取得了巨大的成功。

工作上的成功仅仅为小事一桩。

神志清醒、意志坚强也均为小事。

最为重要的是要感激幸运女神的垂青。

在他刚刚度假疗养回来的几个月的时间里，幸运女神好像始终在和他作对，如今已经开始青睐于他了。

幸运女神同他作对的那段时间是他所获得的最为宝贵的财富，由于他遭遇到了几乎一切的不幸，此类不幸对于培养他的意志力起到了良好的作用，令他变得更加坚强而有毅力。

这两个男人即为两个反面例子。

## <<白日梦的力量>>

第一个人不了解怎样对待生活，他本来有机会能够像第二个人做得同样好。

第二个男人在努力之下帮助自己走出了精神的囚牢，并且寻找到维护精神健康的真谛。

只不过非常遗憾的是，部分人十分脆弱，无法坚持下去，虽然有机会，也不想要学习；发现人们罹患痛苦时不想勇敢地面对，寻求能够帮助他们摆脱精神折磨的道路，真正无法了解这是怎样的滋味。

遗憾的是，大多数人愿意走自己的道路，而不希望将不良的习惯丢弃。

对于那些过去曾精神崩溃的人而言，想要获得永久健康的唯一机会即为，当事情出乎意料之时，则要学会克服排斥情绪所引发的压力。

很多轻易痊愈，但是很快又掉入“精神衰弱陷阱”的例子持续上演，均证实了这一点。

就是那些痊愈之后一段时间之内均不再复发的人，倘若他们并未养成非常良好的习惯，无法克服身心的压力，则可以发现，他们对自身过度地关照，恐惧只是被暂时地隐藏了起来，背后很可能酝酿着巨大的恐惧风暴。

对于某些创伤，倘若医生认为一定要切开的话，那么不管过程如何痛苦，医生一定要自伤口内部开始治愈创伤。

仅仅让创伤的表面愈合仅意味着其内部仍旧在腐烂，甚至可能是死亡。

在大部分情况之下，精神疾病的治疗也是这样。

仅有从内部根治，才可以完全地治愈。

有的时候在治愈的过程里要经历巨大的变化，就如同让机器倒转一般。

我最开始提及的那位女人进行了几年时间的放松锻炼，在锻炼的帮助之下，她的头脑获得了平静，克服了排斥心理，彻底恢复了健康。

不然的话，她永远也无法办到。

P5-7

## <<白日梦的力量>>

### 编辑推荐

为什么Google和3M要花大钱请员工做白日梦？

你知道吗？

Google云端运算、思高牌隐形胶带、便利贴.....这些革命性的创新点子，都要归功于白日梦！

做白日梦有什么好处？

可以完成哪些平常做不到的事？

安妮·佩森·考尔编写的这本《白日梦的力量：提振正能量，发现有创造力的自己》将带你一探白日梦背后不为人知的秘密，介绍运用在艺术、科学和商业界的实际成功案例，并首次公开如何将白日梦切实运用在健康、心理和工作。

你将会发现，原来灵光乍现的白日梦竟有如此惊人的创造力！

<<白日梦的力量>>

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>