

<<感激的力量>>

图书基本信息

书名：<<感激的力量>>

13位ISBN编号：9787550202856

10位ISBN编号：7550202850

出版时间：2011-10

出版单位：北京联合出版公司

作者：[美]诺伊尔·C·尼尔森，[美]珍妮·勒马尔·卡拉巴 著，苏芳 译

译者：苏芳

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>

<<感激的力量>>

内容概要

感激是一种力量，具有实用价值。

本书先简要介绍了感激之所以具有改变性力量的科学依据，接着通过一些具体情形，比如，如何运用感激获得令人满意的爱情和婚姻，如何赚更多的钱，如何让工作有成就感，如何教育孩子，如何获得健康，如何乐观地变老，如何度过危机等，详细演示了发挥感激力量的五个实用步骤。这是一本兼具科学性和实用性的心理自助书籍。

<<感激的力量>>

作者简介

诺伊尔·C·尼尔森博士 (Dr. Noelle C. Nelson) 是人际关系专家, 临床心理学家, 心理医生, 畅销书作者, 美国著名的审判顾问。她的专业领域包括人际关系、家庭暴力预防、审判咨询、商业咨询, 她还是一位炙手可热的学术会议主持人, 拥有临床心理学硕士和博士学位, 加州大学洛杉矶分校社会学学士学位, 以及巴黎文学院的博士学位。

珍妮·勒马尔·卡拉巴博士 (Dr. Jeannine Lemare Calaba), 心理学博士, 临床心理学家, 心理医生, 主要研究精神创伤和心理健康。

<<感激的力量>>

书籍目录

序

第1章 感激具有改变的力量

什么是感激

感激的新定义

感激作为一种能量

感激小组

第2章 感激的能量

感激所具有的强大振动频率

导引

第3章 做一个会感激的人

感激是正道

感恩问卷

面对障碍

克服“对方应该先感激”的阻力

克服“你不了解情况”的阻力

克服“天哪，情况越来越糟糕了”的阻力

感激生活

养成一种感激的心态

做感激游戏

感激自己

整理你的个人振动

深化你对他人的感激

感激的感受

感激的语言

无言的感激

振动是不能强迫的

你的感激振动是一致的吗

接下来怎么做

第4章 运用感激来转变情形并吸引想要的结果

这不是操纵，而是振动

感激促成合作

一个著名的实验

第5章 运用感激的五个步骤：以挣更多的钱为例

第一步：选择你想转变的情形或吸引的东西

第二步：明确你的愿望背后的感受

第三步：清除有冲突的想法和信念

第四步：发射你的感激振动

第五步：让你的感激起作用

发挥感激的力量的五个步骤

<<感激的力量>>

第6章 在爱情婚姻关系中运用感激

- 感激可以让爱复苏.....起初
- 感激与爱情相伴相随
- 没有感激，爱情就会死亡
- 感激让爱复苏
- 是什么杀死了爱：挑剔，蔑视，戒备，抗拒
- 感激：挑剔与蔑视的解药
- 感激你的伴侣
- 写下你的感激
- 感激有助于良好的沟通
- 在感激自己和感激伴侣之间取得平衡
- 感激让你能掌控自己的感受
- 感激有助于解决问题
- 感激促进合作
- 感激你们的关系
- 面临不忠也要感激
- 感激能够化解权力之争
- 感激让人远离虐待
- 感激能消除嫉妒心和占有欲
- 把感激应用到爱情婚姻关系中
- 人间天堂

第7章 运用感激获得富有回报和成就感的工作

- 感激让你挺直腰杆
- 在你的工作中感激你自己
- 感激工作给予你的东西
- 感激工作赋予你的使命感
- 感激你的同事、老板和员工提升你的生活
- 面对难以感激的同事和棘手情况
- 职场感激小贴士
- 把感激运用到职场中：以升职为例

第8章 你的孩子与感激

- 感激你的孩子：婴幼儿时期
- 感激你的孩子：成长时期
- 帮助你的孩子学会自我感激
- 孩子感激别人为什么很重要
- 学会感激生活

第9章 运用感激获得健康

- 运用感激进行康复的处方
- 感激会减轻压力
- 感激通往健康：以减肥为例

第10章 感激让你乐观地变老

- 打破你对变老的偏见
- 有益的信念，阻碍的信念

<<感激的力量>>

第11章 感激带你走出危机

危机的双重本质

感激会让你摆脱精神和情绪混乱

运用感激走出不知所措的瘫痪状态

建起从危险到机会的桥梁

第12章 走向充满感激的未来

附录 A 感激者密码

附录 B 创建感激小组

<<感激的力量>>

章节摘录

版权页：插图：当然，对于愿望实现的方式，你有最终的选择权，控制自己的选择权是很重要的。如果不管你怎样努力，史密斯先生依然比吝啬鬼还吝啬，那么他显然无法与你的振动相匹配。

那就走开吧。

如果你在超市因为没有留神看路而滑倒了，然后有人说：“嘿，地板是湿的，你可以起诉超市，你肯定很快就能得到15000美元。

”你也可以置之不理。

换言之，你的感激振动会和很多振动相匹配，你可以从中选择。

珍惜、感谢那些与你的核心信念相符的振动，并采取行动，这完全取决于你自己。

对与你的愿望相一致的各种振动保持开放的心态，并让你的感激起作用，通常会产生意料不到的结果。

例如，你对于有可能拿下史密斯先生的这个机会的感激，可能会给你的老板留下很深的印象（尽管你没有成功），以至于他会提升你，或给你分派一个真正有价值的客户。

你没有理会“起诉超市”的建议，可能刚好被一个珍惜你的诚实的人看到了，他给了你一份薪水更高的工作。

振动与你的愿望相匹配的方式，很多都是古怪的、令人吃惊的。

某些意外的机会，可能乍看起来像是悲剧。

比如，你可能在向“三倍收入”发射了感激振动后没几天就丢了工作。

“呸！

”你喊道，“这可不是我想要的。

”然而，这可能是因为你目前的工作无法产生与“三倍销售额”相一致的振动。

当你让你的感激起作用时，可能会有震惊甚至恐慌的时刻，但不要绝望。

在这种情况下，你要采取行动，并感激可以有机会重新整理自己的简历，掌握新技能，巩固自己的强项，改进弱项。

<<感激的力量>>

编辑推荐

《感激的力量》：抱怨和不满让你失去的，感激会让你得到！

感激是一种磁石，具有无穷的力量，能把你想要的东西拉向你——不论是一份超棒的工作，重获新生的爱情、婚姻，还是健康、活力和幸福；可以使你的生活从“好”变为“非常好”，从麻烦不断变为喜悦连连，从苦苦挣扎变为如愿以偿。

第1章 感激具有改变的力量第2章 感激的能量第3章 做一个会感激的人第4章 运用感激来转变情形并吸引想要的结果第5章 运用感激的五个步骤：以挣更多的钱为例第6章 在爱情婚姻关系中运用感激第7章 运用感激获得富有回报和成就感的工作第8章 你的孩子与感激第9章 运用感激获得健康第10章 感激让你乐观地变老第11章 感激带你走出危机第12章 走向充满感激的未来

<<感激的力量>>

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>