

<<获取精神力量的10种方法>>

图书基本信息

书名：<<获取精神力量的10种方法>>

13位ISBN编号：9787560047836

10位ISBN编号：7560047831

出版时间：2005-4

出版时间：外语教研

作者：东尼·博赞

页数：170

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>

## <<获取精神力量的10种方法>>

### 内容概要

《获取精神力量的10种方法》共包括十章，分别介绍了构成精神智能的十个方面。

**第一章：捕获“全景”** 本章将向你揭示你是一个奇迹。

你将知道你以及你与宇宙之间一些难以置信的事实。

我们每个人都会对历史产生实质性的影响和作用。

你会读到世界上最伟大的一些思想家关于你自身、你的能力与力量的思想著述。

**第二章：价值的探求** 你的价值与原则决定着你的行为。

同时，它们对你的生活能否取得成功有巨大的影响。

从理论上说，你所学的课程有可能会改变你自己和你的朋友们的生存机会。

本章将会探讨这些原则的建立与发展过程，并向你介绍佛、穆罕默德以及其他人对该问题的思考。

**第三章：生活愿景与目标** 本章将向你阐述你的愿景和制定计划的能力所具有的力量。

利用这种力量，你可以改善自己的生活质量。

为此，我将向你提供一种特殊的技术。

我曾利用它帮助过奥林匹克运动员、商人和世界上其他数万名追求成功的人们。

有了清晰的目标之后，你的生活将会变得有意义，方向明确。

你也将会变得更加健康和强壮，自信心更强。

**第四章：同情——理解自己，理解他人** 本章将进一步探讨“神奇的你”。

将向你介绍一些证明你的独特性与创造力的游戏和练习。

这些相同的练习将会告诉你，你和其他所有人都拥有全部的精神品质。

本章将向你介绍一些伟大的精神领袖(如甘地)关于同情和理解的思想。

我还将介绍像约翰·唐、阿里、曼德拉和爱默生这样的思想家们的反思。

所有这些人的思想都会增强你的理解力，并使你更富有同情心。

**第五章：奉献与接受！**

**慈善与感激** 当你学习慈善和感激这两种行为的时候，你的精神智能将会获得成倍的增长。

你的灵魂学会了新的呼吸原理：“吸入”感激，“呼出”慈善。

19世纪一个最富有的人——安德鲁·卡内基就是这样的典型代表。

通过应用本章学习的内容，你的精神将变得更加强健，你的性格会变得更加谦逊、温和与善良。

**第六章：笑的力量** 笑是精神智能的重要品质之一。

它可以从多方面让你获益。

比如，减轻压力，使你的生活更加轻松愉快。

研究也表明，笑可以让你更长寿，生活更健康。

学完本章内容后，你将会成为一只“快乐的小兔子”！

**第七章：到儿童游乐场去** 重返儿童时代会有什么样的好处呢？

你可以在本章获得答案。

调查表明，你的精神智能越高，你的天真纯洁、愉悦欢快、自然热情、富于冒险的孩子般的品性就越有可能得到张扬。

**第八章：仪式的力量** 如何提高你在精神和情感方面的稳定性，减轻压力，变得更加坚韧果断、坚强自信？

有没有一种神奇的办法可以做到这些？

有的！

这就是仪式。

在本章中，你将从印度瑜伽中学到一些重要的经验。

本章结束时，你将学会如何创建你自己的仪式，并体会到仪式对你的大脑、身体和精神方面的神奇作用。

**第九章：平和** 现代社会有许多不和谐的噪音。

人们感觉压力增大，神经紧张，思绪混乱。

## <<获取精神力量的10种方法>>

为了保持精神或其他方面的活力，人们需要从最根本上学会减轻压力的方法，学会营造内心平和、恬静、怡然的心境。

在本章内容中，我将在玛赫里希、孔子以及其他人的帮助下，引领你进入一种平和的状态，使你从焦虑与紧张中解脱出来。

第十章：爱是你所需要的一切 在最后一章，我将向你介绍终极力量，即“爱的力量”。你将会阅读到有关历险、审判与苦难、死亡与希望的故事。并且，你还会学习到有关缓解悲伤与痛苦、减少失望情绪的技能。

《获取精神力量的10种方法》的指导思想是鼓舞精神、增进见识，同时兼具实践性与娱乐性。每章的内容包括：定义该章要介绍的主题行为，或者说界定要描述的品质；该种行为将如何影响你的日常生活；介绍促进精神智能发展的带有激励性和指导性的故事；给你的精神思想提供“美味佳肴”般的智慧箴言。

另外，每一章都有精神训练，每项练习都提供了实用的游戏与建议，它们将会帮助你改进该章所讨论的精神智能的某个特定方面。

本书的另一个特点是提供了与精神智能相关的“精神助推器”。

它们可以配合精神训练，增强练习的力量。

它们以“打算”和“肯定”的形式呈现，你可以以此为基础不断重复。

它们会帮助你界定并强化你的生活目标。

通过不断重复，将会强化你大脑中的神经连结，从而增强你的心理和精神力量。

“精神助推器”在遣词造句方面十分谨慎。

这样做是为了使你避免由于对“错误思维”进行肯定而陷入多种意想不到的窘境。

它们的目的是为了使你： 身体稳健 头脑清晰 灵魂有根 能量充沛 精神智能和生活  
得到持续改进 《获取精神力量的10种方法》还包括了思维导图。

思维导图是我一生致力开发的一种融合色彩和图像的学习工具。

它们是非常有用的记忆线路图。

通过它，你可以利用大脑最初使用的自然工作方式组织事实与思想。

本书的各章都有思维导图的例子和说明。

而且，每个思维导图都给出了增强你的精神智能的练习。

## <<获取精神力量的10种方法>>

### 作者简介

东尼·博赞，1942年生于英国伦敦，英国大脑基金会总裁，世界著名心理学家、教育学家。他曾因帮助查尔斯王子提高记忆力而被誉为英国的“记忆力之父”。他发明的“思维导图”这一简单易学的思维工具正被全世界2.5亿人使用。

作为人类大脑潜能与学习法研究专家，博赞先后受

## <<获取精神力量的10种方法>>

### 书籍目录

思维导图内容概要（插页）致谢导言 天堂之旅第一章 捕获“全景”第二章 坐标观的探寻第三章 生活愿景与目标第四章 同情——理解自己，理解他人第五章 给予与接受！  
行善与感激第六章 笑的力量第七章 到儿童游乐场去第八章 仪式的力量第九章 平和第十章 爱是你所需要的一切

## <<获取精神力量的10种方法>>

### 章节摘录

4.学会欣赏自然世界 你要花一些时间去欣赏你周围世界中多种多样的美。请你尽可能经常到乡间去散散步，到公园或美丽的植物园去（当然，如果你幸运地居住在附近）。要呼吸些新鲜空气，嗅嗅自然的芬芳，听听户外的声音，感受恬静的妙处。你要尽量独自享受。

当然，也可以和家人或朋友们一起分享。

5.玩“独一无二”的游戏 回想一下到目前为止你生活中曾有过的许多想法。现在，再想一想，有多少人在完全相同的时间，在完全相同的地方，有完全相同的想法？在生活于过去、现在和将来的所有人当中，你是独一无二的。

在广袤的宇宙中，你是唯一的。

不光你是这样，这个地球上60亿人中的每一个人都是这样。

世界上的每个人都是独特的。

想一想吧！

你要为与你同在的每一个个体和群体惊叹喝彩。

6.仰望星辰 你可以在静寂的夜晚仰望天空，努力识别不同的星系，最好是利用一架望远镜来开始真正的宇宙探索。

你几乎看到了整个宇宙，你正在头脑中对它进行再创造。

这是一个令人惊奇的事实！

你只需想~想，你看到的是小小的微观世界，但你的大脑却抓住这些并重新创造出了整个宇宙。

7.自问 问问自己如下的一些问题： 宇宙会终结吗？

如果会，那么，如何终结？

在哪里终结？

如果不会，为什么不会？

我们的整个宇宙会是一个更大的宇宙的一个原子吗？

有没有一个统帅的力量在操纵这一切？

如果有，那又是什么？

让你的想象力自由驰骋。

同时，最好还问问你的朋友和同事，看看你想出什么样的具有创造性和想象力的答案。

请你读一读天文学家和科学家的最新研究成果，了解一些有关宇宙及其居民的前沿知识。

8.气候 每当你在媒体、朋友或你自己的想象鼓动下抱怨气候的时候，请思考一下其他星球的情况吧！

水星：在面对太阳的一面温度在1,000℃，没有空气，辐射程度超过一个微波炉。

而在背离太阳的一面接近绝对0℃！

金星：平均温度在450℃左右。

上面刮着速度为每小时400英里的硫酸风。

夜间的天空什么也看不见。

火星：通常气温为零下100℃。

几乎没有大气层和氧气。

太阳看上去就像一个大星星。

生命在上面根本无法存活。

木星、天王星、海王星：这些行星的地心引力如此强大，一旦你涉足上面，你就会被压碎，因为它们的表面是液态气体，在上面你几乎无所作为。

风速为平均每小时1,000英里的狂风不断。

根本没有氧气。

冥王星：比我们的月球还小的没有空气的小星体。

上面没有阳光，没有大气层，温度接近绝对0℃。

## <<获取精神力量的10种方法>>

相比而言，我们的地球简直就是天堂。  
地球的各种气候因素如此平衡，确保我们正常的生存。  
这个“配方”哪怕有1%的变化，生命就无法生存。  
当然，这对你也一样。

因此，请你好好享受我们的气候吧。  
它已经够好的了。  
也请你好好享受气候的变化，从热浪到冰冻严寒，从风雨迷雾到飘飘飞雪。  
正是这样的变化使得这个生态系统得以生存与发展，并为你提供支持。

.....

<<获取精神力量的10种方法>>

媒体关注与评论



## <<获取精神力量的10种方法>>

### 编辑推荐

《思维导图:获取精神力量的10种方法》还包括了思维导图。

思维导图是我一生致力开发的一种融合色彩和图像的学习工具。

它们是非常有用的记忆线路图。

喧嚣的社会常让我们感到精神贫乏,内心孤独。

身居闹市,却宁愿做个乡下人,守一方净土。

生活中有许多愿望和目标,却找不到实现它的指南针。

博赞先生引导你领略精神巨人的风采,帮助你学会了解自己,理解他人,懂得同情和给予,寻求内心安宁,做一个精神富人。

## <<获取精神力量的10种方法>>

### 名人推荐

思维导图确实是一种加强逻辑思维与记忆的很好工具，大家都应该掌握这种方法。

<<获取精神力量的10种方法>>

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>