

<<思维方程式>>

图书基本信息

书名：<<思维方程式>>

13位ISBN编号：9787562446750

10位ISBN编号：756244675X

出版时间：2009-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：Tom Mulholland

页数：125

译者：陈晓莉

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>

## <<思维方程式>>

### 前言

现代社会的节奏越来越快。

社会的期望、心理压力、工作压力、学习负担、激烈竞争……所有这些使人的情绪处于紧张状态，出现消极的情绪反应，如紧张、焦虑、恐惧、抑郁、愤怒等。

这些负面情绪一旦过度生长，将会给人们生活带来极大的影响。

人们常说“我想有个快乐的心情，但为什么总是烦躁不安呢？”

“在烦恼、愤怒、焦虑时该怎么办？”

”本书作者汤姆医生在《思维方程式》一书中给我们开出了一剂心灵处方。

作为一名医生、作者，汤姆一直致力于改变人们的生活态度。

他坚信健康思维是一门新的语言，学会这门语言的过程就是自我暗示的过程。

他在书中传授了“情感代数方程式”的技巧，指导人们如何改变自己的不健康的态度，消除不良的负面情绪，从而改变自己的行为。

他说：

健康思维是心灵的防毒软件，如果能让这个软件起作用，首先要在大脑中安装它并对其进行操作。

”汤姆医生认为健康思维是一门科学。

因此他倾注了极大的热情向人们展示健康思维是怎样一步步地改变人们的态度、行为及工作表现的。

作为一名脱口秀的主持人及著名咨询家，它在全球受到广泛的关注和欢迎。

微软、惠普、希尔顿等公司纷纷邀请他演讲及为公司员工进行健康思维的培训。

## <<思维方程式>>

### 内容概要

生活中你是否情绪低落、生气易怒、感到压力重重？

是否希望能摆脱这些不良情绪？

毕竟你不是天生的坏脾气。

使用本书中思维方程式和汤姆医生的10种健康思维方式，能够识别这些不良的思维观念、不健康的态度及行为模式。

这些情绪或许不仅影响你，而且影响你的家人、同事及客户。

如果你正在寻觅一本自助读物，那么这本书正是你需要的。

有了它，一切都变得轻松容易。

## <<思维方程式>>

### 作者简介

Tom.Mulholland是一名医生。  
同时又是脱口秀主持人、作家、演说家及咨询师。  
他曾在西伯利亚火山地区单板滑雪，在伦敦演讲。  
参与印度尼西亚海啸救援，他热情洋溢地向人们传播健康思维的理念。  
他的处女作就曾帮助成千上万的人摆脱了生活压力。  
享有了理想生活。

<<思维方程式>>

书籍目录

- 1 第四次海啸2 思维类型3 影响他人4 工作态度5 人际关系6 生命中最重要的事7 改变态度8 工作中的沮丧感和遭拒情绪9 我的电视秀10 糟糕的一天！
- 11 后记：相当糟糕的一天！
- ！

## &lt;&lt;思维方程式&gt;&gt;

## 章节摘录

4 工作态度人们常说：“这都是态度问题。

”那么赢了或输了这周的足球或橄榄球比赛的差别又是什么呢？我会再一次表明：这是态度问题——我想许多世界顶级优秀的教练也会和我看法一致。

作为一个关注这一领域的医生，每天会遇到许多健康及不健康的态度（包括我自己的），我认为用一个公式来表示态度的重要性是相当有用的，正如我所用的情感代数方程式一样，该方程式即：动机+想法=情绪这是情感代数方程式的基础，情绪从而也会影响行为。

显而易见，我们从生活中得到什么是与我们的付出紧密相连的。

我们所创造出的成果也是通过选择持某种态度及某种行为方式所得的，所以我们能够说：结果 = 态度+行为如果我们承认这一点，那么我们正在做出一项重要的发现，那就是什么样的结果等于什么样的目标；即当我们确定目标后，我们所真正做的正是朝着我们所要达到的方向行动。

因而我们也能够说：目标 = 态度+行为该方程式可解释为：要达到目标你必须一直改变你的态度及行为，直到你达到想要的结果。

这很简单但非常重要。

记住众多优秀的教练曾说过话——他们能够教队员们良好的技能（行为），但是如果队员们没有良好的心态，他们就很难达到更高的目标。

让我们稍做停顿想一想吧。

我们总是想当然地认为我们的心态很好，而在现实生活中则需要一些提高的。

例如，几乎没有哪个队的队员走进赛场而不在于输赢的。

他们认为他们对即将的比赛持着正确的态度。

但是当他们遇到一支技能相当却具有更好心态的队时往往都会被打败。

## <<思维方程式>>

### 媒体关注与评论

感谢你给人以启发的教诲，世界需要你更多的看法和观念。

——普利策奖获得者Peter Arnett汤姆的书是一本出色的读物，通俗易懂，却让人领悟到一些深刻的东西——那就是只要拥有正确的思维方式，我们都能改善我们的生活，与他人更好地相处。

——新西兰航空CEO，Ralph Norris

## <<思维方程式>>

### 编辑推荐

《思维方程式》是由重庆大学出版社出版。  
普利策奖得主，新西兰航空公司CEO联袂推荐。  
走向心智的成熟和思维的理性！



<<思维方程式>>

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>