

<<心想事成的心理机制>>

图书基本信息

书名：<<心想事成的心理机制>>

13位ISBN编号：9787030180506

10位ISBN编号：703018050X

出版时间：2007-1

出版时间：科学出版社

作者：和田秀树

页数：207

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>

<<心想事成的心理机制>>

内容概要

人人都渴望成功，但只有少数人才能真正取得成功，其原因何在？著名心理学家从心理学角度对此作出了精辟的分析，其结果发人深思。

消极的态度不仅无助于摆脱困境，反而会促使你继续从负面考虑问题，致使心情变坏，畏缩不前，也就很难找到转机，成功自然会与你擦肩而过。

道理很简单，但真要把生活态度从消极转为积极并不是件容易的事。

往往几经尝试均告失败时，人们就会陷入悲观的恶性循环之中，无力自拔。

那么，怎样有效的调整情绪、改变心境呢？

著名的心理医生和田秀树先生将在《心想事成的心理机制》中教您一些切实有效的心理学方法。

通过这些容易理解、便于实施的“积极心态转换法”，帮助您在日程生活中养成“用积极的态度面对一切”的好习惯，通过积极的努力取得成功。

<<心想事成的心理机制>>

作者简介

和田秀树，1960年出生于日本大阪府。毕业于东京大学医学部。曾任东京大学医学部附属医院精神神经科助理、美国卡尔·梅宁格精神医学校的国际研究员。现为精神科医生、国际医疗福祉大学教授、和田秀树研究院的代表、一桥大学讲师、川崎幸病院精神科顾问。

主要著作包括《转败为胜的思维方式》、《抓住幸福和成功在于人际交往》、《控制感情改变自己》（以上均由本社，日本新讲社出版）和《多重人格》、《“自己爱”的构造》、《成人的学习法》、《痛快！心理学》、《40岁开始的生存心理学》、《50岁开始的活力人生》等众多作品。

<<心想事成的心理机制>>

书籍目录

序章 为什么想到好事就有好事1 万事不死心时代的来临2 你发现,你幸运3 我思故我幸第1章 好预感创造幸运的一天1 你的今天还是白纸世界2 心有幸福,好事真到3 福祸相依,日日如此4 一心想好事,好事果连连5 多想“坏事儿”的人的“自动思考”6 摘除心灵上的滤光镜7 想好事儿的女性为什么更美8 饮茶梗而喜,便是快乐人生的智慧9 人生的红灯不是叫停,是“休息”10 快乐期待镌刻到每一天第2章 “自己人生不放弃”的心理学1 悲观的人为什么不进步2 斗志与上进心,都从肯定现状来3 状态不佳时,顺其自然吧4 向上看,不要向下看5 赞扬自己,可以提高能力6 不幸与不巧,都做常事抛7 “元认知”否认不幸8 人生就是要超越不幸9 肯定心理让孩子变聪明第3章 想“好事儿”,刺激大脑1 会想好事,是重要能力2 想尽自己的“好事儿”3 你是否已开始“情感老化”4 想“坏事儿”的人易衰老5 朝气蓬勃,因为想好事6 “超级乐天派”终在幸福畔7 想“好事儿”的人总是有梦8 “好事儿”直接刺激大脑9 竭尽全力,为何便觉快意10 对困难要有快乐的忍耐力第4章 给自己的“好事儿”列个清单1 没有发现自己的优点,活得亏2 自己的缺点要这样看3 外科医生笨手笨脚是优点4 你是不是忘了“好事儿”而专想“坏事儿”?5 你认定你就是输家吗?6 主妇想“好事儿”,思路更宽广7 苦日子孕育“好事儿”8 自我暗示+小结果,使人“剧”变9 发现“好事儿”的人,拥有健康的上升愿望10 列一份自己的“好事儿”清单第5章 “坏事儿”后面有“好事儿”等着你1 “坏事儿”的后面,必然有“好事儿”2 你有没有把普通事件看成“坏事儿”3 如果你认为现在“最糟”,那么就没什么了不起的4 即便是“坏事儿”迈出一步,忧虑消除5 想“赚钱”,是好事6 “坏事儿”中有“好事儿”的萌芽7 “好事儿”、“坏事儿”都有周期8 抓住时机,“坏事儿”一扫而光第6章 一定有“好事儿”的人的心理学1 考进大学,源于自信2 一想“自己不能”,等于就地停止3 想一想自己为什么成功4 自己的“好事儿”,坦白地说出来5 正直的人有“好事儿”6 能对自己提出期望的人有“好事儿”7 切记总览全局8 不畏强敌,以己所长制胜9 想“好事儿”的人能够时来运转10 把认为是最好的事付诸实施后记 成功就在想“好事儿”的延长线上1 心灵空虚,“好事儿”来补2 逆境不必太紧张3 不要自己渲染悲观情绪

<<心想事成的心理机制>>

编辑推荐

人人都希望心想事成，但只有少数人才能真正取得成功，其中，消极的态度是导致失败的一个重要原因。

这种态度不仅无助于摆脱困境，反而会促使你继续从负面考虑问题，致使心情变坏，畏缩不前，也就很难找到转机，成功自然会与你擦肩而过。

看似简单的道理，但真要把生活态度从消极转为积极并不是件容易的事。

往往几经尝试均告失败时，人们就会陷入悲观的恶性循环之中，痛苦万分而无力自拔。

本书旨在向大家介绍调整情绪，改变心态的几种方法，帮助大家在日常生活中养成“用积极的态度面对一切”的好习惯，通过积极的努力达成所愿。

本书适合企业经营者、管理人员、一般员工及将要立志自己创业的学生阅读。

<<心想事成的心理机制>>

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>