

<<负面思考的力量>>

图书基本信息

书名：<<负面思考的力量>>

13位ISBN编号：9787508058429

10位ISBN编号：7508058429

出版时间：2010-8

出版时间：华夏出版社

作者：最上悠

页数：223

字数：104000

译者：黄玉萍

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>

## <<负面思考的力量>>

### 前言

近来，我在书店里看到了许多励志书，这些书籍里充斥着“正面”、“正面思考”、“积极乐观”等词语。

它们无非是想告诉大家，“一个人只要表现得积极乐观，事情就会变得顺利”。

大家都在异口同声地称赞正面思考，有些书甚至讲，一个人只要正面思考，就可以不生病。

正面思考果真如此万能吗？

其实有些人也有如下的想法：“我知道正面思考有诸多好处，但我无论如何也做不到。

”“我一听到像正面、正面思考这样的词就很抵触，很难立即接受。

”

## <<负面思考的力量>>

### 内容概要

如果你不想轻信正面思考，而是想有效地发挥自己负面思考的能力，拥有更丰富的人生，那么请你阅读此书。

正面思考有许多优点，但也存在诸多思维陷阱。

负面思考有很多问题，但它却在一个人的生命中具有极其重要的意义。

在商业、人际关系、艺术等方面，负面思考型的人比只会正面思考的人更有深度，也更真实，负面思考也是产生同理心的原动力。

与只会正面思考的人相比，负面思考型的人不会对眼前的问题视而不见，他们更能看清现实。

进行负面思考时的忧虑和不安是因为看到了事物的多个角度，正是因为考虑的可能性较多才会如此。

有时，因犹豫不决而烦恼并非坏事，它是解决问题的一个重要程序。

## <<负面思考的力量>>

### 作者简介

最上悠

精神科医生，日本研究认知行为疗法、人际关系等现代精神疗法的第一人。每零进行临床治疗的同时，也在大学积极参与各种研究，并活跃于企业员工的心理咨询领域。著有《抑郁，撒由那拉!》等多本图书。

## &lt;&lt;负面思考的力量&gt;&gt;

## 书籍目录

序言第一章 正面思考的危害性 正面思考是万能的吗 不当的正面思考就是逃避现实 过度正面给人生带来痛苦 “完美主义”、“得意吹嘘”、“不愿受伤” 以及“剩女” 不听别人意见的人 对待他人苛刻的凡事正面思考型人 正面思考者的身心更容易受到伤害第二章 推荐负面思考 负面情绪是任何人都具有的自然情绪 深化人际关系的关键是“负面因素” 受挫经验具有巨大的潜在能量 负面思考的效应 当负面思考发挥威力时 负面思考型治疗师的影响第三章 当意识到自己过度负面时 过度负面会苦了自己 找回良好自我感觉的秘诀 学会和过度负面思考的自己唱反调 调控好情绪,客观看问题 豁达是改变现实的第一步 知道自己能应付,不安感会随之消失 大胆地尝试一点冒险行动 要改变的是“想法”和“行动”,而不是“性格” 看清现实的“真相”第四章 活用负面思考,巧妙去除烦恼 负面评价,正面解决 找到自己总在进行负面思考的“原因” 灵活切换你的“思考模式” 让自己“扮演”各种角色 “模拟演练”可以增强自己应对危机的能力 在和难缠的人说话前先演练一番第五章 人生有时正面有时负面 重新调整自己的价值观 发挥优点还是矫正缺点 正面和负面要张弛有度 慢慢地、一点点地改变 心情郁闷也许是因一再“推托”的思考方式所致 分清是非黑白,就能面对问题 解决之道在于让情绪得到宣泄第六章 正面发挥负面的强大力量 微小的失败会带来更多自信 重要的是“从能做的开始” 目标要分为长期和短期 必须下决心放弃“不可控制的部分” 痛苦时更需要沟通 沟通可带来解决问题的线索 当负面思考者变积极之后的注意事项 正面和负面不过是“手段”而已

## <<负面思考的力量>>

### 章节摘录

插图：人本来已经很痛苦，我们却还说“这件事我也没什么更好的办法”之类的话，一定会激怒对方，或者加剧别人的悲伤和痛苦。

“这种事不值得烦恼，也很无聊，你怎么这么没用啊，连这点儿事都想不开。

”类似这样的话，甚至否定对方的语言，当然会令对方不高兴。

生活中有很多人在谈话中，往往不听对方说完，就急着给别人意见，精神科医生中也不乏这类人，这时前来咨询的病人就会对医生产生强烈的不信任感，他们认为：“他还没有听我说完，就制订了我的治疗方案，一定很草率。

”如此一来，医生不能对症下药是自然的，甚至在很多情况下还会变成医生单方面对患者的指责。

理解负面思考方式是有一定难度的，在对方有负面情绪时，可以和他一起感受并能使他安心的人，往往是那些自身就熟谙负面思考的人。

## <<负面思考的力量>>

### 媒体关注与评论

我读过许多励志书，那些书中“积极进取”、“平心静气”这类的话对于性格消极的我来讲，确实很难做到。

一直在为如何与自己讨厌的人相处而烦恼的我，却在这本书里找到了答案。

过去，我总是不自觉地去想一些负面的和不愉快的事情，自己也想努力用正面思考去打消这些念头，不过，读过此书之后，我不会再勉强自己去摆脱那些负面的情绪，而是坦然地接受自己这些情绪就好了。

我想，这的确是一本值得推荐的书。

——日本读者

## <<负面思考的力量>>

### 编辑推荐

《负面思考的力量》：比尔·盖茨以及史蒂芬·乔布斯都曾度过消沉的空白时期，进而找到自己面对世界的方式，推崇正面思考的现代社会，没人告诉我们：负面思考蕴藏着巨大的力量！

<<负面思考的力量>>

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>