第一图书网, tushu007.com

<<七天改变你的生活>>

图书基本信息

书名：<<七天改变你的生活>>

13位ISBN编号：9787535755230

10位ISBN编号：7535755232

出版时间：2009-1

出版时间：保罗麦肯纳、 雷蓓 湖南科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：（英）保罗·麦肯纳 著
雷

页数：205

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

第一图书网, tushu007.com

前言

2008年初，我接触到了《7天改变你的生活》这本亚马逊英国网站上的畅销书，这些问题就是该书在开篇时提出的。
可能现在的你会把上述的说法看成是痴人说梦，我完全能理解这种感受，因为第一次看到这些问题时，我也是既怀疑，又迷惑。
当我问到身边的人，他们更是大呼：“ 这怎么可能！
”可是，在好奇心的驱使下阅读完该书后，我的想法发生了极大的改变。
这半年多来，我将从书中学习到的策略和技巧运用于自己的生活中，我发现自己变得更自信、乐观，人际关系比以前更好，工作中取得一个又一个的成绩。

第一图书网, tushu007.com

<<七天改变你的生活>>

内容概要

大多数人都会记得自己生活发生改变的瞬间时刻。
在接下来的七天里，你将会多次体会到这样的时刻。
而且你生活中发生的改变必将使你在今后的日子里更加快乐、成功、安康。
保罗·麦肯纳博士曾是一位广受听众欢迎的电台主持。
然而，事业有成的他意识到自己并不快乐，内心并没有真正地感受到成功。
他研究了世界上许多相当成功且具有影响力的人，发现成功与快乐并不是偶然地出现在某些人的身上，它们是在深思熟虑与努力下产生的。
当他把研究所发现的一切加以应用，他的心理以及生活都发生了巨大的改变。
他不仅成为了世界上成功的心理放松专家，获得了经济上的富足，还真正从内心感受到了不断改变的快乐。
现在，保罗·麦肯纳博士将把这些从成功人士身上总结出的重要策略和技巧介绍给你。
这一切也将使你发生惊人的改变，帮助你在思想和行为上更加自信与成熟，并在短短一周之内明显地改变你的生活。
你想创造更多的价值、变得更加成功吗？
你想体力更加充沛、每天都更加快乐吗？
你想过上自己理想中的生活吗？
你想在7天之内实现这一切吗7　　本书配有一张促进大脑积极思维的CD，它运用了最新的心理编程技巧，只需七天时间，你将学会控制自己的情感和思维，实现心中的理想！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(英国)保罗麦肯纳 译者：雷蓓保罗·麦肯纳（Paul Mckenna）博士是世界上最成功的心理放松大师，同时还是一名励志类畅销书作家。
他的畅销著作包括《我能让你变富有》（I Can Make You Rich），《7天改变你的生活》（Change Your Life in 7 Days）和《立获自信》（Instant Confidence）等。
他曾在42个国家的电视荧幕上为近5亿名观众展示自己的才能。
他在ABC、美国你早（Good Morning America）、晚间娱乐（Enlertainment Tonight）、技能展示（Primetime Live）等一些电观节目上的特殊表现使美国观众赞叹不已。
《伦敦时报》（The London Times）曾把他命名为“当代世界上最有影响力的权威人士”。
保罗·麦肯纳博士曾经帮助奥林匹克运动会金牌获得者、世界顶级企业家、摇滚巨星、好莱坞电影明星以及皇室人员改变生活。
现在，他很想帮助您。

第一图书网, tushu007.com

<<七天改变你的生活>>

书籍目录

引言1.第一天你究竟是谁2.第二天心灵使用手册3.第三天积极心态的力量4.第四天建立梦想5.第五天健康的基础6.第六天创造财富7.第七天幸福生活从此开始结束语附录1CD中文文字附录2CD英文文字

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

1.第一天你究竟是谁想象某天当你醒来，发现自己躺在一片陆地上，那里居住的几乎都是巨人。
毫无疑问，一开始你会惊恐万分。
周围震耳欲聋的噪声，以及你倒下时心往下沉的那种不适的恐惧感会相伴一生。
一段时间过后，你开始觉得很多巨人看上去很友善。
其中一个巨人对你的安危冷暖表现出特别的关心。
再想象有一天，那个你已经完全信任的巨人无缘无故地对你大吼大叫，威胁你，甚至打你。
生活在这样一个处处都是巨人的地方，怎么会让你有安全感呢？
在这里你必须得学会一些生存规则。
一天，你遇到了一些看上去像你一样的小个子人。
有他们在身边，你立刻有了更多的安全感。
他们中间某些人自称了解这地方的生存法则并告诉了你。
通过对巨人们的观察了解，以及巨人们用上帝般低沉而有回响的声音向你传授的一切，你开始明白，要想安全，什么该做，什么不该做。
照你听到的去做，只有这样，一路走下去你才会与他们更容易相处；照你听到的去做，不要哭泣、不要打架、努力学习、找一份工作；就照你听到的去做吧，结婚，生个孩子让你老有所依。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

我爱保罗 ——读《7天改变你的生活》有感 基督教在《圣经》里告诉人们，上帝花了六天时间，创造出了世界上的一切。

保罗.迈肯纳在这本书里告诉你，再多用24小时的时间，你便可以为自己打造出一个新世界。

封面上这位英国先生风度儒雅，面带微笑，镜片后深邃的目光意味深长地投向即将翻开这本书的每一个人。

保罗先生的外形和神态都像极了演艺明星。

也难怪，他曾有过做DJ的经历，圈子里不乏文体界的名人大腕，改行后，更是拥有一批包括著名球星贝克汉姆在内的大名鼎鼎的客户。

他所从事的工作与表演也有一点共同之处——工作的对象都是观众，不过他的观众特殊，他的表演也特殊——作为目前世界上最有名的催眠大师，他的电视节目在全世界拥有亿万观众。

这也使他理所当然地成为了一个富人。

但是，他的财富绝不仅仅来自于令几千人现场昏睡的魔术一般的惊人纪录。

他为无数身处困扰之中的人提供了一种特殊的心理健康服务。

他用所掌握的，据说是曾帮助他自己改变了整个人生的理念和技术，指导人们低下头来，向内发现和挖掘自身的潜能，摆脱消极的世界观，建立新的积极向上的观点。

他的讲座、培训以及相关的书、音像制品，在全球范围内帮助许多人重新认识自己，获得了新的生活。

保罗先生在书中告诉我们，年轻的他曾经很令人讨厌，并且缺乏自信。

他梦想名利，但即使在努力工作，出名获利之后，仍旧感觉空虚，缺乏快乐。

直到他发现了通向真实自我的那扇门，握住了控制情感、思维和释放潜能的钥匙，才最终得到想要的幸福感和成就感。

他回顾自己的曲折心路，仔细地描绘出地图，设计了可操作运行的“ 积极思维的软件 ”，编制成“ 心灵使用手册 ”。

现在他站在高处，朝那些彷徨张望着，不知如何前行的疲惫路人大声喊道：嘿，过来试试吧！

它会引导你到达梦想的终点！

20多年来，保罗对所谓“ 革命性的自我改善体系 ”坚持不懈的研究和推广，建立在这样一种认识上，即“ 人类发展的下一个伟大阶段是跨越信息时代，步入心理技术时代 ”。

在那个时代，人类将最大可能地发挥与生俱来的能力，释放出惊人的力量。

人是生产力中最活跃，最具创造性的要素，设想很多年以后，一切东西都被同质化，而人的内心，人的思维和情感，也许正是唯一不会枯竭的生产力源泉。

与有些心理指导书籍不同，从保罗先生的书中，我们获得的不光是于对现状问题的分析理解——他强调：“ 光有理解是远远不够的！

”——还有一系列可以直接操作，貌似并不高深复杂的心理调控方法和技巧。

比如如何建立积极的心态，如何看待人际关系，如何让身体恢复能量，如何增进免疫力，如何进入最佳状态，等等。

我们可以在书中结识众多名人和像你我一样的普通人，体验他们的经历，从中学习他们的智慧，分享他们的经验，甚至可以从原声磁带里直接聆听保罗先生那亲切、磁性，仿佛具有魔力的声音，在他的亲自陪伴和一步步引导下，经历这段为期一周的心灵之旅。

2008年的几场灾难，让心理学知识得到空前的全民大普及，很多中国人意识到那些听起来有点专业的字眼与我们的生活是如此贴近，发现原来心理疾病与伤风感冒一样，也是常见病和多发病。

糟糕的是，对于后者我们已经十分了解，可以自己找药来吃，对付过去，我们知道它不能把我们怎么样；而对于前者，我们所知实在有限，即使被心魔纠缠得痛苦不堪，却可能压根儿不知道那就是病，不知道它会把人带到何等境地，更不知道怎样在遭遇灭顶之灾前将双腿拔出。

根据世界卫生组织近年的统计，完全没有心理疾病的人口比率仅占全球人口的9.5%。

全世界有4亿人正受到各种心理疾病的折磨。

第一图书网, tushu007.com

我国年平均自杀人口20多万，患有各种心理疾患的人数更难以数计。
著名心理专家李子勋在电视节目中，谈到一个女同事的自杀对他选择这一职业的巨大影响。
从小到大，我身边似乎一直在发生着类似的悲剧。
我的不少亲友、学生都曾受到过心理问题的困扰，自己也曾有过抑郁难解，几近崩溃的日子。
所以我能够更深地理解，那些在昏暗的迷途和幽深的水底艰难挣扎的灵魂，多么需要一道光亮和一双有力的手臂。
　　对于有些读者来说，七天改变生活也许只是一个美丽的童话，但即使不相信任何权威和神话，从他的书里，也能读到一个过来人的善心和诚意。
七天只是一个象征性的数字，重要的是，“就像一位园丁播下种子后会耐心等待它们的生长一样，每次读到这本书，一些积极的建议会像种子一样播撒在你的心中”，它们将在你未来的生活中生长为一片绿荫，从而改变整个生命的颜色。
在他的另一本书《立获自信》中，保罗.迈肯纳先生与公众有一段这样的对话：问：对你来说当然好了——你得到了你想要的一切。
答：我在《7天改变你的生活》讲述了自己的故事，但是我只要说，我愿意在成长过程中拥有这样一本书，就足够了。
读到此，不觉已热泪盈眶。
愿我的孩子在成长过程中能有此书相伴。
愿我的学生在成长过程中能有此书相伴。
我爱保罗。
　　黄向红　　2009年5月4日

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《七天改变你的生活》配有一张促进大脑积极思维的CD，它运用了最新的心理编程技巧，只需七天时间，你将学会控制自己的情感和思维，实现心中的理想！
世界顶级励志类畅销书作家保罗·麦肯纳博士书系。
赠送作者原声心理放松CD。
你想每天都更加快乐吗？
你想过上理想中的生活吗？
你想在7天之内改变自己的生活，实现这一切吗？
亚马逊网站励志类畅销书。
多数人都会记得自己生活发生改变的瞬间时刻。
在接下来的七天里，你将会多次体会到这样的时刻。
而且你生活中发生的改变必将使你在今后的日子里更加快乐、成功、安康。
保罗·麦肯纳博士曾是一位广受听众欢迎的电台主持。
然而，事业有成的他意识到自己并不快乐，内心并没有真正地感受到成功。
他研究了世界上许多相当成功且具有影响力的人，发现成功与快乐并不是偶然地出现在某些人的身上，它们是在深思熟虑与努力下产生的。
当他把研究所发现的一切加以应用，他的心理以及生活都发生了巨大的改变。
他不仅成为了世界上成功的心理放松专家，获得了经济上的富足，还真正从内心感受到了不断改变的快乐。
现在，保罗·麦肯纳博士将把这些从成功人士身上总结出的重要策略和技巧介绍给你。
这一切也将使你发生惊人的改变，帮助你在思想和行为上更加自信与成熟，并在短短一周之内明显地改变你的生活。
你想创造更多的价值、变得更加成功吗？
你想体力更加充沛、每天都更加快乐吗？
你想过上自己理想中的生活吗？

第一图书网, tushu007.com

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