

<<快速分析>>

图书基本信息

书名：<<快速分析>>

13位ISBN编号：9787802516700

10位ISBN编号：7802516706

出版时间：2010-12

出版时间：金城

作者：大卫·李柏曼

页数：227

字数：200000

译者：姜岩 王宁

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>

<<快速分析>>

内容概要

让李柏曼博士引导你轻轻松松解除心理闲扰，通过本书，所有烦恼不攻自破！为什么我总容易被某些人惹恼 / 为什么我总不愿意面对现实 / 为什么我这么容易心不在焉 / 为什么我总沉溺于过去 / 为什么管住自己那么难 / 为什么我总是感情脆弱 / 为什么我总是怀疑自己 / 为什么我如此懒惰 / 为什么我喜欢生气 / 为什么我相信命运

<<快速分析>>

作者简介

作者：（美国）大卫·李柏曼（David J.Lieberman）译者：姜岩 王宁 大卫·李柏曼，(David J.Lieberman)心理学博士。

国际畅销书作者，广受欢迎的演说家和咨询顾问，人类行为学领域的全球领军人物。

“神经官能分析”短期治疗法的创始人。

他研发的各种方法和技巧，为美国FBI、海军部、全球500强企业以及20多个国家的政府部门和公司运用。

他在美国200多个节目中曝光并且频繁做客美国国家公共广播电台（NPR）、美国公共广播电台（PBS）、今日秀（The Today Show）和福克斯新闻（Fox News）等。

受到全世界各大主流媒体的追捧，被誉为人类行为学领域“专家中的专家”

<<快速分析>>

书籍目录

致谢前言第一部分 让生活更美好 第一阶段 快速分析 1. 为什么我会盯着镜子里的自己看? 2. 为什么我会觉得需要提前到达? 3. 为什么我会幻想去拯救别人? 4. 为什么我会幻想我有特殊功能, 例如超感知能力或者心灵感应? 5. 为什么我一个人的时候, 需要开着收音机或者电视? 6. 为什么我很容易对一些人感到厌烦? 7. 为什么我如此心不在焉? 8. 为什么我总是很容易泄气? 9. 为什么一个简单的决定却要花费我很长时间? 10. 为什么我非常不愿意对我的未来做出规划? 11. 为什么几分钟时间就可以做完的事情我也会拖延? 12. 为什么我总是很难持之以恒? 13. 为什么我会认为只要生活中有更多精心的安排, 我便会更快乐、更有效率? 14. 为什么我总让别人等着我?第二部分 尚未结束结论

<<快速分析>>

章节摘录

多的事情。

思想需要集中起来，不能分散。

思想就是能量，当能量被消耗并且得不到补充的时候，你就会觉得精疲力竭。

积极的思想可以带来积极的力量，可以让人振奋。

消极的思想带来消极的力量，让人觉得疲惫。

缺少关注焦点就会让消极的思想随意游荡。

你可能一直忍受着一些消极的情绪。

承受这些情绪需要能量，这是非常消耗人的精力的。

如果这种消耗持续着，并且没有让这些情绪释放的途径，你就可能变得很消沉。

明智的思考和行动的精神力量都已经被耗尽了。

你所有的精力都用在清除负面因素上，为其他人制造了一个假象。

你经常会觉得你好像是戴上了“整体夹板”，被各种事情束缚着。

但是这往往是一个想象中的夹板，充满了担忧、恐惧和焦虑。

不仅你的“夹板”不是整体的，而且它还是空虚的。

在这种空虚之中，你的思想努力去填充由于不作为而产生的缺口。

你很容易被生活中的琐碎小事纠缠着而无法脱身。

由于没有什么事情可以吸引你的注意力，表面上看起来不重要的小事情就被放大，占据了这些空白。

正是这个原因，你可能没有办法去阅读和吸收新的信息。

1.如果你不是病了。

开始有规律的锻炼项目。

并注意饮食健康。

有时候缺乏精力是由于没有消耗。

如果你的身体已经习惯了不爱活动的生活方式——有限的运动和不健康的饮食习惯——你就应该对精力的持续减少不感到惊讶。

身体就像一辆高质量的汽车，给你的身体所需要的营养，有规律地进行运动，时不时地在需要的时候调整和维护一下，它能够时刻准备着带你去你要去的地方。

<<快速分析>>

媒体关注与评论

李柏曼博士找到了这些无意识行为的真正原因。

并提出了改变这些行为的方法。

他这种让读感到友善的讨论方法用新的概念和新的活力替代了读者的倦怠和冷淡。

同时无论是问题还是应答都是很有趣的，而且向我们建议了一些具体的、实用的办法。

帮助我们在思想和行动上都保持积极的态度。

这本实用的、有乐趣的书在公共图书馆的励志图书分类中会大受欢迎的。

——《图书馆期刊》大卫·李柏曼来营救我们了。

他写的这本书，让我们知道如何应付困扰我们很久的小问题。

——《午后报道》节目华盛顿特区新闻8频道本了不起的书。

它可以为你的生活提供前进的动力。

非常精彩。

读这本书是一种享受，是种乐趣。

——琼·里弗斯美国著名喜剧演员

<<快速分析>>

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>