

負面思考的力量



[负面思考的力量_下载链接1](#)

著者:最上悠

出版者:商周出版

出版时间:2009-4-5

装帧:平装

isbn:9789866472374

不管做什麼，人生都了無希望……

好累，什麼都不想做……」

我這種人告白一定會被拒絕……

反正沒有人懂我的煩惱……

我的個性就是這樣…

推崇正面思考的現代社會，

沒有人告訴我們——

「負面思考蘊藏力量！」

雖然有許多自我啟發的書鼓勵大家正面思考，但是正面思考真的是萬能的嗎？

從小討厭正面想法的負面作者，長大後卻成為精神科醫生，想幫助負面思考的人。

他不告訴大家要成為樂觀主義者，受到悲觀想法吸引的他，想要介紹的是「發揮負面力量的真正正面理論」。

以現代心理學精神療法的專業，有系統的說明想過豐富、成功的人生，「正面思考」與「負面思考」同等重要。在認知心理學的領域，兩者皆是人具有的思考方式，沒有誰優誰劣。

深受美國文化影響的現代人，總以為負面思考是羞恥的，卻不知正面思考也有其盲點，不當的正面思考，過度美化現狀，忽略負面因素，反而無法對現實做出正確的判斷，甚至逃避現實。

負面的優點是直視現實，這能力有很大的能量。

畏縮和煩惱不是壞事，那是解決問題的重要過程。

世界兩大天才——比爾．蓋茲、史蒂芬．賈伯斯

都曾經歷消沉的空白時期，進而找到自己面對世界的方式。

書中列出日常生活中偏頗的正面思考類型，如「完美主義者」、「吹噓得意的人」、「極端害怕受傷的人」、「敗犬」等。事物明明一體兩面，但過度正面思考的人卻沒有辦法看到負的那一面，因為不承認負面，以為只能積極向前，終於燃燒殆盡。

同時也分析負面思考的力量，如深化人際關係、創作力的來源、能夠直視現實、批判性思考等，凡事正面的人討厭負面事物，不知道如何處理負面狀況。想法負面有助我們看清現實的原貌，最大魅力在於「反省失敗，做為今後參考的能力」。

身處壓力無所不在的現代社會，光是只會正面思考這一招，是無法完整看清問題的全貌，若能瞭解負面思考的優點，學習彈性運用正負面思考，其實人生可以過得更豐富、更成功。

作者介绍:

最上 悠 (Mogami Yu)

精神科醫生，認知行為療法、人際關係等現代精神療法的第一把交椅，每天進行臨床治療，也從事研究活動，另外提供企業職場心理健康與心理照顧等諮詢，並在大學以及商學院擔任講師。自稱是討厭正面思考的精神醫生。

著有《幫助家人擺脫憂鬱》（河內書房新社）、《不用藥物治療「憂鬱症」的書》（PHP研究所）、《世界精神科醫生建議的心靈健康食品》（河出書房新社）、《心裡一定會舒服些》（喚起出版）、《心的拉筋運動》（INFOBAHN）等書。

在通信添削Z會會報《Azest》、《對身體好的事》（祥傳社）等專欄連載中。

目錄: 前言

第1章 正面思考同樣充滿危險

正面思考就是萬能？

不當的正面思考就是逃避現實

太正面會苦了自己

「完美主義」、「得意吹噓」、「不願受傷」以及「敗犬」

不聽別人意見的人

缺少同理心的凡事正面

越正面的人身心越容易生病

第2章 推薦負面思考

消極負面是每個人都有的自然情緒

深化人際關係的關鍵是「負面」

挫折經驗帶來巨大的能量

負面思考的禮物

當負面發威

負面思考型治療師的影響

第3章 一旦發現太過負面的自己

過度的負面會逼苦自己

重新站起的秘訣

與太過負面的自己「唱反調」

控制情感變得「客觀」

看開是改變現實的第一步

知道自己「能夠應付」，不安感會跟著消失

放手一點一點冒險

要改變的不是「個性」，而是「想法」與「行動」

看到現實的「原貌」

第4章 活用負面優點，聰明解決煩惱

負面評估，正面解決

負面的「機會」

練習切換正負面模式

化身演員「扮演」自己

透過「排練」讓自己更懂得應付危機

跟棘手的人說話之前先演練一番

第5章 人生有時正面，有時負面

好好檢視自己的價值觀

發揮優點，還是矯正缺點

拿捏正面與負面的力道

慢慢地一步一腳印

逃避問題的「懶得思考」

分清是非黑白，就能面對問題

為情緒「點火」步上解決之路

第6章 正面發揮負面的真正力量

小失敗帶來自信

重要的是「從會的開始」
將目標分成短期與長期
對於「無力控制的部分」要能決心放棄
越難過越應該溝通
溝通帶來解決問題的線索
變得正面之後，小心得意忘形
負面與正面不過是「手段」
結語
• • • • • (收起)

[負面思考的力量](#) [下载链接1](#)

标签

第三堂课

华文天下

一点墨

李欣频推荐

@译本

@台版

177.2

评论

[負面思考的力量](#) [下载链接1](#)

书评

<http://www.innerspace.com.cn/ff/showPDF>

这本书对于太过于渴望和强求正面心态的我们，很值得一读，其实只是老掉牙的道理，但还是值得读一读。里面有这样的话：1) 如果一个人看不到事物的光明面，那么问题大多出在他如何看待黑暗面上。性格中仅有光明的一面是不够...

个人感觉这本书的一个重大不足是在论述之前没有对负面思考以及相关概念做清楚的界定，并对负面思考做分类。

所以凭我的理解，类型之一是负面思考——思考事情向坏处发展的趋势——这个其实并不很负面，有时候恰恰因为这个人比较理性，或者对于现实的认识，比常人...

正面言论有时也是一种暴力

松下幸之助曾说过，机会只给那些性格开朗的人准备着。一言以蔽之，大家都喜欢正面情绪多的人。世事难料有很多不同的情况出现，在我们一味的强调正能量的时候，对一部分人来说，这是一个冠冕堂皇的借口，甚至可以说是一种压迫手段，借此来阻止别人发...

不得不说书商在定位时候是下心思了，名字意译地不错。很有噱头，书店里看到这本书的时候，一口气就站着读了一大半，要说，前半部分还是比较吸引人的。因为涉及的关于负面思考的正面肯定。对于铺天盖地的类似《秘密》那样正面催眠思维的书堆里，这样一个肯定负面思维的想法确实...

在书店偶然看到这个标题，一直都被“正面思考”的氛围所环绕，突然看到这样的标题是使我拿起它的原因。翻到一页，讲到一位绝症患者的负面情绪问题，突然觉得自己是否也在过于用所谓的正面思考方式来苛求家人，这是我购买的原因。但是阅读的经历却不像想象的那样流畅，或许是文...

里面的观点不完全赞同 却有很多可取之处 关于正面思考

负面思考概念的内涵和外延表述的较全面较清楚 举的例子也不少也很到位

不过也有一些较牵强 其中提到的一些方法技巧也不难 值得一试

有时候会有：这本书简直就是给我写的错觉 总结：作者写的很中肯 有可取之处
我觉着...

[负面思考的力量](#) [下载链接1](#)