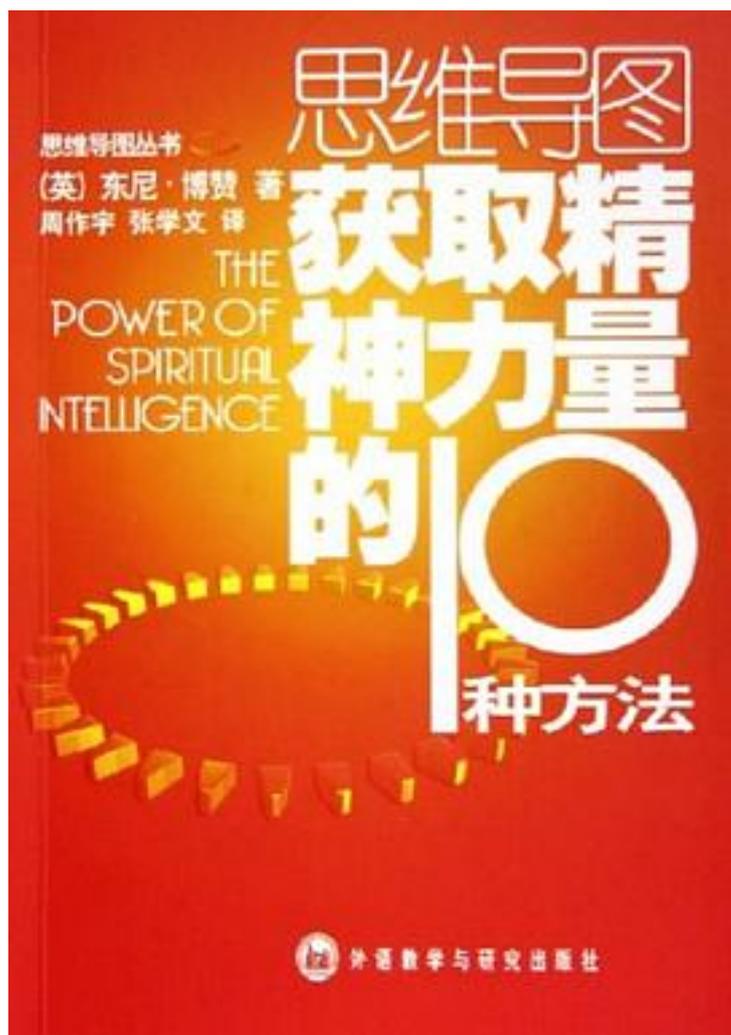


# 获取精神力量的10种方法



[获取精神力量的10种方法\\_下载链接1](#)

著者:东尼·博赞

出版者:外语教研

出版时间:2005-04-01

装帧:

isbn:9787560047836

《思维导图:获取精神力量的10种方法》共包括十章，分别介绍了构成精神智能的十个

方面。目的是为了使你：身体稳健，头脑清晰，灵魂有根，能量充沛，精神智能和生活得到持续改进，《获取精神力量的10种方法》还包括了思维导图。思维导图是作者一生致力开发的一种融合色彩和图像的学习工具。它们是非常有用的记忆线路图。通过它，你可以利用大脑最初使用的自然工作方式组织事实与思想。《思维导图:获取精神力量的10种方法》的各章都有思维导图的例子和说明。而且，每个思维导图都给出了增强你的精神智能的练习。本套思维导图丛书还包括以下内容：《大脑使用说明书》《唤醒创造天才的10种方法》《获取精神力量的10种方法》《激发身体潜能的10种方法》《提高语言职能的10种方法》。

海报：

作者介绍：

目录：

[获取精神力量的10种方法\\_下载链接1](#)

## 标签

思维导图

心理学

思维

精神

托尼巴赞

成长

学习

自我更新

# 评论

有用的东西没啥

跟吸引力法则很相像，“请你保持对全景的关注，探寻你自己的价值，不断完善你的个人道德原则，让你的生活愿景成为你前进路上的灯塔。要对自己和他人充满同情和理解，要变得越来越仁慈和习惯于感激。你笑，世界将跟着你笑。请你继续保持孩子般的品性。要借助仪式来增强你内心的力量，创建内心与世界的平和。通过所有上述行为，你将拥有并增强爱的力量，也将分享爱的力量。”

用思维导图找价值

基本没有指导意义。

2005.12.20.浙图书店.购

狗屎

同情，行善，笑，童真，仪式，平和，爱。。。  
其实我觉得精神病人的精神力量最强大=\_\_\_=

太少细节……

貌似不错 里面很多理论跟我的见解很有相同之处 比如爱的力量 孩童的状态 仪式的意义和消除忧虑的重要性~  
最大的启发是引领那段正在对人生意义进行进一步思索的我认识到价值观的重要性

-----  
封皮不错

-----  
sb书

-----  
今天在图书馆随手翻过。

-----  
这套书买的后悔，有点假大空，太泛泛了。

-----  
坚持自己的信念 同时像孩子般生活~

-----  
感觉完全用不到嘛【抠鼻

-----  
十分钟读物。对从未接触过精神力的人入门普及粗浅认知尚可，可这种高不成低不就的书，我是怎么也没法为之感动啊。圈钱之作，难道这是东尼·博赞的特色？

-----  
真鸡巴扯淡。全是鸡汤，还不带勺

-----  
感觉没有讲述任何与思维导图相关的内容，仅在说人类精神力量怎样怎样！一种对小孩似的期待，奶奶的向你阐述人类的精神是多么伟大，它能做什么，你要问什么问题才能让自己的精神力量变得强大……

感叹生命，感叹宇宙，感叹原子，仿佛世界中的一切都值得感叹，如果做到这点，多愁善感。那我们还要生活不？

还有一些精神训练，不知道作者本书的目的是什么，想要阐述什么内容，反正觉得很糟糕……仿佛像那些劣质的“人生激励丛书”似的，放弃不读了

-----

没吸收到什么。

-----  
满满的都是爱。

-----  
[获取精神力量的10种方法\\_下载链接1](#)

## 书评

1、马斯洛需要层次理论：（精神智能）

饮食需要——居住需要——身体健康需要——家庭需要——教育需要——社会归属需要——智能社会和物质成就的需要 最后到达“自我实现”。

我们教不了人们任何东西，我们只能帮助他们发现自己。（伽利略） 2

精神智能的总论： 1) 首要...

-----  
本书应该是《思维导图丛书之精神力量的10种方法》吧，但是从内容来看，有点颠倒，应该叫：精神力量的10种方法——使用思维导图等。

这个精神力量我看之前就觉得有点玄乎，不知道他指的是什么。看了这后，感觉就是励志、品德教育一样的书籍，现在已经比较泛滥了，没多大意思， ...

-----  
这丛书不是讲思维导图的。（Buzan[抠鼻]说：我原著书名里也根本没写Mind Map 嘛。要怪你就怪 张鼎昆 等人坑爹的翻译啊.....）

明显是译者或出版社想借Buzan思维导图的名气来骗人的！

想学习思维导图的请看这本：<http://book.douban.com/subject/3691437/>

-----  
1、getting the "big picture"

像在飞机上俯视非洲大地、在旷野仰望星空那般看待自己。 2、exploring your values 让我想起了富兰克林在自传里提到的美德修炼大法。 3、your life vision and purpose 人总得有个目标，然后有个活法，特别是一个男人要有雄心壮志，最不济也...

-----  
真的是很不错的丛书哦！不仅给予了你思维的方法，而且从中可以学到很多做人的道理（虽然这些道理自己早已知道，但是看着书上的白纸黑字，那种共鸣的感觉很好很好。）第四章最近的几个句子特别有感觉（抱歉，我的PDF居然不能复制！）

如果你的思维也跟我一样，觉得自己知道的挺...

感觉没有讲述任何与思维导图相关的内容，仅在说人类精神力量怎样怎样！一种对小孩似的期待，奶奶的向你阐述人类的精神是多么伟大，它能做什么，你要问什么问题才能让精神力量变得强大……

感叹生命，感叹宇宙，感叹原子，仿佛世界中的一切都值得感叹，如果做到这点，多...

当你读了一半，却发现书很垃圾的时候，你会怎么办？

1、读书时遇到的一个普通的问题

今天按计划是要继续东尼博赞大神的《思维导图》系列的，刚迈入《思维导图：获取精神力量的10种方法》这本。后来印证了常听的那句话：期望越大，失望越大。读了一半，心里犯嘀咕：这书讲的是...

[获取精神力量的10种方法\\_下载链接1](#)