

# 优质思考的十个习惯



[优质思考的十个习惯 下载链接1](#)

著者:阿奇博尔德 · 哈特

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2005-7

装帧:

isbn:9787501949588

我们的思维习惯深深影响着我们的情感与身体，影响着我们的健康或疾病，成功或失败、辉煌或衰微，甚至影响着寿命的长短、人生悲喜，乃至性生活的满足与否。

哈特博士从心理学家和临床辅导的角度，向我们揭示了十大关键性的思考习惯，并提供相应的操练方法。你将发现，无论你面临平凡的日常生活还是重大的人生考验，本书都能帮助你发展健康的心灵，活得勇敢、快乐。

作者介绍:

目录:

[优质思考的十个习惯](#) [下载链接1](#)

## 标签

思维

优质思考

心理

心理学

思考

习惯

气质 · 修养 · 成长

教育

## 评论

作者是基督教徒+心理学家，你就知道这书最多只有5个习惯受用。

作者自我矛盾,基督教想法暂时接受不了。

不错~~

有点挂羊头卖狗肉的感觉

这是富勒神学院心理研究院前任院长的书，作者是抑郁症的世界权威，又有深厚的圣经根底，里面的理念深深的印在我的心里。我觉得是基督徒要有合神心意的思考方式，这给我们的情绪，生活，学习甚至灵性都带来很大的影响。  
里面很触动我的一句话是：21世纪的文盲，不是不识字的人，而是不会思考的人！愿我们在神的里面都学会优质思考！

强烈的基督教背景。

上架了——这次把打捆的书们一本一本放上架的时候，勾起许多回忆~

培养好的习惯

思维能够影响情绪，影响习惯，生活，甚至人生

这是我当年第一次读关于思考的书，启发了我的思维，看到的“区辨”的重要性，喜欢！

你的思想水平是你无法超越的极限。作者以基督教的思维方式来鼓励我们做个有思想深度的人。

说来轻松，做起来难，反正是有知识丰富了，思考自然通畅

-----  
思想决定情绪

这本书教导你怎样去做一个思想的主导者 情绪的主导者

-----  
亦长者亦朋友 倾心的讲述和教导

给了我很多的帮助。如果你是个寻求向上力量的人，那么这本书会对你有帮助。PS：  
尽量让自己有一个谦卑的心来读这本书。（这样讲是因为  
也许书中的许多道理你已经知道） 只是个人的一个提醒。

-----  
极其简单的方法，但对我们健康的思想来说很重要。为何要培养优质思考，就是为了内心有平静安稳，与神同行。

-----  
结合了灵性和心理学来归纳了正确思考的十大习惯，是我比较赞同的基督信仰的思维方式。非基督徒阅读估计会有一些认同困难

-----  
看这本书我一直用一句话提醒自己“领会精神”，好多习惯都用基督教义作为理论指导，确实让人有些尴尬，但不影响作者真实的意图。

-----  
主要是太多传教的内容，其实内容也不错，但又感觉很多都是当下“优质培养”套餐的内容。

-----  
21天

---

[优质思考的十个习惯](#) [下载链接1](#)

## 书评

《优质思考的十个习惯》读书摘抄 豆瓣链接：

<http://www.douban.com/subject/1426158/> 摘抄：

1.思想是灵性生活的基石，思想如何，为人即如何。健康思想并非偶然产生，乃是有意  
识地琢磨、培养心思习惯的产物。我们若想改进自己的境遇与情绪，首先必须愿意改进  
思想。 2.查尔...

---

思维着的精神是地球上最美的花朵。在完成BEC考试后，我给自己本月安排的计划是阅  
读一些关于思维方式的书籍。一来磨刀不误砍柴工，对思维方式自身的解读有助于我更  
好地控制和使用自己的思维，继而学习其他外部知识。二来也是为了加强自己思维的逻  
辑性与条理性，使之更加严谨和结...

---

看中文书名的翻译容易给人一种误区。这是一本关于逻辑的书。

英文的书名叫“Habits of the

Minds”，原书名更能够体现作者的一些巧思。这里的思考并不仅仅只是思考而已。

作者是一位心理医生，他的角度看思考却看到的是情商

除了是个习惯之外，我觉得作者分享的关于如何养成习...

---

我家书多到读不完，但这本书我连续读了三遍，现在是第三遍，停留在第二章！

我要很负责的告诉大家，这本书绝对是本好书！对我自己确实有很大的帮助。

在阅读完这本书以后，现在我已经习惯在一件事情发生之后，无论自己是参与者，或是  
旁观者，还是事件发起人，我都会安静下来思...

---

亦长者亦朋友 倾心的讲述和教导

给了我很多的帮助。如果你是个寻求向上力量的人，那么这本书会对你有帮助。PS：

尽量让自己有一个谦卑的心来读这本书。（这样讲是因为

也许书中的许多道理你已经知道） 只是个人的一个提醒。

[优质思考的十个习惯](#) [下载链接1](#)