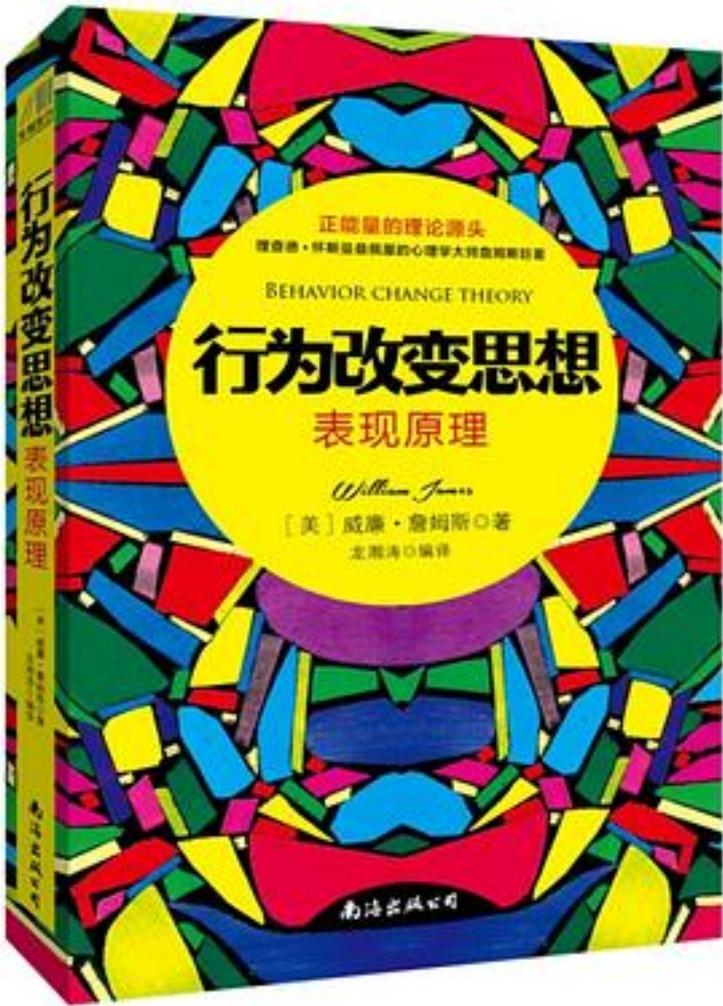


# 行为改变思想



[行为改变思想\\_下载链接1](#)

著者:[美] 威廉·詹姆斯

出版者:北京先知先行图书发行有限公司

出版时间:2014-9-1

装帧:平装

isbn:9787544271264

威廉·詹姆斯观察人们的情绪和行为联系时，发现了“表现”原理，认为人们可以通过

对某种行为的表现而获得相应的情绪感受。本书以“表现”原理为核心，用通俗易懂的语言，详细地阐述了行为是如何影响人的认知，改变认知，改变思想的。

本书充满世界著名哲学家，思想家在行为与思想方面进行的经典实验和案例，开阔了读者视野，令人耳目一新。同时，生动地列举出日常生活中人们的各种行为对思想情绪产生的影响，使人们更容易反观自己的行为，有目的地改变自己的行为，从而使得自己越来越靠近预设的目标。

作者介绍:

威廉·詹姆斯是美国本土第一位哲学家和心理学家，美国机能主义心理学派创始人之一，也是美国最早的实验心理学家之一。1875年，建立美国第一个心理学实验室。1904年当选为美国心理学会主席，1906年当选为国家科学院院士。2006年，詹姆斯被美国的权威期刊《大西洋月刊》评为影响美国的100位人物之一。1890年出版的《心理学原理》，不仅被视为心理学的经典著作，而且公认是美国机能学派兴起的里程碑。

编译者龙湘涛，职业作家，对女性婚姻爱情等方面有细致的体察，善于在心灵方面给予女性指导和建议。作品有：《婚前女郎，婚后女王》《今天开始不纠结》。

目录: 第一章 行为改变思想

- 1.趋向感受的来源
- 2.行为下的自我变化
- 3.让身心沐浴正能量
- 4.假装开心收获开心——角色扮演的结果
- 5.身体与头脑运作的神秘联系
- 6.握手与言谈隐含着能量

第二章 激发良好自我意识的行为

- 1.良好自我感受的来源
- 2.不同自我的竞争与冲突
- 3.自爱，你爱的是哪个我？
- 4.获得自信的方法
- 5.自信心训练法
- 6.爱的发现和创造
- 7.“一见钟情”和“日久生情”，哪种爱更可靠？
- 8.如何留住爱

第三章 行为引导注意

- 1.快乐传递的能量持久度
- 2.持久注意的效果
- 3.持久注意训练法
- 4.引导重塑全新的自己
- 5.如何减肥
- 6.破除负面导向——消极行为的破除

第四章 习惯控制下的思想

- 1.控制情绪的秘密
- 2.摆脱恶性循环
- 3.行为催化
- 4.习惯让一切变得简单
- 5.初期的坚忍带来的成效
- 6.粉碎陋习

第五章 改变行为的心灵要素

- 1.身体活动影响情绪感受

- 2.如何抑制疼痛、愤怒和焦虑等负面情绪
- 3.行为与意识的关系
- 4.行为如何改变意识
- 5.认知失调与“表现”原理
- 6.如何保持行为与意识的一致性

#### 第六章 对心灵以外世界的感知

- 1.恐惧是如何产生的
- 2.系统脱敏的奥秘
- 3.消除恐惧
- 4.与世界联接
- 5.罪恶感
- 6.如何快速摆脱罪恶感
- 7.改变消极的认知

#### 第七章 有效练习提高辨别力

- 1.通过练习提高辨别力
- 2.监听你自己的行动
- 3.别成为习惯的奴隶
- 4.思想和身体的游戏
- 5.打破常规，做出改变
- 6.挣脱“命运”的枷锁

• • • • • ([收起](#))

[行为改变思想 下载链接1](#)

## 标签

心理学

积极心理学

心理学实验

正能量

职场

美国作者

美国

改变

## 评论

呵呵呵，作者根本不是威廉詹姆斯。欺世盗名。

-----  
这本书的作者并非威廉·詹姆斯，而是介绍中的译者。译者通过原书的内容引申出来写，可以通过行为来改变思想，而不是我们往常认为的思想控制行为。内容并没有太新颖，举了很多心理学试验来证明原书作者的观点。但是缺乏如何让读者改变的详细做法。大多章节的结构都是引用作者原文说明，然后举出心理学试验验证，最后给个总结，和高中的议论文没有什么本质上的差别。如果你还没有购买这本书，劝你不用买了，大可用读该书的时间去读读其他心理学著作。

-----  
根本就不是威廉·詹姆斯的作品，而是龙湘涛编译之后安在威廉·詹姆斯头上的伪作，太差劲了，南海出版公司真的是垃圾中的垃圾。

-----  
行为心理学对人的观察真是细致得一比。

-----  
如果不是套牌书；如过不为了写的厚大量重复，这本书还是可以的。可惜，没如果。行为能影响状态，心理暗示的科学依据，爱情的两种形态，一见钟情与日久生情，自我的各种形态，人格分裂的原因。

-----  
感觉几句话就能说清楚的问题根本不用出书，主要就是讲：我们可以通过一些积极的行为来影响感受，使自己的思想也更加积极。

-----  
越往后读，越怀疑？这是威廉詹姆斯的作品？

-----

要被议论文体洗脑了。。

---

着重看第四章 如何摆脱恶性循环

---

拼拼凑凑

---

现在想来就是用行为欺骗自己的思想……

---

书本的想法是好的，但是废话太多。主要的观点就是行为可以改变思想。没有付诸行为的意识是无意义的。

---

鸡汤

---

读起来，感觉很普通。没看完，闲鱼上卖出去了。

---

里面还是有一些实用的方法和原理，不错。

---

这四本书刷了一个月才刷完，特别棒。值得一读

---

思想上有点作用 关键还得去做 起码为消极悲观主义者提供了方向

---

虽说是一个原理反复用，不断深化，但优点很明显，文笔浅显，逻辑严密，知识实用，启发性强。是用自己的理解和案例的整理解读大师的二手作品。读之，不觉会有自信恢复的感觉，也不易淡忘

-----  
正能量满满

-----  
很受启发 我没有看过正能量 但这本小书更新了我很多认识  
感觉自己好像突然有救了是怎么回事(·▽·)

-----  
[行为改变思想\\_下载链接1](#)

## 书评

根本不是威廉·詹姆斯的作品，借他老人家的名义“编译”的。内容拼凑抄袭自《正能量》等书。千万别买，也没必要浪费时间阅读。网站上标的是：译者：龙湘涛。书上印的是：龙湘涛编译。这种行为和过去的“金庸新著、古龙巨著”有什么区别？南海出版社太没节操了。

-----  
混淆黑白，蒙蔽群众的作品，和《正能量》根本不能比，在封面上大言不惭写着正能量的起源，结果根本不是詹姆斯先生的作品!!! 非常失望，亏我还跑了两家图书馆才借到的书~~~~(> <)~~~~

书的简介：“本书以“表现”原理为核心，用通俗易懂的语言，详细地阐述了行为是如何影响人...

-----  
这本书是经过编译的，属于再创作。

本书看完之后就跟很多类似的心灵鸡汤书一样，只是粗略的介绍了一些东西而没有什么深入的说明。

每个章节都有一些固定的模式，先提出疑问啦或者结合现实举出一些例子，然后引用原作者书中的部分语句再加上列举了一些实验，最后论证论点。简直...

-----  
[行为改变思想\\_下载链接1](#)