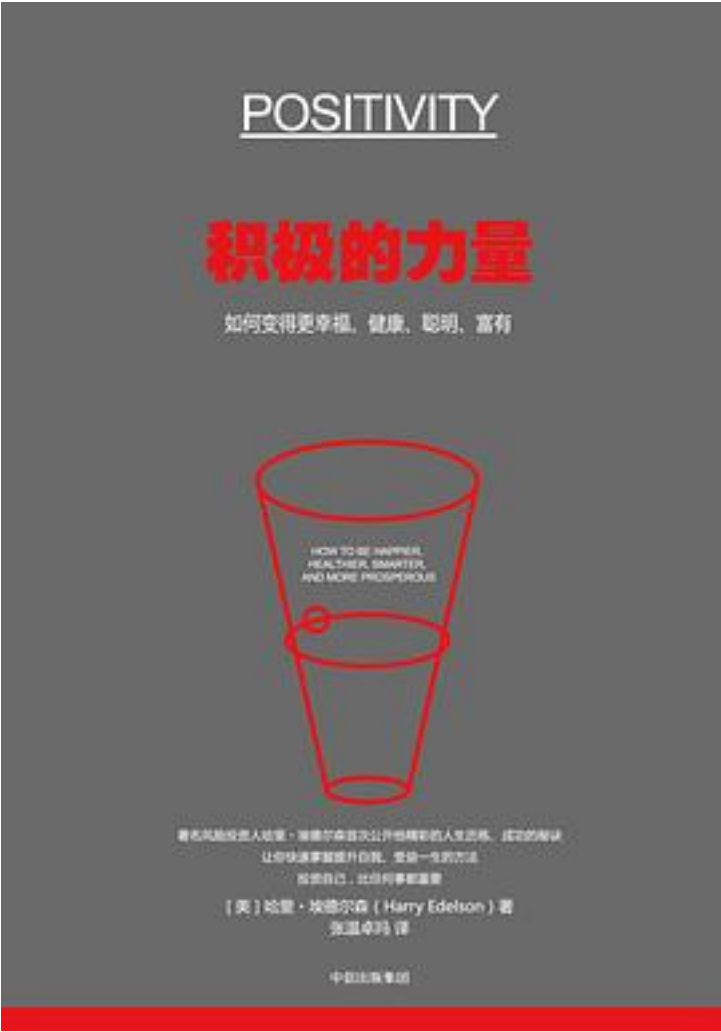


积极的力量



[积极的力量_下载链接1](#)

著者:【美】 哈里·埃德尔森

出版者:中信出版社

出版时间:2017-3

装帧:平装

isbn:9787508669991

飞速发展的科技对我们的生活造成了不可逆转的影响，压力也随之倍增。在当下的世界

里，你怎样才能生活得更美好呢？在努力奋斗的进程中，如何才能让自己更幸福？作者哈里·埃德尔森是一位成功的风险投资人，他不仅事业有成，在多个领域取得了瞩目的成就，更让人羡慕的是，他一直保持着良好的心态、乐观的生活态度和健康的身心，传播着积极的能量。

在这本生动有趣的书中，他用自己成功的经验讲解幸福的方法，开诚布公地讲述了闪耀成就背后的秘密。此外，他还认为，现代社会除了幸福之外，大家还需要更健康、更聪明、更富有，幸福指数才会随之升高。简而言之，如果我们专注于自身健康、提高学历、有更好的工作、合理的理财，幸福指数将会倍增。

书中没有空洞的理论和哲学告诉你如何获取幸福，而是实实在在告诉你，想要更幸福、健康、聪明、富有是有方法的。比如专注于问题的解决方法而不是问题本身，会提升幸福感；有时候，思想是战胜疾病更好的药剂；通过提升阅读和心算的速度可以让你更加聪慧……

这不是一本普通的心灵鸡汤，也不是一本成功学宝典，与大多数讲幸福方法的书不同，这本书是一本集结了投资策略、强化记忆、阅读技巧、积极思考等很众多技能方法的实践指南。

相信希望更幸福、健康、聪明、富有的你，读完一定会充满积极的力量，掌握和学习书中的方法一定会对你的余生有源源不断地回报和影响。

作者介绍:

哈里·埃德尔森

曾在华尔街从事技术、投资银行领域工作，后成立了“埃德尔森技术公司”提供咨询服务，以及“埃德尔森技术伙伴公司”做战略风险资本投资，该公司为全世界为大小100余家技术公司提供资金，在没有举债经营的情况下获得了超过27%的内部收益率（IRR）。作为一名CFA（特许金融分析师）、CDP和CCP，埃德尔森先生身兼数十家跨国企业的顾问，与此同时还管理着4家战略风险资本技术基金和两家大型退休基金。

在从事风险资本这方面的工作之前，哈里·埃德尔森是三家顶级投资银行——美林证券、德崇证券、第一波士顿银行的技术证券分析师。哈里曾为125位董事会成员提供服务，投资过150多家公司资金，也曾一百多次到访中国。

埃德尔森先生先后在布鲁克林大学物理学系获得理学学士学位，纽约大学管理系获得MBA学位。在AT&T供职期间，他还在康奈尔大学电子工程学院完成了特殊电子通信项目的学习。他走访世界各地，却从未受过时差困扰，充满活力；在棒球比赛中，他是联盟中最大的球员，他将生意和运动上的成功归功于努力工作、不断学习和良好的基因。

目录: 序 V

前言 VII

引言 XI

第一部分 更幸福

顿悟 004

怎样才能幸福 004

年轻、贫穷并幸福着 016

上了年纪也要幸福 032

专注于问题的解决办法而不是问题本身 040

获得永恒的幸福 044

每天都要幸福 049

第二部分 更健康
顿悟 062
幸福就是保持健康的秘诀 062
用思想战胜疾病 发挥安慰剂效应的积极作用吧 069
你可以战胜压力 082
沉迷于电视未必是件坏事 090
你的基因显示了什么 096
第三部分 更聪明
顿悟 106
美国人其实没那么聪明 106
变聪明的关键 113
大量阅读有助于提高写作能力 121
怎样学会心算 127
提高记忆力的诀窍 138
掌握说话的技巧 155
第四部分 更富有
顿悟 168
常识与省钱 168
找一份好工作 177
战胜通货膨胀 182
在生活和生意方面的5个见解 186
赌博不是投资 192
希望概率永远垂青你 197
后记 211
注释 215
致谢 217
· · · · · (收起)

[积极的力量 下载链接1](#)

标签

心理学

好书，值得一读

鸡汤

成功学

方法论

我想读这本书

新书驾到

问题解决

评论

L 三个方法可以变更聪明：提高阅读速度、提高计算速度、增强记忆力

积极的预期，加有效的方法

花3.5h读完（京东阅读的记录功能不错），感觉值得花这点时间。看似鸡汤的书名，其实内容涵盖了不少实用的方法学，比如速读、速记、速算。喜欢作者的好心态（典型正能量型人），以及他对于如何在当今社会活得幸福的经验分享。

幸福源自心态，而不是来自外面的力量。

乐观心态 主动学习 多多运动

贫穷不是获得幸福的阻碍；技术的进步催生压力，反而会阻碍幸福；幸福与否的关键是心态；专注于问题的解决办法，而不是问题本身，有助于保持良好心态；制定各种长期、短期任务并完成 |
健康的人会比其他人更幸福；仅仅因为心理暗示，身体状况就会产生明显的改善或者恶化，这就是安慰剂效应和反安慰剂效应；人类的思维可以被向积极或消极的方向随意操控；积极的思维可以使我们保持健康的身体状态，更从容地选择生活方式，而不是被各种观念左右 |
变聪明：提高阅读速度，能掌握更多的信息；提高计算速度。培养计算尤其是心算的能力，可以使我们在生活的许多细节中更快地计算出得失；增强记忆力。通过关联法来增强记忆力，会使我们处理信息的能力大大提高 |
首先不要想如何赚钱，而是如何省钱；定期、定额投资；复利；指数基金

任务型读书，不咋地。

可以只看最后的后记就可以概括全书了……

感觉读完章节目录就读完了整本。

有点乱 - 后面怎么讲到理财上面去了

“专注于解决问题的方法而不是问题本身”

幸福源自心态，而不应受外力的影响，获得幸福感的关键，就在于保持良好心态，而努力达到更健康、更聪明、更富有，是通往幸福的三大主要途径。
心态就是积极思维、专注解决问题的积极行动
更聪明就是对事务应对自如，有三个办法可以实现这一点，这三个办法分别是：提高阅读速度、提高计算速度、增强记忆力。更富有就是省钱和挣钱。

如果要好好活下去，就需要一些好方法。要更积极乐观，提高阅读速度和记忆力，持续学习。如果一些问题解决不了，那么它只是事实而不是问题。

得到听书，还可以

两天的时间读完，还是有收获的：1提高阅读速度是一个很重要的本领，可以帮助在办公室工作的你，今日事今日毕。2专注于事情的解决方法，而不是事情本身；正确不是做出正确的决定，而是让你做出的决定变正确。这两句话和背后的思维方式，可以减轻你的压力，让你更幸福。3在财富方面，投资指数型基金是一种可以考虑的方式。4我可以教孩子一些速算的小技巧，这会提升他的能力和兴趣。5不断的学习，让自己技能更多，效率更高，或许会在各个方面都有改善。总体来说，这本书更多的是作者热情洋溢，积极向上态度的体现，读的过程中能感受到他的积极向上。但是干货不多，也没有深

度。开卷有益吧

挺实用

【简单听】健康、变聪明、变富有是获得幸福的重要途径，心理暗示和安慰剂效应可以让你变健康，提高阅读速度、计算速度、记忆力可以让你变聪明，多省钱和正确投资可以让你变富有。

健康，聪明（阅读速度，计算速度，记忆力），财富（平均成本法，复利，指数基金）

快速阅读。“要想成功，重要的不是你知道什么，而是了解你不知道什么。”

鸡汤中比较差的那种。

[积极的力量 下载链接1](#)

书评

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年5月4日，我们给大家分享的书叫《积极的力量》。这本书的作者哈里·埃德尔森是一位成功的风险投资人，他事业有成，而且一直保持着乐观的生活态度和健康的身心，向周围的人传播着正能量。这本书集结...

这个世界上各行各业的成功者很多，国外的有比尔·盖茨、沃伦·巴菲特、马克·艾略特·扎克伯格等，国内的马云、李彦宏、雷军、董明珠等。对他们所取得的成就，人们总是羡慕有加。但是，仅仅是羡慕又有什么用呢？《汉书·董仲舒传》中引用过一句话，即“临渊羡鱼，不如退而结网...

我想单看书名，你就会知道《积极的力量：如何变得更幸福、健康、聪明、富有》是一本成功或者是励志类的书籍。励志类的书这么多，我们好像依旧不为所动，成功的人那么多，我们总觉得即便看了书也与成功隔着一个喜马拉雅山。如果说书籍能够引领人们走向正确的方向，那么我们需要...

Blue编辑

我们现在生活的这个社会 and 以前相比，不管是物质生活条件还是精神生活条件都有了翻天覆地的变化。人们可以供人们选择的机会更多了，但是由于随之而来的竞争也就更加激烈了。每个人生活这样的环境中，无形之中也就有了很多压力。尤其是国内房价高居不下， ...

[积极的力量_下载链接1](#)