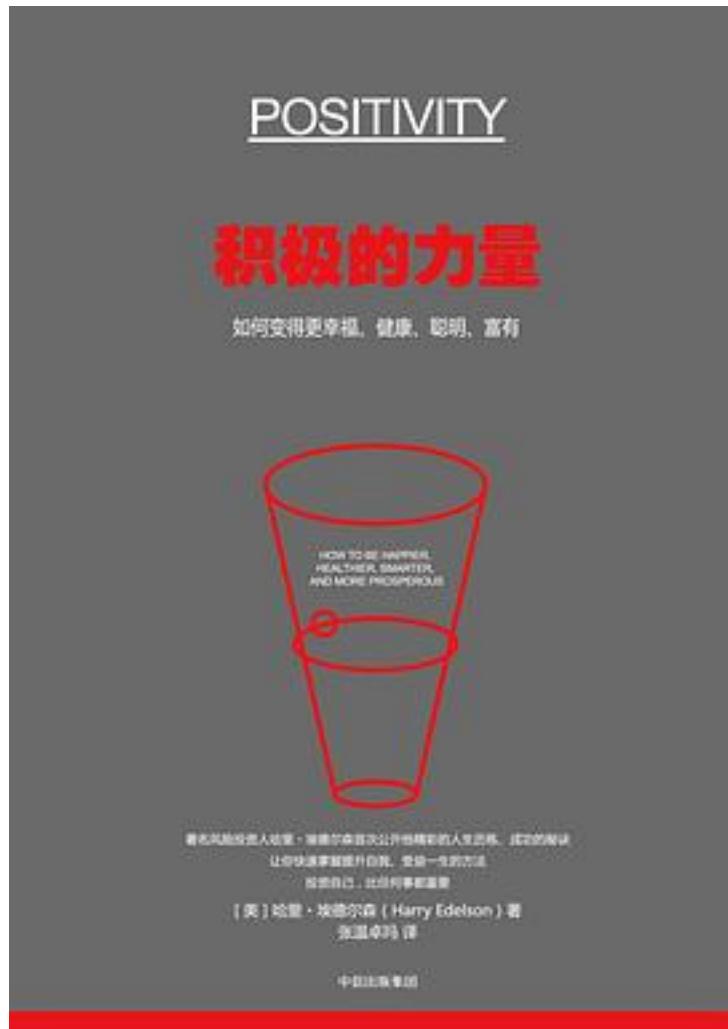


# 积极的力量



[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

└ 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和以前相比，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。每个人生活在这样的环境中，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](#)