

不生病的思维



[不生病的思维_下载链接1](#)

著者:叶周

出版者:中国工人

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787500840367

《不生病的思维:心理解脱师叶舟的思维健康疗法》讲述的是思维的故事。思维一旦缺

少必要的灵活性、深刻性或变通性的品质，就可以说是不太正常了。不正常就是“病”，与身体、心理和精神上的病一样，需要及时的诊断与治疗。喜欢钻牛角尖的人不妨经常来个换位思维，让自己多一个认识事物的角度；喜欢眼见为实的人不妨多来几次“耳听为实”，提高自己的抽象判断能力；而经常自以为是的人不妨理性地审视一下自己的日常用语，看看“肯定”、“当然”、“绝对”、“相当”、“十分”、“很”等程度副词在自己的话语中出现的频次是否过高，倘若如此，就要格外注意了。

作者介绍:

叶舟：心理学博士，中国思维科学研究院院长，中国思维战略首席专家，北京大学、清华大学、北京师范大学、中国人民大学、浙江大学、武汉大学等多所重点大学总裁班特聘教授，被誉为“中国最有使命感的学者”之一，讲授的主要课程有“总裁思维风暴”系列、“国学大智慧”系列、“心理解脱大师讲坛”系列等，这些课程在各院校的MBA、EMBA、DBA、总裁研修班、卓越领导力项目培训中备受欢迎，至今出版了10部专著以及心灵、国学类畅销书50多部。

- 目录: 序疾病，都是情绪犯的错缘起：都只因为想不开一、这样想，就易生病
- 1.赌着气想——一位校长夫人得了癌症
 - 2.憋着气想——周瑜因为诸葛亮“憋气”至死
 - 3.带着怨气想——一亲戚肺病迅速转肺癌
 - 4.带着怕气想——一太太忧郁过度得了精神病
 - 5.带着痴气想——刘德华的粉丝走极端而自杀
 - 6.带着哀气想——一个熟人在苦海中得了肠癌
 - 7.带着怒气想——一位教授发火时脑溢血死亡
- 二、这样想，就治小病
- 1.往宽处想开点——治好一个编辑的偏头痛
 - 2.往好处想开点——治好一个女人的掉头发
 - 3.往事后想开点——扭转了长征干部的死症
 - 4.往前因想开点——治好了一女生的连连打嗝
 - 5.往下比想开点——治好了一个妇人的心绞痛
 - 6.往乐处想开点——一法国女孩子子宫癌迅速转机
 - 7.往前方想开点——治好了一个中年人的阳痿
 - 8.往善处想开点——美好的思维创造美好的习惯
 - 9.往清静想开点——治好了员工的颈痛、背痛
- 三、这样想，就治大病
- 1.身心放松想——治好了一名教授严重的颈椎病
 - 2.集中式冥想——一个朋友治好了她的白内障
 - 3.阳光气化想
 - 4.呼吸入静想——能治疗高血压、冠心病、糖尿病
 - 5.自我催眠想——能迅速减肥及治疗多种癌症
 - 6.强烈求生想——治疗好了一种必死无疑的怪病
 - 7.心理自演想——能诱发患者自发治疗心脏病
- 四、这样想，就不生病
- 1.阴阳失衡——百病丛生
 - 2.心理平衡——百病不生
 - 3.正面思维——疏导一切负面情绪
 - 4.思维障碍——尽可能减少身心的冲突
 - 5.思维病——最可怕的流行病
 - 6.意识的能量——治病的新力量
 - 7.思维治疗——威力无比且最便宜
- • • • • [\(收起\)](#)

[不生病的思维 下载链接1](#)

标签

健康

评论

超级不靠谱。。

心态也可以决定一个人的健康。

这类书大致想通那么当一个人心情不好的时候就死的概率大很多毒死吃死恨死苦死郁闷死欲望太多死。。。

心态也可以决定一个人的健康。

[不生病的思维_下载链接1](#)

书评

[不生病的思维_下载链接1](#)