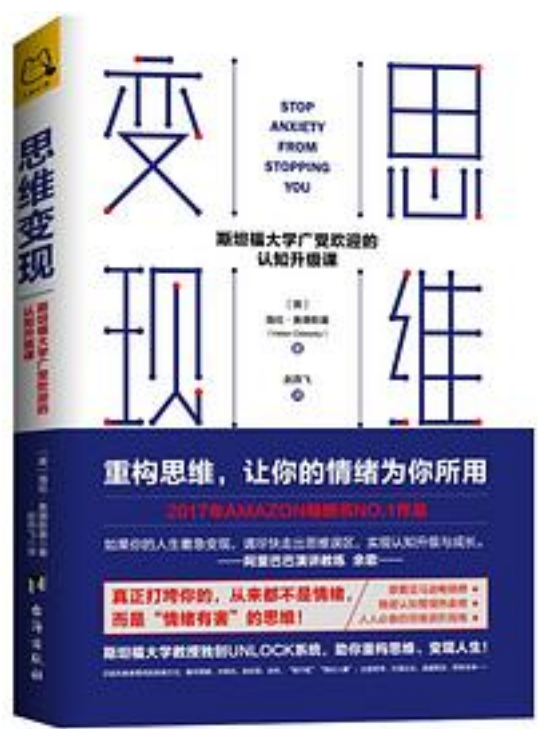


思维变现



[思维变现 下载链接1](#)

著者:(美) 海伦·奥德斯基 (Helen Odessky)

出版者:台海出版社

出版时间:2019-5

装帧:平装

isbn:9787516823354

你是否常常受到情绪波动的负面影响？你是否想掌控情绪，而不是让情绪控制你？你知道只要改变思维习惯，就能与情绪和解，进而实现认知升级与成长吗？《思维变现》一书告诉我们：情绪很擅长通过思维游戏来欺骗我们，比如最坏预期、灾难化、贴标签、自怜、“我不配”“我讨人嫌”、过度思考、沉浸过去、逃避现实、担忧未来等。

其实，束缚你的从来不是情绪，而是思维方式。不要跟情绪斗，也不要试图摆脱它，重构你的思维模式，这才是你的人生升级变现的唯一捷径。斯坦福大学教授潜心研究近20年，独创UNLOCK系统，让你摆脱情绪的桎梏，解锁你的潜能，助你重构思维，变现人生！

.....

编辑推荐1：2017年亚马逊AMAZON畅销书NO.1,雄霸各大畅销榜，稳居认知管理热卖榜。人人必备的思维进阶指南。如果你的人生着急变现，请尽快走出思维误区，实现认知升级与成长。

编辑推荐2：斯坦福大学教授独创UNLOCK系统，教你识别失败者惯用的思维方式：最坏预期、灾难化、贴标签、自怜、“我不配”“我讨人嫌”、过度思考、沉浸过去、逃避现实、担忧未来……《思维变现》助你重构思维、变现人生。

编辑推荐3。
真正打垮你的，从来都不是情绪，而是“情绪有害”的思维。束缚你的，从来也不是情绪，而是思维方式。重构思维，让你的情绪为你所用，这是你人生升级变现的唯一捷径。

编辑推荐4：阿里巴巴演讲教练、“余歌演说”品牌创始人余歌等鼎力推荐。美国全国广播公司（NBC）、《美国新闻与世界报道》《成功》《读者文摘》《赫芬顿邮报》等美国知名媒体和杂志数次采访和报道。

作者介绍:

【美】海伦·奥德斯基（Helen Odessky）

心理学博士，临床心理学家，从事焦虑缓解近20年，尤其擅长焦虑症、强迫症、恐惧症等，创办“你的芝加哥心理医生”知名网站。海伦博士曾数次被美国知名媒体和杂志采访和报道，包括美国全国广播公司（NBC）、《美国新闻与世界报道》《成功》《读者文摘》《赫芬顿邮报》等。

目录: 第一章 积极养育：做温和而坚定的父母

孩子一哭就抱起来，真的会宠坏孩子吗？	／ 4
看见孩子行为背后的心理需要	／ 8
积极养育并不等于没原则的惯纵和溺爱	／ 10
如何理解孩子，与孩子建立亲密连接？	／ 13
孩子的不良行为可能只是适龄行为	／ 26
第二章 在养育问题上，你要怎样摆脱原生家庭的影响？	
原来，每个孩子都在复制父母的行为	／ 33
孩子的毛病往往是父母自身的镜像	／ 37
你对待孩子的方式取决于你的父母	／ 40
在爱孩子之前，请先学会爱自己	／ 44
父母也会感到无助，需要滋养和照顾	／ 46
第三章 在养育问题上，你和伴侣有冲突怎么办？	
夫妻关系要优于亲子关系	／ 53
给孩子最好的教育就是爸爸爱妈妈	／ 60
第四章 别跟伴侣和孩子较劲：积极养育让沟通高效又简单	
怎么说伴侣才会听，怎么听伴侣才肯说？	／ 73
怎么说孩子才会听，怎么听孩子才肯说？	／ 77
培养跟伴侣和孩子沟通的4种技巧	／ 81
第五章 亲子之间，有条名叫“信任”的线	
“妈妈，我重要吗？”：如何建立亲子之间的信任	／ 87
发自内心地信任孩子，到底是一种怎样的体验？	／ 92
第六章 在满满的幸福感中塑造家庭文化	

家庭文化是支撑家庭成员情感的纽带 / 99
全家人一起创建将梦想变为现实的家庭蓝图 / 104
寻找生活的节奏，再忙也能从容育儿 / 108
家庭里的仪式感多一点，孩子感受到的爱就多一点 / 110
兄弟姐妹爱打架，其实是父母做错了 / 114
第七章 不要以消极的态度和固执的想法对待孩子
孩子从父母眼中看到的自己，就是他们将会成为的样子 / 124
积极思维父母和消极思维父母对孩子的影响有多大区别？ / 128
第八章 孩子，你的情绪我在乎：懂得情绪管理的孩子才幸福
提高孩子情商的亲子游戏：从体会自己的情绪开始 / 142
接纳孩子全部的情绪，父母需要做的只是给孩子的行为划定界限 / 145
父母管理好自己的情绪对提高孩子的情商很关键 / 153
第九章 不打不骂不罚，也能教出好孩子
惩罚孩子，不如让孩子承担一些“后果” / 163
如何把爱和规矩同时给孩子：替代惩罚的6种方法 / 169
第十章 积极养育攻略：孩子常见问题行为的解决方法
孩子爱攻击别人，父母应该怎么办？ / 177
孩子爱哭，父母应该怎么办？ / 184
孩子不听话，父母应该怎么办？ / 188
孩子发脾气，父母应该怎么办？ / 194
孩子爱顶嘴，父母应该怎么办？ / 198
· · · · · · [\(收起\)](#)

[思维变现](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

消除焦虑

心理治疗

焦虑症

强迫症

2019

akb

育儿

评论

我的妈呀这分是刷出来的？这书的题目起得也忒大了，明明是焦虑治疗怎么就变成思维变现了？？？？？

用十五分钟就可以看完的书……内容可以高度浓缩

很不错的思维方式 草是另一边的绿 类似这样的 很赞

自己内心强大些，不要玻璃心，不要想太多。

后半部还可以一看，看一遍就可以转让的书

我们觉察了焦虑、了解到它产生的原因，并通过全新的故事去改变我们看问题的角度和固有观念，我们就学会了管理焦虑情绪、完成了自我疗愈。

人生如果每一秒都快乐，最后那个快乐就会没有意义。我们所谓的负面情绪，只是我们用负面的态度去看待它，如果有一天，我们学会了用不同的态度去看待，我们就不会叫它负面情绪，我们会知道，那都是我们需要的情绪

如果你想保持幸福，你就需要谨慎选择一种能够导致积极情绪的思维模式，并且不去为你所面对的限制而争论。

很不错的思想，很有价值很喜欢的一本书

无论多么糟糕的事情，我们都可以通过正视它，接受它，为这个事负责，然后再去改变它，来用自己的成长和时间的复利克服苦难。

很多现象，都只是源于我们内心错误的解读，以及不恰当的信念罢了。

每一种认知模式背后，其实都有一个故事原型。每个人的脑子里面都有一个或者说某一类故事在影响着自己，甚至有的人终其一生都在用自己的经历去印证着这个故事。

名字乍看觉得很营销，但是内容是真的好！深入浅出！诚恳真挚！尤其是除了生气之类情绪之外，对焦虑情绪的产生和解决也给予了很多帮助，很有效！开始学习规划时间，管理时间。

情绪的产生很容易，随时随地贯彻在我们生活的方方面面。这些丰富多样的情绪构成了我们对这个世界最真实的感受，但太多的负面情绪往往会影响我们的学习、工作和人际交往。

控制情绪和平衡情绪非常重要。当行动和思维被强烈的情绪触动时，我们的行动和思考会像着了魔似的。

思维模式决定了你的认知，你的认知决定了你的行动，你的行动决定了你能否实现个人成长，走向成功。

我们都知道万事无绝对，但是在有非此即彼思维的人眼中，任何事都是黑白分明的，中间的灰色阴影绝不存在。这种思维是完美主义的根源，做一件事，哪怕事情你完成了，只要有一点问题，有一点不完美，我们都会认定自己是彻头彻尾的失败者、一无是处的废物。

我们想要成功，就需要改变现有的思维，换个角度

你还在用这些错误的思维方式思考问题吗？一分为二、以偏概全、单一视角、规模错觉……如果你还在用这些错误思维方式，一定要读《思维变现》。

如果你已经纠正了自己的错误思维和信念，但还是很难面对恐惧，这通常是因为你选择的情境太具挑战性了。解决办法是把它分解成更易于掌控的小情境。比如，如果你觉得社交很难，可以先练习目光接触，接着可以练习目光接触加微笑，再试着练习目光接触、微笑、说“你好”，再下一次也许可以加上一句赞美。

[思维变现_下载链接1](#)

书评

[思维变现_下载链接1](#)