

不消极的活法



[不消极的活法_下载链接1](#)

著者:迈克·罗宾斯

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787506035200

《不消极的活法》分为三个部分。第一部分介绍的是一个“问题”，该“问题”是我们

的文化、各种关系以及我们自身出现的消极状况的根源。这个问题既复杂又普遍。在第一章，我们将看到哪些是我们影响他人的消极因素以及哪些是存在于我们所处文化中的消极因素；第二章主要介绍的是由于自己对自己的苛刻而产生的一些消极因素。在生活中整合并利用可以转化的感激的力量，有利于看清存在于文化中和个人中的消极因素、有利于了解它是怎样影响你和你身边的人和事，同时也有利于我们以诚实的眼光来看清楚为什么我们要对生活、他人和自己（处于困难或挑战时）表示感激。第一部分旨在深刻探讨消极因素及其对个人的影响。第二部分主要讲述的是“问题的解决办法”。该部分谈论的感激五项原则是我过去几年与其他人一起研究出来的。每项原则都能给你带来新的思想、视角和实践经验，以便你能在生活、各种关系和各个团体中进行深刻的感激并取得更大的成功。这五项原则都非常有用，我在培训会、研讨会、专题讨论会上以及主题演讲会中都始终强调这些重要的原则。各项原则之间的关系是循序渐进、相互依赖的，它可以引导你开始关注生活中的美好事物（关注美好事物只是开始）；感受思想、情感和语言的力量；发现别人身上的优点，并告诉他们……总之，其中最重要也是影响最大的就是——感激自己，热爱自己。这些原则简单易懂，方便实施。将其应用到实践中，会对自己和身边的人以及成就感等方面产生重大的影响。第三部分讲述的是怎样实践。我们最后要做的不是我们知道了什么，而是我们可以做些什么。在全书的最后一部分，对全书的内容进行了整合，并提供了一些特定的方式以便帮助你将其应用到实践中。

作者介绍:

目录:

[不消极的活法_下载链接1](#)

标签

心理学

心靈

丰富人生

评论

写得很有操作性，可以借鉴

[不消极的活法 下载链接1](#)

书评

[不消极的活法 下载链接1](#)