

# 放下的力量



[放下的力量 下载链接1](#)

著者:道格拉斯 勒尔顿

出版者:陕西师大

出版时间:2010-11

装帧:

isbn:9787561351567

《放下的力量》内容简介：积极地思考和行动，勇于直面今天的困难与挑战，就能得到肯定和理想的结果。这是一个看似很简单的道理，但真正拥有这种人生态度的仍是极少数。因为我们总是受困于忧虑、空想、抱怨、自卑等诸多负面情绪，为自己制造了太多

的包袱，让生活充满了障碍，并养成了消极避世的习惯。

压力虽无法避免，但我们可以学会“放下”。唯有懂得放下内心那些偏执的臆想与负面情绪，人才能在逆境中获得快乐。《放下的力量》将教你如何用最简单的方法，直面自己的痛苦与挫折，告别偏执与消极，轻松化解工作压力，重拾积极生活的信心。让你的生活从此告别沉重和平庸，变得更加充实且富有激情！

作者介绍：

道格拉斯·勒尔顿(Douglas Lurcon)

1897年出生于美国佛罗里达州彭萨科拉。早年就读于贝勒大学，学习商业管理。之后，在阿拉巴马大学获健康管理科学硕士。在美国《文摘》杂志资深出版人约翰·芬克成立金斯威出版公司之后，勒尔顿出任公司副总裁及主要策划人，共同参与心理分析及成人教育领域图书的出版。

在编辑和策划之余，勒尔顿自己也著述颇丰，曾编著过多本在当时很有影响的作品。其著述或编写的作品还有《积极思考的力量》、《你的生活》、《将生命发挥到极致》、《妈妈的圣经》、《精神力量与心灵安慰》、《吃出苗条》、《赚钱方法家庭全书》、《你的个性》等。

目录: 第1章 放下顾虑，勇敢追求第2章 放下消极，积极向上第3章

放下逃避，主动解决问题第4章 放下犹豫不决，培养果断的决策意识第5章

放下安逸，态度决定成功第6章 放下抱怨，坎坷是福第7章 放下孤独，寻求归属第8章

放下羞怯，拥抱幸福婚姻第9章 放下自卑，肯定自己第10章

放下恐惧，勇敢做自己第11章 放下借口，直面现实第12章 放下空想，付诸行动第13章

放下偏见，给予赞美第14章 放下怀疑，坚定信念第15章

放下所有负面情绪，发现积极生活的力量

· · · · · (收起)

[放下的力量](#) [下载链接1](#)

标签

励志

心理学

成长

灵修

有舍才有得

心理

心灵

修身

## 评论

一个人究竟到了什么时候、心智达到什么样的水平能够与畅销书、心灵鸡汤书说bye？放到社会大环境下，心灵鸡汤、励志、成功学的书为何会有很大市场？图书种类内容怎样，呈现什么样的变化？后来一想发现，心灵鸡汤类的书在传统中华并无传统，是个十足的西洋舶来品。PS，本书风格给人一种十足的伪书感觉~

呸

要不是自己太软弱，至于看这么多励志书吗

京东赠送。获益不浅。

放下恐惧，自卑，不要庸人自扰，积极勇敢面对。满满正能量啊。

鼓舞内向性格的人。

自己一厢情愿的观点，别人的故事，居然还有希特勒做正面案例的，无逻辑的证明，没有具体方法，弃！

《自传研究》的作者威尔斯曾阐述过自己的三条生活准?。其一，倘若你渴望什么，就要竭尽全力争取，当前不是你抱怨结果的时候。其二，只要奋力沿着理想坚持到底，世上就不存在最令人失望的结果。其三，倘若生活不尽人意，那就改变它，一定不要容忍庸庸碌碌，只要追求，最终的结果就一定不是死亡，不是世界末日。艾森豪威尔将军“安稳”：人的生命只有在奋斗中才能获得价值，缺少了奋斗，生活永远不可能安稳。最甜美的果实永远属于勇于进取的人，消极的人只能吃到残羹冷炙。  
在我们的现实世界里，要想成就一番大事业，你必须先定下信念！  
坚持信念者将拥有王者的自信，将成为成功的典范。

## 心理思维改变之道

## 积极心态的力量

前面半本书真的不怎么样，很多举例根本没有说服力，就是后半本谈论有关如何positive living的具体做法时还觉得不错。刚开始看的时候还以为会是本狗血成功学的烂书，真心有点读不下去了，就是到最后才觉得不错

忘了在哪儿看到的书单推荐的，整本书讲得非常笼统，对各个方面也没有给出对应的解决办法。

某好朋友寄来的，不知道是不是因为听说失恋...

内容比较蜻蜓点水，但是涉及的方面很多。总体觉得读一读还是不错的，不过没有一读再读的欲望。不大喜欢作者这个表述——如果你想深入了解就找相关的心理、精神学专家咨询吧！搞得好像非去找精神科医生看看不可的样子……

发家致富就要去冒险，要脸皮有什么用！

比较一般的一本鸡汤读物吧，搜索当下的力量pdf时手滑下错了。。

可能是老庄深入人心，加上心头暂无烦心事，所以对于放下，并没有那么多的感触。但是，对于那些需要力量的时刻，应该会带去帮助。

[放下的力量 下载链接1](#)

## 书评

放下

我的痛苦和它无关，完全是自找的，不去改变它，不去解决它，任凭自己煎熬，被煎熟的时候，自然就放下了。放下

我的痛苦和它无关，完全是自找的，不去改变它，不去解决它，任凭自己煎熬，被煎熟的时候，自然就放下了。

积极地思考和行动，勇于直面今天的困难与挑战，就能得到肯定和理想的结果。为自己制造了太多的包袱，让生活充满了障碍，并养成了消极避世的习惯。

[放下的力量 下载链接1](#)