

# 《如何才能不烦恼》

## 图书基本信息

书名：《如何才能不烦恼》

13位ISBN编号：9787115386838

出版时间：2015-4

作者：[英]保罗·麦吉（Paul McGee）

页数：246

译者：钱峰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《如何才能不烦恼》

## 书籍目录

### 第一部分 为什么你会如此烦恼

#### 第一课 为什么烦恼不容忽视

我们这代人比以往任何时代都要富有和健康，但是我们却经历着前人从未有过的焦虑。烦恼、紧张、焦虑，不管用什么词来形容，这些情绪确实存在并影响着我们的生活。孩子不理想的考试成绩、与一条恶狗擦身而过、即将出席的工作会议，都有可能引起你的情绪反应，你的心烦意乱甚至毫无理由、莫名其妙。

#### 第二课 我们为什么会烦恼

烦恼并不是与生俱来的，它不同于胎记或者眼眸的颜色。烦恼有九种原因，本课为您介绍其中的八种，另外一种在下一课介绍。你可能会为了刺激去自寻烦恼，因为各种变化和不确定而焦虑，由于缺乏某一方面的知识和经验而紧张……找出烦恼根源，你才有可能克服并远离它。

#### 第三课 烦恼与我们的大脑有什么关系

人类的大脑包括三个部分，即原始大脑、感性大脑和理性大脑。原始和感性大脑决定了你在面对危机时的第一反应，而理性大脑永远不会成为那个名头是“老板”的角色。所以，当生理构造影响着你时，理性只能是事后诸葛。

#### 第四课 你是否曾迷失在糊涂的逻辑中

当原始大脑和感性大脑对理性大脑的意见置之不理的时候，人们很容易会陷入“糊涂的逻辑”之中。你会肆意地放纵你的恐惧，逃避面临的问题，不自觉地扮演受害者角色……在原始大脑和感性大脑控制最终决策的情况下，我们需要一些工具摆脱这种糊涂的逻辑。

### 第二部分 放下烦恼，快乐生活

#### 第五课 差遣你的理性大脑

我们的理性大脑无疑是帮你远离烦恼的最有力的工具。在原始大脑和感性大脑控制着我们的情绪的同时，我们的理性大脑也并非一筹莫展。3A策略、在影响力圈内施力，可以帮助我们改变自己能改变的，放弃我们无能为力的。

#### 第六课 管理你的想象力

你我都是电影导演，嘿，别想太多，我不是说像斯皮尔伯格一样，我是说我们每个人都是自己生活的导演。你脑海中的电影由你来制作，你随时可以喊“咔”。想象力比知识更重要，可以帮助我们快进到未来，预计到潜在的问题和风险。管理你的想象力，用它来解决问题，远离烦恼。

#### 第七课 给自己多一些重视

不管别人怎么看你，你都是独一无二的。或许给自己多些重视，能让你减少烦恼和焦虑，多些快乐和自我。本课介绍了五种重视自我的方法。无论成败得失，只要你走的每一步都是认真的、仔细的、有意义的，那么你就是胜者，永远不用担心别人的评价，人生是自己的。放过烦恼，烦恼才会放过自己。

#### 第八课 不做温水里的青蛙

温水里的青蛙之所以逃脱不掉被烫死的命运，是因为它没有意识到环境的不断变化。与之类似，我们也生活在一个不健康因素不断渗透和侵蚀我们的环境之中。要想远离烦恼，营造健康的生活环境十分关键。本课总结了五种营造健康生活环境的方式，帮你直面烦恼，快乐生活。

#### 课程小结

烦恼并不是命运给谁设的局，当各种小火苗被点燃后，烦恼便来敲你的门了。认清烦恼的真相，从我们提供的各种小策略、小工具出发，慢慢远离你的烦恼，享受快乐的生活。我们奔走于天地间，在最好的年华里，不要辜负最美的自己。

# 《如何才能不烦恼》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)