

《正能量(kindle正版)》的笔记

Notebook: read

Created: 8/31/2017 22:33

控制情绪的秘密

如果你想拥有一种品质，那就表现得你像是已经拥有了这个品质一样。

无

2017-07-27

“.....令人感到愉快的最自主有效的方式.....就是要让人愉快地坐着，愉快地环顾四周，仿佛已经很愉快了地行动和说话.....与坏情绪抗争只能使人的注意力更加集中在坏情绪上，使其更牢地刻在人们的心里。”

无

2017-07-27

身体如何影响头脑的运作

“表现”原理

无

2017-07-27

（就像茄子中的“子”），以此在脸部形成微笑

无

2017-07-27

如果你想变得快乐

花点时间列出九项能让你感觉良好的活动

无

2017-07-27

1. 行为能改变性格吗

詹姆斯认为，人们操控自己的面部表情、身体行为，然后确定自己的感受。

无

2017-07-29

许多关于爱情的传统理论认为：“眼不见，心不念”。他们认为将一对情侣分开后，他们之间的兴趣就会渐渐消失。然而，“表现”原理毫不费力解释了这一现象。越是将一对情侣分开，他们就越是生气，然后他们往往将自己沮丧的情绪错误地理解为爱的迹象。

无

2017-07-31

，保持爱情正能量的秘诀在于：情侣之间应尽量避免受到熟悉事物的诱惑。相反，他们应该一起给生活找点乐子、添点刺激。

无

2017-08-09

脊柱受伤的位置越高，人们越没法活动，同时也越少感受到情绪。

无

2017-08-12

抑制人类的行为或面部表情可以使他们免于感受到某种情绪。

无

2017-08-14

根据弗洛伊德的说法，人们生气是因为他们压抑了自己的想法，如果他们能够以一种安全的方式（比如砸枕头、大喊大叫、跺脚等）释放自己的情感，那会是一种很好的疏导方式。相反，詹姆斯却认为，人们之所以会生气是因为他们表现得很生气，弗洛伊德疏导情绪的治疗方法往往会使人变得更加生气。

无

2017-08-14

世界上差不多有10%的人有不同程度的恐惧症，其中1%的人患有严重的恐惧症

无

2017-08-14

人们只要知道为什么他们的身体会过度兴奋、如何更加积极地解读身体的反应（“考前紧张有助于集中注意力”“肾上腺素过度分泌可以帮助你面试或演讲中表现得更好”“去医院之前感到紧张是人之常情”等），他们就能更好地应对以上几种状况，懂得根本没有什么难关，这些境况之所以发生，只不过是召唤正能量去创造更好的生命版本。

无

2017-08-14

抑郁的人往往纠结于生命中那些不是很顺利的事情。这个实验显示，他们的这些回忆部分归因于他们的行为。所以如果你想要记住生命中那些最美好的时光，坐直了，微笑起来，让你的大脑充分回忆那些好日子吧，这样你所发出的感觉和能量，才会是正面的。

无

2017-08-14

即使是仅仅想象自己获得奖励也会抑制正能量的产生。

无

2017-08-14

脚在门槛里

无

2017-08-17

下一次你觉得自己意志力涣散时，试着收紧一块肌肉。比如说，你可以握紧拳头、收缩肱二头肌、按压拇指和食指，或者用手握着一支笔。

无

2017-08-20

打破一切常规

无

2017-08-26

我们其实都会相信一些差不多的错误理论。当怀有某种信念的人遇到了与其相斥的证据时，往往会表现得和阴谋论者或邪教成员差不多

无

2017-08-26

人们精于奥威尔式的双重思维，因此他们能做出与自己的想法完全矛盾的事情。

无

2017-08-26

这个实验的含义是相当明显的：如果你想对某人表示友好，不要让对方在冷冷的吧台喝鸡尾酒；相反，在融融的炉火边一起喝一杯冒着热气的茶吧。

无

2017-08-27

布雷姆的实验结果非常明显：让人们去做他们不喜欢做的事情，他们往往最终说服自己那件事情其实不坏，以此为自己作辩护。这一过程中，人们很容易被负能量所控，作出种种非理性的行为。

无

2017-08-27

当人们觉得彼此关系密切时，他们往往会行动一致。

无

2017-08-27

关系密切的人经常行动一致。同样，行动一致也能够帮助人们关系密切起来。

无

2017-08-27

2. 如何变得更自信

也许，并非性格以某种特定方式决定行为，而是行为导致产生某种特定的性格？

无

2017-08-27

强有力的姿势

这就解释了为什么许多惨遭不幸的人在事后经常会自尊心受挫，甚至会责怪自己；偶然遭遇暴力袭击的受害者经常会觉得是他们自己招来了别人的袭击；身患绝症的病人往往认为是他们之前做了什么错事招致这样的命运。正如“表现”原理所示，他们的自我认同感受到了之前遭遇的不幸事件的直接影响。不幸的是，一旦这一模式开启，它就会继续发展下去。自尊心不强的人遭遇到更加不幸的事件，而这反过来又更加打击了他们的自尊心。

无

2017-08-27

最后，如果你没有时间摆出一个强有力的姿势，那么你就握紧拳头吧。

无

2017-08-27

“表现”原理与正能量

斯佩里的研究告诉我们，大脑中的一部分掌管我们是否要吃饭、睡觉、哭泣、大笑，而另一部分则观察我们的行为，然后想出理由解释这一行为。

无

2017-08-27

笔记来自iReader Light