

# 避开思维陷阱：跟心理学大师克兰学习正向思维



[美] 阿伦·马丁·克兰，Aaron, Martin, Crane 著；余卓桓 译

## 编辑推荐

本书探讨了如何进行积极、正向的思考，从而在生活中获得更多成就感与幸福感。作者阿伦·马丁·克兰是美国著名心理学家、新思想运动代表人物，他在本书中提出了正向思维训练的三个层面。这种训练的价值在于，它将深刻地影响我们做事的动机和成效。

本书英文版 1905 年首印，其后多次再版和加印，是欧美公认的心理学金典读物之一，被哈佛、斯坦福、约翰·霍普金斯、剑桥、伯恩、爱丁堡等世界知名大学相关专业推荐使用。

## 内容简介

《避开思维陷阱》探讨了如何进行积极、正向的思考。

“每一种思想都会带来相应的结果。”这句话可以说是人类历史上极为古老的箴言。人们做一件事情的动机品格往往决定了这件事情的结果，所以，进行思维方式的训练非常重要，它将深刻地影响我们做事的动机和成效。

在本书中，美国著名心理学家阿伦·马丁·克兰提出了正向思维训练的三个层面：如何去进行思考；如何停止对某一特定事件的思考；以及如何将原先的思想替换

为另外一种思想。从而帮助人们消除错误、不和谐的思考方式，进行自我提升，从而在生活中获得更多成就感与幸福感。

本书英文版 1905 年首印，其后多次再版和加印，是欧美公认的心理学的经典读物之一。

### 作者简介

阿伦·马丁·克兰（1839—1914，Aaron Martin Crane），美国著名心理学家、作家、教育家、新思想运动（20 世纪美国历史上重要的心理学思潮，它教导人们凭借自己的努力拯救自己，开发潜在的能量，坚持真实的人性，变得更加强大、善良）代表人物。