

《潜意识》

图书基本信息

书名：《潜意识》

13位ISBN编号：9787504483546

10位ISBN编号：7504483540

出版时间：2014-3-1

出版社：中国商业出版社

作者：黎昕著

页数：256

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.tushu000.com

《潜意识》

内容概要

人的一生中在有意或无意间所感知或认知的信息，都被隐藏在潜意识中，潜意识还能够将它们自动的排列、组合、分类，并由此而产生一些新的信息。所以，你尽可以向潜意识发布指令，把各种美好的梦想，把你所碰到的难题转变成清晰的指令，经由意识转到潜意识思维中，然后再由潜意识于无形中给你带来放松，为你找到答案。

在我们的体内，有一种潜藏的强大力量，它聚集了人类数百万年的遗传信息，但是至今无人能将它开发出来。其实通过一些技巧性的训练，我们便可以灵活掌控这些神秘而强大的力量。而这种技巧是我们与生俱来的：开发它，唤醒它，就是你的任务！《潜意识：突破思维的墙，做最优秀的自己》这本书将向你揭露潜意识的秘密，阐述潜意识将如何影响我们的生活，以及如何通过操控潜意识来掌控自己的生活。

书籍目录

第一辑 潜意识，你不可不知的心理学秘密

认识潜意识的由来

认识意识的发源地：人脑

了解显意识和潜意识的不同

“潜意识软件”影响人终生

潜意识都有哪些功能

潜意识，来自最神秘的力量

潜意识控制人的一切

潜意识对人有很大的影响

意识决定一个人的人生

第二辑 从潜意识中激活潜能，让自己变得更强大

潜意识下有“超人”

每个人都是自己思想的产物

潜能量的释放决定人生的高度

突破意识的“墙”：抓住潜能量

潜意识是人生的“金矿”

肯定自我意象，在心中造个不倒翁

时刻提防“鬼吹灯”

不要强迫自己的潜意识

学会开发和利用自己的潜意识

第三辑 赶走不良潜意识，清除内心的负能量

在潜意识植入正能量

清除潜意识里的杂质

摒弃“不敢要”和“做不到”

抱怨会将你的人生推入泥潭

骄傲意识让你停滞不前

潜意识中的嫉妒是一味毒药

别让自卑意识毁了你

割除意识中的虚荣心

假如你不会原谅自己

摒弃潜意识中的“应该”

第四辑 运用意识转换技巧，用心态控制自己的心情

为什么人们总是觉得自己不快乐

让潜意识成为人生安宁的本源

快乐可以来自一个人的潜意识

快乐，就是让心灵去飞

别往痛苦处想，向快乐处看

痛苦、快乐都是潜意识的选择

整你的潜意识：你可以“装开心”

情绪是个多面体，转换意识就是快乐

欲望降低了，快乐会来的

学会不在意，你就没有不高兴

第五辑 迎合对方潜意识，你就会赢得更多人的喜欢

尊重他人，被尊重是人最本质的需求

用诚信满足他人的安全需要

每个人都是以自己为中心

每个人都想成为重要人物

人人都希望自尊得到提升
每个人都渴望被别人所认同
利用人人都有爱屋及乌的习性
学会满足对方的虚荣心
请向对方保持着微笑
第六辑 压制意识冲动，不让你的情绪失了控
压制意识冲动先控制情绪
我们为什么不能有太多的愤怒
冲动你会让你失去理智
克制自己，平静面对一切
用潜意识控制愤怒情绪
请留意愤怒的信号
冷处理，就会避免争执
“闭”上耳朵，让意识不受刺激
第七辑 用意识调节健康，从科学的角度看精神疗法
潜意识也有治愈疾病的力量
你一定要了解的不同治愈理论
呐喊你体内的神秘力量
让人难以置信的想象疗法
心理作用不可小看
希望的作用是难以估量的
暗示疗法：神奇的催眠
最神奇的调控手段：心理安慰
第八辑 发挥暗示作用，有效操纵自己的潜意识
有关暗示的基本知识：
心理暗示是什么
受暗示性是普遍的心理属性
心理暗示的神奇作用
暗示原则：只给自己正向的暗示
学会积极地自我暗示
赶走负面想法这个心魔
“潜意识广告”中的玄机
图像化暗示更具威力
可以用想象启动喜乐
第九辑 用冥想净化意识，让自己的心灵远离躁动
冥想，最神奇的静心工具
冥想，清空所有意识
消除焦虑枯燥的色彩冥想
集中冥想让心态平静下来
智慧冥想，助你培养健康的心理
自闭冥想让你远离愤怒的泥潭
回归简单的童年冥想法
用死亡冥想消除不安
提升效率的成功冥想法

《潜意识》

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.tushu000.com