

<<心灵控制术>>

图书基本信息

书名：<<心灵控制术>>

13位ISBN编号：9787121187575

10位ISBN编号：7121187574

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：杜向阳

页数：376

字数：439000

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：<http://www.tushu007.com>

<<心灵控制术>>

前言

本书旨在教会读者如何调节心理、控制心理，从而达到提高智商、情商，预防和治疗心理疾病的目的。

通俗地说，就是要给人的心理装上“操作系统”和“杀毒软件”。

我们之所以会受到心理问题和负面情绪的困扰，是因为我们不会调控心理，而我们之所以不会调控心理，是因为我们不了解心理。

这就好比我们要想操作和维修计算机就必须首先了解计算机软、硬件的基本结构一样。

所以，本书通过“图解心理”这一通俗、直观的方法，使大家认识心理、了解心理，并掌握调控心理的方法，使大家对自己的心理可见、可控。

我们能学会开车、游泳和操作机器，就也能学会调控自己的心理，使自己保持高智商、高情商，并给自己带来心理健康和人生幸福。

读者朋友你相信吗？

只需花很少的时间，就能通过直观、图解的方式轻而易举地学会一些必要的心理学基础知识，然后就可掌握提高自己智商、情商的方法，培养天才的方法，调控心理的方法，治疗网瘾、幻觉、强迫症、自闭症、抑郁症、恐怖症等心理疾病的方法。

自己做自己的教育家，把自己培养成为天才；做自己的心理医生，把自己造就为高智商、高情商，拥有心理健康和人生幸福的人。

这本书将使你的这些梦想变成现实。

之所以如此，是因为书中的图例不但直观、易懂，而且还具有一图多用的功能，比如，看懂了“心潮曲线图”就能掌握提高一般智商，以及改变人的气质的方法和治疗失眠、抑郁症、躁狂症、嗜睡症等心理疾病的方法；看懂了“心理结构图”和“浅层结构图”就能掌握提高特殊智力的方法，以及改变人的性格的方法，治疗恐怖症、强迫症、自闭症、幻觉、网瘾等心理疾病的方法。

总之，简洁、省时、实用、高效是本书的最大特点！

反省心理学的内容具有如下特点：独特、新颖、简单、易懂、实用、应用广泛。

在独特、新颖方面，其概念和理论都是独创，给人耳目一新的感觉；在简单方面，其基本概念只有“心潮”、“浅层”等少数概念，掌握了这几个概念就能掌握“心潮调节法”和“浅层置换法”，而“心潮调节法”和“浅层置换法”既是提高智商和培养天才的方法，又是治疗各种心理疾病的方法，同时也是调控心理和管理情绪的方法；反省心理学已打开心理的部分黑箱，能以图解的方式描述人的心理结构及心理活动，因而直观易懂；反省心理学的内容非常贴近人的日常生活，因而很实用；反省心理学的少数概念和理论能够贯穿于人的整个心理活动，并能同时运用于天才教育、心理治疗、人工智能和心理学基础研究等领域，其应用领域非常广泛。

在写作体例上，本书以图解、案例、问答的方式讲述心理学的基础知识及其运用，使人的心理变得透明、可见、可控，而不再是一个看不见的黑箱；也使得深奥的心理学知识变得直观和通俗易懂。这一点类似于计算机操作系统发展史上的微软Windows视窗，使得计算机的操作变得图形化和直观化，成为操作系统发展史上的分水岭。

书中以图形的方式讲述了人的心理结构、智力活动、意识流、梦、灵感、直觉、想象等创造性思维的具体过程，以及幻觉、强迫症、网瘾、恐怖症、自闭症、精神分裂症等心理疾病的形成和治疗方法，寓深奥的心理知识于直观的图形之中，简单明了，通俗易懂。

书中对当今社会关注的热点话题如天才、天才教育、网瘾、抑郁症、自闭症、强迫症、恐怖症、精神分裂症、情商、自杀、抗挫能力等进行了重点论述和深入探讨，内容不但适用于健康人群，同样也适用于心理疾病患者。

众所周知，网瘾、抑郁症、自闭症、强迫症、恐怖症等心理疾病在人群中的患病率是很高的，书中给出了以上心理疾病的详细的治疗方法，对患者非常有用。

笔者多年的心理咨询和心理培训实践表明，书中的内容是大众感兴趣的内容，在心理调控和心理治疗上效果非常显著，同时，本书又通俗易懂，连十二岁的初一学生都能听得明白，并且能把所学的心理知识应用到自己的日常会话中去。

<<心灵控制术>>

近年来，笔者先后应邀去北京、天津、河北、湖北、广东等地的学校授课，听课的学生中有成人、教师，也有大、中、小学的在校学生。

他们对笔者讲授的反省心理学都非常感兴趣，而且能把笔者所讲的知识点应用到日常生活中去。如在他们的日常对话中会出现反省心理学中的“浅层”、“内闯流”（意识流中的一种）等概念、词汇，这说明反省心理学比西方心理学更通俗易懂，更贴近人们的日常生活，更适于解决学习、智力、情绪等方面的问题。

在写作结构上，本书的第一章内容以基础理论为主，是学习后面章节的基础，后面的章节以实际应用为主，是第一章中基础理论的具体应用。

读者在阅读时应先阅读第一章，掌握其中的基本概念和基本理论，然后再阅读、学习后面的章节。

最后，由于作者水平有限，书中难免有不足之处，欢迎读者多提宝贵的批评意见。

<<心灵控制术>>

内容概要

本书以图解的方式讲述心理学的基础知识，如心理结构、意识流、心潮、智力、精神相对论及二元心理等。

在此基础上，讲述心理分析的方法、心理调控的方法，提高智商、情商的方法，培养天才的方法，心理保健及心理治疗的方法，调节情绪的方法，用计算机模拟灵感、直觉、想像等高级思维的方法，打开心理黑箱的方法等实用知识。

中学以上学历的人群都可以阅读此书，尤其是大、中学在校学生、教师，IT企业员工，以及受心理问题和心理疾病困扰的人群更适合阅读。

<<心灵控制术>>

书籍目录

目录：

第一章 心理结构及心理分析

第一节 心理的结构与功能

- 一、心理的结构与功能
- 二、浅层与深层
- 三、心理的“计算机比喻”和“工厂比喻”
- 四、心理结构图中隐藏的秘密

【扩展阅读】

第二节 心理分析的三大工具：心潮、意识流、浅层

- 一、什么是心理分析
- 二、心潮与心理分析

【扩展阅读】

三、意识流与心理分析

四、浅层与心理分析

【扩展阅读】

第三节 心理分析的基本方法

- 一、知人知面也可知心
- 二、浅层是判断人品好坏的标准
- 三、浅层对教育的启示
- 四、浅层信息污染与现代低智能社会
- 五、浅层与性格
- 六、用心潮、浅层和意识流分析梦
- 七、用意识流分析灵感思维
- 八、牛顿发现万有引力中的意识流
- 九、爱因斯坦日常生活中的意识流

第二章 智力的本质及提高智商的方法

第一节 一般智力的本质及其提高方法

- 一、智力的基本分类：特殊智力和一般智力
- 二、人的智力是先天的还是后天的
- 三、一般智力的本质是“心潮运动的状况”
- 四、心潮惯性决定一般智商的高低
- 五、天才为什么智力超群
- 六、个人职业对“心潮惯性”的影响
- 七、学会像天才那样灵感频发
- 八、如何避免“垃圾睡眠”
- 九、提高一般智力的方法：培养“中间型心潮”

【扩展阅读】

第二节 特殊智力的本质及提高特殊智力的方法

- 一、特殊智力的本质
- 二、提高特殊智商的方法：打造“浅层知识铀块”
- 三、信息污染是特殊智力的大敌
- 四、用“知识铀块”实现“脑力核聚变”
- 五、浅层知识铀块是点燃灵感的干柴

第三节 “智力相对论”及“精神相对论”

- 一、智力相对论—造就天才的理论

<<心灵控制术>>

二、精神相对论

第四节 精神相对论的应用

一、用智力相对论培养天才

二、造就天诺娜?笱?胺 赫揭凶窖?胺 已ぱ?胺 ?br> 鸟瞰学习法

【扩展阅读】

三、用智力相对论解释“催眠”

四、用智力相对论解释“自闭症天才”

五、用智力相对论解释“计算天才”

六、用智力相对论治疗“抑郁症”

七、用智力相对论治疗“人格障碍”

八、用智力相对论治疗“精神分裂症”

九、用“情绪相对论”治疗各种恐怖症

十、用“意志相对论”培养高尚人才

第三章 情绪及其管理方法

第一节 情绪的定义

一、什么是情绪和情感

二、情绪和情感的区别与联系

三、情绪的分类

第二节 情绪管理的基本方法

一、情绪管理的目标和意义

二、什么是情商

三、提高情商的方法

四、提高情商的要点：学习辩证法和改变不合理认知

五、情绪与心潮的关系

六、情绪调节的基本方法

第四章 心理调控的目标与方法

第一节 心理调控的目标

一、什么是心理调控

二、什么是心理健康

三、通过“心理调控”提高智商

四、通过“心理调控”提高情商

五、通过“心理调控”开发心理潜能

六、通过“心理调控”预防和治疗心理疾病

第二节 心理调控的主要对象

一、调控心潮

二、调控浅层

三、调控情绪

第三节 心理调控的基本方法

一、心潮调节法

二、浅层置换法

三、认知改变法

第五章 心理疾病的成因及其治疗方法

第一节 心理疾病的分类

一、一般心理问题、严重心理问题、神经症、精神障碍

二、器质性心理疾病与非器质性心理疾病

三、心潮型心理疾病、浅层型心理疾病与混合型心理疾病

第二节 心理疾病的成因

<<心灵控制术>>

- 一、器质性心理疾病的成因
- 二、非器质性心理疾病的成因
- 三、非器质性心理疾病发展的三个阶段
- 第三节 心理疾病的预防和治疗方法
- 一、如何预防心理疾病
- 二、反省心理学治疗心理疾病的方法与手段
- 三、心潮调节法、浅层置换法与传统心理治疗方法的关系
- 第四节 案例分析与治疗方案
- 一、用浅层置换法治疗网瘾
- 二、用浅层置换法治疗强迫症
- 三、用浅层置换法治疗自闭症
- 四、用浅层置换法治疗妄想
- 【扩展阅读】
- 五、用浅层置换法治疗幻觉
- 六、用浅层置换法治疗应激障碍
- 第六章 神秘的“二元心理”
- 第一节 揭示惊天大秘密——一个人有“两颗心”
- 一、什么是二元心理
- 二、“一个人有两颗心”的确凿证据
- 三、“二心”与“二脑”的关系
- 第二节 开发第二心理，提高心理调控能力
- 一、发现“二元心理”的重要意义
- 二、如何开发第二心理，提高心理调控能力
- 【扩展阅读】
- 第七章 天才心理学
- 第一节 天才的心理特征及形成过程
- 一、天才是先天的还是后天的
- 二、解开天才的心理密码
- 三、天才的心理特征
- 四、揭秘天才奇特的精神体验
- 第二节 揭秘天才心理形成的原因及其详细过程
- 一、天才心理形成的原因
- 二、“体弱，逆境”类天才的形成过程
- 三、“非体弱，顺境”类天才的形成过程
- 第三节 天才教育的必要性
- 一、天才教育应该是人类的第一要务
- 二、天才教育可与普通教育并行（教育双轨制）
- 三、天才教育的历史必然性
- 第四节 天才教育的方法
- 一、培养天才的基本途径
- 二、揭秘传统教育是如何扼杀天才的
- 三、牛津、剑桥的成功经验
- 四、天才教育的目标和步骤
- 五、培养天才的秘诀
- 【扩展阅读】
- 第八章 心理学与人工智能
- 第一节 什么是灵感思维

<<心灵控制术>>

- 一、揭秘逻辑、直觉、灵感、想象等创造性思维的共同本质
- 二、揭秘人脑灵感思维的本质及其过程
- 三、如何提高灵感思维能力
- 四、灵感思维的具体过程
- 五、如何用计算机对灵感思维进行人工智能模拟
- 第二节 什么是直觉思维
 - 一、揭秘人脑直觉思维的本质及其过程
 - 二、如何提高直觉思维能力
 - 三、直觉思维的具体过程
 - 四、如何用计算机对直觉思维进行人工智能模拟
- 第三节 什么是想象思维
 - 一、揭秘人脑想象思维的本质及其过程
 - 二、如何提高想象思维能力
 - 三、想象思维的具体过程
 - 四、如何用计算机对想象思维进行人工智能模拟
- 第九章 如何打开心理的黑箱
 - 第一节 什么是心理的黑箱
 - 一、内宇宙与外宇宙
 - 二、自然黑箱与心理黑箱
 - 第二节 打开心理黑箱的方法
 - 一、为什么说心理的黑箱是可以打开的
 - 二、心理学研究中的“主观研究法”与“客观研究法”
 - 三、打开心理黑箱最便捷的方法—反省研究法
 - 第三节 打开心理黑箱的意义
 - 一、理论意义
 - 二、治疗心理疾病
 - 三、培养天才
 - 四、研制“高智能计算机”
 - 五、实现人生幸福
- 第十章 常见问题解答
- 附录 反省心理学简介
- 参考文献

<<心灵控制术>>

章节摘录

浅层之所以能有选择地“阻止”深层信息进入意识，是因为浅层是深层信息进入意识的必经要道，当浅层挤满了信息时，深层信息就不能以内吸流的方式调入意识。

天才们之所以在他们专心思考的时候会忘记姓名和住址，原因就在于，较长时间的专心思考，使得天才们的浅层充满了与思考有关的信息，而浅层空间是有限的，因而把自己的姓名、住址等信息排挤到深层中去了，这时候，当他回忆自己的姓名和住址等信息时，却不能把它们由深层调入意识，因为此时的浅层布满了密集的、与上述思考有关的信息，这些信息构成了上述姓名、住址深层信息进入意识的障碍。

浅层之所以能有选择地阻止外界信息进入意识，是因为：意识是个非常狭隘的区域，因此，当浅层信息以内吸流和内闯流的方式频繁进入意识，使意识中没有丝毫空闲之地时，外界的信息就不能以外闯流或外吸流的方式进入意识；浅层中已有的信息影响并决定着人对外界的感知力和观察力，外界有很多信息，一个人之所以会注意到了“这个”，而忽视了“那个”，都是由他浅层中已有信息的影响造成的，我们之所以会发生错觉，也是由浅层中已有信息的影响造成的。

信息之间也有相互吸引和相互排斥的作用，比如，一个人对自己感兴趣方面的信息有很强的感知力和观察力，而对自己不感兴趣方面的感知力和观察力相对就很弱。

也就是说，同属于一个兴趣范围内的信息会相互吸引，这时候感知力和观察力就表现得很强；不属于同一兴趣范围内的信息则会相互排斥，这时候的感知力和观察力就表现得很弱。

所以浅层决定我们的感知力和观察力，影响并决定外界的信息输入。

如果人对一个信息的感知力和观察力很弱，则该信息就不能输入大脑或意识。

.....

<<心灵控制术>>

编辑推荐

我们的心理是怎样的呢？

心理测验的解释是不够精确且片面的，朋友对你的认知是充斥着主观色彩的。

利用“反省心理学”改变人生开发第二心理，提高心理调控能力。

唯有自己才最了解自己，这便是“反省心理”的真正含义，所以，请唤醒内心的力量吧！

《心灵控制术》作者正是基于这样的理念，结合了大量事实加以研究，十年磨一剑，终将问诸于世。

你只要耐心读完《心灵控制术》——当你明白了作者所说的无意识浅层、无意识深层、心潮、内闯流、外闯流、内吸流、外吸流等一些新新概念都是怎么一回事儿，当你谙熟了“反省心理”之方法，相信你一定会对自己和周围的人产生一个全新的认识，也一定愿意把《心灵控制术》作为“心理自助”的“工具书”介绍给你身边的朋友。

<<心灵控制术>>

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:<http://www.tushu007.com>