

<<精神的柔软体操>>

图书基本信息

书名：<<精神的柔软体操>>

13位ISBN编号：9787531700456

10位ISBN编号：753170045X

出版时间：1987年9月第一版

出版时间：北方文艺出版社

作者：斯蒂文·韦斯特

译者：李志平,顾敏

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>

## <<精神的柔软体操>>

### 内容概要

精神柔软体操的任务是开发人的智力;锻炼人的身心,提高人的记忆力;医治人的精神痛苦和创伤;使生活变得幸福;帮助你实现自己的理想。

精神柔软体操是美国享有一定声誉的应用心理学家斯蒂文·威斯特1941年创建起来的。

介绍一套精神柔软体操

万增奎

在美国享有一定声誉的应用心理学家斯蒂文·威斯特编制了一套精神柔软体操。

据说每个人通过这套精神柔软体操的锻炼,不仅可以使自己的精神和身体得到放松,还能迈向成功。

观介绍如下:

#### 一、消除烦恼法

##### 1.确立培养良好个性的信心。

良好的个性主要包括:有亲密的朋友之情,富有创造力、自尊心,激发自己的热情和能力,有始有终地工作。

2.遇到烦恼时写信给你的亲人和值得信赖的朋友,简明地告诉你目前的处境与烦恼,告诉他你是多么想他,并将所有的情感和被压抑的欲望写在纸上。

最后,你可以邮寄,也可以撕毁。

##### 3.记日记。

它会帮助你减轻痛苦,也有机会重新描绘你以后的生活学习。

#### 二、愿望开发法

皮洛马利翁认为,你渴望的事物,你一定能够得到它。

因为希望控制着你的潜意识决策过程。

如何开发这个愿望呢?

##### 1.有渴望目标的心境与坚定的信念。

肯定自己的信念就是向自己宣誓。

肯定的强弱,决定了效果的强弱。

##### 2.要有开发愿望的计划和动力。

从你开始努力的那天起,一直到你达成目标的那天止,按计划实施。

你可以预测自己达到目的后的情境,用成功的激情震撼你的心灵,推动你行动。

#### 三、把握现实法

##### 1、把注意力集中在今天。

用“现在、此刻”开头道几个句子,提醒自己“我现在应该做什么”,帮助你把握全部的现实生活。

<<精神的柔软体操>>

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>