

<<冲出早恋迷宫>>

图书基本信息

书名：<<冲出早恋迷宫>>

13位ISBN编号：9787806978023

10位ISBN编号：780697802X

出版时间：2006-6

出版时间：海天出版社

作者：李姗璟

页数：201

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>

## <<冲出早恋迷宫>>

### 内容概要

《冲出早恋迷宫：李珊璟活出最佳状态丛书》是《李珊璟活出最佳状态丛书》之一，恋爱的感觉的确妙不可言，但因早恋而给我们青少年朋友带来的危害也是不小的，如何冲出早恋这个迷人的迷宫？

《冲出早恋迷宫：李珊璟活出最佳状态丛书》请来了二十一个初中、高中和小学朋友，他们能够理解你、读懂你，他们也遇到了和你相似的一些烦恼和困扰，他们将与你分享摆脱那些烦恼和困扰的方法。

这里已有近万名青少年运用书中的方法摆脱了早恋的困扰！

书中的方法也适合成年人摆脱情感方面的烦恼和困扰！

恋爱的感觉的确妙不可言，但是人在思念一个人的时候，身体和大脑所引发的生化反应会降低人的智力。

运用书中方法可以迅速改变脑内生化反应，增强智慧和力量，从而有效控制情绪、激发行动力！

<<冲出早恋迷宫>>

作者简介

李姗璟 北京社会科学院，应用心理学研究中心研究员。  
广东省社会学学会，潜能专业委员会副会长。

## &lt;&lt;冲出早恋迷宫&gt;&gt;

## 书籍目录

上课的时候，避免胡思乱想的方法 · 人在没有目标的情况下就容易陷入胡思乱想 · 每天不断问自己7个问题，有效控制注意力 · 编造有趣的学习目的法 · 自己给左手当老师法  
 恋爱须知：什么是每天最重要的事情 · 时间管理的方法 · 我们的想法和行为受当下最活跃的脑神经链的影响和控制  
 接到同学的求爱，应该怎么办 · 提前预约法 · 强化正面信念法 · 比较选择法 · 字条激励法  
 恋爱须知：爱情是有层次之分的 · 爱情可分为6个层次 · 爱情的层次越高，彼此的感情就越深  
 不想与对方分手，又不想因此而影响学习应该怎么办 · 哑语、握拳激励法 · 停止消耗精力和时间的“关爱”游戏 · 激励对方考上大学才是彼此给予的最大关爱  
 恋爱须知：两个相爱的人应该承担的责任和义务 · 爱不是为了每天厮守，爱是为了促进彼此生命层次的提升 · 衡量爱情的质量，就是看两个人在爱情中成长的程度  
 总想手淫怎么办 · 手淫利弊双面观 · 利用脑海中画面转移性欲法 · 原地高抬腿跑步转移性欲法 · 握拳发誓转移性欲法 · 弯腰够地转移性欲法 · 捶打后背转移性欲法  
 恋爱须知：荷尔蒙与人生状态 · 红色、黄色、黑色、绿色、白色荷尔蒙与心理和情绪的关系 · 绿色成长荷尔蒙和白色滋养荷尔蒙更有益于身心健康  
 在班级里不被异性重视怎么办 · 通过日记改变认知法 · 接不到情书的好处 · 一个人的魅力取决于他的人格层次和人生成就 · 更有份量、更亲密的爱，是对你人格和心灵的爱 · 不需要别人的爱来证明我的价值，自身的价值靠自己创造  
 恋爱须知：人的魅力是有层次之分的 · 人的魅力可以分为六个层次 · 一个人被需要的层次越高，他的魅力就越大  
 一个曾怀孕两次的中学生有话想说 · 在我做人流的时候看到、听到、了解到的 · 我为什么会两次怀孕 · 痛苦、煎熬后的智慧抉择 · 72小时内的紧急避孕药“毓婷”  
 恋爱须知：人工流产的隐患 · 要搞清楚自己究竟是在哪个层次上被爱 · 人工流产的隐患  
 失恋了应该怎么办 · 提升自己才是摆脱痛苦的唯一出路 · 尝试爱情之前，就要做好各种心理准备 · 我不可能被抛弃，除非我正在抛弃自己 · 恋爱之前必答题  
 恋爱须知：什么情况下才有资格谈恋爱 · 谈恋爱之前，需要完成17个必答题。  
 只有得80分以上的人，才有资格谈恋爱 · 如何才能摆脱恋爱的烦恼  
 写作业的时候，如何避免胡思乱想 · 写作业之前要调整好自己的状态 · 想象与优秀同学对话法 · 用时间或量做计划，并让计划立体化法 · 手心搓膝盖把大脑调整到最佳状态法 · 让“幸运儿”战胜“窝囊废”法 · 想象有人在和自己比赛法  
 恋爱须知：超越性欲比放纵性欲更时尚 · 克制性欲比放纵性欲对人生更有益 · 成功者与失败者之间的最大差异一就是克制力  
 一旦陷入了情爱的胡思乱想，如何立即摆脱出来 · 双手搓脸、搓头、搓耳、搓膝盖，同时默念“克制经” · 朗读或默读“克制诗”，然后高抬腿原地跑步 · 立即打坐，同时朗读或默读“克制散文”，然后闭目让自己身体充满向上的正气  
 恋爱须知：克制性欲的好处 · 要在潜意识里播种克制性欲好处的坚定信念 · 烙印信念的方法  
 求爱被拒绝了应该怎么办 · 朗读或默读诗歌《我的人生会比你更精彩》 · 自己不折磨自己，别人就无法折磨你 · 自己不断给自己支点，别人就无法撼动你 · 自己给自己阳光，别人就无法冷落你  
 恋爱须知：对方的好往往是虚幻出来的 · 青少年谈恋爱最容易虚幻、夸大对方的优点，也最容易忽视、逃避对方的缺点 · 如何做到拿得起，放得下男友“想要怎么办” · 提前声明，并让对方承诺法 · 带动对方一起做改变荷尔蒙的运动法 · 千方百计找借口溜走法 · 女人提早交出第一次潜伏着的危机 · 一旦失去了贞操应该怎么办  
 恋爱须知：处女、处男的深层意义 · 处女、处男对双方心理的影响 · 爱的层次与处女、处男的关系  
 有同性恋倾向应该怎么办 · 接纳自己、升华自己 · 有些人的性取向也是可以改变的 · 5人比赛转化性能量法 · 集中注意力去实现自身更大的价值  
 恋爱须知：应该找什么样的人结婚对自己才更有利 · 选择与自己同步成长的人做伴侣，可以体会到丰富、持久的爱 · 选择伴侣，等于在选择生活方式怎样才能让自己健康、自如地与异性交往 · 不善与人交往可能存在的5种原因 · 为人处世的28条原则 · 复制优秀行为法 · 经常观想自己跟异性同学自如说话、交往的情节  
 恋爱须知：与异性交往的正确心态 · 与异性交往，要心存积极正面的信念 · 不同的信念，会引发不同的心态和行为  
 面对黄色污染应该怎么办 · 让脑海里正面画面覆盖黄色画面法 · 在潜意识里进行比较选择法 · 快速改善体内生化反应 · 嘉奖自己，并按计划行动  
 恋爱须知：警惕性病 · 签名游戏 · 艾滋病患者分享自己的痛苦感悟  
 暗恋一个人很痛苦，怎么办 · 用“预约竞争法”向他表达你的感受和想法 · 把一个玩具当成他，与他悄悄对话 · 千方百计寻找他不适合你的地方以及他的弱点 · 为了更容易征服他一你要学习成绩更好，各方面的素质更高  
 恋爱须知：如何解读爱情 · 什么是最可悲的爱 · 什么是最浪漫的爱  
 附录后记



## &lt;&lt;冲出早恋迷宫&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘人每天都应该十分清楚——什么是自己今天最重要的事情。

要想清楚什么是自己今天最重要的事情，就要清楚自己今天的目标和近期目标是什么。

每天我们需要做和想做的事情有很多，只有那些有助于达成目标的事情，才是重要的事情。

比如用功学习就是我们学生最最重要的事情。

而那些与我们今天的目标或近期目标无关的事情，甚至可能会影响我们达成目标的事情就不是重要的事情。

并且目标要能够推动自己成长和进步。

每天要做的事情可以分为四类：1 重要，并且急迫的事情；2 重要，但不急迫的事情；3 不重要，但很急迫的事情；4 不重要，也不急迫的事情。

成功者每天都能集中主要的精力去做第一类事情，然后才是第二类、第三类，最后选择的才是第四类事情，并且他们善于很巧妙地尽量把第四类事情推脱掉。

人每时每刻所思所想、所作所为都是受脑神经链的影响、左右和控制。

脑神经链——就是主管不同功能的某些个脑神经细胞，受到客体或主体的刺激以后，它们之间就产生联结网络，这些网络一形成，就保留在了我们的脑子里。

从出生到现在，我们每个人的脑子里都已经储存了很多、很多、很多的脑神经链，它们的数量就好像一袋米那么多。

我们脑子里的所有脑神经链的总和构成了我们思想的深层——潜意识。

每个当下，哪一个脑神经链被激活了，并处在非常活跃的状态，我们就会受到哪个脑神经链的影响、左右和控制。

比如，当你非常想念一个人的时候，那是因为你脑子里与那个人相关的脑神经链被激活了，并且很活跃；如果你当下非常想看英语书，那是因为与英语相关的脑神经链被激活了，并且很活跃；如果你当下非常想看电视，那是因为与看电视相关的脑神经链被激活了，并且很活跃。

不同的脑神经链里存储着不同的信息、感受和观念，因而不同的脑神经链会让我们引发不一样的情绪、想法和行为。

当我们没有目标、没有计划的时候，我们脑子里的神经链就会处在无序的状态，于是我们就会出现情绪波动、注意力分散、放任自流等状态。

其实管理目标和时间，就等于是管理我们的大脑。

我们完全可以做到想激活哪一个神经链，那个神经链就会立刻被激活；想让哪一个神经链活跃，那个神经链就能立刻活跃；想让哪一个脑神经链休息，那个神经链就会停止活动。

如果你感到无聊的时候，应该立即做计划。

计划会激活有用的神经链，没计划的时候，不重要的神经链就会活跃。

如果我们每一天都能够用主要的精力和时间去做属于我们的重要事情，那么，和重要事情相关的一些脑神经链就会处在非常活跃的状态。

如果我们每一天主要的精力和时间做的是一些不重要的事情，那么和不重要事情相关的一些脑神经链就会处在非常活跃的状态。

假如你每天都能够做很多重要的事情，就意味着你每天都在进步。

人的真正快乐，是因为进步引发的；假如你每天做了很多不重要的事情，就意味着你没有进步。

人的烦恼和痛苦，就是因为没有成长和进步引发的。

比如说，你不想让自己经常陷入男女事情的胡思乱想状态中，那么就要想办法不去打扰、触动会引发那些胡思乱想的脑神经链。

要想成功地做到这一点，就要让和学习相关的那些脑神经链始终处在活跃状态。

<<冲出早恋迷宫>>

编辑推荐

恋爱的感觉的确妙不可言，但是人在思念一个人的时候，身体和大脑所引发的生化反应会降低人的智力。

运用书中方法可以迅速改变脑内生化反应，增强智慧和力量，从而有效控制情绪、激发行动力！

<<冲出早恋迷宫>>

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>