

心灵自控术



[心灵自控术_下载链接1](#)

著者:千高原编著

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2001-09-01

装帧:平装

isbn:9787506420532

本书介绍了情绪控制的方法，包括基本技巧；心灵程序；过去、现在、未来；赋予力量；另一面的力量；改善人际关系；心想事成共五编内容。

【本书目录】

第一编：基本技巧

第一章：冥思阶段

第二章：反爱当作一种力量

第三章：五项快乐的法则

第四章：解读六大法则

第五章：金色意象

第六章：立体的内化术

第二编：心灵程序

第七章：认识你的心灵

第八章：摆脱你的心灵枷锁

第九章：恐惧、信心和勇气

第十章：罪恶感与自我原谅

第十一章：愤怒的转变

第十二章：提升你的自尊

第三编：过去、现在与未来

第十三章：改变的挑战

第十四章：过去程式化和重新程式化

第十五章：重新程式化你的目标

第十六章：过去的自我与未来的自我

第四编：赋予力量

第十七章：欲望、信念和希望

第十八章：平衡控制

第十九章：运用性法则

第二十章：自我保护

第二十一章：动机与拖延

第二十二章：增强感官欲望

第五编：另一面的力量

第二十三章：什么是“另一面”

第二十四章：来自另一面的帮助

第二十五章：如何请求帮助

第二十六章：处理健康的问题

第二十七章：减肥秘诀

第二十八章：另一面帮助你事业成功

第六编：改善人际关系

第二十九章：人际关系的察觉

第三十章：快速 态度调整

第三十一章：建立桥梁而非高墙

第三十二章：解决家庭的争端

第三十三章：面对消极的人

第七编：心想事成

第三十四章：成功的准备

第三十五章：潜意识的规划

第三十六章：设计有效的精神标语

第三十七章：修正精神标语

第三十八章：学以致用

附录：精神标语

作者介绍:

目录: 第一编 基本技巧

第二编 心灵程序

第三编 过去、现在与未来

第四编 赋予力量

第五编 另一面的力量

第六编 改善人际关系

第七编 心想事成

附录：精神标语

• • • • • ([收起](#))

[心灵自控术 下载链接1](#)

标签

心理学

鸡汤

心灵学

灵修

心理

知识拓宽

我需要

心灵心态

评论

一些豆知道的东西

让你认清自己的心，很好。

crapppppppppppppppppppppp 明明是中文书， 偏要装英文译本。作者是大学论文写多了吗

粗略翻阅了下，大杂烩，内容因人而异。

内容紧凑且实用，虽是国人编写的，但很负责。讲的是西尔瓦心灵术的运用和案例，可用于心理治疗和励志，应该归入NLP的内容。

鸡汤大杂烩，繁文堆砌。读不下去。

[心灵自控术_下载链接1](#)

书评

[心灵自控术_下载链接1](#)