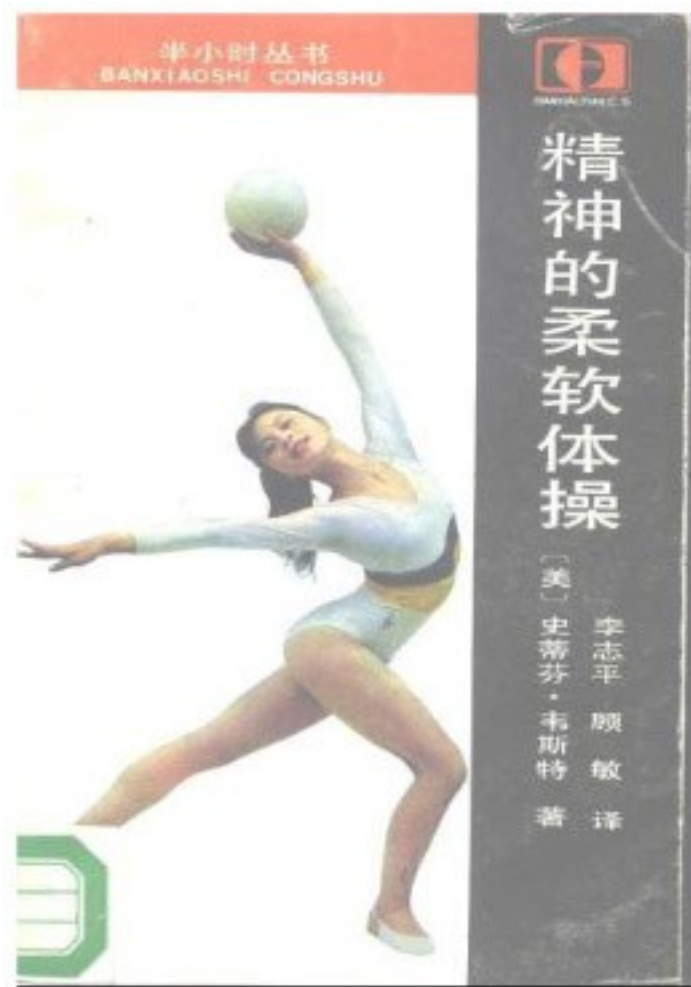


精神的柔软体操



[精神的柔软体操 下载链接1](#)

著者:斯蒂文·韦斯特

出版者:北方文艺出版社

出版时间:1987年9月第一版

装帧:

isbn:9787531700456

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。

作者介绍:

目录:

[精神的柔软体操_下载链接1](#)

标签

心理

自我完善

自我成长

精神的柔软体操

灵性

心理学

0

成长

评论

what the f.....

: B846.6/5042

电子版

有进入潜意识的基本操作。还行。

对于个人精神的提升非常有帮助

[精神的柔软体操 下载链接1](#)

书评

[精神的柔软体操 下载链接1](#)