

意念力练习题



[意念力练习题 下载链接1](#)

著者:[法] 埃米尔·库埃

出版者:天津人民出版社

出版时间:2014-2-1

装帧:平装

isbn:9787201084008

埃米尔·库埃

作者介绍:

埃米尔·库埃，法国著名心理大师，“自我暗示”学说的奠基人，出生在法国特鲁瓦市（Troyes），曾做过很多年的药剂师，后来在法国南希市开办了一家治疗诊所。他一直致力于意志力的控制研究，进而创建了他自己的暗示与自我暗示方法。

他任务，人们身心方面的问题都是犹豫其紊乱和不良的思维方式引起的，我们可以运营自身的本能力量，从身体、精神和心灵上改善自己的境况。人们可以通过自我心理暗示辅助治疗疾病：自我暗示疗法是指运用想象力的一种治疗方法。库埃呼吁人们应常常重复一些乐观的话，如“每一天，在每一个方面，我都在变得越来越好。”

他运用这些方法成功救助了众多患者，而且其中一些患者的恢复过程如同奇迹一般。

目录: 第一章 潜意识：掌握生命的无形宝藏

第二章 心灵觉醒练习：暗示是出生即具有的天分
第三章 内心对话练习：解析自我暗示的真相
第四章 人格成长暗示练习：改造满是陋习的“我”
第五章 家庭教育暗示练习：影响孩子未来的暗示法则
第六章 肢体动作暗示练习：读懂身体的心理暗示密码
第七章 日常习惯暗示练习：探询隐藏深处的秘密
第八章 语言暗示练习：快速拉近彼此之间的距离
第九章 人际交往暗示练习：潜意识营造的社交关系
第十章 成功暗示练习：想象你是人生胜利者
第十一章 达成目标暗示练习：召唤你的意志潜能
第十二章 婚姻暗示练习：写出欢喜的婚姻“剧本”
第十三章 疗愈病痛暗示练习：身心健康胜于一切
第十四章 幸福感暗示练习：做简单纯粹的自己
第十五章 重塑自我练习：学习积极暗示，你需要这样做
· · · · · (收起)

[意念力练习题 下载链接1](#)

标签

心理学

无法分类的杂书

评论

东拼西凑，感觉像攒的

四本书看完，知道了重复的力量

1.本书中提及内向者不能够很好地倾听他人，这点与Psych2go视频的观点明显冲突。此外还说内向者与人没有深度交往，这点我强烈抵触。
2.有几张章给人带来了一种“中了中了”的感觉，本书是讲心理暗示的，反而给读者加上了一些心理暗示，觉得不太好。
3.不认同“大脑的利用率只有百分之五”的说法，可以去知乎上查。而举关于潜能的例子未免过于勉强。
4.本书大多是论述自我暗示的作用，觉得有点空。（或许是我本身认为心理学的东西就比较空）
5.部分否认对于“不能在孩子面前不能谈论疾病”

生病是不正常的，是不遵循自然法则的后果”这一段的内容。这样子倘若孩子生病了，会给他们带来负罪感

6.可能存在过分夸大心理暗示的情况。治疗心理疾病，治根还是要有精神分析，虽然催眠也可以起到治疗效果

[意念力练习题 下载链接1](#)

书评

[意念力练习题 下载链接1](#)