

<<心灵控制术>>

图书基本信息

书名：<<心灵控制术>>

13位ISBN编号：9787121187575

10位ISBN编号：7121187574

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：杜向阳

页数：376

字数：439000

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>

## &lt;&lt;心灵控制术&gt;&gt;

## 前言

本书旨在教会读者如何调节心理、控制心理，从而达到提高智商、情商，预防和治疗心理疾病的目的。

通俗地说，就是要给人的心理装上“操作系统”和“杀毒软件”。

我们之所以会受到心理问题和不良情绪的困扰，是因为我们不会调控心理，而我们之所以不会调控心理，是因为我们不了解心理。

这就好比我们要想操作和维修计算机就必须首先了解计算机软、硬件的基本结构一样。

所以，本书通过“图解心理”这一通俗、直观的方法，使大家认识心理、了解心理，并掌握调控心理的方法，使大家对自己的心理可见、可控。

我们能学会开车、游泳和操作机器，就也能学会调控自己的心理，使自己保持高智商、高情商，并给自己带来心理健康和人生幸福。

读者朋友你相信吗？

只需花很少的时间，就能通过直观、图解的方式轻而易举地学会一些必要的心理学基础知识，然后就可掌握提高自己智商、情商的方法，培养天才的方法，调控心理的方法，治疗网瘾、幻觉、强迫症、自闭症、抑郁症、恐怖症等心理疾病的方法。

自己做自己的教育家，把自己培养成为天才；做自己的心理医生，把自己造就为高智商、高情商，拥有心理健康和人生幸福的人。

这本书将使你的这些梦想变成现实。

之所以如此，是因为书中的图例不但直观、易懂，而且还具有一图多用的功能，比如，看懂了“心潮曲线图”就能掌握提高一般智商，以及改变人的气质的方法和治疗失眠、抑郁症、躁狂症、嗜睡症等心理疾病的方法；看懂了“心理结构图”和“浅层结构图”就能掌握提高特殊智力的方法，以及改变人的性格的方法，治疗恐怖症、强迫症、自闭症、幻觉、网瘾等心理疾病的方法。

总之，简洁、省时、实用、高效是本书的最大特点！

反省心理学的内容具有如下特点：独特、新颖、简单、易懂、实用、应用广泛。

在独特、新颖方面，其概念和理论都是独创，给人耳目一新的感觉；在简单方面，其基本概念只有“心潮”、“浅层”等少数概念，掌握了这几个概念就能掌握“心潮调节法”和“浅层置换法”，而“心潮调节法”和“浅层置换法”既是提高智商和培养天才的方法，又是治疗各种心理疾病的方法，同时也是调控心理和管理情绪的方法；反省心理学已打开心理的部分黑箱，能以图解的方式描述人的心理结构及心理活动，因而直观易懂；反省心理学的内容非常贴近人的日常生活，因而很实用；反省心理学的少数概念和理论能够贯穿于人的整个心理活动，并能同时运用于天才教育、心理治疗、人工智能和心理学基础研究等领域，其应用领域非常广泛。

在写作体例上，本书以图解、案例、问答的方式讲述心理学的基础知识及其运用，使人的心理变得透明、可见、可控，而不再是一个看不见的黑箱；也使得深奥的心理学知识变得直观和通俗易懂。这一点类似于计算机操作系统发展史上的微软Windows视窗，使得计算机的操作变得图形化和直观化，成为操作系统发展史上的分水岭。

书中以图形的方式讲述了人的心理结构、智力活动、意识流、梦、灵感、直觉、想象等创造性思维的具体过程，以及幻觉、强迫症、网瘾、恐怖症、自闭症、精神分裂症等心理疾病的形成和治疗方法，寓深奥的心理知识于直观的图形之中，简单明了，通俗易懂。

书中对当今社会关注的热点话题如天才、天才教育、网瘾、抑郁症、自闭症、强迫症、恐怖症、精神分裂症、情商、自杀、抗挫能力等进行了重点论述和深入探讨，内容不但适用于健康人群，同样也适用于心理疾病患者。

众所周知，网瘾、抑郁症、自闭症、强迫症、恐怖症等心理疾病在人群中的患病率是很高的，书中给出了以上心理疾病的详细的治疗方法，对患者非常有用。

笔者多年的心理咨询和心理培训实践表明，书中的内容是大众感兴趣的内容，在心理调控和心理治疗上效果非常显著，同时，本书又通俗易懂，连十二岁的初一学生都能听得明白，并且能把所学的心理知识应用到自己的日常会话中去。

## <<心灵控制术>>

近年来，笔者先后应邀去北京、天津、河北、湖北、广东等地的学校授课，听课的学生中有成人、教师，也有大、中、小学的在校学生。

他们对笔者讲授的反省心理学都非常感兴趣，而且能把笔者所讲的知识点应用到日常生活中去。如在他们的日常对话中会出现反省心理学中的“浅层”、“内闯流”（意识流中的一种）等概念、词汇，这说明反省心理学比西方心理学更通俗易懂，更贴近人们的日常生活，更适于解决学习、智力、情绪等方面的问题。

在写作结构上，本书的第一章内容以基础理论为主，是学习后面章节的基础，后面的章节以实际应用为主，是第一章中基础理论的具体应用。

读者在阅读时应先阅读第一章，掌握其中的基本概念和基本理论，然后再阅读、学习后面的章节。

最后，由于作者水平有限，书中难免有不足之处，欢迎读者多提宝贵的批评意见。

## <<心灵控制术>>

### 内容概要

本书以图解的方式讲述心理学的基础知识，如心理结构、意识流、心潮、智力、精神相对论及二元心理等。

在此基础上，讲述心理分析的方法、心理调控的方法，提高智商、情商的方法，培养天才的方法，心理保健及心理治疗的方法，调节情绪的方法，用计算机模拟灵感、直觉、想像等高级思维的方法，打开心理黑箱的方法等实用知识。

中学以上学历的人群都可以阅读此书，尤其是大、中学在校学生、教师，IT企业员工，以及受心理问题和心理疾病困扰的人群更适合阅读。

## &lt;&lt;心灵控制术&gt;&gt;

## 书籍目录

目录：

## 第一章 心理结构及心理分析

### 第一节 心理的结构与功能

- 一、心理的结构与功能
- 二、浅层与深层
- 三、心理的“计算机比喻”和“工厂比喻”
- 四、心理结构图中隐藏的秘密

【扩展阅读】

### 第二节 心理分析的三大工具：心潮、意识流、浅层

- 一、什么是心理分析
- 二、心潮与心理分析

【扩展阅读】

### 三、意识流与心理分析

### 四、浅层与心理分析

【扩展阅读】

### 第三节 心理分析的基本方法

- 一、知人知面也可知心
- 二、浅层是判断人品好坏的标准
- 三、浅层对教育的启示
- 四、浅层信息污染与现代低智能社会
- 五、浅层与性格
- 六、用心潮、浅层和意识流分析梦
- 七、用意识流分析灵感思维
- 八、牛顿发现万有引力中的意识流
- 九、爱因斯坦日常生活中的意识流

## 第二章 智力的本质及提高智商的方法

### 第一节 一般智力的本质及其提高方法

- 一、智力的基本分类：特殊智力和一般智力
- 二、人的智力是先天的还是后天的
- 三、一般智力的本质是“心潮运动的状况”
- 四、心潮惯性决定一般智商的高低
- 五、天才为什么智力超群
- 六、个人职业对“心潮惯性”的影响
- 七、学会像天才那样灵感频发
- 八、如何避免“垃圾睡眠”
- 九、提高一般智力的方法：培养“中间型心潮”

【扩展阅读】

### 第二节 特殊智力的本质及提高特殊智力的方法

- 一、特殊智力的本质
- 二、提高特殊智商的方法：打造“浅层知识铀块”
- 三、信息污染是特殊智力的大敌
- 四、用“知识铀块”实现“脑力核聚变”
- 五、浅层知识铀块是点燃灵感的干柴

### 第三节 “智力相对论”及“精神相对论”

- 一、智力相对论—造就天才的理论

## <<心灵控制术>>

### 二、精神相对论

#### 第四节 精神相对论的应用

##### 一、用智力相对论培养天才

##### 二、造就天诺娜?笱?胺 赫揭凶窖?胺 已ぱ?胺 ?br> 鸟瞰学习法

##### 【扩展阅读】

##### 三、用智力相对论解释“催眠”

##### 四、用智力相对论解释“自闭症天才”

##### 五、用智力相对论解释“计算天才”

##### 六、用智力相对论治疗“抑郁症”

##### 七、用智力相对论治疗“人格障碍”

##### 八、用智力相对论治疗“精神分裂症”

##### 九、用“情绪相对论”治疗各种恐怖症

##### 十、用“意志相对论”培养高尚人才

### 第三章 情绪及其管理方法

#### 第一节 情绪的定义

##### 一、什么是情绪和情感

##### 二、情绪和情感的区别与联系

##### 三、情绪的分类

#### 第二节 情绪管理的基本方法

##### 一、情绪管理的目标和意义

##### 二、什么是情商

##### 三、提高情商的方法

##### 四、提高情商的要点：学习辩证法和改变不合理认知

##### 五、情绪与心潮的关系

##### 六、情绪调节的基本方法

### 第四章 心理调控的目标与方法

#### 第一节 心理调控的目标

##### 一、什么是心理调控

##### 二、什么是心理健康

##### 三、通过“心理调控”提高智商

##### 四、通过“心理调控”提高情商

##### 五、通过“心理调控”开发心理潜能

##### 六、通过“心理调控”预防和治疗心理疾病

#### 第二节 心理调控的主要对象

##### 一、调控心潮

##### 二、调控浅层

##### 三、调控情绪

#### 第三节 心理调控的基本方法

##### 一、心潮调节法

##### 二、浅层置换法

##### 三、认知改变法

### 第五章 心理疾病的成因及其治疗方法

#### 第一节 心理疾病的分类

##### 一、一般心理问题、严重心理问题、神经症、精神障碍

##### 二、器质性心理疾病与非器质性心理疾病

##### 三、心潮型心理疾病、浅层型心理疾病与混合型心理疾病

#### 第二节 心理疾病的成因

## <<心灵控制术>>

- 一、器质性心理疾病的成因
- 二、非器质性心理疾病的成因
- 三、非器质性心理疾病发展的三个阶段
- 第三节 心理疾病的预防和治疗方法
- 一、如何预防心理疾病
- 二、反省心理学治疗心理疾病的方法与手段
- 三、心潮调节法、浅层置换法与传统心理治疗方法的关系
- 第四节 案例分析与治疗方案
- 一、用浅层置换法治疗网瘾
- 二、用浅层置换法治疗强迫症
- 三、用浅层置换法治疗自闭症
- 四、用浅层置换法治疗妄想
- 【扩展阅读】
- 五、用浅层置换法治疗幻觉
- 六、用浅层置换法治疗应激障碍
- 第六章 神秘的“二元心理”
- 第一节 揭示惊天大秘密——一个人有“两颗心”
- 一、什么是二元心理
- 二、“一个人有两颗心”的确凿证据
- 三、“二心”与“二脑”的关系
- 第二节 开发第二心理，提高心理调控能力
- 一、发现“二元心理”的重要意义
- 二、如何开发第二心理，提高心理调控能力
- 【扩展阅读】
- 第七章 天才心理学
- 第一节 天才的心理特征及形成过程
- 一、天才是先天的还是后天的
- 二、解开天才的心理密码
- 三、天才的心理特征
- 四、揭秘天才奇特的精神体验
- 第二节 揭秘天才心理形成的原因及其详细过程
- 一、天才心理形成的原因
- 二、“体弱，逆境”类天才的形成过程
- 三、“非体弱，顺境”类天才的形成过程
- 第三节 天才教育的必要性
- 一、天才教育应该是人类的第一要务
- 二、天才教育可与普通教育并行（教育双轨制）
- 三、天才教育的历史必然性
- 第四节 天才教育的方法
- 一、培养天才的基本途径
- 二、揭秘传统教育是如何扼杀天才的
- 三、牛津、剑桥的成功经验
- 四、天才教育的目标和步骤
- 五、培养天才的秘诀
- 【扩展阅读】
- 第八章 心理学与人工智能
- 第一节 什么是灵感思维

## <<心灵控制术>>

- 一、揭秘逻辑、直觉、灵感、想象等创造性思维的共同本质
- 二、揭秘人脑灵感思维的本质及其过程
- 三、如何提高灵感思维能力
- 四、灵感思维的具体过程
- 五、如何用计算机对灵感思维进行人工智能模拟
- 第二节 什么是直觉思维
  - 一、揭秘人脑直觉思维的本质及其过程
  - 二、如何提高直觉思维能力
  - 三、直觉思维的具体过程
  - 四、如何用计算机对直觉思维进行人工智能模拟
- 第三节 什么是想象思维
  - 一、揭秘人脑想象思维的本质及其过程
  - 二、如何提高想象思维能力
  - 三、想象思维的具体过程
  - 四、如何用计算机对想象思维进行人工智能模拟
- 第九章 如何打开心理的黑箱
  - 第一节 什么是心理的黑箱
    - 一、内宇宙与外宇宙
    - 二、自然黑箱与心理黑箱
  - 第二节 打开心理黑箱的方法
    - 一、为什么说心理的黑箱是可以打开的
    - 二、心理学研究中的“主观研究法”与“客观研究法”
    - 三、打开心理黑箱最便捷的方法—反省研究法
  - 第三节 打开心理黑箱的意义
    - 一、理论意义
    - 二、治疗心理疾病
    - 三、培养天才
    - 四、研制“高智能计算机”
    - 五、实现人生幸福
- 第十章 常见问题解答
- 附录 反省心理学简介
- 参考文献



## &lt;&lt;心灵控制术&gt;&gt;

## 章节摘录

浅层之所以能有选择地“阻止”深层信息进入意识，是因为浅层是深层信息进入意识的必经要道，当浅层挤满了信息时，深层信息就不能以内吸流的方式调入意识。

天才们之所以在他们专心思考的时候会忘记姓名和住址，原因就在于，较长时间的专心思考，使得天才们的浅层充满了与思考有关的信息，而浅层空间是有限的，因而把自己的姓名、住址等信息排挤到深层中去了，这时候，当他回忆自己的姓名和住址等信息时，却不能把它们由深层调入意识，因为此时的浅层布满了密集的、与上述思考有关的信息，这些信息构成了上述姓名、住址深层信息进入意识的障碍。

浅层之所以能有选择地阻止外界信息进入意识，是因为：意识是个非常狭隘的区域，因此，当浅层信息以内吸流和内闯流的方式频繁进入意识，使意识中没有丝毫空闲之地时，外界的信息就不能以外闯流或外吸流的方式进入意识；浅层中已有的信息影响并决定着人对外界的感知力和观察力，外界有很多信息，一个人之所以会注意到了“这个”，而忽视了“那个”，都是由他浅层中已有信息的影响造成的，我们之所以会发生错觉，也是由浅层中已有信息的影响造成的。

信息之间也有相互吸引和相互排斥的作用，比如，一个人对自己感兴趣方面的信息有很强的感知力和观察力，而对自己不感兴趣方面的感知力和观察力相对就很弱。

也就是说，同属于一个兴趣范围内的信息会相互吸引，这时候感知力和观察力就表现得很强；不属于同一兴趣范围内的信息则会相互排斥，这时候的感知力和观察力就表现得很弱。

所以浅层决定我们的感知力和观察力，影响并决定外界的信息输入。

如果人对一个信息的感知力和观察力很弱，则该信息就不能输入大脑或意识。

.....

## <<心灵控制术>>

### 编辑推荐

我们的心理是怎样的呢？

心理测验的解释是不够精确且片面的，朋友对你的认知是充斥着主观色彩的。

利用“反省心理学”改变人生开发第二心理，提高心理调控能力。

唯有自己才最了解自己，这便是“反省心理”的真正含义，所以，请唤醒内心的力量吧！

《心灵控制术》作者正是基于这样的理念，结合了大量事实加以研究，十年磨一剑，终将问诸于世。

你只要耐心读完《心灵控制术》——当你明白了作者所说的无意识浅层、无意识深层、心潮、内闯流、外闯流、内吸流、外吸流等一些新新概念都是怎么一回事儿，当你谙熟了“反省心理”之方法，相信你一定会对自己和周围的人产生一个全新的认识，也一定愿意把《心灵控制术》作为“心理自助”的“工具书”介绍给你身边的朋友。

<<心灵控制术>>

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>