

<<曲别针的一万种用途>>

图书基本信息

书名：<<曲别针的一万种用途>>

13位ISBN编号：9787806238547

10位ISBN编号：7806238549

出版时间：2007年11月

出版时间：河南文艺出版社

作者：柯云路

页数：238

字数：176000

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>

<<曲别针的一万种用途>>

内容概要

这部书分为上下篇。

上篇，成功心理学；下篇，人生典藏。

上篇，成功心理学，是在北京外国语大学等院校实施的心理素质重建工程的文本。

如何在较短的时间内，使大学生参与实践，迅速有力地改变心理素质，成为能够有效地社会生活并天才创造的人，是这个心理重建工程的宗旨。

可以这样说，任何一个大学生或大学生年龄段的年轻人，或者更年轻一些，高中生或这个年龄阶段的青年人，只要能够认真地阅读这个文本，并按照文本简单规定完成作业，你的人生都可能会发生明显的变化。

下篇，人生典藏，是对一群素质很高、具有很大发展潜力的年轻企业家、创业都阐述的。

这些人具有广阔的哲学视野，有基本的自然科学与人文科学知识，有艺术修养，有经济等领域的社会操作感，有人生的终极追求，他们的志向是做当代最优秀的人。

任何想成功、健康、自在的人，做具有创造性并对生命意义有领会的人。

任何想成为企业都的人阅读这个文本，都能找到与自己心灵深处智慧相通的根本性，受到某种触动，从而有可能改变你的一生。

<<曲别针的一万种用途>>

作者简介

柯云路，中国著名作家。

著有长篇小说《新星》、《夜与昼》、《衰与荣》、《龙年档案》、《嫉妒之研究》、《孤岛》、《超级圈套》、《东方的故事》、《成功者》、《牺牲》、《那个夏天你干了什么》、《黑山堡纲鉴》、《婚姻诊所》等。

多部作品被拍成影视剧，引起极大反响。

此

<<曲别针的一万种用途>>

书籍目录

序 人生的奥秘并不奥秘上篇 成功的心理学 一 坚信每个人都可以重新塑造自己 以一个微笑收获千百个微笑 完整的人生：成功·健康·自在 成功的人生 = 机会+能力 坚信每个人都可以重新塑造自己 由易而难，鼓励原则，积极暗示 语言的能量 必胜的誓言 二 重新塑造自己的智力体系 开发自己天才的创造能力 做有无数种用途的人 不要滞留在一个点上 禅的空灵境界 三 去除心理、行为障碍 创造力所需要的好心理素质 看看你的心理素质 克服不健康心理的方法：倾诉 克服不健康心理的方法：脱敏 克服不健康心理的方法：行为纠正 克服不健康心理的方法：减轻生活压力 克服不健康心理的方法：放松 四 建立强者心理素质 情商与强者的心理素质 好的心理素质是一种人格魅力 自信积极，微笑乐观 满不在乎，轻松自在 不亢不卑，宽仁博爱 敢说敢做，拿得起放得下 一步进入角色 五 人可以重新自我塑造的心理学基础 语言的暗示与自我暗示作用 动作语言与表情语言 装扮的语言意义 人的社会行为的语言意义 环境的语言意义及暗示作用 重建自己的心理素质 六 暗示和自我暗示的基本规律 自我暗示：潜移默化的重复 自我暗示：内模拟 自我暗示：催眠 七 重建良性的自我暗示体系 人生原则体系 文化整合体系 具体角色体系 八 在行为中确立自己的新角色 深入体验自己设计的角色 活动之前想一下 将重要的原则醒目化 确立新的常用口头语 用新设计自己的发型、服饰 重新设计自己的社会行为与交际方式 排除文化亢卑意识的压迫 在日记中肯定进步否定缺点 对自己未来的重新设计 九 重要的是现在的声音、速度和光亮 十 罗森塔尔效应与自信心体系的建设 罗森塔尔效应 罗森塔尔效应与马太效应 对自己实施罗森塔尔效应 重建自信，横扫一切自卑情结 有一吹一，有二吹二 十一 更深刻地了解和理解自己 深刻了解自己了解他人和社会的前提 审视自己的各种心理反应 与自己对话 十二 经常性地心理剖析 十三 最佳人生状态 十四 应对人生的五个方针 附 讲演现场问答下篇 人生典藏导言 一 人与世界 二 人在文化中 三 利益 四 对待金钱的平常心 五 性爱·爱情·情感 六 欲望·目的·事业 七 知识·经验·理论·观念·思维 八 生命的自在无病 九 进入人生最佳状态

<<曲别针的一万种用途>>

章节摘录

在这个世界上我给别人一个什么表情，别人就回报我一个什么表情。
我给对方一个怨恨的表情，对方回报我一个怨恨的表情；我给对方一个善良的微笑，对方回报我一个善良的微笑。

当你把一个微笑面对千百个人的时候，千百个人回报你的是千百个微笑，这样，你的人生就成功了。

坚信每个人都可以重新塑造自己，包括塑造自己的智力、心理素质、性格、气质、魅力，重新塑造自己的命运。

你也许就没有想过你要做这个世界上最出色、最自在、对人类和对自己最好的一个人。
这就是对自己的限定。

这些限定要拿掉。

很多人，他已经给自己限定了一个范围。

人在生活中经常用几十种曲别针的用途来回答曲别针的亿万种用途，对自己也经常这样判断。

所以，希望大家在这个时刻感觉一下自我的判断，就是你从小到大到现在，你对自己今后有多少种用途，对于社会和人类你能发挥多大作用，这个想象力打开没有？

是不是在这个年龄段已经对自己有了一定的局限和模式？

真正在人生中玩得好的，一定是永远对自己有良好感觉的人，永远自信的人，永远把自己看成有无数用处的人，而且永远觉得自己的人生根本就不是大局已定的人，永远寻找新的机会，永远在争取之中，永远对自己的人生进行创造。

这个世界上没有什么亢卑之分，这是文化造成的畸形反应。

我们心理上要抵抗这种反应，要调整自己。

我们并不需要受任何东西的压迫，包括金钱、豪华、地位，这些压迫我们都要慢慢排除。

建立不亢不卑的心态，要从行为上入手。

如果一个男孩和一个女孩一起走进一家饭店，一共带了几十块钱。

饭店很豪华，进去以后，小姐上来招呼，几位？

说，两位。

小姐问，您用什么？

你说，我先看看菜单可不可以呀？

我看看在这儿吃合适不合适？

打开看看，觉得不太合适。

对不起，我们再选择一个地方。

然后大大方方出来。

能做到这样，最好。

这里有一个心理规律，因为文化亢卑意识的压迫任何人都不可避免，在这里，咬牙握拳都无济于事。

怎么办呢？

很简单，就是要找到一个完整人格的真正的自我优越感，那种真正的自信。

我在这个世界上并不比任何人差，我地位并不低贱，我和大家都是平平等的人。

面对任何选择，都不怯场。

希望你们带着这样的观念重新走进社交场合。

反过来，你见一个小孩子，你也不亢；见一个处境不如你的人，你也不亢；见一个看来社会地位很低下的人，你也非常平和。

做到这点，确确实实需要一定的心理素质。

要有抗衡文化压力的素质，这个文化压力对任何人都是不可避免的。

如果说一个人完全不受这个压力的影响，这个人是个骗子。

但是一个人能够清醒，有良好的自我调节能力，能抗衡这种压力，是非常重要的。

其实我们终生都在竞赛之中，终生都在运动场上，终生都有一个状态问题。

<<曲别针的一万种用途>>

所以，你的非智力心理素质就决定了你的智力是不是能够很好地发挥。

你想做一件事，却心理支出非常大。

想找一个人，想说一句话，反复想，就是不能走出这一步。

存在这种现象的人都算不上心理健康。

你在生活中有一种莫名的不安全感，莫名的孤立感，这些都属于心理不完全健康的表现。

没有好的心理素质，所有的智慧都没有用。

好的心理素质是一种人格魅力。

你微笑对待人生，大家就喜欢你；大家觉得和你在一起轻松愉快，你的人缘就好，你的人际关系就好，朋友就多，你的机会就多。

魅力非常重要，送给朋友们两句格言： 人格魅力、性格魅力是男子真正的外貌——这是送给男同学的。

还有送给女同学的——对于女性来讲，人格、心理素质的魅力比外貌更重要。

性格魅力就是男子的外貌；对于女子来讲，性格魅力是外貌的一部分，但比你通常的外貌更重要，是第一外貌。

打扮自己包括打扮自己的魅力。

这个世界很具体，又很虚无。

要用儿童游戏的眼光，玩耍地看待人类社会的利益。

应该把它看得很清楚，比谁都清楚，看清了以后还能把它放下来。

一个对异性病态的人，他对整个世界很难是健康的。

当把所有情感的来源都看得很清楚的时候，当它在你眼里失去所谓天经地义的位置时，你就不会让它驾驭自己了。

<<曲别针的一万种用途>>

编辑推荐

这个世界很具体，又很虚无。

当一个人没有找到掌握自己命运的智慧时，生活中的逻辑、潮流、社会关系、环境、格局、场，对他的规定性是非常厉害的。

想超越这些东西是很难的。

生命非常奥妙，它完全有可能在一个基本概念上有点差异，结果变得面目全非。

其实我们终生都在竞赛之中，终生都在运动场上，终生都有一个状态问题。

所以，你的非智力心理素质就决定了你的智力是不是能够很好地发挥。

<<曲别针的一万种用途>>

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>