

<<为什么超人要穿三角裤>>

图书基本信息

书名：<<为什么超人要穿三角裤>>

13位ISBN编号：9787546307503

10位ISBN编号：7546307503

出版时间：2009-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：張璞

页数：182

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>

<<为什么超人要穿三角裤>>

内容概要

让你拥有超人般自信的88则“自我暗示”，台湾心理励志类畅销榜图书，“自我暗示”是不可思议的所以超人一定要穿三角裤，蝙蝠侠、蜘蛛人也一定要穿制服，否则全身无力、帅气尽失同样的，你不敢上台演讲，害怕和陌生人说话，工作没自信、患得患失。这都是你长期对自己做了，“负面暗示”的结果，其实只要你懂得“自我暗示”，就能拥有超人般的自信，让你拥有好人缘升官加薪、心想事成。

<<为什么超人要穿三角裤>>

书籍目录

第一章 人人都要懂的“潜意识”暗示术1.自卑的“选择性”圈套2.让缺点变优点的“乳牛聚焦法则”3.凡事都有好坏两种“选择权”4.“目中无人”，反而可以发挥潜能5.不如意时，想想自己的渺小6.把“失去的”当成是“自己不要的”7.“谷底效应”——最坏也不过如此8.“只有”下地狱，“还有”上天堂9.上台演讲时，如何不会变成“木乃伊”？10.“备胎法则”——就算失去A，我还有B11.善用拜拜抽签和算命，让自己更能面对现实12.自己“讨厌”的事，往往就“做不好”13.善用“时间单位”来改变心态14.找出对手的缺点，可以让你增加自信15.“白日梦效应”，可以让你增强战斗力16.睡觉时，潜意识是最容易被修改的17.找到不安的真相，不安就会消失18.僵尸让人害怕，是因为我们和他不熟19.失败或悲伤时，为什么不能微笑？20.克服“后悔强迫症”的心理暗示第二章 除了自己，没人可以逼你认输21.头脑昏沉时，最好跳离工作22.让自己忙碌，可以消除不安23.常做运动的人，压力不会超载24.改变生活空间，重新启动细胞活力25.美食，可以唤醒原始生命力26.情绪低落时，不妨看看漫画或笑话27.读成功者的传记，提升抗压指数28.把抽象的烦恼，用笔写下来29.身体放轻松，心情才能轻松30.欲念超载时，不妨泄洪减压吧！31.别小看悲观话语的暗示力量32.别将负面的标签贴在自己身上33.你会无能，是你“希望自己无能”34.讨厌的事情，不一定是坏的35.勇敢面对敌人，敌人就会变小第三章 想象你是刘德华，歌声就会变动听36.有自信的人，才能催眠别人37.想象你是刘德华，歌声就会变动听38.愈容易出错的死穴，愈不能逃避39.用“我们”替代“我”，消除孤独感40.大声说话，错的也会变对的41.公开大声宣布自己的目标42.自问自答，就不会迷失自己43.利用自己的地盘，虚张声势44.COPY成功者的行为和眼神45.恐惧像感冒病毒，把它说出来就好了46.用镜子当自己的心理医生第四章 如何用“环境信息”：自己变超人？47.“护身符效应”，可以让你消除不安48.打扮年轻，心态就会变年轻49.大胆穿奇装异服，可以增加自信50.要集中精神，身边就别放太多东西51.励志标语应加大字体，并贴在右上方52.快节奏音乐，让人激发出能量53.诸事不顺时，身旁不要放钟表54.单调声音，可减缓亢奋心情55.多接近比自己优秀的人56.绿色可以让你身心安顿第五章 让你变成“办公室超人”的心理技巧57.在办公室制造一个“假想敌”58.先做喜欢的事，再做讨厌的事59.身心状况最佳时，再做棘手的事60.将繁重的工作“化整为零”61.善用环境信息来暗示自己62.先完成备忘录的琐碎小事63.工作犯错时，先泼自己冷水64.讨厌的事，最好周末再做65.开始工作前，先凝神聚焦某物体66.周围愈明亮，注意力愈不集中67.低潮时，可看看过去的作品68.用另一样工作来消除疲累69.多做你擅长的事，可以增强自信70.不想做的事，如何变成自己想做的？71.“相信”自己的缺点就是优点第六章 你也能成为人际战场上的“东方不败”72.周星驰或韦小宝的“俗辣策略”73.“双手交叉防卫”，可集中能量74.别和讨厌鬼四目相接75.和讨厌的人见面，要比他早到76.把沙包当成敌人来练拳头77.利用共同敌人，来消除对方敌意78.青菜豆腐，各有一片天79.大家的月亮都一样圆80.低潮时，不妨把伟人也拉下水81.穷人富人，都是血肉之躯82.“怯场”时，可以玩玩手上的东西83.别人说话你不想听时，可先记下来84.背光而立的气势，可让人震慑85.如何避开讨厌鬼带来的压迫感？86.替讨厌鬼取个绰号87.找出对方另外的身份88.头衔只是游戏时的昵称

<<为什么超人要穿三角裤>>

编辑推荐

“自我暗示”让你拥有不可思议的神奇力量。

根据心理学家做过的实验证明，对人们影响最大的“暗示”，其实来自“自我暗示”。只要懂得技巧，自我暗示就能唤醒潜意识里无限的潜力，开发出你无法想象的神秘力量。

不管是职场、人际之间或是两性关系，善用自我暗示会让你更有自信，更有魅力，拥有好人缘，运势愈来愈旺。

凡事都有好坏两种“选择权” 当外在的事物无法改变时，你唯一能够改变的就是自己的心态。

就像佐贺的超级阿嬷从溪里捡起上游抛弃的烂菜叶，却告诉孩子“晚上有野菜杂炊可以吃了，是河滨免费超商送来的！”

事实上，烂菜叶并不会因为这句话就变得完整或漂亮，改变的是从“哭着吃下菜叶”变成“开心地赚到了不用钱的晚餐”的这种心态。

“目中无人”，反而可以发挥潜能 很多人太在意别人的眼光和评价，或是太在意成败与绩效，这会让自己的内在心理系统失去平衡，反而容易紧张，顾此失彼、那些能够成功的人，就是因为处在只看见自己的“目中无人”状态，反而让他们能够专心一意地去执行他们的目标 “只有”下地狱，“还有”上天堂 当你陷入低潮的时候，不妨把脑袋里悲观的念头，由“只有”改成“还有”，并且大声地念出来。

不管是“离截稿日还有两天.太棒了！”

或是“虽然跌断腿，不过我还有手！”

都可以使人从钻牛角尖的痛苦深渊中抽离；不然，至少幽自己一默，不仅可以降低失败感，也能维持自信心。

<<为什么超人要穿三角裤>>

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>