

<<全球最有效的心智训练全书>>

图书基本信息

书名：<<全球最有效的心智训练全书>>

13位ISBN编号：9787502841072

10位ISBN编号：7502841075

出版时间：2012-10

出版时间：地震出版社

作者：郭睿

页数：304

字数：298000

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>

<<全球最有效的心智训练全书>>

前言

心智是人们心理与智能的表现。

它是个人各项思维能力的总和，用以感受、观察、理解、判断、选择、记忆、想象、假设、推理，而后指导其行为。

一位著名的心理学家说：“每一个人生问题，都有一个心智的解决方案。

”无论你的问题是对于生存的担忧，情绪的困扰，婚姻的麻烦，事业的挫折，还是源于身体的疼痛，心理的障碍，性格的缺陷，人生的迷茫，只有从心智成长入手，解决人生所遇到的问题，才是根本的解决之道。

我们知道，任何事情的结果都来自行动，行动来自选择，而选择来自每个人的思想。

当我们所处的外在环境和生存条件相同时，只是由于每个人对事物的认知、理解，也就是思想的不同，导致了人与人之间生活与命运的很大差异。

你会有什么样的行为，跟你的能力无关，而是跟你当时身心所处的状态有关。

因此，你若是想改变自己做事的能力，就改变自己当时身心所处的状态，这样便可把蕴藏的无限潜能发挥出来，取得惊人的成就。

怎样才能改变自己的状态呢？

心理学家用彩色电视机的例子来解释这个问题。

如果你希望这台电视能呈现出极佳的色彩和声音，首先要做的便是把插头接上电源，然后打开电视。

而让你处在充满活力的状态下，就好比给自己接上了电源。

如果你的状态没有活力，就有如没接上电源的电视，没有画面、没有声音，只是空荡荡的一面荧光屏。

当然，电视就算插上了电源，你还得把它转到正确的频道上，才能看到所希望看的节目。

同理，就你的心理状况而言，在此所说的“正确频道”，乃是指你得把关注的重点放在使你振奋的方向上。

当你把注意力放在任何事物上——任何能使你感兴趣的事物上，你的感受便会变得比较强烈，因此，你若是不喜欢自己的某种习惯，只要改变那个频道便成了。

我们对生活中所接触的一切事物都会产生各种心理反应，这些反应多得不可胜数。

你希望有什么样的反应，可以依自己的意思去选择，只要把状态调到所希望的频道即可。

人的心智并非天生，而是后天养成的，是人人都可以通过培养训练得到的。

《全球最有效的心智训练全书》将带领读者逐步发掘自身的潜能，开发智力，强化思维，优化性格，调整心态，以期在生命的旅途中能够做出正确的选择，采取积极有效的行动，努力开拓真正成功和幸福的人生。

<<全球最有效的心智训练全书>>

内容概要

心智成长是一条少有人走的路，这是因为大多数的人不愿面对、有意回避这个棘手的难题，自欺欺人地认为自己没有问题。

人由于欲望的驱策，会有着对生活、健康、财富和事业的种种渴望和追求，并且为了实现这些理想和目标而不懈努力。

但是，在这一过程中，人们往往忽略了潜藏于生命中的心智障碍。

这些障碍如果没有得到清除和化解，就好像奋力前行的汽车遇到了发动机油路不畅，虽然目标清晰，但步履艰难。

只有从心智成长入手，解决人生所遇到的问题，才是根本的解决之道。

这样才能帮助你在生命的旅途中做出正确的选择，采取积极有效的行动，努力去开拓真正成功和幸福的人生。

基于此，郭睿编写了《全球最有效的心智训练全书(最新版)》一书。

《全球最有效的心智训练全书(最新版)》由地震出版社出版发行。

<<全球最有效的心智训练全书>>

书籍目录

一、大脑越用越发达，越用越灵活

人的大脑的潜在能力可以说是无限的

人脑的构造和功能是非常复杂的

开发与利用大脑的潜能要借助一些方法和技巧

开发动员全脑参与思维活动效果最好

积极促进右脑的活性化，有助于大幅提高思维能力

努力养成以右脑为中心的生活方式

有意识地培养想象能力以激发大脑的活力

通过多方努力和训练有效地开发想象力

把适当的听觉刺激当做开发思维能力的重要途径

要保持大脑活跃，就要经常运动健身

科学合理地利用音乐进行智能开发

养成良好的思考习惯，保持头脑的灵活

发展思维能力，提高敏捷性

为赢得真正精彩的人生，要努力发掘自身的潜力

改变思维方式，保持创新精神脑力开发训练与实践

二、培养良好的心理素质，优化自己的性格

积极的人生观和乐观的心态是获得成功人生的基础

面对阻碍，全力拼搏的人才能拥有光辉的前程

一定要努力克服一切贫穷和疑惧的思想

要怀着坚强的意志持之以恒地努力

历练心理素质，保持一颗平常心

努力适应生活，追求个性成熟的生活品性

战胜胆怯退缩，遇事沉稳不慌乱

不怕坎坷，敢于面对逆境

克服消极的缺点，努力战胜困难

以积极从容的心态面对挫折和失败

抱持积极应对人生“迂回曲折”的心理

以勇气去面对危机，自信地发挥自己的力量

遇到困难时积极寻找方法而不是为自己找借口

敢于探索，敢于尝试，敢为天下先

积极强化成功者必备的勇敢精神

适应环境的变化，不断进取与创造新的人生

扮演强者的角色，改变软弱的个性

优化性格训练与实践

三、提高学习和阅读能力，掌握丰富的知识

正常的人都有潜力进行大量的学习和掌握丰富的知识

在学习中注重知识的完整性和系统化

采用分散学习法，注意文理交替

记好学习笔记，促进理解和记忆

把握好对知识的领会、巩固和应用

适当地多做习题，巩固所学的知识

坚持系统复习，把所学知识牢固地保存在头脑中

保持精神松弛，按照一定的节奏学习

语言的理解和学习一定要充分动员听觉器官

<<全球最有效的心智训练全书>>

注重积累词汇，准确理解和运用

深入理解所学内容，提高记忆的效能

采用科学的阅读方法，追求更好的学习效果

在学习中要勤于思考，才能有所收获

在学习中激发积极、快乐和适度的情感体验阅读和学习训练与实践

四、通过科学的训练，有效提高记忆力

现代人应掌握一定的方法以提高记忆能力

培养记忆力要追求迅速、准确和持久的目标

根据记忆内容的不同对记忆分类

为了更好地记忆，要澄清一些常见的错误认识

在记忆的时候要尽量调动多种感觉和知觉参与

学习语言要经常进行朗读练习和背诵

进行适当的听觉训练以提高记忆力

对要记忆的材料进行理解和思维加工

将要记忆的内容与已知或已记住的东西联系起来

在联想的过程中加入一些有助于记忆的要素

根据不同的记忆内容采取适合自己的方法

用常规而实用的方法进行记忆力训练

学会牢记别人的姓名和相貌

记住生活的细节，克服健忘的毛病

经常整理学习环境，提高学习和记忆效果

营造出有助于记忆的生活环境

科学利用生物钟，掌握最佳记忆时间改善记忆训练与实践

五、学会观察，提高分析问题和解决问题的技能

要把提高观察力当做心智训练的一个重要方面

掌握适当的方法和要领，提高观察技巧

通过专门的训练以提高观察能力

提高类型识别能力以激发右半脑的潜能

把触觉训练得更好也能促进智能的发展

把提高注意力当做加强思维系统的关键

为充分发挥心智潜能而进入专注忘我的境界

在日常生活中努力锻炼和提高预见能力

做事情都要保持灵活性，善于变通

为找到解决难题的好办法就要多思考

掌握必要的原则，选择最有效解决问题的方法

主动地捕捉能促使问题顺利解决的信息

学会条理清晰地高效思考问题

面对危机要敢于突破常规

任何事情都可从七大方面去思考

各种各样的要素都可以进行组合

用类比发明法解决生活中的问题

提高转移经验的能力是改善思维的重要途径

解决问题能力训练与实践

六、提升自信心，促进心智的成熟

为了追求成功，一定要相信你自己

要赶走悲观、自卑心理，摆脱负面思维

强大的自信有助于达成自己的目的

<<全球最有效的心智训练全书>>

通过自身的努力树立起自信
改变自我感觉，扭转对自己否定的评价
驾驭自己的生活，努力地实现自我
以足够的自信去面对生活中的每个挑战
认真思考，准确地认识自己
坚持积极的自我暗示，不断提升自己
运用思想的力量使自己重新鼓起勇气
改变自我心像，开拓成功的人生
通过自身的努力让自己自信与快乐起来
提高自信心训练与实践
七、保持良好的心情，激发最佳脑力状态
有益的情绪有助于激发人的潜能
秉持乐观积极的思维以战胜人生中的各种考验
坚持利导思维，促进事情往好的方向发展
让身心处于松弛、协调的最佳状态
通过自己的努力主动保持好心情
在心情不好的时候，要避免情绪走向极端
积极化解各种麻烦，做个聪明的烦恼者
从调整动作和表情开始改善心情
调节自我心理，减轻生活的压力
及时调节和舒缓自己的不良情绪
让自己充满激情以发挥更大的潜力
掌控心情训练与实践

<<全球最有效的心智训练全书>>

章节摘录

抱持积极应对人生“迂回曲折”的心理 人生是一次登山，途中有无数困难和挫折。

在很大程度上，我们的态度决定了我们的前途。

弱者不敢上前；而强者不怕困难与挫折，涉足翻山。

翻过山之后，他才发现，原来成功就在山后。

成功永远在山的后面，只有翻过摆在眼前的山，才能摘到成功之花！

有这样两句西方格言：“你不怕困难，困难就怕你。

”“患难虽不能使人富，但患难使人贤。

”在这方面，英国19世纪学者首相狄斯雷利以实干创造了杰出的成就，为世人树立了榜样。

狄斯雷利是在遭受了一系列失败的打击之后，才获得了成功。

他的作品《阿尔罗伊的神奇传说》和《革命的史诗》遭到人们的讽刺，甚至被人们视为神经错乱的标志。

但他继续从别的方向进行努力。

《康宁斯比》《西比尔》和《坦康雷德》便是他创作出来的精品。

作为一个演说家，他在国会下院的首次演讲也是失败的，被人们戏称为“比阿德尔菲的滑稽剧还要厉害的尖锐叫声而已”。

虽然他在乐队担任词曲作者，而他本人也有雄心壮志，试图创造出一流的词曲作品来，然而他所创作的歌曲中的每个句子，人们都报以哄堂大笑，悲剧《哈姆雷特》被他演奏成了与原剧精神背道而驰的喜剧。

最终，他以颇有预见性的语句来结束了这个插曲。

自己那充满学识的演说遭受到别人的冷嘲热讽，在苦恼之际，他向人们大声说道：“我尝试过很多事情，并且最终都获得了成功。

总有一天，我将会再次坐在这里演讲。

”最终，这一天到来了。

狄斯雷利是通过勤劳和实干获得成功的，他在世界第一次绅士大会上那动人的演讲，向我们展示了奋发向前的力量和将会干出一番卓越的成就的决心。

与许多年轻人不同，狄斯雷利先生遭遇失败后没有一蹶不振，或躲避到一个阴暗的角落里，而是继续勤奋努力，发奋工作。

他认真改正自己的缺点，仔细地研究他的听众的性格，不知疲惫地练习演说的艺术，刻苦地学习议会知识。

为了成功，他忍受着一切，成功终究是到来了——尽管来得慢了点儿。

最后，议会不是嘲笑他，而是同他一起欢笑。

早年他失败的记忆从公众头脑中消逝，最后，公众一致认为他是议会里最成功和最有感染力的议长之一。

伴随着一个人的成长过程，一定会遭遇很多的挫折、很多的曲折，这就是人生的现实。

你可以把困难和失败当做是一种“挑战”；或者，你也可以像大多数人一样，把它们当成是时运不济、危机、灾难……甚至作为自己承认失败的借口。

但是，那样你会与成功的道路越来越远。

为了获得理想的人生，在失望面前，你必须坚强起来，冷静地面对失望。

失望与快乐，都是人生的一部分。

重要的是，如果你今后在希望落空时，不能把它视为仅是一时的退却或应该克服的考验，反而当做毫无道理的大失败，那么你将会被失败击溃！

这一点你应该铭记在心。

只有当你甘心承受失败、并且失去再尝试的意愿时，才是真正的失败。

有许多人遇到障碍的时候，便对所追求的职业心灰意冷。

他们退缩下来，说命运是冷酷的，逐渐地变成胆小的人，这实在是很遗憾的事。

<<全球最有效的心智训练全书>>

真正重要的，并不是我们人生中的偶发事件是什么，而是我们如何面对这些偶发事件，并创造各种不同的人生。

绝不能因为命运的波折而阻碍了自己的前途！

许多人之所以成功，就是受赐于先前的屡屡失败。

假使他没有遭遇过失败，他恐怕反而不能得到大胜利。

对于有骨气、有作为的人，失败反而足以增加他的决心和勇气。

很多人要是没到大难临头，往往不会发挥出他强大的实力。

除非不幸的悲哀、丧家的痛苦及其他种种创伤足以打动其生命内核，不然，他内在的潜力是不会被唤起的。

面临困境时，就是你向命运挑战的时候，要有拒绝失败的勇气。

当然，打消念头、退缩放弃是很容易的，多数人在日常生活中也证实了这一点，但是这些人恐怕不是你所希望成为的。

拒绝失败的人，在一个地方吃了闭门羹，会敲另外一扇门。

一次又一次不断继续敲门，直到被接受为止。

在生活中，只要抱持着积极应付人生“迂回曲折”的心理，很多愿望几乎都在伸手可及的范围内。

反复地对自己说：“我一定会胜利！”

我一定会胜利！

”在不知不觉中，你的心便会自动地指示你下一步应该进行的步骤。

因为你的心会把你所收集来的事实进行综合研判后，再提出必要的解决方案。

爱默生说：“伟大、高贵人物最明显的标志，就是他坚韧的意志，不管环境如何恶劣，他的初衷与希望不会有丝毫的改变，并将最终克服阻力达到所企望的目的。

”检验一个人的品格，最好是在他失败的时候，看他失败了以后将要怎样。

失败能唤起他的更多的勇气吗？

失败能使他发挥出更大的努力吗？

失败能使他发现新力量，挖掘潜在力吗？

失败了以后，是决心加倍的坚强，还是就此心灰意冷？

跌倒以后，立刻站立起来，向失败夺取胜利，这是自古以来伟大人物的成功秘诀。

也许，过去生命对于你，简直是一页页创痛深刻的伤心史。

在检阅过去的一切时，你会觉得你处处失败，碌碌无成。

你热烈地期待着成功的事业竟不曾成功，你所爱的亲戚朋友甚至会离弃你。

你的前途，似乎是十分惨淡和黑暗……然而，虽有上述各种不幸，只要你不甘心永远屈服，胜利就会向你招手，并等待你的到来。

或许你会想：“我已经失败很多次，所以再试也是徒劳无益；我已经跌倒的次数过多，再站立起来也是无用。

”千万不要有这样的想法。

对于意志永不屈服的人来说，决没有什么失败，不管失败的次数怎样多，时间怎样晚，胜利仍然是可期的。

人的事业，是可以由失败转变为成功的——在我们的身边，有许多优秀的人正努力把自己从过去的失败中拯救出来，他们忘记失败，奋力拼搏，终会获得成功。

人格伟大的人，对世间的成败荣辱，不会过分在意。

虽然灾祸和失望频频降临，然而他总能超越和克服它们，并且从来不会失去镇静。

在暴风雨猛烈的袭击中，心灵脆弱的人唯有束手无策，而他的自信精神却依然存在；伟人可以克服外界的一切干扰，使之不为害于己。

一位哲人说，如果在连续三次跌倒之后，你还能顽强不息地奋斗，你就可以不必怀疑自己在选定的领域内可能成为一位杰出的人物。

对于那自信其能力而不介意暂时成败的人，没有所谓失败！

对于怀着百折不挠的意志、坚定目标的人，没有所谓失败！

<<全球最有效的心智训练全书>>

对于别人放手而他仍然坚持，别人后退而他仍然前进的人，没有所谓失败！

对于每次跌倒立刻站起来，每次坠地反而会像皮球一样跳得更高的人，没有所谓失败！

P69-72

<<全球最有效的心智训练全书>>

编辑推荐

一位著名的心理学家说：“每一个人生问题，都有一个心智的解决方案。

”无论您的问题是对生存的担忧、情绪的困扰、婚姻的麻烦、事业的挫折、身体的疼痛、心理的障碍、性格的缺陷，还是对人生的迷茫，都可从心智成长入手，找到理想又理智的解决方案。

您知道吗，人的心智并非天生，它是后天养成的，是人人都可以通过培养训练得到的。

郭睿编写的这本《全球最有效的心智训练全书(最新版)》能够帮助读者朋友们逐步发掘自身的潜能，开发智力，强化思维，优化性格，调整心态，以期在生命的旅途中做出正确的选择，采取积极有效的行动，努力开拓真正成功和幸福的人生。

<<全球最有效的心智训练全书>>

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>