

《心灵控制术》

图书基本信息

书名：《心灵控制术》

13位ISBN编号：9787507426890

出版时间：2014-8-1

作者：[美]荷西·西瓦,菲利普·米尔

页数：280

译者：王甜甜,夏茵茵

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《心灵控制术》

内容概要

《心灵控制术》

作者简介

《心灵控制术》

书籍目录

- 前 言 这绝非一本普通的书
- 第一章 启动心灵力量
- 第二章 遇见荷西
- 第三章 如何冥想
- 第四章 充满活力的冥想
- 第五章 改善记忆
- 第六章 快速学习
- 第七章 富有创造力的睡眠
- 第八章 你的话语充满能量
- 第九章 想象的力量
- 第十章 运用心灵力量改善健康
- 第十一章 专为爱人设计的亲密练习
- 第十二章 你也能够练习ESP
- 第十三章 组建你自己的练习小组
- 第十四章 如何用心灵控制术帮助他人
- 第十五章 一些思考
- 第十六章 备忘清单
- 第十七章 一位精神病医师运用心灵控制术的工作记录
- 第十八章 得到高度提升的自尊
- 第十九章 活跃在商界的心灵控制术
- 第二十章 我们能从这儿走向何方
- 附录 有关心灵控制术的人和事

《心灵控制术》

精彩短评

- 1、挺好的一本书 值得一看。
- 2、最著名的心灵控制术
- 3、非常不错
- 4、复旦投毒案少年推荐，就讲了一个事儿，给自己洗脑和催眠
- 5、对我这种人来说，这本书就是垃圾

- 1、本书是由世界心灵控制大师讲述的关于心灵控制术的案例和方法，结合实践让大家了解如何进行心灵控制进而实现一些对自己的期望。通过冥想、充满活力的冥想，改善自己的记忆能力，加快学习效率，通过富有创造力的睡眠产生强大的精神力量，运用心灵力量改善健康，进而可能去帮助他人。在心灵控制术中，老师从不反对使用“巧合”一词，当一系列难以解释的事情接二连三的发生，并最终形成了一个建设性的结果时，就是一个“巧合”，心灵控制数的课程，就是传授一个如何启动巧合的方法。“当意志和想象发生冲突时，最后取胜的一方通常是想象。”如果认为自己想放弃一个坏习惯，你很有可能是在欺骗自己；如果真的想放弃它，这个习惯自然而然就会从你的生活消失。所以，事实上，相对于改掉这一块习惯本身而言，我们更应该去想得到的是坏习惯小时候所带来的种种好处。这样就将一种强加的意志，转化为一种美好的想象，使人更容易接受，也更容易产生好的效果。反复去思考坚决改掉一个坏习惯，反而会让这一习惯更加根深蒂固，换一个思路，可能就容易得多，减肥和戒烟的朋友可以考虑下这个思考方式。其实，习惯只是指一种印刻在脑细胞上的印象，这一印象会通过不断重复的行为和动作而得到增强，最终成为习惯。那么通过心灵控制术，来改变一个习惯，首先需要从导致这一习惯的原因——潜意识入手，然后再从行为效果层面——外在的意识改变自身的行为方式，如此一来，就能彻底改掉这个习惯。想要改变自我形象的朋友可以考虑这个思路，借助于这个方法，变成一个自信、自立、拥有健康地自我形象的人。我们可能一直很相信“如果事情有变坏的可能，无论这种可能性多么小，它最终都会发生，而且会在最糟糕的时候发生”——墨菲法则，其实不是，其实心灵控制术不这么看，人应该更乐观的面对这个世界，相信好的事情会发生，这样它发生的概率也会越来越高，那时候就好像陷入了一个良性循环，世界都是围绕我们转的。总之，我们能从这儿走向何方？可能将会开始一次漫长的自我发现之旅，旅途中的见闻一定很精彩。文/猪猪梦游
- 2、初看书的题目，感到非常的玄幻（甚至是邪魔），以为像以前看过的诸多“冥想”类的书，大都有些晦涩难懂。但看过介绍之后，还是决定看一看。一读之下，没想到是这么通俗易懂，对练习操作的步骤方法要领介绍非常清楚，可操作性非常强。作为向读者传授运用思想的课程，书中主要告诉我们如何在放松的状态下运用自己的精神能量，而这能给我们带来脱胎换骨的改变：能随时激发自己的灵感，运用极富创造力的第六感化解日常生活中的出现的各种问题；内心进入一种平静、乐观的自我状态。随着我们自己以及对世界看法的改变，我们的生活会变得更加幸福和高效。书中的理论和方法是作者三十多年学习、研究、实验的成果，而核心内容三至十五章共112页的篇幅，占全书的一半不到，应该不到七万字，可谓语言简练，要言不烦。行文中，用橘红色字体显示重点内容，醒目、直观，便于读者把握学习重点。目录的章标题下简要概括了该章的内容，便于读者回顾与学习，也便于查找相关内容。第十六章“备忘清单”更是别开生面，列出了本书介绍的所有技巧，便于回顾复习，避免了在全书搜检的麻烦。概览之下，非常系统，便于掌握。书的前言中从实用性的角度为读者设计了一种特殊的阅读方法，有非常详细的读法指导。可以说，本书诸多设身处地的人性化的设计，都为了读者能够通过这本书学会心灵控制术。这些精心设计，皆是以读者为本的体现。这是实效性非常强的一本书。因为作者的研究成果和那些经实验证实的确有效的科学原理和方法以及各种宗教教义并无相悖之处，所以，心灵控制术与任何已经形成的世界观都能和谐共处。这也是它能够在世界各地各种人群中都能得到广泛认同和传播的原因。在看书的过程中，我时常有一试究竟的冲动，但幸好看了前言中的读书方法指导，便暂时按捺下这个念头。现在我又把第三至十四章回读了一遍。写完了这篇评论之后，现在，好吧，从第三章开始，我要踏上我的练习之旅了……另外，书加了活动封面，还有腰封，这种叠床架屋是最令我深恶痛绝的。因为读书的时候活动封面和腰封容易滑动脱落，需要读者时时加以整理，给阅读带来极大的不便，精神极为不爽。否则，难不成把书买来后，就把活动封面和腰封扔在一边？那它们还有什么用？这活动封面和腰封本身就是华而不实的东西，只这两者，就不知增加了多少成本，当然这会转嫁给读者，读者属于被活动封面和腰封消费了。并且这也有违建设环保型社会、节约型社会的时代精神。不知如此装帧设计者有何高见？
- 3、你想提高自己的记忆力吗？想改善人际关系吗？想要知道别人心里想什么？想要治愈自己或别人的疾病，甚至，中彩票吗……？相信每个人都和我一样，对以上种种，乃至心想事成的秘诀怦然心动，向往不已。如果世界上真有心心想事的秘诀，点石成金的方法，并且有个方法可以迅速教会我们，请问，你有什么理由不去尝试着了解看看，并且想要试着学习呢？当下倡导所谓心想事成的办法、书籍有很多。《心灵控制术》这本书的出发点其实和以上的书籍类同，但要说不不同的地方，是书中推介

《心灵控制术》

的方法。《心灵控制术》就是一本教人实现种种梦想，真正心想事成的书籍。本书开篇即告知读者，人的大脑会释放脑电波，当大脑活动不那么活跃，大脑的能量反而更加旺盛，当大脑电波保持较低的频率状态下时，大脑反而能接受和储存更多的信息。这种低频率脑电波叫做阿尔法脑波。心灵控制术的方法为：通过训练，让大脑在保持平静地同时拥有清醒、独立的思维能力，让大脑在放松的同时依然保持精神集中。听起来很神奇是吗？但方法似乎又不那么神秘——只要通过冥想的方式坚持训练一段时间，你很轻松可以达到这一状态。在我看来，书中介绍的冥想方法有点类似佛学法门的静坐。佛法中，只要坚持静坐一段时间，达到入静（还不能说是入定），大脑会降低思维频率，但剩余的思维部分会更集中，敏锐，无论是思考还是冥想，都十分容易。佛法中，心生万法，相由心生。当人处于入静状态——阿尔法脑波状态时，本来潜藏于深层的潜意识被带到海面上，被放大，甚至改变，而当意识改变时，外在亦发生了悄然的变化。我想说，在古时这些方法必然是被高人、隐士保留的不传之秘，应是非重金难得一闻，而今随着时代的进步信息的发达，这些不传之秘却如此轻易走进了寻常人的眼帘。最关键的是，这一切，并不是那么难以企及的登天路途。幸哉乐哉，当我们有所祈求时，为什么不赶快按照书里所说，付诸于行动呢！想要改变命运，书不用多，只要一本《心灵控制术》，坚定信心，勤加练习，足矣！再多说一句，这只是改变命运的一种法门而已。如若你并不满足于此生的命运，想要探究人生、轮回、宇宙与万法最究竟的实相、真理，光靠这些技巧是不够的，那么我推荐你还是接近佛法吧，在佛法中，别说改变命运了，即便是解脱轮回之法，都是那么的清晰和真实！米丝丝的评论

4、假如说是“控制”心灵，那我还不敢为之，毕竟“心灵”是无穷力量之处，我们对它的了解甚浅，而它也不可能为我们所控制，应该是为我们所“开发”，开发自我的潜能。荷西的《心灵控制术》为我们介绍了冥想的力量，荷西认识和开发心灵的巨大潜能，随着他的讲述，我越发觉得人们的心灵是一个神奇的地方，例如通过神奇的冥想，我们能够记忆遗失东西之处，我们可以治愈自己的头痛。我们都知道睡眠状态和冥想状态是不一样的，冥想状态下的大脑能够出现一种特殊的意识，而不是睡眠时的那样因放松而失去了意识，其实睡眠虽失去了意识但也存在着潜意识，不然后面讲到的缝纫机的发明者从梦中得到启示那就很难说清楚了，这里应该说冥想状态之下人能够进入到另一种境界。在那个境地，人的意识更加清楚，而且多有创造性的意识和灵感迸发。心灵控制术是建立在冥想之上的，通过放松而进入冥想的状态，荷西告诉我们在早晨进行试炼，因为早晨的时候不容易睡着，而进入冥想状态时间的快慢和掌握程度要通过不断地联系，以至于达到能够在任何时刻都能够随时随地进入冥想，这就非常高超了。而冥想的第一步是心灵屏幕，即在冥想中预见我们所要发现事情的图像，尽可能地清晰，而“巧合”也便会发生。我们的生活中会出现各种“巧合”，有时候科学也难以解释，也许这就是心灵的力量，而冥想之中加入的积极情绪和控制情绪能够让我们的生活充满活力，用冥想去解决问题，帮助我们寻找丢失的东西或者处理好手头的事情，提高记忆力、快速学习和记住梦等，都有很好的功效，另外就是诸如消除各种减肥、戒烟等坏习惯，也都起到很好的帮助作用。这是启发我们进一步认识自己，开发自我潜能的方法，这也是我们走向积极的人生的自我暗示方法，当你的人生充满着自信，命运掌握在你的手中时，你的人生便能顺利而为！By江焕明

《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:www.tushu111.com