

# 《瞬间让自己与众不同》

## 图书基本信息

书名：《瞬间让自己与众不同》

13位ISBN编号：9787121224526

出版时间：2014-3-1

作者：石井裕之

页数：196

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](http://www.tushu111.com)

# 《瞬间让自己与众不同》

## 内容概要

潜意识是潜藏在我们内心深处的、能够推动我们行动起来的“另一颗心”。当你能够自由地利用潜意识后，你的人生就会产生质的飞跃。本书介绍的就是让潜意识成为你的帮手的最强的“自我暗示法”。书中将技巧和实践练习结合在一起，为读者建立一个创造新的自我的平台。通过让意识与潜意识协调合作，你将很容易就能实现自己的目标，不再苦恼于人际关系，变成理想中的自己。

# 《瞬间让自己与众不同》

## 作者简介

汪婷，日本留学生，为我社翻译过《快乐工作有方法：让工作更有效率的20个实用建议》，《零压力工作法》等书。

# 《瞬间让自己与众不同》

## 书籍目录

### 目录

#### 第1章 从无能的自己开始努力

1

每个人都是珍珠

2

不要将精力倾注在不存在的事物上

5

现在可以做什么

9

比尔盖茨也只是做了他能做到的事

12

从小事做起

16

绕远路是最快的捷径

20

潜意识的成长是倍数游戏

22

#### 第2章 迎接理想中的自己的准备活动

31

再次确认你改变自己的决心

32

世上没有免费的午餐

36

先准备一个能容纳幸福的口袋

42

减肥成功后又迅速反弹的真正原因

45

助你成功的潜意识活用法

48

空口袋才有意义

50

嫉妒和急躁都是放弃的自我暗示

52

重要的是两方面同时努力

58

潜意识不会代替行动

59

#### 第3章 做和理想中的自己相称的事

63

所谓的催眠术

64

不要上当受骗

66

比语言更有力的暗示

69

假如你的人生中总是出现不好的事

71

# 《瞬间让自己与众不同》

导致潜意识萎缩的最大原因

82

第4章 改变自己的21个技巧

85

技巧1 静不下心来

88

技巧2 太紧张手一直发抖

90

技巧3 没有动力

92

技巧4 脑海中总浮现出不好的回忆

94

技巧5 想改变自己消极的形象

96

技巧6 总被他人左右

98

技巧7 恋爱运不佳

100

技巧8 待人接物时总是很紧张

104

技巧9 待人接物时总是很紧张

106

技巧10 希望对方能放下戒心

108

技巧11 不知道对方是否对自己敞开心扉

110

技巧12 希望能善于称赞他人时

112

技巧13 希望能善于称赞他人时

114

技巧14 想了解对方喜欢的异性类型

116

技巧15 不善于和初次见面的人谈话

118

技巧16 说话时无法直视他人的眼睛

120

技巧17 笑容变得很虚伪时

122

技巧18 总是在不经意间勃然大怒时

124

技巧19 不得不与合不来的人接触时

126

技巧20 不得不与合不来的人接触时

128

技巧21 无法坦诚相待的时候

130

第5章 变成理想中自己的方法

132

讨厌现在的自己的你该如何做

# 《瞬间让自己与众不同》

133	
成为自己喜欢的类型的方法	
136	
不要回应他人的期待	
142	
不爱自己的人，不可能爱他人	
145	
第6章 让人际关系变好的方法	
148	
不要惧怕自己讨厌的事物	
149	
让初次见面的人成为自己伙伴的方法	
自我介绍	
151	
让初次见面的人成为自己伙伴的方法	
不否定	
157	
和亲朋好友闹别扭时的处理方式	
160	
第7章 激发内心深处的力量	
168	
最后的课题	
169	
心在何处	
172	
你可比蚊子大多了	
174	
在上百人面前讲话也不紧张的方法	
178	
为了不被人生中的烦恼击垮	
180	
你会创造出什么	
183	
后记	
192	

## 《瞬间让自己与众不同》

### 精彩短评

- 1、都是一步步的方法引导你活出自己，与众不同就是活出你自己。第四章的很多小方法从行动上改变心理，试了一下还挺有用，日本人写的书够得上实用二字。
- 2、哈哈哈哈 好担心自己也是那种读了一千本书，全部都是五星好评的人啊~~~~当然首先你要读完一千本书~~~算是吸引力法则的心理学阐述吧 我觉得真的很有收获!!! 当真是科学来着的.....
- 3、你不可能变成另一个人，也不应该变成另一个人 你必须以你自己原本的姿态发光发亮/不要说“要喜欢上自己”，请“成为喜欢的自己”/全书看入眼的大概就这两句吧
- 4、能快速读完的小书，还不错。
- 5、读起来好开心啊。像个游戏
- 6、很棒的书，读它百遍也不厌
- 7、在图书馆一边读一边用有道云笔记做了笔记，感觉了解了很多，感悟很深，帮助挺大。^\_^我相信接下来的高中和未来的人生会走得越来越好
- 8、还可以，这本竟然是少有人读的书啊
  - 1.你的确是个无能的人。但是，正是要从无能的自己开始努力！
  - 2.无论多小的行动都没关系。只要思考自己可以做些什么，然后将之付诸行动即可。
  - 3.比起“做不到的难事”，要更重视“能做到的易事”。
  - 4.他人的幸福不会令你幸福的分量减少分毫，他人的成功，也丝毫不会降低你成功的概率。
  - 5.行为上的暗示远比语言上的暗示更有力。
  - 6.要成为你喜欢的自己。
  - 7.你是为了扮演一个回应他人期待的人才来到这个世界上的吗？你是个什么样的人，是由你自己决定的。
  - 8.在漫长的人生当中，只有通过自己的力量获得的东西才是真正属于你的。

# 《瞬间让自己与众不同》

## 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](http://www.tushu111.com)