

EP.58 如何改善你的个性 Improve Your Personality

Written by Pissinee

Wednesday, 01 June 2016 15:55 -

{youtube}PFvtaHqeVDw{/youtube}

如何改善你的个性，这是一个非常普遍的问题。许多人认为，个性是天生的，无法改变。然而，事实并非如此。个性是可以培养的，就像肌肉一样，通过不断的练习和训练，可以变得越来越强壮。John Robert Power 是一位著名的心理学家，他提出了一种名为“个性训练”的方法，旨在帮助人们通过一系列的心理练习，来改变他们的个性。这种方法的核心在于，通过不断的自我暗示和积极的心理暗示，来改变人们的思维模式和行为习惯。Power 认为，一个人的个性是由他的思维模式和行为习惯所决定的。因此，要改变一个人的个性，就必须先改变他的思维模式和行为习惯。Power 的方法就是通过一系列的心理练习，来帮助人们改变他们的思维模式和行为习惯。这些练习包括：自我暗示、积极的心理暗示、冥想、深呼吸、放松训练等等。通过这些练习，人们可以逐渐地改变他们的思维模式和行为习惯，从而改变他们的个性。Power 的方法已经被广泛应用于各种心理治疗中，取得了显著的效果。许多人都通过这种方法，成功地改变了自己的个性，变得更加自信、开朗、乐观。因此，如果你想改善你的个性，不妨试试 Power 的方法。你会发现，改变个性并没有你想象的那么难。

相关链接 : https://www.youtube.com/channel/UCaNJLZNYdmlQKB_QSpFNMsQ

相关链接 : <https://youtu.be/PFvtaHqeVDw>

相关链接 : [NOW26](#)