第一图书网, tushu007.com

<<心理暗示的力量>>

图书基本信息

书名：<<心理暗示的力量>>

13位ISBN编号：9787121166150

10位ISBN编号：7121166151

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：牧之

页数：273

字数：282000

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

<<心理暗示的力量>>

内容概要

心理暗示分为自我暗示和他人暗示，能对人产生积极和消极两个方面的影响。
《心理暗示的力量》详细介绍了心理暗示产生的原因、其蕴涵的潜在能量，以及运用这种能力的技巧，能让读者真真切切地感悟到暗示的力量，从而掌握并运用这种力量，获得人生的成功。
《心理暗示的力量》由牧之编著。

<<心理暗示的力量>>

书籍目录

第一章 心理暗示与自我暗示
潜意识与自我暗示
半杯咖啡的悲与喜
怕什么来什么，越努力越得不到
谁怂恿着中国人去抢盐
社会角色产生的心理暗示
算命先生为什么说得那么准
心理暗示下的羊群
到底我们要怎样做自己的主宰
第二章 成功即为掌控自我
生活麻木了想象力，成功意识越来越远
用正面期望来解决自我矛盾
为什么想象力投篮也能进步
改变意识，就能改变潜意识
自我发展，就是自我抗争
驾驭“本我”，才能超越自我
探寻与开发意识的无限潜能
改变目标图像，激发积极情绪
如何召唤潜意识作出反应
第三章 心理暗示引爆潜能
心理暗示就是要解放你的潜能
摆脱“否定暗示”的纠缠
理想引发动机，动机激发潜能
不时地给你的潜能增加一点儿兴奋剂
正面语言激发你的潜能
用良好的习惯激发潜能
学会调节你的集中力
喊出自己的潜能
第四章 两种心理暗示的博弈
依赖心理和自助心理的博弈
拖延心理和高效行动的博弈
浮躁心理和踏实做事的博弈
懒惰心理与积极勤奋的博弈
逃避心理与拒绝借口的博弈
犹豫心理和果断心理的博弈
保守心理与冒险进取的博弈
忧郁心理和笑对生活的博弈
第五章 改变环境，修炼气场
你到底有多“宅”
不安于现状，展现最好的自己
修炼气质，塑造气场
微笑的气场和感染力
“我很重要”，让别人重视自己
进入名人圈子修炼气场
从行为举止中修炼气场

重塑自我，迎接崭新开始
第六章 所有的快乐都是创造出来的
苦乐无二境，迷悟非两心
去哪里寻找快乐
杜绝自寻烦恼的消极暗示
放弃过度的自尊
追求的过多，只能让你更痛苦
快乐源自“心理制造”
抱最好的希望，同时做最坏的准备
让每天都从快乐开始
第七章 挫折唤醒你身上的力量
自卑让你处处受挫
自卑者的失败循环
如何完成对自卑的超越
击败那个消极的“我”
掌握命理学
心理暗示的高度决定一个人成就的高度
为自己鼓掌是一种积极的心理暗示
打败你的不是失败，而是恐惧
自信心是一个人的精神支柱
第八章 有些病，自己可以做医生
最好的医生是你自己
心理暗示与安慰剂效应
健康与快乐的心情共鸣
心理暗示增强生命力
青春永驻的“不老泉”
健康是一种信念
利用心理暗示改善睡眠
将健康意识嵌入内心
第九章 行动是一种自我驱动力
行动之前，先提升心理暗示的高度
行动之前，不谈梦想
积极的行动提供积极的暗示
避免行动上的拖延
行动失败时，学会“找借口”
微表情的心理暗示
追求完美主义的心理暗示
第十章 人脉经营，悄无声息
“曝光效应”增强他人对自己的好感
心理暗示在经营人脉中的作用
为什么不能对人太好
提升自己的人脉竞争力
确定双方都满意的目标
通过心理暗示增加对方的自重感
情感上的认同是一种积极的暗示
用积极的情绪影响他人
知己知彼，有效含沙射影

运用暗示策略积累人脉的其他方式
第十一章 说话的技巧是成功的利器
口才的重要性堪比原子弹
消极字眼带来消极暗示
负面话正面说，积极的说话是积极的暗示
背后赞美，取悦人的心理暗示
正话反说，高明的暗示
暗示的批评才有力量
幽默是一种积极暗示
说话时不要用消极的语气
委婉含蓄的说话是一种美德
第十二章 识透人情，掌控他人
激发他人同情心获得支持
引发别人好奇的心理暗示
制造短缺的心理暗示
降低姿态的心理暗示
“战略性”地走点儿弯路
第十三章 生活在暗示世界的男女
女性心理异常，其实是暗有所指
读懂女孩拒绝的暗示含义
女性暧昧的心理暗示
让对方吃醋的心理暗示
什么样的女人最贴合男人心
男人送女人礼物的心理暗示
恋爱时的心理暗示调节
第十四章 我们怎样教育孩子
语言暴力能杀人
“绿领巾”、“红校服”到底多伤孩子心
罗森塔尔效应：期待的暗示
“你能行”，增强孩子自信心的催化剂
心理暗示，让孩子摆脱依赖
倾听是积极的心理暗示
言传身教的教育心理暗示
教育孩子的心理误区

<<心理暗示的力量>>

章节摘录

潜意识与自我暗示 一个人的心理活动包括意识和潜意识两部分。
意识是一种清醒的 认识，例如，有目标、有计划的学习活动及自我评估、自我调控的学习 都体现了意识的特点。
潜意识是一种不知不觉的认识，例如，自然而然 地记住了某些生动的情节，又如，对某些技能熟练了，虽然没有格外注 意，仍能依程序操作，还有做梦等心理活动都是潜意识活动。
通常，我们比较重视发挥意识的作用，对潜意识这片汪洋大海却一 无所知，或者不太重视，其实潜意识就如同冰山的水下部分，体积大，作用更大。
据说，潜意识的力量比意识大三万倍，所以要激发潜能，需 要运用潜意识。
我们所说的自我暗示，就是将我们的想法或所想达成的任何愿望，经由在心中不断描绘和想象达成或完成时的景象，大声地朗读我们的 目标或愿望，同时加以切身地去感受和体会已达成时的景象及内心感 受，而将目标或愿望灌输至潜意识中。
当潜意识接收了你所自我暗示的信息．便会开始运作吸收外界的 相关能量，找出你所需的答案，建立你的信心，并将你所需的机会和资 源提供出来，而协助你实现目标或愿望。
自我暗示本身并不能助你达成目标，它起到的是一个刺激的作用。
自我暗示会刺激潜意识，潜意识帮你完成目标或愿望。
自我暗示只是 一个工具。
但是，这个工具的作用和能量，还远远没有被人们认识到，更不用提将它开发出来了。
需要注意的一点是，潜意识是无法分辨是非善恶的，无论意识给了 它什么样的资讯或想法。
它都只会照样全收，而且对任何的指令都会 一一地得以实现。
所以，潜意识是什么样子，皆取决于自我暗示。
潜意识通过自我暗示所发挥出来的无穷力量，是惊人且不可思议 的，这世上许多所谓的奇迹或灵感，都是通过自我暗示的方式而产生 的。
在某些宗教中，常有借由虔诚的祈祷或许愿而产生的许多奇迹，事 实上这就是一种自我暗示的过程。
而在医学上，许多患了不可医治的 绝症患者，也借由自我暗示的过程而奇迹似的痊愈。
在医学领域中，目前也已有人使用类似方式的心灵治疗过程来医治那些患了特殊疾病 的患者。
如何自觉地运用自我暗示这种能力呢？
首先，必须避免唤起那些 有害的自我暗示，这些暗示可能产生灾难性的后果；其次，要自觉地 激起那些有益的自我暗示，这样就会给那些生病的人带来身体上的康 复，给那些神经症患者、犯错误的人及那些自我暗示之前的无意识受 害者带来心灵上的康复，以及给那些有错误倾向的人指引一条正确的道路。
半杯咖啡的悲与喜 记得有一道高考作文题，题目是关于“ 半杯咖啡 ”的。
你面对这半 杯咖啡，心里会产生什么念头呢？
消极的自我暗示是为少了半杯而不 高兴，情绪消沉；而积极的自我暗示是庆幸自己已经获得了半杯咖啡，那就好好享用，因而情绪振作，行动积极。
半杯咖啡所产生的悲与喜，其实与人的自我心理暗示密切相关。
对于心理暗示，《心理学大词典》上是这样描述的：“ 用含蓄、间 接的方式。
对别人的心理和行为产生影响。
暗示作用往往会使别人不自 觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。
”心理学家巴甫洛夫认为：暗示是人类最简单、最典型的条件反射。
我们在生活中无时无刻不在接受着外界的暗示，如电视广告对购物心 理暗示的作用。
在日常生活中，我们也不自觉地用到心理暗示。
例如． 星期天，你本来约好和朋友出去玩，可是早晨起来往窗外一看，下雨 了。
这时候，你会很沮丧，但是你会自我安慰：下雨了，也好，可以 在家里好好读读书，听听音乐……这种自我安慰。
其实就是一种积极 的自我暗示。

在本质上，暗示是人的情感和观念，它会不同程度地受到个人或 别人下意识的影响。
这是人类在漫长的进化中所形成的一种心理特性． 当人处于陌生、危险的境地时，人会根据以往形成的经验，捕捉环境 中的蛛丝马迹来迅速作出判断。
这种过程，就是暗示的过程。
在面对 半杯咖啡的时候，每个人不同的心态，正是其惯有心态的反映，甚至 是其人格的反映。
在法国，有一位得了顽症的病人缠着一位药剂师买药，药剂师给 了他几片毫无药用的“ 糖衣片 ”，吹嘘是特效药。
数日后，病人前来致 谢，“ 糖衣片 ”治好了他的顽疾！
在华沙，一群儿童在嬉戏。
一个吉卜赛女巫托起一位小姑娘的手，仔细看了看说：“ 你将会世界闻名！
”“ 预言 ”应验了．这位小姑娘就 是后来的居里夫人。
这类案例其实就是心理暗示的作用。
心理学家马尔兹说：“ 我们 的神经系统是很‘ 蠢 ’的，你用肉眼看到一件喜悦的事，它会作出喜 悦的反应；看到忧愁的事，它会作出忧愁的反应。
”当你习惯性地想象 快乐的事时，你的神经系统便会习惯性地令你处在一个快乐的心态中。
当你习惯性地认为自己病好了或变得世界闻名时，潜意识会接受这种 暗示，进而转化为实现目标的行动力。
心理暗示分为自我暗示和他人暗示。
所谓自我暗示，是指通过我们的感官给予自己的心理暗示或刺激． 不断通过意识活动施加于我们的潜意识。
这是一种对潜意识的启示、提醒和指令，支配影响我们的行为。
P2-4

第一图书网, tushu007.com

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