

<<意念力>>

图书基本信息

书名：<<意念力>>

13位ISBN编号：9787507425055

10位ISBN编号：7507425053

出版时间：2012-1

出版时间：中国城市出版社

作者：[美]大卫·R·霍金斯

页数：212

译者：李楠

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>

## &lt;&lt;意念力&gt;&gt;

## 前言

设想一下：如果你想问的任何问题，都有一个简单明了、非此即彼的答案，结果会是怎样？答案是无可置疑的，问题可以是任何问题。

设想一下：一些简单的问题，比如说：“珍妮现在正和另一个男孩子约会吗？”

”(是/否)“有关学校的事情，乔尼说的是实话吗？”

”(是/否)但是再继续向前迈一步呢？”

“这是一桩安全稳健的投资吗？”

”(是/否)或者说，“这是值得我为之奋斗和追求的事业吗？”

”(是/否)如果每个人都有办法得到确切的答案，会立即产生惊人的意义，那么再次思考——：下：假如“当事人罪名成立”这一命题有一个明确的、确凿的答案，我们那庞大的、时不时就会出错的司法体系又将如何？

政治上又会产生何种后果？

假如我们每个人都问一个相同的问题：“候选人X先生意欲忠实履行其在竞选中许下的承诺吗？”

”(是/否)并且，我们每个人的答案都如出一辙。

其实，这问‘题’的答案我们都已了然于胸。

这对广告业又会产生怎样的影响？

就这样，没什么可说的了！

你一定已经有想法了。

正如人们所说，假如人类在学会说话后一个小时就学会了撒谎，那么上面所讨论的现象中的任何一个，就会成为自原始社会以来，人类知识最为根本的变革的起源；从通讯领域到道德领域，以及在最基本的概念方面乃至日常生活的每个细节，它都会引起非常深刻的变革，以至于深刻到我们无法想象，在随之而来的那个崭新的真理时代中，我们的生活会是怎样。

我们从前所熟悉的那个世界，就会从根本上得到永久改变。

科学界第一次注意到人体运动学，是在：20世纪后半叶通过乔治。

古德哈特博士的著作了解到的。

他是肌肉动力学/应用人体运动学这一专业的创始人。

他发现，诸如像有益的营养补剂之类的良性身体刺激，能够增强指示肌肉的力量，反之一些有碍健康的刺激能够突然减弱肌肉的力量。

其意义在于，人体在其头脑所能“察觉”的观念意识范围之外，能够通过肌肉测试来发出指示信号，以此判断什么是有益的，什么是有害的。

书中稍后会提到一个典型的例子，即一个普遍观察到的现象：指示肌肉在接触到化学甜味剂的情况下，就会变得软弱无力；而相同的肌肉，在接触到有益健康的、天然的食物补充剂之后，就会变得强壮有力。

20世纪70年代后期，约翰·戴蒙得博士将这一专门领域进一步发展为一门新的学科，他将其称作行为运动学。

除了身体刺激之外，积极或者负面的情感和智力刺激，也同样能够增强或者减弱指示肌肉的力量。

这是戴蒙得博士的一项惊人发现。

一个微笑能使人充满力量，一句“我恨你”则能使人的力量减弱。

在我们进行下一步论述之前，先来看看试验是怎么做的吧。

尤其是，我知道很多读者此刻都跃跃欲试，想要亲自体验一下。

下面就是戴蒙得博士描述的试验程序要点，摘自他在1979年出版的著作《你的身体不会说谎》。

这一程序是他从1971年出版的H.O.肯德尔的著作《肌肉：测试与功能》一书中摘编出来的。

这项试验需要两个人配合。

可以请一位朋友或者家人帮忙试一试。

我们将他/她叫做你的被试者。

1.请被试者直立站好，右手手臂放松，放在身体一侧，左手手臂与地板平行，肘部绷直。

## &lt;&lt;意念力&gt;&gt;

(如果你愿意,也可以用右手手臂。

) 2.面向你的被试者,将你的左手放在他的右肩上,以帮他保持平稳站立。然后将你的右手放在被试者伸直的左臂上,放在其手腕处。

3.告诉被试者,你将要向下按压他的手臂,他需要用尽全力来对抗。

4.现在,快速、用力、均匀地向下按压他的左臂。

指导思想是,要足够用力以便能检测胳膊的弹性和活力。

但是又不能过于用力,以免使胳膊感到疲劳。

问题的关键并不在于谁是更强壮的,而是肌肉能否在外力作用下“锁住”肩关节。

假设被试者的肌肉没有任何问题,心理正常,精神放松,且没有受到任何外来刺激的干扰(基于这一点,主试者不能面带笑容,不能与被试者有任何交流沟通,这很重要),肌肉就会在测试中显得很“有力”,左臂也会保持不动。

如果在有负面刺激的情况下重复做这一试验(比如说有人工甜味剂),“尽管你并没有比先前更用力,但是肌肉却不能再抵抗住你施加的压力,被试者的左臂会向身体左侧垂落。

”戴蒙得博士的试验中有一个惊人发现,即所有被试者的反应都如出一辙。

所有的测试结果都不出所料,并具有可重复性和普遍适用性。

测试结果之间变化不大,甚至在刺激物与反应之间无法找到任何合理的联系。

由于完全不确定的原因,一些抽象的符号能够使所有被试者的肌肉力量减弱;反之,另一些则能够使之变得有力。

有一些结果令人迷惑不解:一些图片本身并未包含任何明显积极或消极的内容,会导致所有的被试者感到无力;然而另一些“中性”的图片却能够让他们变得有力。

另外一些结果则能激发无限的揣测:虽然几乎所有的古典音乐和大多数流行音乐(包括“经典的”摇滚)都能引起所有被试者的强烈反应,但是20世纪70年代晚期风靡的硬摇滚和重金属摇滚却能使被试者感到无力。

在试验过程中,戴蒙得还留意到了另外一个现象,但却并未对由此现象产生的非同寻常的意义进行深入分析。

被试者在倾听众所周知的骗局的磁带录音时,比如林登·约翰逊总统发动的东京湾战争,爱德华·肯尼迪阻挠查帕圭迪克群岛事件,都会使得他们感到软弱无力。

但是,当倾听那些无可置疑的正确结论时,他们的能量都会普遍增强。

这就是本书的作者,著名的精神病学专家和内科医生大卫·R·霍金斯研究的出发点。

1975年,霍金斯博士开始研究人体运动学对于真理与谬误的反应。

有一点已经被证实,即被试者并不需要同测试中出现的物质(问题)有某种必然的意识联系。

在双盲测试中,以及在有全部演讲听众参与的大规模演示中,如果在未封口的信封中装上人工甜味剂,被试者会普遍感到无力;反之,在接触到装有安慰剂的同样信封时,则会变得有力。

在智力水平的测试中,同样真实的反应也发生过。

在这其中起作用的似乎是某种形式的公共意识,即“宇宙魂”;或者用霍金斯沿袭荣格的话说,“意识的数据库”。

在其他群居动物的身上,此类现象也很常见。

一条游弋在鱼群边缘的鱼,当它的同伴在四分之一英里外躲避捕食者的追赶时,它会突然转弯。

这一点,跟我们人类的心有灵犀很相像。

有很多文字记载表明,很多个体对于某个陌生人的第一次接触就感觉非常熟悉。

这就无可否认,除了我们的理性意识之外,人类之间还存在某种形式上的共通经验和感知。

或者简言之,这些内在的、亚理性的相同的智慧火花,能够分别健康的和不健康的、正确的和错误的

。这一现象具有很强的启示性:这一反应具有二元性。

霍金斯发现,如果对所有的问题都仔细进行表述,那么它们都将有一个非常明晰的、非此即彼的答案

。这一点,正如神经突触有开关和闭合,“知识”都有基本的细胞结构一样,也正如那些前沿的物理学

## &lt;&lt;意念力&gt;&gt;

家们所告知的那样，是宇宙能源的本质。

人类原始状态的大脑，是一台神奇的计算机，它同宇宙能量场之间存在某种联系，而实际上，它知道的，远比它以为它知道的要多得多。

即使如此，随着霍金斯博士研究的深入，他最富创造力的发明，就是有关相对真理的一套标度体系，能够用1到1000的指标对人类智力、声明陈述或意识形态进行衡量。

人们可以问“这个项目/书/哲学/教师能够打200分(是/否)或打250分(是/否)”，诸如此类，直到最后到达能够决定这一刻度的最弱反应。

这些标度的深远意义在于，在人类历史上它首次将任何主体的思想意识的有效性，作为一种本性来对其进行评估。

在对相似标度进行了20年的研究之后，霍金斯能够对人类的意识水平进行谱系分析，发明出了一套引人入胜的、有关人类心理体验的图表。

这个“对意识的解剖”，描述出了整个人类的一个大致状况，使我们能够对个体、社会以及整个人类的情感和精神发展进行全面分析。

这一观点意义如此深刻，影响如此深远，不仅为我们理解人类在宇宙中的发展进程提供了新的思路，也为我们所有人了解自己，了解我们的邻居处于精神启蒙的哪个阶段，以及了解我们自身的发展指出了方向。

在这本书中，霍金斯博士将他几十年的研究成果，及其对于发生在高等粒子物理和非线性动力学领域中的、一系列发人深省的革命性研究成果的深刻洞察，呈现给我们。

在我们西方的智力领域的历史记录中，他向我们首次展示了科学的冷光已经证实、那些神秘主义者和先哲圣贤们曾经讲述过的关于自我、上帝和现实的本质。

这一关于存在、本质和神性的观点，呈现出了一幅人类与宇宙关系的画面，它同时满足了精神和理性的要求，因而是独一无二的。

这是一个有关智力和精神的丰硕成果，你可以尽情地享用它。

往下翻页吧，精彩的未来就要开启了。

## <<意念力>>

### 内容概要

这本书揭露了一个令举世震惊，连最严苛的科学家都要折服的真相。它关乎我们自己能否掌控自身命运、主宰自我人生、获得幸福美满生活，甚至隐隐决定着人类历史和世界趋势的走向。

它就是震撼世界的“意识能量层级图谱”！

就如同人类基因组图谱的绘就，掀开了我们认识生老病死全新的一页。本书作者为全球著名的心理学家、精神治疗师大卫·霍金斯博士，他以近30年的科学研究为基础，证实了意识作为一种能量，具有强大的力量，并绘出人类历史前所未有的“意识能量层级图谱”，在全球范围内，已经引发新一轮精神意识领域的创新变革，使得我们对命运、人生、生活的掌控，达到一个全新的高度。

我们每一个人都有自己对应的意识能量层级，而这意识能量层级决定着生命的品位、品质；层级越高，正面能量越大，获得的成功和快乐也就越多。

诚实、同情和理解能增强一个人的意志力，改善身心健康；冷漠、害怕与傲慢则会削弱自己，对个人有害。若想获得健康和内在的升华并有所成就，我们每个人可以通过调节内在而改变、提升自己的能量层级。

心存善念，保持一颗真诚、仁慈、友善、宽容的心，相信自己的信念，我们都可以改变自己的人生和命运！  
念转，运就转！

无论你向往的是人生的幸福，还是事业上的成功，都可以在这本书中找到终极答案。

## &lt;&lt;意念力&gt;&gt;

## 作者简介

大卫·霍金斯，美国著名心理学博士、精神治疗师，入选《美国名人录》，并经常在全美的电视节目“麦克尼尔和莱尔新闻小时”、“芭芭拉·沃特秀”和“今日秀”上露面。

霍金斯博士是美国精神病学会的终身会员，于1952年就开始从事精神病学治疗。他曾跟诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林合著了富有创新性的《分子行为精神病学》。

霍金斯博士经过30年长期的临床实验，横跨美国、加拿大、墨西哥、南美、北欧等地，随机选择测试对象，包括各种不同种族、文化、行业、年龄，累积了几千人次和几百万笔数据，经过精密的统计分析之后，发现人类各种不同的意识层次都有其相对应的能量层级，依据此，绘就震撼世界的“意识能量层级图谱”！

他有两大突破，第一、将道德、精神层面的领域引入科学实验阶段；第二、可以明确区分精神层面内涵的好坏，并给予数值比较。例如，宽容、勇气都带来正面能量，而宽容的能量比勇气更强，但两者都比愤怒要好。

因为本书，霍金斯博士被丹麦皇室封为爵士。

## <<意念力>>

### 书籍目录

- 前言
- 绪言
- 引言
- 第一部分 工具
- 第一章 知识的重要进展
- 第二章 历史和方法论
- 第三章 测试结果和解析
- 第四章 人类意识的层级
- 第五章 社会各阶层的意识层级
- 第六章 研究的新领域
- 第七章 日常生活的临界点分析
- 第八章 能量的源泉
- 第二部分 工作
- 第九章 人类态度的能量模式
- 第十章 商界中的能量
- 第十一章 能量和运动
- 第十二章 社会能量和人类精神
- 第十三章 艺术的能量
- 第十四章 天才和创造力的能量
- 第十五章 真正的成功
- 第十六章 身体健康和能量
- 第十七章 健康和发病过程
- 第三部分 意义
- 第十八章 意识数据库
- 第十九章 意识的发展
- 第二十章 纯粹意识研究
- 第二十一章 精神奋斗
- 第二十二章 追寻真理
- 第二十三章 决心

## &lt;&lt;意念力&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：我们可以确定任何陈述、信仰体系和知识体系的真理水平。

我们也可以精准地衡量任何句子、段落、章节或者整本书，包括本书的真实性。

们能够可靠地辨别任何首创精神中自身的意识和动机水平。

现在，我们能够从一个全新的视角审视社会运动和历史，这在以前是不可能的。

政治研究并不仅限于现在。

我们可以回顾历史，测定其标度值。

在所有这些练习中，人体运动学让那些隐藏的、隐含的秩序显形，揭露其本质。

这一系统的应用，是自我教育和自我指导。

熟练掌握以后就会发现，每一个答案，都是指向下一个问题的；幸好都是指向一个上升的和有益的方向。

我们发现了生命自身的真谛，因为我们的问题本身，就纯粹是我们自身动机、目标和认识水平的反映。

测定一下问题而不是答案的标度值，总是能为我们提供有用的信息。

在讨论过程的时候，我们必须再次强调，说得更具体一些，就是提问的形式的某些方面。

字斟句酌至关重要。

例如，可以这样提问，“这一决策是正确的吗？”

”但所谓的“正确”究竟是什么意思？

对谁来说正确？

在哪个时段正确？

需要仔细地对问题进行说明。

我们认为的正确或者是错误，仅仅是主观性的；至于宇宙是怎么“认为”的，又可能是完全不同的另一回事。

问题的动机相当重要。

首先要问：“我能问这个问题吗？”

”如果没有准备好答案，就不要问问题；事实可能与你现在所想的大相径庭。

尽管应用这一测试方法时，一些不明智的做法可能会引起情绪低落，有经验证明继续沿着这一路线询问，将会扩大语境，平息波动。

假设，一个年轻女子问道：“我的男朋友是诚实的吗？”

”“他对我的生活有帮助吗？”

”，如果得到的答案是否定的，她很失望地发现，他的爱是自私的，他的性格是刻薄的。

但是进一步地提问，就能得出答案：“这一关系最终会导致情感伤痛？”

”（是）“我现在知道这一点，就能免去日后的很多痛苦？”

”（是）“我可以从这一体验中吸取教训？”

”（是）从更现实的角度看，这一测试方法可以决定一个投资是否可靠，或者一个制度是否可以信赖。

我们不仅可以精准地预测最新研究进展的市场营销潜力如何，还可以预测医学研究领域和工程技术方面最新研究进展的潜力。

我们还可以检测应用在大型油轮上的安全保障措施。

我们可以提前判断军事策略是否可取。

我们还可以辨别谁能胜任领袖一职，将政治家和纯粹的政客区分开来。

在重大新闻事件中，我们立即可以判定采访者或者被采访者是否在说真话，如果说的是真的，那么真理水平又是多少？



<<意念力>>

媒体关注与评论

太及时了……这对于我们理解和解决我们所面临的问题，做出极其重大的贡献。

——李·艾柯卡(前福特、克莱斯勒公司总裁兼首席执行官) 我特别欣赏书中关于商业的吸引子模式的研究和展示部分…… ——山姆·沃尔顿(沃尔玛创始人、总裁) 这本书是一份美丽的礼物……通过你的作品，(你)传播了快乐、仁爱和同情。

你知道。

这三项所结出的果实就是和平…… ——特蕾莎修女(诺贝尔和平奖获得者) 势不可挡！

杰作！

毕生之作！

——谢尔登·迪尔(国际应用运动学学院院长) 这也许是我过去十年读过的最重要也是最具划时代意义的力作！

——韦恩·戴尔(《你的误区》作者、国际心灵励志演说家)

## <<意念力>>

### 编辑推荐

《意念力:激发你的潜在力量》继《梦的解析》之后，心理史上又一划时代巨作——《意念力（激发你的潜在力量）》，由大卫·R·霍金斯所著！

《科学美国人》、《纽约客》等世界主流权威媒体倾力推荐！

人生福境祸区，皆由意念造成。

心存善念，保持一颗真诚、仁慈、友善、宽容的心，相信自己的信念，我们都可以改变自己人生和命运！

意念转，运就转！

## <<意念力>>

### 名人推荐

太及时了……这对于我们理解和解决我们所面临的问题，做出极其重大的贡献。

——李·艾柯卡（前福特、克莱斯勒公司总裁兼首席执行官）我特别欣赏书中关于商业的吸引子模式的研究和展示部分…… ——山姆·沃尔顿（沃尔玛创始人、总裁）这本书是一份美丽的礼物… …通过你的作品，（你）传播了快乐、仁爱和同情。

你知道，这三项所结出的果实就是和平…… ——特蕾莎修女（诺贝尔和平奖获得者）势不可挡！  
杰作！

毕生之作！

——谢尔登·迪尔（国际应用运动学学院院长）这也许是我过去十年读过的最重要也是最具划时代意义的力作！

——韦恩·戴尔（《你的误区》作者、国际心灵励志演说家）

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>