

<<自控力修习术>>

图书基本信息

书名：<<自控力修习术>>

13位ISBN编号：9787510818097

10位ISBN编号：7510818095

出版时间：2013-1

出版时间：九州出版社

作者：格桑泽仁

页数：256

字数：200000

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;自控力修习术&gt;&gt;

## 前言

掌握你的命运 很多人早上起来喜欢照一下镜子，看看今天气色好不好，气色好，一整天就神清气爽，觉得自己肯定很有精神。

但是如果看上去气色不好，人就蔫了，就琢磨是不是昨天晚上没睡好，或者吃了不该吃的东西，甚至是生病了。

我曾经遇到一个求助者，他自从搬家之后，就一直觉得自己气色不好，每天疑神疑鬼，怀疑是新房子里有“不干净”的东西，结果工作也没有精神，最近一直出纰漏，他觉得很倒霉，就想搬家。

他的太太是我培训课的学生，就向我求助，把他带到了我这里做咨询。

简单地了解情况后，他给我看了家里的照片，并且一直在说风水的问题。

我告诉这位先生，是的，确实是风水不好，让他回去买一个梳妆台，放在光线明亮的地方。

并且强调，以后每天照镜子，一定要在梳妆台照，不要去洗手台那边。

这个人照做了，之后再也没觉得自己气色不好，工作自然也就又有干劲了，他觉得我很厉害，回头又来找我请教。

这个时候我才问他：“你真的以为是风水的问题吗？”

我又不懂看风水，但我照样能让你气色好起来。

”这个求助者之所以搬家后就觉得气色不好，是因为他之前住的地方，洗手台是靠窗的，光线很好，看上去每天人都很精神。

搬家之后，洗手台就不靠窗了，周围比较阴暗，自然看上去脸上的气色就不如以前好。

但是这个求助者自己给自己施加了一个消极暗示，他觉得自己气色不好，肯定是家里风水有问题，那么风水有问题，他肯定就会生病，会倒霉，工作当然就会出问题了。

因为这个人信“风水”的，如果我直接告诉他之前的问题是因为自我暗示导致的结果的话，他不仅不会信，还会产生阻抗。

所以我就没必要去刻意改变他的思维模式，而是顺着他的认知体系，让他去改“风水”。

我让他买一个梳妆台，放在光线明亮的地方，他去照镜子，气色自然就好了。

这就是暗示，我是帮助他给自己施加了一个正面的暗示，这就是一个有积极力量的自我暗示，就能让他不再困扰，工作、生活，都恢复到好的轨道上来。

我们每个人、每天，其实任何时候，都在进行不同程度的自我暗示。

比如你设置了早上起床的闹钟，这就是一个暗示；你吃饭的时候挑食，就不吃鱼腥草，这也是一个暗示；你晚上睡觉前躺在床上，想“我今天又要失眠了”，这还是暗示……这些暗示是非常隐蔽的，同时也是无处不在的。

我们生活中很多看上去不经意的行为，却有着你意想不到的暗示效果。

只要有了暗示，就会形成催眠；学会催眠，就会更好的自我控制。

催眠在很多人看来是非常神秘的东西，他会觉得催眠师随便一句话、一个动作，就能让被催眠者失去神智，做出一些匪夷所思的事情来。

这其实是一个很大的误区，催眠的确能够让被催眠者遵守催眠师的指令，但这种配合是通过暗示来实现的。

那么暗示到底是什么？

暗示其实是一个对话，是和你的潜意识，和你的“自”进行的一个对话。

通过这个对话来说服你的“自”，说服你的潜意识层面的意志，最终形成符合期望的诱导。

所以学习暗示一定要抱着科学的态度，这是一门非常厉害的心理学。

它建立在了解暗示对象心理的基础上，去打开他的自我，让他按照交流的结果去做。

这是非常厉害的，它可以提供很多外在的帮助，让你更容易达到自己的目的。

但对别人施加暗示是很难的，这需要一个很漫长的过程。

那这是不是意味着学习暗示没有用呢？

不是的，因为有一个现成的暗示对象就在你眼前，你能对这个人施加暗示，你就已经非常了不起了。

是的，这个人就是你自己。

## &lt;&lt;自控力修习术&gt;&gt;

一个真正的聪明人，一个成功者，他肯定是自我暗示的高手。

如果你也想要获得成功，你应该先去观察那些成功的人，历史上所有了不起的人，帝王、科学家，秦始皇、爱因斯坦……又或者你可以去看看现在的成功人士，乔布斯、默多克、潘基文、霍金，这些人的成功就像是奇迹一样，他们都是能够驾驭奇迹的人。

那么如果是你呢，同样的头脑，你会相信自己能计算出宇宙吗？

一样的资质，你有勇气去征服和统驭一个国家吗？

成功者之所以能成功，有一个非常典型的原因，那就是他们都是将自我暗示发挥到极致的人。

但是这些成功者也许并不真正懂得心理学，这些人的自我暗示能力，是一种天分，因为这种天分只存在于极少数人身上，所以最终能成功的只是这极少数的人。

这其实并不是一个不传的秘密，但很多成功者自己也不知道，他们虽然是自我暗示的受益者，但却以为这是神迹，是天分。

事实上任何事情都可以科学地去解读，成功者的心理素质直观来看，就是一种了不起的自我暗示技巧。

简单来说，自我暗示就是通过心理学的技巧，让你能够从自己内部去挖掘自己的潜能，让你拥有能够成为成功者的心理条件。

通过自我暗示，你会非常信任自己，你的心情就会愉悦，你是充满向上的，积极的力量。

你觉得自己年轻了十岁，那么你在心情愉悦的时候，你整个人的运气、身体状况都会变好，这就是最天然自我潜能开发。

引导身体的能量 我们学习自我暗示，就是把催眠的技巧运用在自己身上。

将那种无意识的行为加以人为的控制，帮助我们引导自己身体的能量。

这里的能量不仅仅指正面能量，也包括负面能量。

自我暗示可以把正面能量生发出来，让负面能量被排除。

你不懂得去引导这个能量，其实是非常危险的事情。

为什么这么说？

我不是故弄玄虚，当然可能很多人不明白，那么举个简单的例子：一个一直坚信自己能成为世界冠军的游泳健将，如果他想要告诉别人自己游泳为什么那么厉害，他就必须要全面地去审视一次自己的游泳技巧，包括其中的缺陷。

如果他被那些不完美的地方迷惑了，陷入了自我否定的暗示中，他就再也不可能成为世界冠军了。

那么换了更了不起的人，结果也是一样的。

我们说爱因斯坦到了晚年就开始信仰宗教，达尔文也是这样，年纪大了，在自己的领域里面到达巅峰了，便开始信仰宗教。

越是理性的、越是拥有大智慧的人，越是需要不断对自己施加正面的自我暗示。

你首先要意识到这一点，这种自我暗示有很多个名字，比如我们说的信仰、希望、目标，这些是正面的；而自卑、绝望、怠惰，这些就是负面的。

你会发现，大部分时候我们的自我暗示都是下意识的，是不被我们自己控制的。

比如你刚刚丢了工作，那就觉得很倒霉，肯定不希望再给自己施加负面的暗示了。

但是你就会不受控制地去想，“俗话说祸不单行”，你心里就总觉得还有事儿会发生。

然后这个时候钱包又掉了，那你就更加坚定了“会再倒霉”这个暗示，你就会越来越糟糕。

想要走出这个恶性循环，怎么办呢？

那么必须要通过正面暗示的力量。

比如有些人会选择去庙里拜一拜，这是借助宗教信仰的力量；有些人会做一些自己最自信的事情，这样是通过“转运”来完成暗示；有些人就不信邪，我已经倒霉到极致了，那么接下来就该走运了……

事实上这些做法都是对的，这就是很朴素的自我催眠方法，我们每个人都会用，这是身体潜意识的一种积极行为。

但有些人就算这样做了，还是没有用，他还在继续给自己施加消极的暗示，他会告诉自己“什么菩萨都保不住你”、“你本来就很没用”、“连带你周围的人都会倒霉”、“你就是命中带屎”……不用说，你的厄运肯定会是无止境的。

## &lt;&lt;自控力修习术&gt;&gt;

那么怎么办呢？

自我暗示也不管用啊？

我根本没办法催眠自己。

你可以的，不是自我暗示不管用，只是你的方法不够好。

你把催眠自己的目标，定在了去对抗消极暗示上，对于比较低层次的消极暗示，这种对抗是有效的。但是遇到特别纠结、你根本没办法不去想的事情，强制去使用正面暗示，反而就没用了。

你要跳出来，从消极暗示的束缚中先解脱出来，那你的世界瞬间就宽敞了，这时候再给你施加正向的暗示，就非常容易了，这种催眠自己的方法就是得觉。

“得觉”的正向暗示力 “得觉”是一个藏语的译音，是“平安吉祥、快乐安康”的意思，这是藏族祈祷中最崇高的祝词。

运用得觉的方法来进行自我催眠，你对这个世界的看法就是完全不同的。

比如有时候我们可能确实心里很乱，想把事情办好却始终理不清头绪，又或者面对突发状况不知道该如何是好。

这时候大脑的思维是紊乱的，没办法理出一个头绪来，那些糟糕的暗示就会冲到脑子里来。

但我们现在需要马上恢复一个很好的状态，有没有办法呢？

当然是有的。

你想知道这个方法吗？

想知道？

这就是很好的，从得觉的角度来看，就是入门了。

你心中有正向的欲望，这时候你的状态是圆融的，是开放的，那么你就具备了进行自我暗示的基本前提。

现在找一个相对安静的地方，你觉得可以很安全很放松，再有一把椅子或者沙发。

这是得觉中一个入门的自我暗示法，可以帮助你从大脑纠结的状态里面走出来： 第一步：选个比较放松的姿势坐好，把左手放在大腿上，左手大拇指放在无名指的根部，也就是无名指和手掌连接的那条线上，不需要用力，只是轻轻地放在那里就好。

第二步：开始深呼吸，当气吸到自己足够饱满的时候，将右手放到胸口上。

第三步：憋气，憋到自己自然舒服为止，一般憋到5秒钟，你可以在心里倒计时：5、4、3、2、1，然后开始吐气，吐气的同时闭上眼睛。

第四步：保持手上的姿势不要动，继续吸气、呼气，再重复三遍。

第五步：注意了，在做最后一遍的时候，要用到嘴巴了——吸气的时候说“我”、吐气的时候说“困”。

好了，现在睁开眼睛，很好，体会一下现在是什么感觉，这是一种大梦初醒的感觉。

之前乱糟糟的状态没有了，你大脑条理很清晰，你心里很平静，自信也回来了，你可以马上以最好的效率投入到工作中去。

这神奇吗？

其实并不神奇，瞬间走出糟糕的状态，这只是得觉自我暗示最基本的用法。

一些常见的心理不健康状态，比如抑郁症、强迫症、焦虑症等，目前国际上公认的最好的心理治疗方案，那就是进行自我暗示。

打开一个全新的世界 自我暗示就相当于一把铲子，它可以把一个人身上的潜能极大地挖掘出来，让你的身体机能得到彻底的一个改善，整个组织统筹的能力有一个质的飞跃……这些能力是你本来就有的，但是从来都没有被激发出来。

我们前面提到过，每个人都在进行不同程度的自我暗示，但是真正能够掌握自我暗示的技巧，并利用自我暗示为自己服务，并不是一件容易的事情。

任何一点犹豫都会形成阻滞，就不能很好地达到催眠自己的效果。

事实上这个学习的过程是因人而异的，也有很多人用自己的方法在领悟，这种感觉是非常棒的，这是个很美妙的过程。

利用自我暗示的技巧，你会打开一个完全不同的世界。

## <<自控力修习术>>

我们每个人的能量是一条流动的河流，自我暗示会帮助这条河流寻找途径，一条到达大海的途径。你的能量会变得更强大，而一个蕴藏巨大能量的宝藏就在你眼前。

在你的身上一定会发生不可思议的事情，这是很好的，很美妙的。

有些人利用自我暗示来唤醒身体的活力，战胜了一些非常难以治愈的慢性病，甚至癌症；有些人成就了远远超过想象的事业，这些人曾经是被人看不起的，但现在不是了；有些人寻求到了自己追求的目标，得到了真正的幸福感，生活得非常快乐。

这一切不可思议的秘密都蕴藏在自我暗示里，你想要学习这一切，其实并不算难。

我已经告诉你一个基本的自我暗示法，现在世界上已知的所有自我暗示术，都运用着类似的核心技巧。

但这学习也没那么容易，所有的自我暗示术都是建立在同一个核心理念上，你在学习各种自我暗示术的过程中，会越来越接近这个核心，直到你运用自如为止。

如果你准备好了——这并不是个轻松的决定，但你知道这是值得的，走进自我暗示的世界，会让你产生更强的自控力，掌握自己的命运，一切美妙的变化会迅速在你生命中展开，比你想象的更快。

## <<自控力修习术>>

### 内容概要

作者以自己独特的心理学理论为基础，以“得觉”的全新视角，先通过案例分析，让我们理解所处的社会、自我以及各种病态，然后针对不同人群提出了相应的解决方案。

最终让我们从本质上找到自我失控的根源，使我们从内心深处发生改变，真正掌握自我，获取正能量。

。

## <<自控力修习术>>

### 作者简介

格桑泽仁，中国著名心理学专家、催眠大师，心理学家大会特邀专家，世界华人心理学会协会心理健康专业委员会主任委员，中国科学院心理学研究所特聘专家。

?曾出版《你，正在被催眠》、《聪明人都在用的催眠术》、《得觉的力量》等畅销心理学图书。



## &lt;&lt;自控力修习术&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 打开身体能量的阀门
- 诱发你的潜能 / 003
  - 神一样的技能 / 007
  - 全世界的励志书都在使用的可怕技巧 / 010
  - 充分发挥自己的潜能 / 014
  - 镜面的水纹：与无数个自我对话 / 018
  - 保持注意力集中的状态 / 023
  - 失控的负性信息 / 027
- 第二章 提高潜能的神秘力量
- 让自己不断提高 / 033
  - 确信自己拥有潜能 / 037
  - 揭秘“超能量” / 041
  - 学会控制自己的意识 / 045
  - 改变命运的暗示 / 049
  - 驾驭超强控制力的人 / 053
- 第三章 重获一个干净、高效的自我
- 一瞬间从负面情绪中解放 / 059
  - 价值一千万的自信 / 063
  - 运用得觉获取信力 / 067
  - 彻底激发潜能，改变人生 / 070
  - 集中注意力，战胜拖延症 / 074
  - 溯本归源，顺势而为 / 079
  - 给你的灵魂做一个SPA / 083
- 第四章 打开束缚你的枷锁
- 不要让消极摧毁你的精神 / 089
  - 拯救焦虑，粉碎与生俱来的不安 / 094
  - 暴躁镇定剂——迅速集中注意力 / 098
  - 戒除瘾症 / 102
  - 建立主动戒除的意志 / 106
  - 根除你心中的魔鬼 / 110
  - 从今天开始告别失眠 / 114
  - 回归自然，矫正亚健康状态 / 118
- 第五章 智慧的终极杰作
- 创造奇迹的思维方式 / 123
  - 如何成为世界上最伟大的销售员 / 127
  - 天生明星——讨人喜欢的天赋 / 131
  - 专注，让你站在巅峰 / 135
  - 顺其自然，进入最好的自我状态 / 139
  - 枷锁与翅膀的二象性，挑战潜意识 / 142
- 第六章 走入得觉的领域
- 得觉的领域 / 149
  - 让你的发动机运作得更好 / 153
  - 自我对话的节奏 / 158
  - 建立得觉的对话系统 / 162
  - 让催眠自然而然地发生 / 166



<<自控力修习术>>

语言，联通“自我”的第一把钥匙 / 170  
二十一遍：行为习惯数字 / 174  
学会抓住正能量 / 178  
进入打坐的世界 / 182  
打开心灵，接纳自我的状态 / 187  
随时保留给自己一个确认的机会 / 191  
化解负性的暗示 / 195  
将负性的情绪推回去 / 199  
泛社会体验：感受得觉的喜悦 / 203  
第七章 点燃潜能的元力  
让气场正向而强大 / 209  
感受顿悟的契机 / 213  
学习谦卑 / 217  
找一个自己决斗的心理对象 / 221  
培养自己的魄力——信念 / 225  
龙卷风的收益守则 / 230  
成功者——得觉金字塔 / 235  
后记 / 240

## &lt;&lt;自控力修习术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：人只有在竞争中才感到人之外的动物都有天敌，这就是很有意思的，也就是说，当人处于食物链的最高层次，他就可以打开所有的他注意的开关，只有我们感觉到安全，一切如故的时候，所有的开关才可能关闭了。

第二个阶段：高年级的学生。

这个阶段的学生非常需要这一块，集中注意力对于成绩提高非常有意义，事实上对这个阶段训练学生注意力集中的最好的方式就是朗读。

现在家长都很担心这些考试压力很重的学生，有些学生看书，抱着书看一整天是一页都没有翻，父母很着急，但没有办法。

孩子也是有主动性想看的，就是没办法集中注意力。

对于这种情况，最好就是朗读出声，或者别人读。

现在学校里面朗读的课太少了，有些记实类的讲都不要讲，就一直读其实最有用。

尤其对于一个潜意识不想看书的学生，只能唤起他的目标和梦想，然后为之而读书，为之而专注，不然他读书是无趣的。

我曾经统计过小僧人在寺庙所背经文的数目，他所背的数量远远超过我们现在语文课、历史课等学的内容，所以他的记忆力可以达到的数目其实是很惊人的。

有些高僧提起一些内容，可以说出在哪本书的哪一页，这就是专注暗示的效果，你在用体感辅助阅读的时候，就是在对自己施加专注的暗示，让自己相信自己有能够集中注意力的能力。

另外一个集中注意力的方式是恋爱，这是一个自然会发生的阶段，不必去刻意遏制它，它是个体成长乃至成熟的毕竟过程。

对中学生的注意力集中方式还有一个就是竞技运动，比如打乒乓球，羽毛球，网球，篮球等，他可以从一个体感训练进入一个注意力训练的状态。

再就是考试，是一个可以让他们专注的方式，哪怕在考前焦虑，他还是会专注。

恋爱是进入专注最厉害的方法，这个状态很厉害，然而需要摔制的是生理的状态，所以恋的状态和爱的状态是要分开的。

恋从小时候就可以有，从妈妈的乳头、体香、头发开始，到死都有恋的；爱就是一个升华的过程，开始有付出、责任、行为的感觉，这就是一种体验。

恋和爱都是锻炼专注的方法，而这个方法很自然，不用学习，到了那个时候那个开关就打开了，就有了那种感觉。

现在社会上很多负向信息，比如读书无用论，有些心智提前成熟的学生就会很迷茫，会想考这个干什么，考了又有什么用？

也许不读大学也没什么，不如跟着一个画家学几年。

## <<自控力修习术>>

### 后记

这本书距离上一本书的出版已经有一年多的时间了，这两本书本来是互为补充的。

上一本是催眠的“阳”，是外在的，功能型的，它能够直接用到我们生活中，你会发现生活中的那些催眠，同时学会如何去催眠其他人，这是催眠的外功。

而这一本则是催眠的“阴”，是内在的，潜力型的，它催眠的对象从别人变成了自己，是一个让自己的潜能得到开发，让自身可以变得很强大的催眠。

这种催眠我们几乎从小就会，凡是掌控了这种催眠的人，就掌控了自己的命运，这是催眠的内力。

两本书放在一起，这个世界就会在你的眼前打开一扇全新的大门。

很多你以前不明白的事情，或者你不去思考的事情，现在已经在你的思维里融会贯通了。

这就是至高的智慧，它能够一理通百理。

我的学生们都在等待我将这本书完成，这两本书能让很多仍然处在“自我对话”误区中的人，尽快走出内心的迷宫。

只要看懂了这本书，很多事情就都通了。

变得没有情绪问题，变得没有生活问题，事业、压力、前途，都不是问题。

生活从来不制造问题，制造问题的是我们自己内心的念，你的欲望，你的信念，这些东西才是问题的来源。

有这么一个传说，弗里吉亚的国王戈尔迪斯曾经系过一个没有人能解开的结。

据说能解开戈尔迪斯结的人，最终将会统治整个亚洲。

很多人都来试过，没有人成功。

最后亚历山大大帝来了，他沉思一夜后，直接用剑劈开了这个结……得觉的自我催眠就是这样一把剑，它是非常独特的一个系统，是站在体系外的，当你试图去一节一节找出线索时，只会让你内心的绳结更难解开。

那么得觉就会直接为你劈开一条路，让你立刻见到内心深处的宝藏。

这就是我写这两本关于催眠的书所希望能达到的目标，我希望用得觉的力量，帮助更多人打开心中的麻绳。

只有心中的负担卸下了，你才有力量发挥自己的潜能，挑战自己的人生。

不要去和命运纠缠不休，只有这样才能把命运掌握在自己手里。

格桑泽仁2012年9月于成都

## <<自控力修习术>>

### 编辑推荐

《自控力修习术》编辑推荐：读完《自控力修习术》，最大的感触就是“相见恨晚”。如果你最近感觉工作效率低下，不断失眠，伴有焦虑和不安；总想戒烟，想减肥，却屡屡失败；经常冲动性消费，买完东西就后悔；那么此书就会为你的精神系统做一个全面SPA，让你重获一个干净、高效的自我。

<<自控力修习术>>

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:<http://www.tushu007.com>