

<<暗示>>

图书基本信息

书名：<<暗示>>

13位ISBN编号：9787515401539

10位ISBN编号：7515401532

出版时间：2012-8

出版时间：当代中国出版社

作者：金圣荣

页数：242

字数：163000

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;暗示&gt;&gt;

## 前言

你的事业是否一帆风顺？

你的身体是否健康？

在那些现代科学无法解答的真相背后，隐藏着哪些永世不变的真理？

实际上，上面所说的这一切，都与一个人的心理状态有关。

所谓“心诚则灵”，当我们面对一些棘手的问题时，可以通过自己强大的意志力来辅助这一事件的顺利完成。

据美国《科学》杂志在2011年的报道，那些充满乐观情绪的人，他们的平均寿命远远超过了整天抱怨不休、消极沉默的人群。

具体地说，乐观者总是能够用积极的心理暗示来激励自己，所以他们的寿命要比那些悲观者的寿命长出14%还要多。

美国著名心理学家、畅销书作者阿瑟·佩尔曾明确表示：“每一个人的成败都和个人思想息息相关，甚至是每一个人的优点和缺点，都与我们自身的心理暗示有很大的关联。

人们通常所说的‘你希望自己成为什么样的人，就会成为什么样的人’，这实际上也有着非常深刻的科学依据。

”可以说，人们对于心理潜能的认识，已经逐渐摆脱了传统观念中的偏见，开始转移到了理性研究上。

。

事实上，人的精神力量非常强大。

精神分析流派的学者们都一致认为，一个人能够开发利用的显意识，实际上是非常弱小的。

通常状况下，潜意识才是构成一个人精神力的最核心部分。

维也纳大学的康斯坦丁教授对此的解释是：“人类的大脑就像是一片尚未被开垦出来的荒芜之地，大约有95%以上的神经元都处于休眠状态，假如有人能够将这些熟睡的神经元唤醒20%并加以充分利用，那么他就可以和爱因斯坦、达·芬奇这样的‘穿越者’比肩了。

”在康斯坦丁教授看来，每一个人的内心世界都蕴藏着丰富的能量，而这一部分“能量”的激活，完全可以通过心理暗示来完成。

苏联曾经发生过这样一件“怪事”：一名工人在无意间钻进了一个冷藏车，被锁在里面出不来。

等人们打开这个冷藏车的时候，他已经被冻死在里面。

法医鉴定之后，得出了这样一个奇怪的结论：这个人呈现出了各种冻死者的特征。

而实际上，冷藏车的制冷装置并没有被打开，按照常理来说，这个人是如何都不会被冻死的，那么这个看似意外的惨剧，其背后是否会有什么别样的阴谋呢？

很快，警方证实，这只是一个普通的意外事故，因为他们从监控录像当中没有发现第二个人存在的迹象。

种种证据表明，是可怕的心理暗示杀死了这个人！

事后，专家们对这一案件的解释是：“死者误以为冷藏车的制冷装备是开启的，他不断用这样一种心理来暗示自己，结果就真的‘感受’到了严寒，最后被自己的错觉杀死。

”当然，心理暗示并不只会给我们带来不好的结果，在更多的时候，它是一种催人振奋的工具。

对于很多人来说，只要能够正确地运用心理暗示来帮助自己，可以得到意想不到的成果。

那么，生活当中又有哪些常见的心理暗示？

而我们又应当如何运用心理暗示呢？

其实，人们对于心理暗示的认识和运用贫乏且不够深入。

在心理暗示这一条路上，可以说退一步就可能成为缺乏实际意义的祝福，进一步就可能成为脱离科学的迷信。

因此，如何认识、运用自己的潜意识，就是编者编撰本书的初衷所在。

在全书的第一章里，从整体上阐述了心理暗示的惊人能量和部分成因，而在剩下的八个章节中，则分别讲述了潜意识、自我暗示、梦境、行为习惯、身体语言、日常行为、催眠暗示力等内容。

总体而言，人们对心理暗示的研究还是相对滞后的。

## <<暗示>>

在编撰本书的时候，编者搜集、整理了大量专家、学者的研究成果，其中以精神分析流派主将弗洛伊德、荣格，以及现代潜意识研究专家约瑟夫·墨菲等人的知识理论最为重要。

编者坚信，灵活运用心理暗示，对于一个人的帮助是非常大的，它能够最大限度地激发一个人的潜能。

我们衷心地祝愿，每一个接触过本书的人，都能够在日常生活当中熟练地运用心理暗示来帮助自己实现正确的目标和理想，并且完成人生的飞跃。

## <<暗示>>

### 内容概要

“暗示”是人类的一种基本能力，决定你的心智能力表现，也决定了你一生的走向和成就。或许，现在你还没意识到它的存在，但是它就在你的体内存在。

本书教你认识“暗示”的巨大力量，指引你用“暗示”的方法激发出内心的潜能，用潜能的力量告别烦恼，战胜困难，走向成功。

在书中，作者根据大脑研究数据，选用心理学与行为科学的研究成果，解析了“暗示”这一神奇力量对我们的影响。

“暗示”能够激发潜能，操纵自我命运，重塑自我性格，探知行为习惯与身体语言，驱除“心魔”

。书中结合了生动的案例，提出了一系列用“暗示”激发内心能量的方法，让你轻松自如地学会掌控自己的潜能。

<<暗示>>

作者简介

金圣荣，社科心理图书作家，2011年先后出版过《FBI读心术——美国联邦警察的超级心理密码》《FBI攻心术——美国联邦警察的超级心理战术》《FBI心理操控术：美国联邦警察的超级心理策略》《CIA读心术——美国中情局决胜全球的秘密武器》《FBI沟通术——美国联邦警察的超级人际沟通策略》《FBI气场修习术——美国联邦警察独有的秘密气场能量手册》等著作，位居同类图书榜首。其中《FBI读心术》更是成为连续成为2011年4-9月全国心理图书类畅销榜第一名。随后出版的《FBI攻心术》也位居心理图书类畅销榜前十名。

## <<暗示>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 心理暗示力：激发潜能、改变命运的神秘力量

- 1.神奇的暗示力，让你成为命运的主人
- 2.“弄假成真”的错觉能帮人实现看似不能达成的愿望吗？
- 3.通过“自我暗示”就能构建起未知画面吗？

- 4.神奇的罗森塔尔效应，不是任凭他人驱使的工具
- 5.激发潜能的绝密武器：积极健康的心理暗示
- 6.无法得到现实论证的真理——自信能够让人变漂亮
- 7.由内而外的暗示最能驱动人

#### 第二章 潜意识在行动：操纵命运的超能力

- 1.潜意识是操控一个人命运的超能力
- 2.潜意识能够让你拥有值得骄傲的成功人生吗？
- 3.与潜意识沟通，让自己的人生更加丰富多彩
- 4.超越自我的力量：潜意识激发出的潜能
- 5.激发潜意识的有效武器：不断地进行心理暗示
- 6.具备踏出第一步的勇气，你才能收获成功人生
- 7.潜意识散发出的力量是实现愿望的“隐秘力量”
- 8.克服精神压力，潜意识具备惊人的力量

#### 第三章 自我暗示的力量：学会跟自己说话

- 1.潜意识自我暗示的终极目标：以“我”为中心
- 2.突破内心思维方式中的“墙”，你就能收获成功吗？
- 3.自我暗示是改变自身、重塑自我不可或缺的坚强意志力
- 4.获得无限能量的前提：加强且肯定一种意念
- 5.自我心理暗示的有效技巧——肯定自我
- 6.自我暗示之下，你能成为自己精神偶像那样的人吗？

#### 7.源源不断的吸引力是自我暗示产生的动力源泉

#### 第四章 梦境中的心理暗示：精神现象里的潜意识行为

- 1.睡梦中变幻莫测的场景——潜意识里最神秘的语言
- 2.反复出现的梦境，提示你已经被某种情结严重困扰了
- 3.“梦境补偿”：潜意识中的心理满足
- 4.梦的心理预警向你拉响健康“警报器”
- 5.梦里的鬼魂具备什么样的暗示意义？

#### 6.“清醒梦”是反映一个人内心真实想法的绝佳载体

- 7.梦游时的表现：一个人内心真实想法的外现
- 8.梦见“赤裸裸”的场景，是道德防线即将崩溃的先兆吗？

#### 第五章 行为习惯背后的心理密语：探知隐藏在暗处的潜意识

- 1.日常习惯：潜伏在一个人内心深处潜意识行为的“画板”
- 2.七彩画笔描绘出隐藏在孩童内心深处的“窃窃私语”

## <<暗示>>

3.步履匆匆，踩出什么样的心理印记？

4.闻言识人：口头禅暴露了人们的什么心理呢？

5.从“洁癖”中看穿一个人的心理状态

6.一枚小小的烟头，牵引出躲藏在血案背后的惊天秘密

7.下意识地咬手指——安全感缺失的真实反映

8.通过上厕所的时间检测出一个人患自闭症的概率

第六章 身体语言的暗示力：心理暗示在身体语言上的集中体现

1.读懂腿脚动作中的心理暗示密码

2.头部动作是心理暗示的重要表现

3.“握”出对方的心理状态

4.心理状态影响身体的姿势和功能

5.手臂动作能表现一个人潜意识里真实的想法

6.谈话时应读懂的心理暗示密语

7.眼睛中传递出的心理暗示“悄悄话”

第七章 日常沟通中的暗示密语：快速拉近彼此距离的心理暗示

1.赞美别人能快速拉近彼此的距离

2.突破他人心理防线，让对方融入你的心理世界

3.说服一个人的“灵丹妙药”

4.现实利益结合心理战术是轻松获取合作的关键

5.诙谐幽默的心理暗示术是化解尴尬的“杀手锏”

6.旁敲侧击的心理暗示术是完美表达的制胜法宝

第八章 神奇的心理暗示治疗术：隐藏在医学界背后的神奇密语

1.妙用心理暗示，成功驱除心魔

2.超级治疗师都是“牛皮大王”

3.疯子是心理暗示高手，这带给我们什么样的启示？

4.暗示能否激活沉睡千年的“先祖记忆”？

5.读懂“颜色治疗术”，健康幸福常相伴

6.巧用“骨齿人工角膜术”，成功催生新眼球

第九章 独特的催眠暗示力：比催眠术更可靠的心灵控制术

1.神奇的催眠术教你探寻隐藏在内心最深处的“双面人”

2.人被催眠后会变成任人摆布的“提线木偶”吗？

3.被催眠之后变幻莫测的场景能摹写出人脑中最神秘的语言

4.温馨“妈妈”才是一流的催眠大师

5.催眠术是如何激发一个人潜意识的？

6.中度催眠：从生理角度麻醉一个人的神经系统

## &lt;&lt;暗示&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：6.无法得到现实论证的真理——自信能够让人变漂亮 按照常理来说，一个人的相貌都是天生的，不会因为外界环境的改变而发生变化。

这种传统观念对于那些“基因”不佳的人来说，无疑是一个巨大的打击。

但是英国利物浦大学的托尼·里特尔教授指出，心理暗示也可以对一个人的容颜产生影响，这绝对不仅仅是类似于“人笑起来会很好看”的观点，而是实实在在的“变化”！

按照他的观点，那些自信满满的女士，会在自我评价、社会评价当中越变越漂亮，因为那些良好的心理暗示会从物理结构上改变一个人的形体表征。

里特尔教授是研究了大量的历史人物之后才得出的这样一个结论。

他通过对美国总统亚伯拉罕·林肯以及罗纳德·里根之间的对比，有力地证明了他的理论。

在他看来，林肯总统固然很伟大，但是却长了一张“不好说”的脸，这一点当然林肯自己也是心知肚明的，并且在一些尴尬的场合，他还需要通过调侃自己的长相来化解矛盾。

所以说，林肯从小就生长在一个“对自己非常不自信”的环境当中。

当然，这只是说他的外表。

相反，从小就英俊迷人的里根总统就不一样了，他在很小的时候就已经成了当地的“小帅哥”，或许正是因为这个原因，他才被人派去做救生员，这样大家就可以名正言顺地一睹这个帅小伙袒胸露乳的样子了。

众人的追捧自然也带给了里根无限的自我崇拜，可以说，里根从小就生长在一个对自己相貌“非常满意”的环境之中。

里特尔教授随后又对比了两位总统相似年龄段的照片和画像等，他最后带给大家的结论是：“林肯总统越来越丑，而里根总统则是越来越英俊了！”

里特尔教授说道：“我们看看尊敬的林肯先生，他从一开始就显得其貌不扬，甚至说是有些糟糕

。如果将他早些时候的画像和成年之后的面貌做一个对比，我们就会发现，林肯总统并没有像其他人那样随着年龄的增长而显示出所谓的‘成熟之美’，而是保持了自己原来的样子。

反观里根先生，我们可以看得出来，他随着年龄的增长变得越来越帅了，一方面是因为他是好莱坞影星，是大众偶像；另一方面，如果足够仔细，我们就可以发现，里根总统的脸形也是一直都在变化着的——年轻的时候，他的脸比较尖，有种‘偶像派’的意味，而随着年龄的增长，他的脸形逐渐变‘方’了，这让他看上去显得更加成熟睿智，充满了安全感。

”



## <<暗示>>

### 媒体关注与评论

不管你的意识做出任何的假设和默许，你的潜意识都会接受，并且会实现这样一个意向。

——美国著名心理学专家约瑟夫·墨菲 一个人的成败都和个人思想息息相关，甚至每一个人的优点和缺点，都与我们自身的心理暗示有着很大的关联。

人们通常所说的“你希望自己成为什么样的人，就会成为什么样的人”，这实际E是有着非常深刻的科学依据的。

——美国著名心理学家、畅销书作者阿瑟·佩尔 让你的潜意识行动起来吧，抓住操纵你命运的那种超级能力，然后尽情地发挥出来，这样你离成功就越来越近了！——《哈利·波特》系列图书作者J.K罗琳 一个人在潜意识里往往能够找到最真实的自我，甚至是超自我，而利用好了这种潜意识所带来的力量，就可以取得成功。

——英国著名心理学家1自特·西里尔·卢多维克

<<暗示>>

编辑推荐

《暗示:唤醒潜能的力量》用“暗示”激活你内心潜藏的巨大能量。  
不管你的意识做出任何的假设和默许，你的潜意识都会接受，并且会实现这样一个意向。

<<暗示>>

#### 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>