

<<攻心>>

图书基本信息

书名：<<攻心>>

13位ISBN编号：9787561792414

10位ISBN编号：7561792417

出版时间：2012-5

出版时间：华东师范大学出版社

作者：[美]艾登·泰勒

页数：266

字数：293000

译者：郑璇,徐先金

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;攻心&gt;&gt;

## 前言

如果你想具备什么特质，就要像你已经拥有了它一样做。  
试试这种想象技术吧。

——威廉·詹姆斯 下面的事实也许会让你觉得吃惊：在当代的许多学术研究领域里，都有一个争议很大的话题，其本质是关于自由意志的缺失。

这有许多原因。

近年来，大量的研究已经证明，意识思维仅仅思考在它掌管之下的东西。

实际上，作决定的似乎是潜意识，而意识思维仅仅是寻找理由去解释这个决定。

阿尔伯特·爱因斯坦用这种方式重新诠释了德国哲学家亚瑟·叔本华的观点：“一个人能做好他想要做的，但不能用意志力驱使他想要的事情发生。

” 在今天的学术界，有许多人支持“人只不过是一架人肉做的机器”这一理念，即生理机制通过某种途径控制着我们的行为。

塔夫茨大学的哲学家丹尼尔·邓尼特的下述观点常被引用：“当我们在思考自由意志是否是现实的假象时，我们的目光投向的是一片看不透的深渊。

我们面对的仿佛是跌入虚无主义和绝望的危险。

”。

自由意志是假象和幻觉吗？

如果说是潜意识为我们作出了决定，那么是什么或者说是谁又操纵了潜意识？

我希望通过本书向你展示在其中起作用的几种因素，这些因素有些相当明显，但也有些会让我们大为怀疑。

当我们探索这些操纵我们和触怒我们、设计我们的欲望并设置我们情绪基调的看起来无穷无尽的可能性时——当我们看向那扇关闭的门，想看透门后藏着的一切：谁、什么事情、什么时候，我们的思维和行为开始被操纵了——我们也就是在参观一个公园，这个公园中处处都是机会，可以拓展我们的意识，提高我们的心理能力，改善我们的生活，并让我们获得许多其他的利益，如健康和长寿等。

这就是我选择《攻心：操纵思维的秘密》作为本书书名的原因。

我希望你会觉得本书对你具有吸引力和鼓舞力。

我的确有点偏心——为什么这样说呢？

后面的篇章马上就会告诉你。

我相信人类的潜能，相信它进化的方向是爱与和平。

我信任你。

我认为每个人的身体内都储藏着大量的力量，在一般情况下，我们自身对它一无所知。

当我们每个人唤醒自身的潜能时，我们就迈入了有意识地认识整个世界的道路，正如老子所说的，“道生一”。

我相信知识能变成力量，我也相信你会享受自己为自己创造的一切，并且我还相信本书中的方法多多少少能够帮助到你。

当我回想过去的时候，我发现在我的人生轨迹中包含了许多不同的生命体验。

我曾经是个成功的销售员和销售经理，当过企业家，做过赛马教练和赛马场的裁判，同时我还做过情报和反情报机构的测谎员和调查员以及反谍报机构官员、心灵顾问和牧师、精英运动员和商人及演员的励志教练、畅销书作家、催眠师和潜意识交流(subliminal communication)的专家等等。

这是一段精彩、完满而具有活力的人生旅程，而我并不可能事先去规划这一切。

那么，我的经历说明了什么呢？

在我的各种训练和体验中，一个普遍的共同特性被一再重复：心理控制。

无论是运动员还是审讯者，都可以赢得心理优势，因为他们了解思维如何与情绪结合，它如何影响身体，而身体又如何反过来影响思维这个循环。

人类是极其活跃的，所以他们的一切行为和一切言语都泄露了“秘密”或线索，要想不泄露，除非不做，也不说。

<<攻心>>

此外，那些可以预知的心理机制使得操纵别人相对比较容易——这里的“别人”也包括你和我。

你所做的，你所拥有的，你所计划的，你所相信的，你的自我认识，你想要的东西，如此等等，都是信仰和价值观的结果，而这些信仰和价值观正是一直以来你试图培养的目标。

其中一些仅仅是对某种文化适应的结果，但是当它被用来有意地操纵他人时，“文化适应”这个词本身也不是一个合适的术语。

知道哪些事可能会在你身上发生，其他人正在对你做些什么，以及你能做什么以找回你思维的力量，我相信这些对于你而言是非常值得的。

我希望我的儿子——罗伊和威廉——能够尽可能免于受到这种影响，或者尽可能少受影响。

这本书即是为此而作，当然，也是为罗伊、威廉和你所作。

## <<攻心>>

### 内容概要

我们正经历科技的大爆炸，这给我们带来了巨量的享受和机会。然而跟这积极的一面同时到来的是，一些人正恶意勾结起来，阴谋夺取我们天赋的权利——自由思考的能力。

本书是一本让人读起来津津有味的书，它曝光了大量的骇人听闻的研究，这些研究探讨如何控制我们每个人的想法和需求。

在本书中学到的东西将会让你感到震惊和恐惧。

如今，随意揉捏别人的精神已经变成一个热门的行业。

你不可能再忽视这样的事实——很多时候你的思维并不真正是你自己的。

本书将为你提供一些工具以便摆脱控制，并改变你自己的思维，可以帮你创造一个平静的内心，并维持自己的个人力量。

艾登·泰勒提供了具有洞察力的视角、大量的信息和方便使用的方法，这些会给你力量让你实现自己生活的梦想。

你不会再成为别人操纵的傀儡——无论是在态度和情绪上或者你的欲望和消费上。

## 作者简介

艾登·泰勒 (Eldon Taylor) 先后做过心理学家、测谎师、联邦犯罪调查员、反间谍专家、催眠师和潜意识交流专家，一生都致力于对人类心灵的研究，他获得了心理学和玄学博士学位。20多年来，他的书、录音、讲座以及广播和电视节目一直从宽容、感激、自我责任和对所有生命的尊敬的基本角度出发，探讨如何提升个人力量。

## <<攻心>>

### 书籍目录

序言

引言

第一篇 说服的两面性

第一部分 思维杀手：说服的黑暗面

第1章 精灵

人类的思维

吸引力的规律

一个警告

小结

第2章 我们正在被人操纵？

宣传的诞生

弗洛伊德心理学

思维的种类

广告革命

关于潜意识的争论

小结

第3章 顺从原则和防御机制

顺从行为：为什么我会那样做？

在操纵他人中迷失青春

不可告人的行业秘密

不道德的原则

欺诈的一致性

识破谎言的顺从技巧

顺从原则

泄密

防御机制

被改变的意识状态

间接治疗

道德标准和广告推销

小结

第4章 营销技术

广告培训手册摘录

嵌入性暗示

嵌入恐惧

小结

第5章 无时不在的洗脑

环境约束思维

潜在的偏见

看电视的影响

你到底是谁？

逐步上升的校园暴力事件

小结

## <<攻心>>

### 第6章 强制性洗脑：审问和思维控制

公共教育

心理倾向

群体性行为

思维控制

洗脑、美国政府

《谍网迷魂》

蓝鸟项目

Artichoke项目

MKUltra项目和HAARP项目

骷髅会

高频主动极光研究项目(HAARP)

神经—电磁思维控制

思维操纵

小结

### 第二部分 转变：说服开始变得光明

#### 第7章 潜意识沟通

当前研究

政治活动中的潜意识表现

国土安全

潜意识否认

小结

#### 第8章 潜意识交流的法律地位

阈下知觉

对行为的影响

法律定义

法律结论

第一修正案

知情同意

潜意识专利

小结

#### 第9章 镜像信息处理模型和反向语言

斯潘根伯格的研究

内在交谈

泰勒法

历史

潜意识的大脑活动

大脑半球镜像

大脑的全息

大脑半球偏侧性

识字障碍

逆序语言

内在交谈如何运作

内在交谈研究的发现

心灵的撞击？

当利用内在交谈时，你该期望什么

<<攻心>>

即时满足

引发自我对话

暗示的影响

小结

第10章 觉察不到的信息

无声信息

小结

第二篇 驾驭思维的能量

第一部分 思维是良药：可以为成功、健康和灵性作设计

第11章 自我发现 转变

做人

高目标

开始自我觉醒

第一定律

自强

小结

第12章 宽恕和快乐的心情

原谅机制

干预

原谅和释放

我的历史

同时发生？

快乐的心情

创造思维

小结

第13章 信念和意向

信念

信不信由你

思维

被继承的信念

意向

小结

第14章 意识状态的改变

意识

意识

传媒

脑电波活动

意识

意识

小结

第二部分 使治疗生效：赋予力量的工具

第15章 改变以及帮助你实现改变的手段

阻抗

自我责任感

深层思维联结

教导



<<攻心>>

4种观点  
谈谈技术  
记忆  
观想  
自我暗示  
内在交谈  
神经语言程序  
M  
精神练习  
冥想  
退行  
梦的日记  
振动身体  
目标  
注意自我谈话  
诱导  
前沿技术  
小结  
第16章 防止过度刺激  
小结  
第17章 天计划  
我的选择  
我学到了什么  
珍惜此刻  
小结  
第18章 个基本点  
个基本点  
小结  
第19章 实用的玄学  
实用  
感激  
那又怎样？  
  
问题就是机会  
一切都很美好  
不存在什么巧合  
敬畏  
投入  
停，停，停！  
  
到目前为止  
语言表达  
小结  
第20章 最大的自我  
后记 深层的困境  
思维导图  
量子物理

## <<攻心>>

思维作为一种原因因素

假设

精神测量的历史

目的

结果

小结

附录1 内在交谈的研究结果

潜意识沟通对犹他州监狱囚犯的影响研究

潜意识放松：神话还是方法

《摆脱抑郁》潜意识磁带研究

潜意识声音刺激在要求麻醉的外科手术场景中的效果

暗示和知觉的不稳定性：声音潜意识的影响

潜意识疗法对超重被试的应用

有氧运动和放松训练对克服考试焦虑的效果

潜意识呈现的强化刺激在事实材料上的效果

全脑潜意识软件对患有注意力缺陷多动症儿童的效果

纵向研究：癌症缓解

临床研究

附录2 自我责任感小测验

附录3 内在精神智力肯定语

附录4 宁静肯定语

附录5 美国一次洗脑案件的审判

致谢

尾注

关于作者

## &lt;&lt;攻心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：假如在你的身体内住着一个精灵，它是一部名副其实的万能机器，能够创造出任何你想要的东西，无论是好的还是坏的。

让我们假定你根本没有意识到在你的体内有这样的精灵存在，或者你曾经听说过，但是根本不相信。或许你还会试图去把它当成一个谎言——认为这种住在体内的精灵只不过是迷信的胡言乱语。

我们都熟悉“精神的力量”、“精神决定物质”和“身心相连”等诸如此类的字眼。

我们也听说过一些自然康复和美梦成真的故事。

我们中的大部分人甚至都有过类似的体验，即使它好像只是以非常有限的几种方式呈现。

现在这个时代，几乎每个人都听说过《秘密》（The Secret）这本书和同名电影。

尽管其内容并无真正的秘密可言，但它在市场上还是取得了无可争议的畅销效果，其实它只不过用一种新的方式讲述我们发展的各种来自内心深处的神秘教诲。

《秘密》告诉读者和观众，我们的思想勉强称得上是个精灵，事无巨细地掌管着所有它吸引或创造的东西，实际上，吸引和创造这两个词在这里是可以互换的。

也许你看过《欧普拉脱口秀》（The Oprah Winfrey Show）、《拉里·金现场》（Larry King Live）或其他类似的节目，也许你听过有人运用《秘密》中的方法吸引众人的眼球。

也许你已经得到了和吸引定律（Law of Attraction）相关的书、CD或DVD，并仔细阅读它们来寻求如何做以及为什么这么做的原因。

在拥有了大量的这些神秘的知识和证据之后，你在大脑中做了一个视觉显示面板，把以前张贴在各处的一些誓言收集起来放在上面，这样你就可以一直“看见”它们了。

你开始想象那些你想要吸引的东西，甚至已经开始你的日常冥想。

你在互联网上查询像“新时代”和“超自然”这样的信息。

你订阅了大量的邮件，关注新时代互联频道的广播节目，并购买自助学习的书籍。

但是，唉，并没有什么奇迹发生。

不幸的是，上面的故事是大多数相信身体内住着一个精灵的人会遇到的经历。

然而，有些人却获得了完全不同的结果。

这种结果可以从他们的家庭，他们与他人的特殊的关系等方面表现出来。

这样的人并不多，注意，仅仅是部分人，为什么呢？

思维就是这个精灵，它就是通往这个呈现过程的大门，尽管它的角色经常被误解。

究其本身来说，它是一个进入点，一扇门，而不是呈现工具。

思维提供的是图像，而不是感觉。

它组织我们的心理活动去建立一个视觉的显示面板，把这些誓言等等张贴在上面。

它把你已经习得的一些信念或期望投入到这个过程中。

实际上，思维的最高层次的职能是抑制。

让我再说一次：思维的最高层次的职能是抑制！

## <<攻心>>

### 媒体关注与评论

Eldon Taylor的这本新书你必须一读！

如果你曾质疑自己的生活目标，或感觉被大众媒体鼓吹的文化所束缚，那么现在打破这种循环链的知识和工具就唾手可得。

Eldon深层次地阐述和揭示了我们自出生以来是如何被社会束缚所操纵的；他从方法上揭露了广告商们、政客们、公司和媒体用来控制我们的心理技巧。

其次，他提供了帮我们将思维从这些技巧中解放出来、将自我提升到一个新的意识层面的策略和解决办法。

在阅读本书时，你会觉得眼前的障碍被移开了，能够以一种全新的视角真正看到这个世界。

Jeff Warrick，《控制国家》纪录片制作人 毫无疑问，我们每天都在被媒体、广告和世界大事所引诱和控制着。

保护自己不受外界影响，是一项艰巨的任务。

而Eldon Taylor的这本开创性的著作教会了我们如何做到。

Caroline Sutherland，《身体知道如何保持年轻》一书的作者 本书聪明地揭示了我们如何受到那陌生人的潜意识奴役！

作者揭示和探讨了我们的充满恐惧和匮乏的世界观，正是这种世界观在我们本人不知道或没有允许的情况下导致了我们的思维受到直接或间接控制。

他以无可比拟的洞察力提供了让我们自己变得强大，以使我们的意识达到和谐与充实、抵制残存思维定势的经过证实的方法。

在恐惧达到空前纷乱的程度时，泰勒为我们开启了一盏明亮的聚光灯来驱散黑暗。

Angelina Heart，《小乌鸦的教学》一书的作者

编辑推荐

《攻心:操纵思维的秘密》全方位展示了现代社会无处不在的心理操控！

从我们出生起，各种商业广告、大众媒体，各种公司、机构甚至我们周围的人，就试图采用各种心理技术控制我们的思维、我们的欲望。

《攻心:操纵思维的秘密》给了我们反制的策略与解决方案，从而能够达至更高的意识水平，获得心灵的自由。

## <<攻心>>

### 名人推荐

Eldon Taylor的这本新书你必须一读！

如果你曾质疑自己的生活目标，或感觉被大众媒体鼓吹的文化所束缚，那么现在打破这种循环链的知识和工具就唾手可得。

Eldon深层次地阐述和揭示了我们自出生以来是如何被社会束缚所操纵的；他从方法上揭露了广告商们、政客们、公司和媒体用来控制我们的心理技巧。

其次，他提供了帮我们将思维从这些技巧中解放出来、将自我提升到一个新的意识层面的策略和解决办法。

在阅读本书时，你会觉得眼前的障碍被移开了，能够以一种全新的视角真正看到这个世界。

——Jeff Warrick，《控制国家》纪录片制作人 毫无疑问，我们每天都在被媒体、广告和世界大事所引诱和控制着。

保护自己不受外界影响，是一项艰巨的任务。

而Eldon Taylor的这本开创性的著作教会了我们如何做到。

——Caroline Sutheland，《身体知道如何保持年轻》一书的作者 本书聪明地揭示了我们如何受到那些陌生人的潜意识奴役！

作者揭示和探讨了我们的原着的充满恐惧和匮乏的世界观，正是这种世界观在我们本人不知道或没有允许的情况下导致了我们的思维受到直接或间接控制。

他以无可比拟的洞察力提供了让我们自己变得强大，以使我们的意识达到和谐与充实、抵制残存思维定势的经过证实的方法。

在恐惧达到空前纷乱的程度时，泰勒为我们开启了一盏明亮的聚光灯来驱散黑暗。

——Kngelina Heart，《小乌鸦的教学》一书的作者

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>