第一图书网, tushu007.com

<<气场心理学>>

图书基本信息

书名：<<气场心理学>>

13位ISBN编号：9787564045654

10位ISBN编号：7564045655

出版时间：2011-7

出版时间：北京理工大学

作者：宋可力

页数：273

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

第一图书网, tushu007.com

前言

我知道你是怎样被暗示的　现在，停下你手头的工作，放下你正在喝的咖啡、奶茶、果蔬汁，关掉你在听的音乐。
坐下来，放松，放松，再放松，做几下深呼吸，慢慢感受周围的安静。
然后，全神贯注地往下看！
　我们先来做几个有趣的小游戏，别走神，注意，请专心地去思考我说的题目。
这是我见过的最诡异的心理暗示测验了，几乎无人能逃过。
请认真地、快速地用心做这个测验，看清要求，说出第一时间脑海中闪现出的那个答案，这样才更显出这些题的神奇！
　请快速回答：　2+2=？
　4+4=？
　8+8=？
　16+16=？
　请随便在12到5的中间挑一个数字！
　……　你挑的数字是“7”，对吧？
　别琢磨这个答案了，现在继续：　1+5=？
　2+4=‘7　3+3=？
　4+2=？
　5+1=？
　在心中反复默念“6”这个数字持续15秒，快！
想一个蔬菜的名字！
　……　你的答案是大白菜，对吧？
据说，98%的人会想到大白菜。
如果不是，那么你属于那2%里的人。
　继续做下列算术题吧：　15+6=？
　3+56=？
　89+2=？
　12+53=？
　75+26=？
　25+52=？
　63+32=？
　123+5=？
　还是默念…6’这个数字持续15秒，快！
说出一种水果的名字，说出一个面部器官，说出一种家禽的名字。
　快！
快！
　……　哈哈，是苹果、鼻子、鸡，对不对？
　我猜中了几个？
当看到答案和你的很多都吻合时，你会不会惊讶好久，觉得简直像~ETA？
你可能认为这些东西是编出来的，或是进行了大量的调查，最终统计而来的结果。
　你错了。
　想想看，人的内心是最琢磨不透的。
我们刚做的这些题只是很少的一部分，现在各大网站、杂志都有很多类似的心理测试，难道每一个都有人进行了大量的统计工作？
显然这是不现实的。
那么，又该如何解释呢？

还是让我来揭开谜底吧！
这可归结为心理暗示的作用。
它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受了这种信息，从而作出相应反应的一种心理现象。
生活中，我们每时每刻都在接受各种暗示，并受到一定影响，尽管你可能没有意识到这一点。
有时即使是很坚强、很有主见的人，在特定环境和事物中也可能会被“暗示”所左右。
小品《卖拐》形象地道破了“心理暗示”对人的影响：范伟腿脚正常，却在赵本山的暗示下，真的相信自己腿瘸。
这说明暗示不是“神马浮云”，而是能真真切切发生在我们身上的一种现象或反应。
你可能也有过这样的经历：本来你做了一个发型，感觉很好，可周围的人却都说不好看，慢慢地。，你也觉得这个发型真的不好了。
再如，追求成功时，你会设想达到目标时异常美好，这个愿景就对你构成了一种暗示，为你提供源源不断的动力，提高你的挫折耐受能力。
这些都是心理暗示在起作用。
再看一道FBI招工测试题： 有个人住在10楼，每天他会乘电梯下到大堂，然后离开。
晚上，他会乘电梯上楼，如果有人在电梯里或者那天下雨，他会直接坐到他的那层。
否则，他会坐到第7层，然后再走3层到他的公寓。
你能解释这是为什么吗？
看到这里，是不是立刻怀疑这个人是心理变态，喜欢跟踪别人。
随即你会否定这点，因为题目没有指出此人有何行动结果。
那么，他是不是为了锻炼身体才坐到第7层，然后再走3层到他的公寓？
可是，为什么下雨天和有人的时候，他不再锻炼了呢？
显然，这绝非破案题。
那么，我们不妨充分发挥想象力，暗示那个人就在跟前。
他住10楼，能顺利地从电梯到大堂，上去的时候，如果是自己，他只能做到7层，为什么不直接按到10层呢？
如果身旁有人，他也能坐到10层。
会不会是身边人能帮助他呢？
既然他需要帮助，说明他身材矮小，够不着10层的电梯按钮。
电梯里的电钮都是按照从低到高的顺序排列的，10层的按钮必定高于7层的按钮，他只能按到7层的按钮。
这就解释了为什么他独自一人时，必须从7层走到10层。
能走就说明他的腿脚没毛病，只是他不是一般的矮。
不是一般的矮？
对，他是侏儒。
同理，下雨天有雨伞的帮助，他也可以直接按到10层的按钮。
你想到了吗？
其实题目中的任何一个词都为你布置了一个场景，你需要不断地暗示自己以找出更多的信息来。
暗示有引导的作用，但有时也会误导你。
现在，我们回到开始的那些测验，看看你是如何受到暗示的。
测试开始，是一连串的简单加法，它们并无太多含义，只为给你的第一直觉加速，它起到的作用是一种极浅层次的催眠，而我们的自我意识在不断计算数字的过程中慢慢被打散，全神贯注于测试本身，于是思维被测试题的编写者所蒙蔽。
“随便在12到5的中间挑一个数字！
”表面上编者在说“随便”挑，但是我们的眼睛看到了“中间”这个词，按理说位于12和5正中间的数字应该是8或9，奇怪的是，大多数人第一反应是什么？
居然是7 1你是不是也这样呢？

和答案一样后，我们不禁开始感叹这套测试的神奇，更加为编者的思维所左右。
大白菜是人们日常生活中最普遍的蔬菜，所以98%的人最先想到的就是大白菜！
其余的几个，苹果、鼻子、鸡也都是人习惯性想到的。
当你被测试答案震惊时，你可能会张大嘴巴说：“怎么这样神奇？
与我所想的完全一样！
”这也是一种心理暗示，你也会跟周围的人说这个测试的诡异。
如果你的答案不是这些，别忘了它还有一个应付不准确的退路哦，就是那2%的人。
　其实跟魔术一样，点破了也没什么奇怪的，这个测试利用的是心理暗示，让你在无意识的情况下，按照习惯作答。
我们就是这样中招的。
　看到这里，你可能恍然大悟，原来这本书旨在揭穿心理暗示的障眼法。
对不起，亲爱的读者，你又错了！
　我是想和你谈谈“心”。
我们的生活境遇都差不多，既不是一无所有，一切糟糕；也非什么都好，事事如意。
但是，为什么有人成功，有人失败，有人欢喜，有人愁呢？
我发现，一个人习惯于在心理上进行怎样的自我暗示，与他的贫与富、成与败之间有密不可分的关系。
心理暗示是个心魔，它能让我们的世界成为一座天堂，也会让它成为一座地狱。
积极的暗示能激发潜能，消极的暗示会阻碍人正常能力的发挥，甚至影响到生命的质量。
可以说，我们一切的成就，一切的财富、快乐，都始于一个意念。
　看到这里，你可能会甩出一些词，诚如小题大做、危言耸听，以表示自己的不屑和不敢苟同。
　这次，你又错了。
　诚然，暗示的力量不可小窥，我若说它有起死回生的作用，便是夸大了它的威力。
神奇的，其实是我们自己，有怎样的暗示，就决定你有怎样的力量。
希望你的每一时日，都能藉由正确的、积极的暗示方式，过得越来越好。
　宋可力　2011年4月于北京

内容概要

心理暗示会决定你的人生。
你有什么样的暗示，就决定你有什么样的导向。
你出生在哪里，你的条件是什么，这不重要，重要的是你的内心有没有强大的暗示，支持你走你的人生之路。
这些暗示有自我暗示、环境的暗示、他人的暗示，等等。
暗示具有不可抗拒和不可思议的巨大力量，通过它你会发现生命中隐藏的潜能，你会掌握未来，并由此收获精彩的人生。
宋可力编著的《气场心理学：自我暗示的力量》告诉普通人获得气场的秘密：自我暗示！
《气场心理学：自我暗示的力量》是一个行路指南，当你在人生的道路上，彷徨于十字路口时，通过此书能认识你自己，让你更好地从“心”选择。
存在的问题依旧存在，只是你已不像原来那般彷徨若失，能更客观、更理智、更懂得自持。

作者简介

宋可力，心理学、成功学研究者，尤其深入研究自我暗示、自我催眠等心理学分支。
深信改变自我暗示就能改变人的命运。
曾出版《20几岁懂点心理学》《心理揣摩术：最实用的人际关系谋略》《人际交往中的心理策略》等作品。

<<气场心理学>>

书籍目录

第一章　改变暗示就能成功
　重点在于把自己想成胜利者
　你可以成为更好的自己
　拒绝消极意识的植入
　小心“标签效应”
　让自己“被”亿万富翁
　性格是暗示叠加的结果
　恐怖的黑色暗示
　掌握一些实用的心理暗示术
第二章　话不在多，全凭怎么说
　负面的话要正面说
　“想要”不如“一定要”
　自信力最能成就人
　剔除“不可能”
　避免消极字眼
　错不在你时坚决不说“对不起”
　肯定的语气能让事实完全改观
　急事更要慢说
第三章　改变环境胜过强求自己
　如果可以，真的不要“宅”了
　音乐会消除你的消极情绪
　活着就要懂得挥霍时间
　别做乱“室”佳人
　多看笑话就会笑
　别做“懒羊羊”，要当读书郎
第四章　让行动实现心动
　要坐就坐第一排
　忙起来就不烦了
　必须有勇气正视别人
　……
第五章　给自己注入快乐基因
第六章　平息别人的气场，秀出最好的自己
第七章　眼界决定高度，行动成就深度
第八章　缩短心距，扩大交际
第九章　用暗示掌控别人
后记

章节摘录

版权页：你可能会说，“我的烦恼无法解决”，或者“我的难题根本解决不了”。
但是，忙碌会让你慢慢学会忘却。
张大婶的女儿出国了，她整天担心孩子在异国他乡过得不好，怕她会遭遇意外。
每天她都不停地想，越想越烦。
想打个电话，又怕打扰孩子。
她的朋友和她说，你给自己找些事做，那些担忧可能就自行消失了。
起初，她确实让自己忙起来了，她不厌其烦地做家务，可是收效甚微。
她在擦桌子、洗衣服时，心里还是惦记着女儿。
后来朋友将她介绍到一个百货公司做销售员。
这样的忙碌果然达到了镇定精神的作用。
在那里，不时有顾客向她询问商品价格、颜色等，她没有时间去想工作以外的事情。
晚上下班后，她只想躺在床上休息，根本没有精力再去忧虑了。
没有时间忧虑，这正是丘吉尔在战事紧张到每天要工作18个小时时说的话。
当别人问他肩负如此沉重的责任会不会忧虑时，他说：“我太忙了，根本没有时间忧虑。
”我们不是经常听说“无事生非”这句话吗？
如果整天都有忙不完的正事，你还会“生非”吗？
你一定会说，哪里还有多余的时间去思考这些无聊的东西呢？
亨利·朗费罗被誉为美国最伟大的诗人之一。
他在英格兰的声誉与丁尼生并驾齐驱。
人们将他的半身像安放在威斯敏斯特教堂的“诗人角”，在美国作家中他是第一个获此殊荣的人。
这位诗人也经历了人生的诸多灾难，1861年妻子不幸离世，他几乎发疯。
为摆脱痛苦，他翻译了但丁的《神曲》，忙碌使他重新得到了思想的平静。
即使没有遇到烦恼和不幸，如果整天无事可做，人也会觉得异常苦闷。
你看那些退休后无所事事、没有地方可去的人，“老”得就特别快。
退休前，他们的身体都相当硬朗，退休后，他们的烦恼就多了，身体也不像原先那般健康了，慢慢地，他们可能就会和药瓶子“相依为命”了。
还有一些人更可怜，原本健康的人退休后，仅仅三五年的时间就撒手人寰了。

后记

奇迹随时发生，你准备好了吗？
　我之所以写这本书，是因为我有一种强烈的愿望，想要与更多的人分享心理暗示带给我的内在能量。
我希望你仔细研究一下这本书，同时不妨把其中的技巧运用到日常生活中去。
我向来不认为读某一本书就可解决一切现实问题，但我相信它确实能给人带来些许改变。
　本书是一个行路指南，当你在人生的道路上，彷徨于十字路口时，通过此书能认识你自己，让你更好地从“心”选择。
存在的问题依旧存在，只是你已不像原来那般彷徨若失，能更客观、更理智、更懂得自持。
　心理暗示会决定你的人生。
你有什么样的暗示，就决定你有什么样的导向。
你出生在哪里，你的条件是什么，这不重要，重要的是你的内心有没有强大的暗示，支持你走你的人生之路。
这些暗示有自我暗示、环境的暗示、他人的暗示，等等。
暗示具有不可抗拒和不可思议的巨大力量，通过它你会发现生命中隐藏的潜能，你会掌握未来，并由此收获精彩的人生。
　没有哪个人真的能一步登天，不是说你看过此书后自我暗示了一阵子，就会产生立竿见影的效果。
在改变自己的道路上，打击是不可避免的，只要你相信奇迹。
　很多人都否认奇迹的存在，但我却对此坚信不疑。
奇迹随时随地都在发生，可能就在你读这篇文章的时候，奇迹就在某个角落萌发了。
奇迹，寻可得，坐可失，想要得到它，就必须强化积极暗示，弱化消极暗示，并为之付出足够多的努力。
　其实我在写这篇后记的时候，我自己脸上是带着笑意的，这些话也是告诉我自己的。
我其实已经给了我正面的暗示了，不知你发现你被暗示了没有呢？
是被暗示了，接受了，还是骂我几句算了呢？
　为什么不相信有奇迹呢？
相信奇迹，因为我就是奇迹，你也是。
　暗示决定出路，自控改变命运！
看过去选择失败，看未来人生豪迈，看现在从头再来！
　奇迹没有终点，随时都在发生，你准备好了吗？

媒体关注与评论

塑造气场的根本，在于塑造你的内心。
——著名心理学家皮克·菲尔

编辑推荐

《气场心理学:自我暗示的力量》：改变自我暗示，就能获得强大气场《气场》没有说完的秘密。
我知道你是怎样被暗示的，不信就来做个心理测试。
请快速回答：2+2＝？
4+4=？
8+8=？
16+16=？
请随便在12到05的中间挑一个数字你挑的数字是“7”，对吧？
现在继续：1+5=？
2+4=？
3+3=？
4+2=？
5+1=？
在心中反复默念“6”，快想一个蔬菜的名字！
你的答案是大白菜，对吧？
我都猜对了吗？
你可能会觉得惊奇，但这就是心理暗示的神奇之处积极暗示能激发潜能，塑造强大的气场，甚至能影响你生命的质量。
我们一切的成就，一切的财富、快乐，都始于一个暗示，始于意念。

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