

《暗示心理学》

图书基本信息

书名：《暗示心理学》

13位ISBN编号：978750204793X

出版时间：2015-6-1

作者：张弛

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《暗示心理学》

内容概要

心理暗示是人类心理方面的一个正常活动，主要是指在自然的情况下，通过感官给予自己或他人心理暗示或刺激。它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受这种信息，从而做出相应的反应的一种心理现象。心理学家巴甫洛夫认为：暗示是人类最简单、最典型的条件反射。从心理机制上讲，它是一种被主观意愿肯定的假设，不一定有根据，但由于主观上已肯定了它的存在，心理上便竭力趋向于这项内容。我们在生活中无时不在接收着外界的暗示，会给我们带来喜悦和信心，也会给我们带来郁闷和不安，学会给予积极的心理暗示，可以帮助我们更加快的面对生活，使自己变得更加快乐！

书籍目录

第01章 找到自己被操控源头：暗示是最神奇的心理现象

心理暗示——左右你认知和行动的力量
暗示的特点——一定要知道的暗示常识
暗示普遍性——人人都可以被暗示
暗示作用——它可以改变一个人
正向暗示——暗示中的正能量
暗示作用潜意识——你可以产生“超能力”
运用暗示——开发和利用自己的潜意识
暗示离你很近——我们每天都在自我暗示

第02章 学一点诡异的催眠术：最高级的心理暗示

历经千年——催眠术的发展之路
催眠注意事项——学习催眠术的规则
谁容易被催眠——了解催眠敏感度
催眠——影响意识层面的行为
做自己的催眠师——催眠真的这么难吗
藏在催眠后的暗示——进入催眠状态需要想象
催眠就这样简单——人人都能学一点催眠术

第03章 积极的暗示让你变强大：学会激活潜能

自我暗示用处大——能创造“奇迹”
肯定自己——学会积极地自我暗示
给自己打气——不做潜意识的失败者
肯定自我意象——暗示出一个自信的你
构建积极意识——获得人生进步的力量
倍尔效应——拒绝消极的心理暗示

第04章 用好语言暗示的技巧：用言辞诱导对方

诱导对方——让他说出“是”与“不是”
触发恻隐之心——从情感入手控制对方
劝导式语言暗示——调控对方的需要
苏格拉底方法——引导对方多说“是”
适时附和——这样容易讨对方欢心
提问中带暗示——这样更容易说服人
以情感为基础——为自己取得真相

第05章 空间布局可以影响内心：环境的暗示作用

认识环境——环境对人的巨大影响
用环境威慑——使人就范的秘密
谈判情境暗示——不可忽视的重要因素
座次——对谈判者的心理暗示
图像化暗示——最具威力的心理作用
环境诱惑——降低了你的意志力
巧用色彩搭配——商家的暗示心理学

第06章 运用“催眠效应”：学会用暗示影响他人

反复暗示——让他对你加深印象
激发他人高尚的动机——让他听你的
情趣诱导法——让对方一点点接受你
利用好奇心——有效地影响他人
有效暗示——用动作“催眠”他
心理安慰——最神奇的暗示手段

第07章 冥想对心理的暗示作用：除潜意识中的杂念

冥想——最神奇的静心工具

运用冥想——清空所有意识

色彩冥想——消除焦虑枯燥的

集中冥想——让心态平静下来

智慧冥想——助你培养健康的心理

用死亡冥想——消除内心的不安

成功冥想——一种积极的自我暗示方法

第08章 行为暗示心理活动：催眠要懂的读心术

说话时不看对方——表示其轻视对方

满不在乎的表情——会内涵强烈不满

视线游移不定——表明对方心神不宁

触摸鼻子的人——他一定是撒谎了

从侧面拍你的肩膀——暗含鼓励

别对人撒谎——手势细节暗示一切

第09章 从科学的角度看精神疗法：暗示可以当作药

潜意识有疗效——有治愈疾病的力量

多途径治疗——你一定要了解的不同治愈理论

想象疗法——让人难以置信的力量

希望的作用——价值难以估量的暗示

神奇的催眠——神奇的暗示疗法

自我暗示——不可思议的治愈机能

比药物更好的“药”——暗示治疗的独特好处

第10章 灵验的心理测试：你是一个容易被暗示的人吗

测测你的意志力——意志越弱越容易被暗示

测测你的判断力——判断力越差越容易被暗示

你是否容易冲动——冲动的人容易被暗示

你是感情用事的人吗——感性的人容易被暗示

你是否轻松兴奋——轻松兴奋的人容易被暗示

你有过于敏感的心理吗——敏感的人容易被暗示

你有癔病症倾向吗——癔病症倾向的人容易被暗示

你有自制能力吗——自制力差的人容易被暗示

《暗示心理学》

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：www.tushu111.com