

# 《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.tushu000.com](http://www.tushu000.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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)