

<<心想事成暗示术>>

图书基本信息

书名：<<心想事成暗示术>>

13位ISBN编号：9787515503363

10位ISBN编号：751550336X

出版时间：2012-3

出版时间：金城出版社

作者：（美）布雷斯托，（法）科尔 著，杜星霖 编译

页数：149

译者：杜星霖

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>

## <<心想事成暗示术>>

### 内容概要

本书根据潜能开发大师科劳德·M·布雷斯托和自我暗示创始人艾米·科爾的经典作品编译而成。书中提供了一套能够让人“心想事成”的暗示和自我暗示方法，其原理是通过语言、想象、重复等方式，对自己和他人的想法和感受产生影响，进而改变自己的命运。

通过暗示和自我暗示，父母可以培养出好孩子，教师可以教育出好学生，医生可以治愈病人，律师可以说服法官，你可以得到幸福、财富、快乐和健康的身体。

## <<心想事成暗示术>>

### 作者简介

科劳德·M.布雷斯托：20世纪美国首屈一指的演说家，被誉为与戴尔·卡耐基齐名的潜能开发大师。其著作被誉为潜能开发领域的经典，销量超过400万册。

艾米·科尔：法国心理学家、最伟大的暗示技术实践者、“自我暗示之父”。科尔的暗示观点和主张在欧洲和美国十分盛行，与弗洛伊德的精神分析法同享盛誉。追随其思想之人，如诺曼·V·皮尔、罗伯特·舒勒、克莱门特·斯通等人已成为影响广泛的潜能开发大师。

杜星霖：留法博士，身心灵成长导师，杜星霖顾问工作室首席顾问；专注研究现代心理学、领袖心理学等。

## <<心想事成暗示术>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 第一章 自我暗示的魔力从何而来

自我暗示直通潜意识，而潜意识蕴藏着人类巨大的能量

暗示改变认知，认知改变情绪，情绪决定命运

自我暗示是掌控自我的最强工具

#### 第二章 只给自己积极的暗示：自我暗示的原则

自我暗示有积极和消极两个方面

你在关注什么，决定你给自己的暗示是否积极

问问题的角度，决定你给自己的暗示是否积极

是否自信，决定你给自己的暗示是否积极

如何从消极的自我暗示中脱身

#### 第三章 在想象中预演：自我暗示的关键成功因素

图像是沟通潜意识的最佳媒介

想象的神奇力量

应该在头脑中想象些什么？

激发想象力的技巧（一）：陈列偶像 画像或雕塑

激发想象力的技巧（二）：制作“卡片”

#### 第四章 重复、重复、重复：自我暗示的关键规律

重复是一支威力巨大的武器

重复的目的是让自己相信

给大脑重复注入积极的暗示

#### 第五章 学会跟自己说话：自我暗示的核心方法

只说肯定自己的话

这些话，你不应该对自己说

每天都对自己说：我正变得越来越好

怎么和自己说话（一）：自言自语

怎么和自己说话（二）：照镜子

怎么和自己说话（三）：信手涂鸦

怎么和自己说话（四）：配合肢体语言

小结：自我暗示的方法与步骤

#### 第六章 心理暗示在日常生活中的运用

暗示在改善身心健康中的运用

暗示在家庭教育中的运用

暗示在社会交往中的运用

#### 附录一 暗示大师艾米·科尔在纽约的演讲

#### 附录二 暗示大师艾米·科尔在华盛顿的演讲

#### 附录三 暗示大师艾米·科尔的精彩观点

#### 附录四 测试他人受暗示性的四个实验

## <<心想事成暗示术>>

### 章节摘录

版权页：这听上去很傻吗？

不要忘记，一切传达到潜意识中的思想将会在现实生活中产生原样的对应物，潜意识越快接收这种思想，愿望就越早地转化为力量。

如果你正打算会见一位特别难对付的客户，或者正计划拜访一位你此前畏惧的老板，请运用照镜子的技术并且坚持下去，直到你相信自己能够在不紧张的情况下做出恰当的表达。

如果你是一位总经理或销售经理、并且想要推进整个公司的业务，就请把照镜子的技术传授给你的员工，并确保他们会使用这种方法，就像目前许多公司正在做的一样。

如果你体态不佳或不修边幅，在全身镜前的练习将使你产生奇迹般的塑身效果。

总之，镜子显示出别人眼中的你，而你可以把自己塑造成任何类型的人。

因此，不要轻视照镜子的作用，而要用它把自己塑造成你希望成为的人。

## <<心想事成暗示术>>

### 编辑推荐

《心想事成暗示术:改变和优化命运轨迹的神奇方法》编辑推荐：掌握暗示，人人都可以活得更好，因为你的生活是由你接受的暗示塑造的!掌握暗示，人人都可以成为交际高手，因为暗示能让说服成功率达到90%!掌握暗示，人人都可以延长寿命，因为暗示可以让76%的疾病远离你!掌握暗示，每个父母都可教出成功的孩子，因为暗示就是教育的全部精髓！  
暗示和自我暗示训练第一读本，风靡美、英、法、德等90余国。

<<心想事成暗示术>>

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>