第一图书网, tushu007.com

<<心理暗示与自我暗示之柯尔效应>>

图书基本信息

书名：<<心理暗示与自我暗示之柯尔效应>>

13位ISBN编号：9787500698340

10位ISBN编号：7500698348

出版时间：2011-3

出版时间：中国青年出版社

作者：[法] 爱弥儿 · 柯尔

页数：176

字数：120000

译者：马晓佳

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

前言

内容概要

1. 打开生活，一把钥匙就够了；征服命运，这件武器就够了。

2. 重效果不重理论的爱弥儿柯尔说：最强的力量在内心，最好的医生是自己，最好的教育者就是你！

3.
人人都可掌握它：人人都可获得幸福，成功离你只有1步！
人人都可延长寿命，疾病其实离你很远！
每个父母都可以得到完美的孩子，这是教育的全部精髓！

作者简介

爱弥儿?柯尔，法国心理学家、医生、成功学家、幸福学家、教育家，在欧美巡讲多年，场场爆满，虽然走廊里都挤满了人，但会场却总是静悄悄的。
欧美人像朝见耶稣一样聆听这位科学家的演讲。
纽约专门成立国家柯尔协会，以纪念他对美国人尤其是纽约人带来的全民素质的提高。
他所发明的心理暗示与自我暗示方法被称为柯尔效应。
曾热衷于催眠术，后发现催眠术的难度和危险性都很大，故放弃催眠转入同样有效但无危险的心理暗示。
马晓佳，一个负责的翻译，翻译作品数十部。
包括超级畅销书《气场修习术》，与读者见面1月2次卖断重印，连续8周跻身《新京报》排行榜（仍在继续中）。

书籍目录

中文首版译者序——集体心理暗示，从张悟本与大道堂谈起
德语版序——重效果而不重理论的爱弥儿?柯尔
英国版序——全体英国公民的幸事
法语版序——如果你想获得幸福、快乐，延长寿命
日语版序——如果你想得到完美的孩子
美国第11版序——心理暗示是科学，很简单
第一章　心理暗示与自我暗示
　人的双层自我：弗洛伊德之师
　意志意愿与心理暗示：努力反向效应
　榜样的力量与情不自禁
　心理暗示与自我暗示：掌控命运的简单性
　心理暗示的应用
第二章　最好的医生是自己，最好的教育者就是你
　心理暗示：最好的医生
　心理暗示比催眠优越在哪里
　心理暗示是如何起作用的
　心理暗示与社会道德
　心理暗示的传染作用
　心理暗示案例精选
　到底为什么要学心理暗示
　如何得到完美的孩子
　教育孩子的禁忌
　心理暗示与疾病
　对每一种问题的专门暗示
　心理暗示的前景
第三章　在美国和欧洲的演讲
　美国巡讲纽约站——实用的方法
　英国巡讲伦敦站——做自己的上帝
　美国巡讲华盛顿站——自我暗示的真谛
　欧洲巡讲巴黎站——我不是神医
第四章　人类的进步：从宗教到吸引力法则到心理暗示
　每一个思想都有能量
　思想与意志
　如何进行自我暗示
第五章　自我暗示的实例与实践
　控制潜意识的简单性
　特别注意：越努力越难做到
　自我暗示无处不在
　附　录　感谢信
　生命的奇迹——向爱弥儿?柯尔致敬
　Homage to Emile Coue

章节摘录

美国巡讲纽约站——实用的方法女士们，先生们：站在自由女神雕像下面，我被《圣报》特地赶来采访我的十几个记者包围，他们不断向我发问，然后我终于开始明白诸位美国公民对我的巡回讲演的热情。
之前不久，当我走下轮船走向开往我临时住处的轿车时，强壮的美国警察护卫着我。
在车上，看着路两边拥挤着的人群，我既惊讶又感动，这感觉简直无法用语言表达。
我怀疑我是否值得受到如此的热情。
不过说句，受到如此热烈的欢迎，我感到感到自豪，感到幸福，但是请不要指责我一点儿都不谦虚，是的，因为我知道美国人民素来以热情著称，他们对我的关心和热情，并不是给我本人的，而是他们对心理暗示的理论和方法的需要和追捧。
自从我踏上纽约的土地，所见所闻无不令我惊讶无比，这段记忆将令我终生难以忘怀。
现在我要具体说一下我对美国的整体印象。
我至今仍然难以忘记第一次与美国人接触时的奇妙感觉。
实际上，随着我的方法给越来越多的美国人带来益处，我的惊讶感越来越强烈。
实际上，我并不希望人们对我的理论和方法产生盲从的心理；当然，盲目的确有利于病情的好转和幸福健康的建筑，有些人盲目地相信自己一定会被治愈来找我看病，结果还没见到我，就在半路上自己痊愈了。
有些人盲目地相信我能给他们带来幸福和健康，于是还没有来见我自己已经处在幸福和健康之中了。
其实，我每天能接待的人数有限，平均每天只有40几个新人能和我直接接触到。
即使我拥有能够治病的“魔法”——需要重点指出的是，实际上我没有大家传说的那种能力——为所有人都实施它也不现实。
但是，我的这一套的方法和理论的潜力是无限的。
我的意思是，虽然我不能为所有人亲自操作，但是每个人都可以自己进行心理暗示，也就是自我暗示，其效果往往也很不错。
所以，我的目的就明确了：向你们展示如何进行自我暗示，并用例子展示心理暗示和自我暗示的有效性。
请不要相信只有我才能治愈你的疾病，为你带来幸福，这种想法是错误的。
当我看到《圣报》记者把我称为“博士”或“教授”时，我开始明白，诸位美国公民其实对我有误会。
我不得不更正一下：“我既没有博士头衔，也不是教授。
”报纸在给我安了两个“头衔”之后，接着列举我在我的“诊所”里的各种奇迹一样的“壮举”——哈哈，说得太夸张了。
顺便说一下，“诊所”并不准确，我只是在某些聚会上选择和一些患者直接接触，尽量让他们相信，按照心理暗示和自我暗示，他们就会康复，至少会取得明显的改善。
是的，看到受着病痛折磨或心理抑郁的人获益于我的方法，我感到相当快乐。
但是，如果我能让无数其他人信任心理暗示和自我暗示，并且让他们明白不是我给他们带来变化，他们可以自己为自己带来更大的变化，我将感到更加幸福。
如果人们认为必须与我面对面才能治好疾病或获得幸福，我的终极目标——让所有人都远离疾病、获得他们应得的幸福——将难以实现。
不幸的是，我通常说服不了某些人，是他们自己而并非我给他们带来了生活的改变。
当我告诉他们，他们依靠的是自己而不是我时，他们总是回答：“无所谓。
但是您的治疗确实产生了效果。
和你在一起得到的效果就是比我自己做强多了。
”好，在许多案例里这可能是真的，因为有我在场，他可能更加容易接受心理暗示并将我的暗示转化为自我暗示。
但是，就像我之前所说的，一切都在你自己的信心，就像相信一定能被治好的病人在半路上自己会康

复一样。
让我从另一个方面来解释一下，我并没有什么魔力。
如果我真有某种魔力的话，那么来到我面前的所有人都应该收到同样的效果，但是事实并非如此。
对某些人来说，我毫无影响力。
这就说明这种“魔力”并不是、也不可能是我的心理暗示和自我暗示之所以有效的原因。
魔力只存在于某些人的自我暗示之中，就像我曾经说过的一样，自我暗示是有魔力的，健康的恢复、幸福的获得，其实都是你自己作用于你自己。
必须和我面对面，其实，对大部分人来说，既无必要——因为自己操作并不比我来操作效果要差，也不可能——我每天能接触的人数很有限，虽然我已经延伸了我的工作时间。
所以，我希望美国公民能够认识到，他们需要的只是自我暗示的原理和对它的效果的信任，而做自我暗示本身非常简单。
我要说，我并没有发明任何理论，并没有发明任何方法。
心理暗示千百年来一直就存在，我只是把它简化为人们可以套用的公式。
我也没有像某些人指责的那样，削弱了对基督教的信仰。
有一天，一位绅士接受某报纸采访时，把我的心理暗示的方法说成“对基督教的直接挑战”。
我承认，我发现心理暗示和宗教的某些理论确实相悖，但是，医学对宗教有挑战吗？
伽利略呢？
心理暗示和自我暗示只是利用我们自身机能的力量，无论你是天主教徒还是新教徒，无论你是伊斯兰教徒还是佛教徒，你们都相信医院，都相信伽利略，所以都可以在不违反教义的前提下使用心理暗示和自我暗示的方法。
我相信，造物主赋予了我们心理暗示和自我暗示的本领，所以利用它并不是违反教义。
暗示不是一门新宗教。
宗教领袖都警惕心理暗示，因为一般人的误传，他们相信我用“神迹”在蛊惑人心。
但是，凡是用“神迹”或“医疗奇迹”等蛊惑人心的行为都志于敛财，而我通常是不收取任何费用的，我也不允许任何人成为我的信徒。
而且，我要说，以前，我从未创造过任何“神迹”，将来也不会。
所谓的“神迹”一样的治愈，实际上是最简单的事情，也最容易理解和做到。
这些所谓奇迹智能证明一件事：某些数年数十年根本不能治愈的顽疾，根本不是来源于他们身体的自愈能力如何如何弱，只是他们认为自己不能被治好；某些饱受折磨的人只是臆想自己病，臆想他们拥有某些症状，所以就真病了；所有觉得自己不幸福的人，都是他自己认为自己不幸福导致的。
他们应当学会的，只是“允许”自己康复，“允许”自己幸福。
美国公民对我满怀同情，我沐浴在你们的关心中，所以，看起来我并没有太多的必要反击对我的那些批评，但是，我渴望消除所有对我的误解。
我对美国民众有三个热望：第一，希望你们能好好利用我的方法；第二，希望大家都相信：虽然简单易操作，我奉行的理论是建立在科学事实的基础上的；第三，心理暗示的方法比柯尔实用。
谢谢大家。
（掌声雷同……）

后记

媒体关注与评论

知风:试析“ 谣盐 ”何以惑众 就是因为其不透明度,给人一种宁可信其有的心理暗示。
”...是人们只有对“ 谣盐 ”的恐慌,还是因为买得起食盐才用行动对付恐慌?...“ 积极心理暗示 ”激发你的潜能“ 心理暗示 ”这一术语来自西方的心理学，指用含蓄、间接的方式，对人的心理和行为产生影响。
心理暗示往往会使人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。
积极心理暗示，调动潜意识，也就是在开发我们自己的潜能。
“ 飞人 ”刘翔在起跑前经常要对自己说一些积极的话，鼓励自己;2004年雅典奥运会上爆出冷门获得奥运冠军的网球选手李婷、孙甜甜，其成功也得益于心理教练对她们进行的积极心理暗示。
积极的心理暗示能够给人以激励和自信，加速成功的进程。
帮你摆脱烦躁心情心理暗示法：暗示是种心理现象，在烦躁时不妨对自我采用积极暗示，告诉自我这是正常现象，天终会放晴，同时多回忆以前所经历的美好事物及自豪的事情，能很好缓解心理压力。
我们常说的“ 阿Q精神胜利法 ”，从心理学角度来看是种积极的心理暗示，在某些场合是非常适用的。
网传看两张图可减肥 专家称心理暗示起作用专家：心理暗示起作用看图减肥到底靠不靠谱？
“ 不同的色彩可以对情绪产生影响，特殊的视觉图片确实可能引起有些人的不舒服反应，但不太可能会引起胃或其他脏器难受。
”昨日，高级心理咨询师朱美云说，这种色彩对心理情绪产生的负面影响程度因人而异，“ 心理暗示强的人，负面情绪反应大一些，反之就轻一些，有的人根本没反应。
”高级营养师王洪玲女士说，减肥还是要靠运动、科学饮食这些健康的方式，长期坚持不但会收到明显效果，还能养成良好的生活方式，有益身体健康。

编辑推荐

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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