

<<跳出思想的盒子>>

图书基本信息

书名：<<跳出思想的盒子>>

13位ISBN编号：9787508832746

10位ISBN编号：7508832744

出版时间：2011-9

出版人：龙门书局

作者：（德国）托尔斯丹·哈维纳（Havener, T.），（德国）米歇尔·斯皮茨巴特（Spitzbart, M.）

页数：367

译者：刘景姝

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>

<<跳出思想的盒子>>

前言

我工作最大的优点就是能让我经常认识一些有趣的人。前段时间我结识了一位法医，马克·贝纳克博士。和他的相识可以说是我近期以来最不寻常的经历之一。贝纳克博士在他的工作领域里是公认的权威。他的工作是研究尸体，探索尸体的秘密。而这恰恰也是我工作的本质，只不过我的研究对象是活生生的人。因此我们很快就找到了共同的话题，而且相谈甚欢。不过，我还是觉得和活人打交道要舒服多了……促成我们相识的其实是一个电视节目。这个节目邀请了我们两人当嘉宾，向观众介绍我们的工作。节目录制完之后，我们在更衣室里又聊了一会儿。就在这时，马克忽然从他的衣兜里掏出了几枚硬币。他随便地把这些零钱撒在桌上，让我盯住其中的一枚。然后，他的手在硬币上方诡异而缓慢地移动起来。忽然间，那枚硬币也跟着他的手在桌子上动了起来！他继续屏气凝神操作着，那枚硬币居然慢慢地立起来了。直到最后硬币完全立在桌上，他才收手。

“怎么样？

你作何感想？

”他问我。

“你绝对够变态——你在手指头上种了一块磁铁吧？

”我说。

“没错！

”他面不改色地答道。

为了能让人相信他可以用意念移动物体，这个人居然真的在自己的皮下植入了一块磁铁！不过，既然他把迪特·哈勒福尔登和海尔格·施耐德的亲笔签名以及圣菲波哥大市下水井盖上的图文都文在了身上，那对于埋磁铁这样的事我也确实没必要大惊小怪的了。我觉得非常值得庆幸的是，他最终并没有像很多人那样陷入魔术的迷途，企图游说别人自己真的能凭借意念隔空移物，而是光明正大地说出了表面现象后隐藏的真正答案。

这样的诚实是多么难能可贵啊！

因为如果一个人为了让别人相信他具有超凡的意念力，甚至不惜在自己体内植入磁铁的话，那么我们也可以想象，他为了达到这一目的，有可能会罔顾道德而使用更加极端的方法。

谈到思想的力量时，我们要面对的不仅是大多数严肃认真的听众，同时也要面对一些口若悬河的骗子。

因为科学虽然能够毫无疑问地证明，思想可以对我们的生活、健康和满足感产生显著的影响，但是却无法对这种影响力的大小作出确切的衡量。

而这一点最容易被利用。

在思想世界的领域里，科学性的研究恰恰涉足不深，很多认知仅仅是依据经验而得出的判断。

在本书中，我试图在通过实验与观察所获得的数据和我个人的经验这二者间找到一个完美的平衡点，以求能够更好地接近现象的本质。

对于我在行文中涉及的所有假说和所有并非基于科学实证的猜想，我都会为大家明确地指出来，并会努力为大家提供相关的背景知识，以便使读者具备所需的能力，从而对这些命题作出独立的判断。

在本书中，对于这些假想和命题，医学健康专家米歇尔·斯皮茨巴特博士也提出了他的看法。

在他撰写的段落前面，读者会看到这样一个标示。

这标志着斯皮茨巴特博士将带您进入他的思想世界。

当然，我们俩的意见有时可能不一致，不过这也恰恰是我希望看到的。

<<跳出思想的盒子>>

那么，本书将要为您展现的奇幻之旅到底要将您引向何方呢？

思想是我的专长，也正是本书所要研究的课题。

首先，我想向您指出，在我们面对特定的问题时，我们的思维往往运作得何其受限，而且我们常常还没有意识到自己在思考就已经作出了行动。

在接下来的章节里，我将为大家介绍一些方法。

这些方法可以大大缩短您通往实现思想自由、行动自主这一理想之路的距离。

它们的效果甚至比您能想象到的还要令人惊叹。

更令人振奋的是，我为您介绍的这些方法和窍门，您在阅读之后马上就可以实际运用。

通过反复练习，您能越来越快并且越来越好地掌握这些基本规则。

我在巡回表演、演讲和很多大型脱口秀中展露出的才艺往往令观众惊讶赞叹。

在本书中，我也将为您讲述这些方法的奥秘。

我会为您指出一条捷径，使您的思维在最短的时间里变得精准敏锐，并展示出令人惊叹的精神力量。

我在书中教授的这些技巧您掌握得越娴熟，您就越会为自己显露出的新能力感到惊讶。

请您相信，所有这些方法都切实有效，而且完全不需要运用一丝一毫的所谓超能力。

我不想武断地妄下定论。

不过一般说来，我个人并不相信那些关于灵异事件或超自然能力的传说。

当然，这绝不意味着您必须认同我的观点，因为也许您亲身经历过这类事件也未可知。

我知道，当我们身边发生了不寻常的事件时，大多数情况下我们只能对它们进行描述，却无法解释

。

所以，“眼见为实”这句老话其实也并非金科玉律。

特别是在我亲身体验过大卫·科波菲尔的魔术表演之后，我就更加对这句话的可信度表示怀疑了。

因为如果我真的只相信我看到的事物的话，那么我就应该相信科波菲尔真的会飞，并且相信大地是个平面了。

说到这里，请大家不要误解我的意思：一方面，我认为在我们开动心智理解事物的同时保持一定的怀疑精神是重要而且必要的。

另一方面，请大家也千万不要忘记，事实常常拥有多种样貌，真相往往不止一个。

然而，我们的思想一般来说却只会从一个角度，即我们自己的角度出发来观察思考。

举个例子：假如一个人在生活中说话做事都非常理性，现在请您让他为您解释一下“幸福”是什么。

他会把“幸福”仅仅解释成一些化学反应吗？

依我看恐怕并非如此。

我们每个人肯定都能强烈地感受到幸福，但是却远远不能把它解释清楚。

假如您又遇到一个人，他做事总要实实在在、有根有据，那么现在请您让他尝试描述一下听完巴赫名作《哥德堡变奏曲》的感受。

要是您跟我一样对这首曲子不太感兴趣，那请您干脆把它换成您最喜欢的音乐。

我自己会选KruX。

不过，无论您选什么音乐，实验的结果都会是一样的：对于这些基于我们自身感受的现象，我们无法用语言完全把它们清晰完整地表达出来。

当我们自己沉浸在一种无可名状的情绪里时，却很难将它描述给旁人，让别人也能百分之百地了解这种感受——这一点无人例外。

我在本书中将介绍给您的方法和技巧，曾经使我自己的生活大为改观。

它们首先帮助我更好地了解了自我，进而使我对周围的人有了更深入的认识。

而了解了这些方法后，您自身和您的思想也许也会有所改变。

最精彩的是：思想没有界限。

在我们思想的世界里，一切皆有可能。

它是一切存在的本源和中心。

我们感受满足和幸福的能力同我们的思想状态息息相关。

只要我们愿意深入了解它的奥秘，这个神奇的世界就会任我们自由支配。

<<跳出思想的盒子>>

您可能会发现，这本书里讲到的很多内容都不是什么新发现，对其中的很多东西您也许早就有所耳闻。

即便如此，据我观察，能在正确的时间想到并且用对方法的人其实寥寥无几。

因此，我们需要常常温故知新。

当然，请不要误解，我并不是要规定您应该怎样去思想。

我只是有针对性地提出一些方法供您选择。

而这些方法会为您展示，怎样思考才能让您更有效率地实现您的目标。

而我们最终的目标是尽可能地使我们的思想冲破藩篱，学会无拘无束地去思考、去感受，最终真正做到“思考如我所想，感受如我所愿”。

我撰写本书就是想陪伴您在探索思想的道路上更进一步，并且祝您在激动人心的探索中享受这愉快的旅程。

<<跳出思想的盒子>>

内容概要

我们的人生有无限的可能性，而我们站在选择的位置上总是摇摆不定，踌躇再三，担忧导致失败的各种可能性，固守一个显而易见的错误决定。

结果，我们真的失败了，而我们作出的选择就是不去选择。

我们所有直接或间接的经验，促使我们形成了一种程式化的思维方式。

我们拿它当成对世界的使用说明书。

但是世界变化太快，我们的说明书更新太慢。

拿着一张完全过时的说明书，我们却丝毫没有察觉。

让托尔斯丹通过不可思议的实验和简单的练习，教会我们打开桎梏思想的枷锁，引导我们学会更客观地认识事物本来的样子，提高对他人的判断力，进而作出最佳的选择和决定，使思想效能臻于最大化。

唯有这样，我们才能变得更从容、更冷静、更强大，不必去抱怨生活如此糟糕，事业停滞不前，因为我们正在一刻不停地重新掌握生活，将它塑造成我们理想的样子。

<<跳出思想的盒子>>

作者简介

托尔斯丹-哈维纳，1972年生于萨尔布吕肯，中学毕业和兵役结束后先后学习了英语和法语，成为具有硕士学位的翻译。

早在学习期间他就常有异常的体验，有时候他的教授们话未出口，他就知道他们接下来要讲什么了。这些迷人的认识引得他更深入地研究思想的力量和他本在这个领域的潜力。

经过强化训练，越来越觉得思想对于他是不用开口也能看出的东西。

他在书中力图证明，这一认识能力是可以训练的，甚至可以转变成事业和私人生活上的成功。

《南德意志报》盛赞他是“一个正在发生的世界奇迹”。

<<跳出思想的盒子>>

书籍目录

前言

第一章 思想的世界里枷锁重重

灵与肉——合二为一

万物皆为气

人能够“想我们所想”吗?

那些关于自由的传说

思想看得见

野孩子：嗅觉的分辨力

参议院：听觉的影响力

明星：视觉的震撼力

美食家：味觉的体验力

敏感：触觉的感知力

关于思想的一些思考

思考的痛苦与作茧自缚

三种层次上的认知

.....

第二章 我们的思想是自由的

第三章 思想的力量：撬动整个地球

第四章 记忆法：开发您的大脑

致谢

<<跳出思想的盒子>>

章节摘录

版权页：插图：第一章 思想的世界里枷锁重重当出版社向我建议，要把我的新书定名为《跳出思想的盒子》时，这个书名让我眼前一亮。

因为封面上的这个书名可以让读者仅凭最初的一瞥就能联想到本书将要涉及的一个重要论点：在很多时候，我们都无法完全自主地进行思考，思想的世界里总是枷锁重重——不信？

那么请您回答，在看到这个书名的时候，您难道真的一点儿都没有感觉到思想是被禁锢的吗？

我承认，这确实是个老掉牙的例子，但是它却在任何时候都百试百灵。

在我演出的每一分钟里，我其实都在利用着一个事实，那就是：我们的思想如同被判终身监禁的囚犯一样“身不由己”。

由于我对这一点有充分的了解，所以我可以提前说出很多人尚未实施的行动，从而给人造成我能够预知未来的错觉。

比如我曾经在一个试验中对一位观众进行引导，使他从三个信封中准确地挑出了我事先为他准备好的那个。

但是此时，那个观众自己却浑然未觉，还以为那就是他自己随意选择的结果。

现在，我们再来做一个类似的实验：从现在开始，每当您读到“敲、敲、敲”这三个字的时候，请您用右手的食指敲击桌面。

我们来试试：“敲、敲、敲”。

您大概已经用右手的食指轻轻敲了三次桌面，对吗？

好，现在请您思考这个字：“火”。

在思考这个字的时候，您可以去想这个字的字形，设想这个字就摆在您的面前；不过更好的效果是，您可以想象自己面前跳跃着一团温暖明亮的炉火，或者想象荒野里肆无忌惮的漫天大火。

无论如何，请您专注地想“火”这个概念，并且尽量努力通过想象来感受它的热度。

现在，每当您用右手的食指敲击桌面时，请您尽可能专注地去想“火”这个概念。

<<跳出思想的盒子>>

媒体关注与评论

请不要误解，我并不是要规定，您应该怎样去思考。
我只是有针对性地提出了一些方法供您选择。
而这些方法会为您展示，怎样思考才能让您更有效率地实现您的目标。
而我们最终的目标，是尽可能地使我们的思想冲破藩篱，学会无拘无束地去思考、去感受，最终真正做到“思考如我所想，感受如我所愿”。

——作者

<<跳出思想的盒子>>

编辑推荐

《跳出思想的盒子:改变思维，改变生活》：畅销书榜一位是德国最受追捧的心灵魔术师，一位是德国最顶尖的医学健康专家，教你用从未有过的方式冲破思想的藩篱，破除来自过去的限制活出美好，拥有感受幸福的能力。

为什么模仿对方的语言习惯能让你们的关系迅速升温？

她面对你的时候为什么会不自觉地放大瞳孔？

当你质问孩子为何通宵未归时，他为什么开始不自觉地收拾桌子？

老板亲热地拍打你的肩膀，只是单纯地表示友善吗？

80%的交流不在于表达了什么，而在于接收到了什么。

所以千万不要忽视肢体动作透露的真相。

德国最富盛名的心灵魔术师，总是能在万众瞩目的时刻为你展现奇迹，他却告诉我们，读心不是魔法，不是奇迹，而是一种让你更好地拥抱他人、享受生活的方式。

扎实可靠的科学依据，简单易行的实验训练，跟随托尔斯丹练就火眼金睛，不只洞察他人内心深处的秘密，更学会如何展现自己才能换回他人的正面观感，从而让你在老板、在爱情、在朋友面前如鱼得水，幸福手到擒来。

请不要误解，我并不是要规定，您应该怎样去思考。

我只是有针对性地提出了一些方法供您选择。

而这些方法会为您展示，怎样思考才能让您更有效率地实现您的目标。

而我们最终的目标，是尽可能地使我们的思想冲破藩篱，学会无拘无束地去思考、去感受，最终真正做到“思考如我所想，感受如我所愿”。

——作者

<<跳出思想的盒子>>

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>