

<<自我暗示>>

图书基本信息

书名：<<自我暗示>>

13位ISBN编号：9787801031723

10位ISBN编号：7801031725

出版时间：2001-01-01

出版时间：商务印书馆

作者：多湖辉

页数：196

译者：韩秀英

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>

## <<自我暗示>>

### 前言

多湖辉教授生于1926年，曾任东京工业大学、千叶大学教授及千叶大学附属小学校长。他不仅是一位杰出的日本心理学教育家、企业管理顾问，同时也是一位影响颇大的作家。他平时除致力于写作之外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合演讲，深受日本大众的欢迎。

多湖辉教授著作颇丰，其中以头脑开发和“心理咨询”为最。

他的40多部著作，多以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，语言通俗易懂，但阐述的道理却又极其深刻。

这些书仅在日本就出版了上千万册。

为了让中国的广大读者也能够读到他的著作，去年10月，经多湖辉教授授权，我们从其40多部著作中选择了12本有关心理咨询的作品并将其译成中文，现由商务印书馆国际有限公司独家出版。

## <<自我暗示>>

### 内容概要

自己喜欢什么就穿什么，不要太在乎别人的看法、单调的声音或刺激能使紧绷的神经缓和、快节奏的音乐能使人产生活力和自信、如果周围的光线比台灯更强，那么注意力就很难集中、面对镜子自语，能冷静地自我分析、“红色”能使人兴奋，“绿色”能使人心情稳定，要善加利用、如果把自己置身于一个不得不做的环境中，讨厌的事情也会变得习惯等。

<<自我暗示>>

作者简介

作者：(日本)多湖辉 译者：韩秀英

## &lt;&lt;自我暗示&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 一句话就能够充满干劲1 “毕竟”“终究”之类的词最容易丧失信心2 要使自己的心理充满自信, 必须经常使用肯定句型3 同样的事若以肯定的方式来说, 就能够消除自卑感4 不好的感觉或者讨厌的事情可以用模糊的语言代替5 把问题抽象化, 讨厌的感觉就会减轻6 想要忘记讨厌的事, 可利用联想效果7 如果被否定的形象所局限, 在自我表述时不要使用“名词”, 而改为使用“动词”来表现8 “单位”的不同表达方式, 能使人的心理负担变得或轻或重9 “现在是最糟糕的”, 当你这么想时就不会有更糟糕的事了10 若有自卑感时, 把“我”换成“我们”来考虑, 就能克服11 “东京如果不行, 还有名古屋”, 如果你能这么想, 就能够消除不安12 如果你心里认为自己完了, 那么可能你就真的完了13 让时间限定之类的用语从自己的脑海中消失才会产生斗志14 为了不被对方的势力所压倒, 可以有意识地使用一些粗俗的语言15 给对手起个绰号, 可以消除棘手意识16 如果担心自己不知能否获得成功, 就把目标当众宣布出来17 感到胆怯时用语言表达出来, 会使你得到平静18 当事情进行得不顺利时, 可以用自言自语的方式表达出来19 给朋友或恋人写信是消除烦恼的好方法20 感觉焦躁时, 尽可能把原因写在纸上第二章 气氛能够使心情变得沉静21 当你觉得处理某件事有抵触感时, 首先须调整外在的条件22 头脑混乱不清时, 最好清理一下身边的环境23 对于讨厌的事物, 须找出造成讨厌的原因, 然后再加以克服24 护身符、幸运符都能够消除不安25 如果陷入一成不变的状态, 可以改变生活的步调与空间26 感觉到胆怯、害怕时, 尽可能随身携带一些常用的东西27 注意力不集中时, 除了必要的东西外, 其他东西都不要放在身边28 睡觉前使用录音带暗示, 也能产生恢复自信的效果29 心情郁闷时, 可以看漫画或幽默小说30 陷入低潮时, 可以把做完的工作重新展示一下31 在读书时如果心里产生焦虑情绪, 就不要在身边放置钟表32 忧郁的时候可以穿一些漂亮的服装或轻便的衣服来调节心情33 自己喜欢什么就穿什么, 不要太在乎别人的看法34 单调的声音或刺激能使紧绷的神经缓和35 快节奏的音乐能使人产生活力和自信36 如果周围的光线比台灯更强, 那么注意力就很难集中37 面对镜子自语, 能冷静地自我分析38 “红色”能使人兴奋, “绿色”能使人心情稳定, 要善加利用39 如果把自己置身于一个不得不做的环境中, 讨厌的事情也会变得习惯40 运动和某些技艺的练习能使紊乱的.....第三章 步履轻盈, 人也会变得神清气爽第四章 如果方法正确, 做任何事均可获得成功第五章 能驾驭自己, 才会有成功第六章 要舍弃妄自菲薄的意念第七章 天生我材必有用

## <<自我暗示>>

### 章节摘录

插图：其中有一节是，双眼被挖掉的父亲和已经成为乞丐的儿子，在荒凉的原野中会面的情景。

这时儿子百感交集地说了一句话：“如果现在是最糟糕的时候，那么就没有更糟的事了”。

这是名句。当你对于考试感到烦恼时，或是工作不顺畅时，就必须靠这样的名言来增加你的斗志。

相信不只是我，在其他国家里有不少人也都是受到这句名言的鼓励而恢复了自信，战胜了困难。

当我们工作不顺畅、考试成绩不理想时，在无意识中就会说出“最糟糕的情形”这句话。

然而，事实。

上当他说这句话时本人未必就认为现在的势态是最糟的，起码在自己的内心深处，还拥有能够与他人说这句话的余地。

只是把“最糟糕”这句话当作一个防卫屏障，作为不必使自己陷入最糟糕情形的防卫手段。

这意味着，虽然自己说“最糟糕”，其实并不是最糟糕的。

这时，“最糟糕”这句话只是“与其他的事物相比，是比较糟糕的罢了。”

然而，使用这句话的比较基准却不固定，必须要使该基准变得非常明了，而且你自己也觉得事态确实到了“最糟糕”的地步时才能使用。

如此一来，状态或许会变得更好一些。

<<自我暗示>>

编辑推荐

《自我暗示》由商务印书馆国际有限公司出版。

<<自我暗示>>

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>