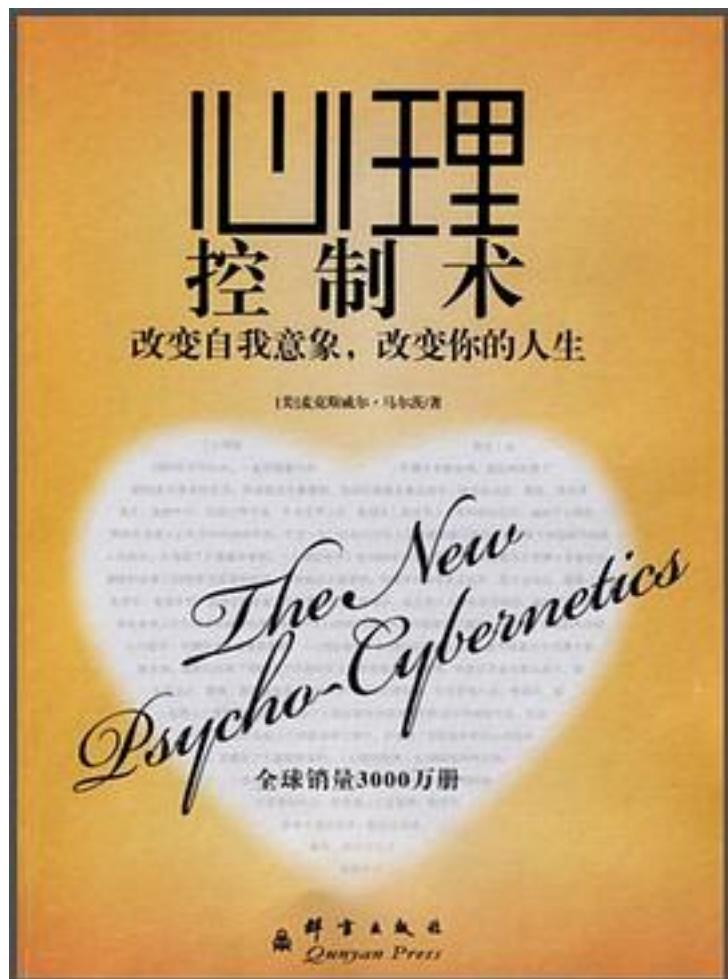


# 心理控制术



[心理控制术\\_下载链接1](#)

著者:[美] 麦克斯威尔·马尔茨

出版者:群言出版社

出版时间:2007-11

装帧:平装16开

isbn:9787800807695

《心理控制术》自1960年问世以来，一直伴随着马尔茨博士享誉全球，激励和改变了3000多万读者的生活。作者通过大量案例，包括许多著名奥运选手、职业运动员、教练

、高尔夫球手、竞技牛仔、运动心理专家、企业管理人员、推销员、娱乐界人士等的切身经历，阐明了心理控制术在改变人们生活中的神奇作用。在这一专门针对21世纪人们的最新修订版中，作者除了保留原作的核心内容外，又增加了大量最新案例。通过本书，您将学会：

如何唤醒你的自动成功机制；高尔夫选手杰克·尼克劳斯是如何运用本书方法获得成功的；“心灵剧院”如何帮你自信、有力地推销和谈判；如何让你从错误信念的催眠中苏醒过来；如何让你更加充满勇气地生活；如何培养一种快乐的习惯；奥运潜水冠军格莱戈·劳格尼斯如何运用此法消除临场焦虑……

## 作者介绍：

麦克斯威尔·马尔茨1923年毕业于美国哥伦比亚大学内外科专业，获医学博士，后前往欧洲从事整形外科博士后研究，回美国后被任命为纽约医院修复外科主任。他是一名国际著名演讲家，并以此写成《新面孔、新未来》一书。在纽约医院期间，他探索出了一套集医学整容术与心理控制术于一体的人生改变方案，取得巨大成功，为世界各地的患者，包括许多名人解除了疾病之苦。

作为一名知名整容外科医生，马尔茨博士发现，许多患者尽管获得了新的面容，但其内心的痛苦与缺乏安全感仍然影响着他们的人生。于是花了近10年的时间跟踪与治疗那些接受过他的手术的人，其中包括世界著名运动员、演员、销售员等，其所施用的方法就是“心理控制术”。

## 目录: 序言

- 第一章 自我意象：让你由内而外地改变自己
- 第二章 唤醒你体内的自动成功机制
- 第三章 想象力：自动成功机制的点火开关
- 第四章 让自己从错误信念的催眠中苏醒过来
- 第五章 运用理性思考的力量获得成功
- 第六章 放松自己才能启动自动成功机制
- 第七章 你可以养成快乐的习惯
- 第八章 成功型性格的组成要素与获得
- 第九章 避免无意中激活你的自动失败机制
- 第十章 祛除情感伤疤，做次“情感整容”
- 第十一章 释放你真正的个性
- 第十二章 让你心情平静的自助式镇静剂
- 第十三章 化危急时刻为难得的机遇
- 第十四章 获得并保持一种胜利的感觉
- 第十五章 让生命更健康，让生活更充实
- 第十六章 运用心理控制术改变人生的真实故事
- · · · · (收起)

[心理控制术\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理控制术

心理

励志

社会心理

沟通

思想

工具书

评论

一句最核心的话，改变自我意象，就能改变自己的人生。

---

我以为是控制别人的，结果一读才知道是控制自己的。。

---

方法不错，写的太水了

---

改变你的人生，从改变自我意象开始！心理控制术不止是读过这本书就结束了，还要坚持每天练习。

---

心理暗示和影响的巨大作用，改变整个人的行为

不要再看那些让你不断确定自己症结所在却对修正方案提不出个所以然的烂书了，看这本

似乎读NLP更好一些，唯心主义虽然不是那么重，可是还是强调的有些过了。心情不好的时候可以当当鸡汤，随后就要冷静咯～

不错，着实不错。

我觉得挺渣的这东西讲的都是叮叮当当的废话啊！

如果非要讲控制，我宁愿问我的妹子汉子学会自控，比如此书，不过莫要太迷信

: B842.6/7124

废话太多

卓越上送的 说实话对我来说一点作用都没有 道理是对的 受不了的是那个搞传销的口气

自我意象、想象力、潜意识等很强大！～

拥有怎样的自我意象，就会拥有怎样的人生。#适合常读

这书不错。

晦涩的语言。

堆砌零散个案，没有独到见解

迷茫者自卑者可看看

自我意像的概念很有道理，有些话是相当有启发，当然这书名就太唬人了· · · 而且写得很冗余

[心理控制术 下载链接1](#)

## 书评

有什么样的自我期望，自然就会选择什么样的信念；  
有什么样的信念，你就选择什么样的态度；  
有什么样的态度，你就会有什么样的行为；有什么样的行为，就会有什么样的结果。  
因此，要想结果变得更好，先让行为变得更好；要想行为变得更好，先让态度变得更...

行为和情感都源于信念。要想根除促成情感和行为产生的信念，就要问自己根除它的原因。是否有某种任务你本希望去完成，却总因为觉得“我做不到”而止步不前？为什么不扪心自问“为什么”呢？“为什么我相信自己做不到”  
然后问自己“这一信念是建立在确切的事实上，还...

需要做的：1.

开始制作一个剪贴本，收集古往今来既展示出优秀品性和性格，又在人生中取得你所渴望的成就者的简介。为每种品性和每种志向的类目选一个不同的代表性人物，通过收集

和阅读他们的传记，相关文章，发表的演说，搞清真正塑造他们人生的力量，思想和影响是什么。可以...

什么是心理控制：你也许可以将心理控制看成见解、原则和实用方法的集合，这些见解、原则和实用方法使你能够做以下事：1) 对自我意象的内容进行准确分类和分析  
2) 辨认出植根于自我意象中的那些错误而存有局限的安排，有组织地改变它，使它能更好地为你的目的服务 ...

小学时班主任问我：你长大后想成为什么人？我说，我要成为导弹科学家。我记得电视里播过一些战争镜头，硕大的战斧式巡航导弹冲出铁架，在海面上诡异地低空飞行，呼啸着击中战略目标。这镜头让我震撼，帮我树立起了理想。我曾暗暗为自己喝彩：既然导弹都这么伟大，那么研究导弹...

这本书从头到尾都在告诉读者，要做什么，不要做什么。要求之多，以至于我根本抓不住核心要点。

知道应该做什么不等于就能做到，这之间的距离可谓是“失之毫厘，谬以千里”。所以，这是一本没什么大用的书。也许读完的时候，会有些触动。但是我恐怕行动和改变的决心维持不了几...

我看过的书虽不太多但也算是不少了，对于书的好坏多多少少有些嗅觉在那里，一本书究竟值不值得读，两三分钟差不多能够判断出来。这本数是网上买的，看了一下简介就觉得它提出的问题很重要，买来后一口气读完，感到一些多年的困惑和蒙蒙胧胧的认识都得到了解答。我们从小...

中国古代有个故事，一个麻绳团，谁也解不开。结果一个小孩用刀斩断了麻绳，结果后来他成为了皇帝。后来出了一个成语“快刀斩乱麻”，就是说的这个。

外国也有个类似的故事，就是马其顿的亚历山大用刀解开了一个团，结果应预言，建立了大帝国。很多人心理状态，正如同麻团...

由于先前看《潜意识的力量》大失所望，对这本书也不报很高的期望值。但是不料一个半路出家的整形医生所著的心理学教程，居然这么具有说服力。

对于潜意识的控制，不是把口号叫得响亮，下定决心就可以控制，也不是你了解了其中

道理就可以轻松运用，更多的是需要方法和技巧，并...

书的总体指导思想非常好，我理解过来，就是要有积极地乐观的人生观，不要不想负面的东西。

书不是那种专业的心理学家写的，所以，有些地方有些累赘，但总的是非常好的。其实就是让你暗示自己的潜意识，达到成功的目标。书中教你不要考虑负面的后果，只想积极的方面，这样你就更...

### 书评《心理控制术》

本书的内容涉及励志和思维管理，虽然名字夸张了点。如果你用批判的眼光去看这本书，可以找到不少缺陷，但这丝毫不妨碍这本书的功用。这部著作不是学术读物，也不是教科书，而是旨在通过实践来逐渐改变你的习惯，...

I was asked that why do you want to study Psychology. If I was still the young kid as I used to be, I would say to know what others are thinking. Therefore, you could be the leader who can easily read other people's mind. However, now, I would say read my...

从来没有一本书让我如此相信，我们有能力成为自己想成为的人。自从七年前我第一次接触心理学的书籍开始--那时我整天想着自寻短见，就和这本书里引述的罗素年少时的情形一样，我便如抓到了救命稻草。之后呢我很长一段时间里每月都会看一到二本心理学相关的书，但是从来没有一本...

重拾可控感是对自己的人生积极、负责态度的基础

### 【Ch2：唤醒你体内的自动成功机制】

伺服机制大体可分为两类：1. 靶子、目标或“答案”已知，其工作目标是接近它或得到它；2.

靶子、目标或“答案”未知，其工作目标是发现它或锁定它。人脑和神经系统两者兼有。一旦实现了某种...

这本书讲的东西对我来说其实都是陈词滥调了。不过确实是一本很好的成功学读物。控制论是本书的一个基础。这方面的知识还是去看看维纳的《人有人的用处》比较好。主要是借这本书整理一下自己的想法。

不管你有没有意识到，每个人的内心都有一幅描绘自己的自我意象。它是我...

---

kindle 做的一些笔记：

要想真正活着，也就是说，要想追求到令你满意的生活，就必须有一个适当的、切合实际的自我意象伴你一生。你应该发现“自我”能为你接受。你必须有一种健康的自尊，必须有一个你能信得过、靠得住的自我，一个你不为之羞愧、能通过它自由展现自己而不必躲...

---

这是一本非常不错的书。书是几年前一位朋友送给我的，一直放在书柜里，没有看。这几天，闲着无聊，从书柜里抽了出来，竟然给迷上了。因为书中说的许多事情我有过亲历的。一本好书，有时间的你可以看看，说不定真的可以改变你的一生。

---

这本书有两个特点： (1) 作者是个博士。

现在心理学成功学的书，做能让人信服的就是--这本书的作者可是博士哦。

这个作者也是一个博士，不过却是---整形博士，很奇怪的作者吧。

原作者在给客户进行整形后，发现客户的心理也有了变化，原来不自信的人，都开始变得自信了。 ...

---

[心理控制术\\_下载链接1](#)