

唯有相信，才有可能



[唯有相信，才有可能_下载链接1](#)

著者:[美]乔瑟夫·哈利南

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2017-4

装帧:平装

isbn:9787505739642

★【普利策奖得主、哈佛大学尼曼研究员数十年研究心得】

★【当你选择相信，才会发现人生的另一种可能】

★【揭开人类心灵的神秘面纱，驾驭自我暗示的强大力量】

★【《纽约时报》《出版人周刊》《科克斯书评》现象级行为心理畅销书】

安慰剂真的能起到安慰作用吗？

约会前打扮真的让你更有魅力了吗？

围观过车祸的你却相信“这事不会发生在我身上”？

……

事实证明，这些都是因为你相信，才成为事实，而不是行为本身带来的后果。

本书是对这种自我暗示现象的精彩阐释。哈利南结合神经科学、行为心理学的知识，准确捕捉到了人类自我暗示的本性，认为它能帮助我们适应不断变换的环境，带给我们掌控生活、有尊严、有信心的感觉。

翻开本书，选择相信，你就会发现人生的无数可能。

作者介绍：

乔瑟夫·哈利南（Joseph T. Hallinan）

普利策奖得主、哈佛大学前尼曼研究员、专栏作家，多年来专注研究心理学。

他同时为《华尔街日报》《纽约时报》《伦敦星期日时报》等多家报纸撰稿，还曾在美国许多大学任教，在CNN、FOX等广播电视节目中露面。

曾出版《我们为什么会犯错》（2009年）一书，该书在美国售出了10万册，被译成超过12国语言。

目录：第一部分 虚无的力量：安慰剂、集体歇斯底里、致命幻觉

第一章 想象的药物

新科学的种子

只有国王能看到

当代麦斯默

医生的欺骗

信仰有多重要

眼见为实

疼痛有何意义

第二章 蜂拥而至的人群

群体行为

涟漪效应

性别差距

大众传媒与集体歇斯底里

最后的演出

无意识的动机

网络中的“羊群”
第三章 致命的本能
致死的疑心病
现代骨头诅咒
心碎致死
压力、死亡和“9·11”事件
沉没还是挣扎
行尸走肉
习得性无助
第二部分 在旁观者眼中：感知、期望和迷信的魅力
第四章 期望
我们内心的布兰奇·杜波依斯
自我实现的幻觉
视而不见
与自己切身利益相关的比赛
感知和底线
衡量人的错误
第五章 虔诚的信徒
“哈佛大学图书馆墙上的训诫”真的存在吗？
使劲挥动大棒
税收问题
谁？我？被政府援助？
政治僵尸
政治信仰的影响力
猎杀本·拉登
反作用
第六章 控制狂
按动我们的按钮
浪费钱财
光阴逆转
心灵的万花筒
拒绝与实践
让世界回归可预测状态
强大的人和强大的狗
与健康的关系
最底层的人
金钱很重要，心态更重要
第七章 迷信的魅力
迷信带来自信
深水捕鱼
现代后裔
艰难的岁月
卡斯特最后一战
浅薄
第三部分 成功的幻觉：权力、金钱、风险
第八章 醉心于权力
切断关联
权力失衡
遵从自己的规则
政治领域的耶稣
权力引发幻觉
支付多少钱
去追逐
穿上避弹衣

第九章 那不会发生在我身上
面对风险，我们过于乐观
我们和他们
我们都很会省钱
天生的愚蠢
哦，加拿大
高风险业务
苦药
医生为何不洗手
第十章 在暴风雪中坚持下去
幻想和生产力
冰凉的手和健康的心脏
乐观和健康
无意识扭曲
杰出的女性和杰出的自我欺骗
性和自我欺骗
进化优势
结论
• • • • • ([收起](#))

[唯有相信，才有可能](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

好书，值得一读

思维训练、自我成长

信念的力量

我想读这本书

想读，一定很精彩!

朋友推荐，很想读一下

成长

评论

这评分是刷的，很水的一本书，而且出版社很不厚道，页边距极窄。本书的内容都是由实例组成的，但不会告诉你这些实例的心理学原理，其中这些心理学理论是：信念固着、自我服务偏见、虚假独特性、自我实现预言、积极错觉。也就是说读完这本书之后你也不知道这些实例背后的心理原理，总之是很水的一本书。

原版书是14年出版的，国内17年才翻译过来，里面都是实证研究，具有一定的时效性，3年时间，一些研究不说有翻天覆地的改变，但肯定会有不一样的地方。书是好书，以后要及时出版比较好。

唯一支撑我们走下去的，也许不是勇敢面对一切的雄心壮志，而是把凡事都看的轻一些，只留下心里那不灭的希望。

封面可爱的标题党。看书名以为是励志书，其实内容是心理学科普。本书前半部分解释用不同的角度看问题（例如疼痛），感受会有巨大差异。士兵受伤的例子给我深刻印象，对我这种病痛缠身的人非常有用。后半部分解释“控制感”对身心的益处。证明了我爱钱的正确和益处，极好。

主要是利用安慰剂的原理吧

确实很水

中心思想应该是，本书原英文名，kidding ourselves，the hidden power of self-deception

内容跟书名严重不符，满篇的例子，跟自信一点关系也没有，读完之后，丝毫收获也无，典型的一本用例子充数的书。

读书分享五十八:这本书的光彩看似被鸡汤文的书名掩盖了。书中大量心理学的实例，分析解答了人类用自我欺骗的形式，让自身在更乐观积极的心态下实现坚持。每个实例都没有特别的总结概括，而且给读者独立思考的空间。(觉得独立思考太累只读最后结论也是没问题的[偷笑])

我们不仅忽视了心的正面力量，也忽视了心的负面力量。更重要的是，我们完全迷信物的力量。

确实是挺有道理的，对自己及未来是否乐观，乐观的心态，未来可能会有巅峰人生，不至于失意或后悔，失意了那也试过，至少不会留下什么遗憾才对。

很神奇的一本书，让我了解了许多新的知识。。。

好像搜集了一些被错误想象，又无法被推翻的假象故事，成了一本猎奇星人爱读的短篇故事集。

全书都在强调自我暗示的重要性，实际讲述的内容（案例）比较杂乱，适合年轻读者。

完全由案例组成的一本书。有一定价值，但机理未阐述，可信度有待考量。在我看过的书中如从有用这个角度考量满分十分，至多给3.5分

唯有相信才有可能，每当我们做一件事情，总是自己给自己暗示，有时候是正能量的暗示，有时候是负能量的暗示，这些那些能积极地影响，那些会让我们的生活变得一团糟糕，本书是读自己系列的又一本强心剂。遇到困难找不解药的时候，这本书可以帮助你，因为相信不仅是一种能力，而是一种动力。

本书诠释了自我心理学上的一种需要追求的一种本能，当我们遭受失败可能你会崩溃，可能你会麻木，又或者你会积极面对。这些潜在的影响时刻在我们身边，不同的态度和选择，决定了我们能否通向人生最高的大门。有句话是这么说的，走自己的路让别人去说吧。这样的前提是自己相信，以前面对西藏路上的朝圣者，行五体投地的大理，一步一步走到拉萨，这是一种什么样的信念，这不仅是一种能力，这已经上升为一种信念，

根深蒂固在内心。本书从专业和非专业角度描述了相信

唯有相信，才有可能。正如拿破仑·希尔所说：“一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态而失败人士则运用消极的心态去面对人生。”因此，一个人若想成功，就必须要用勇气、自强、自信的念头，取代那些无助、畏怯、贫乏的想法。当我们开始用积极的心态并把自己看成成功者时，我们就开始成功了。培养自我暗示的信念 不一定强者才能获胜:不一定机敏的人才你能成功。认为我能做到的人才是最后的胜利者。人生事当不如意者常十之八九。有人跌倒后，就从此倒下去，再也爬不起来。也有人跌倒了几次，却没有白白的爬起来，积累了多次挫折后的“经验”终于攀爬成功。在攀爬过程中欲扑欲起，非得有持续不断的耐力，勇气决心:否则，不会成功。

一巴掌抽你脸上的书才是好书 再多一点实验研究证明就好了

让你知道来自内心的力量

[唯有相信，才有可能 下载链接1](#)

书评

曾经有一个科学家做了这么一个实验。他将驯化过的老鼠分别放到玻璃瓶中，那在瓶子里加入半瓶水，观察这些老鼠会在放弃并被淹死之前挣扎多长时间。他观察到，第一只老鼠起初在水里面拼命挣扎，过了一会儿便潜入水底开始兜圈子，并借助鼻子探究玻璃瓶壁。这只老鼠在潜入水中两...

唯有相信才有可能
为了让一些变得可能，我开始去相信，毕竟生活需要自信，需要能量。这本书通过十个章节，三个部分系统讲述了自己可以通过想象，“自我欺骗”变得更加优秀，更好的完成一件事情。有许多事情和现象就是不知道去怎么解释，人们就会相信，一些“巧合”？还是什么，...

安慰剂真的能起到安慰的作用吗？约会前打扮真的让你更有魅力了吗？

围观车祸的你却相信“这事不会发生在我身上”……

事实证明，这些都是因为你相信，才成为事实，而不是行为本身带来的后果。《唯有相信，才有可能》这本书精彩阐释了这种自我暗示现象…

人的心理是很神奇的，积极的心理暗示，会有积极的人生，阴暗消极的心理暗示，会有悲伤惨痛的人生。

此书很形象的告诉我们，我们忽略了什么，我们的意识有哪些点是我们没有注意到的，我们的思维中有哪些是固有的，且是对我们没有积极的暗示的。特别好的一点在于，每一个问题点，…

唯有相信，才有可能，我们乍一看这本书的书名会以为又是一本无厘头的鸡汤书，然而却恰恰相反，本书在用一系列的故事和方法来阐述这一观点，即自我暗示如何使你活的更好！

看到书中的很多案例中，有一个案例是我记忆最为深刻的，那就是如果你觉的别人是故意踩你的，比不小心踩你…

文/小灰灰

《唯有相信，才有可能》它不是一本励志鸡汤的书，它是一本讲述“自我暗示、自我欺骗”心理学书。

自我欺骗与自我暗示都是人类的一种心理本性，它能帮助我们适应不断变换的环境，积极面对困难与挫折，提高自己的耐受能力，保持积极向上的精神状态。

我相信大家都应该…

在看这本书的时候，不知为何，我联想到了近年来颇为热销的各种“心灵鸡汤”，说实话，我确实对于这类书产生了一定抵触情绪。因为随着现代生活中节奏快捷，人们的心理压力普遍增重，大家对于“心灵鸡汤”的需求的扩大，作者们开始大批量地“生产”这类书籍。让我从一开始的新奇…

文/初晓

心理学读物读过不少，关于自我暗示方面的内容也涉猎颇多。但对于自我暗示讲的最明白的还是这本《唯有相信，才有可能》。最初看到这个书名，还以为又是一本心灵鸡汤，为此，我还专门查了这本书的分类。还好，它是很喜欢的心理学。

安慰剂真的能起到安慰的作用吗？约会…

“唯有相信，才有可能”在我刚看到这个书名的时候以为又是一本新鲜热辣的鸡汤！看完以后我才发现压根不是这么回事，这本书应该是一本各种实验数据为依据的心理学著作。我才知道原来这个世界上是有神的，这个神就是我们的思维，一个人强大的内心暗示可以让你适应不同的环境，提升...

在物质生活日益丰富的现在,精神健康逐渐成为人们关注的焦点。特别是抑郁症患者这一弱势群体，已经引起了社会广泛的关注。想要精神健康，就要拥有积极乐观的生活心态。本书以轻松又不失智慧的语言为我们讲述了心理所具有的强大暗示力。只要你愿意尝试，并用积极的语言来暗示自己...

自我暗示的力量

在08年国际经济危机的时候，温家宝曾经指出，当金融和经济危机到来的时候，信心比黄金更贵重。也正是在国人和国民企业万众一心的信念之下，相信我们的综合国力和国民经济的力量，我国的经济坚挺的走过经济危机，把损害降到了能承受范围的最...

首先感谢小站的赠书《唯有相信，才有可能》(。·▽·)ﾉ 特此还书评一篇 以示感谢

这篇读书笔记的标题就叫——自信，事半功倍的秘诀

这本书最初吸引到我的地方是它的简介：约会前打扮真的让你更有魅力了吗？这个问句真的是问到心坎上了，是的啊！化个妆感...

力量的源头是我们本人，自我潜藏的力量就是如此。哈利南的《唯有相信，才有可能》给我们揭开了心灵的面纱，教我们学会驾驭自我暗示的强大力量。
时光不施缘，唯有相信，才于意念方动间拥有力量。何人信？我信。...

书中运用大量生活中的事例体现自我暗示的妙用，层层递进的探索人类自我暗示的力量，语言幽默风趣，论据充分又有说服力，而且通俗易懂很长见识，自我暗示是一种启示、提醒和指令，它会告诉你注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动，因而它能支配影响你的行为。这是每个人都...

[唯有相信，才有可能 下载链接1](#)