

世界理财奇书销居榜首
让你迅速成为有钱人



精妙实用技巧丛书

精妙

暗示技巧

如何打造你的黄金印象

吴洪激 简朴生◎编著

上

事实上，“形象”一词含括了以下几个要项：

1. 第一印象
2. 肢体语言表现
3. 一个人的长相
4. 声音、讲话表情
5. 公众场合的演说能力
6. 你在工作环境里所呈现的整体印象

如果在上述六大要项中，你的整体演出，有令人激赏的成绩，将会很直接、很自然地将个人“形象”提升到更高层次，爱情也好、工作也好、友情也好，都将从此无往不利。

化烦恼为快乐 烦恼是人生的导师
42个形象管理法则

大众文艺出版社

世界理财奇书销居榜首
让你迅速成为有钱人

精妙



精妙实用技巧丛书

暗示技巧

如何打造你的黄金印象

吴洪激 简朴生◎编著

上



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

精妙暗示技巧 如何打造你的黄金印象/吴洪激 简朴生著.
—北京:大众文艺出版社,2003.4(2009.1重印)
ISBN 978-7-80171-291-2

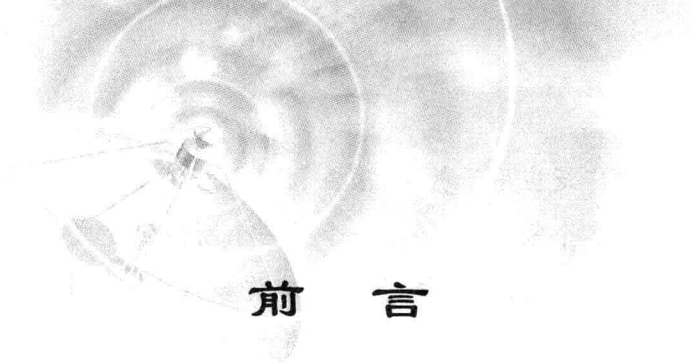
I. 精… II. ①吴… ②简… III. 暗示—通俗读物
IV. C912.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第014289号

书 名	精妙暗示技巧 如何打造你的黄金印象
责任编辑	吴洪激 简朴生
出版发行	大众文艺出版社
地 址	北京市东城区交道口菊儿胡同7号
邮 编	100009
印 刷	北京燕旭开拓印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	17
字 数	269千字
版 次	2009年第3版第1次印刷
定 价	74.00元(上、下册)

版权所有 翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话:84040746



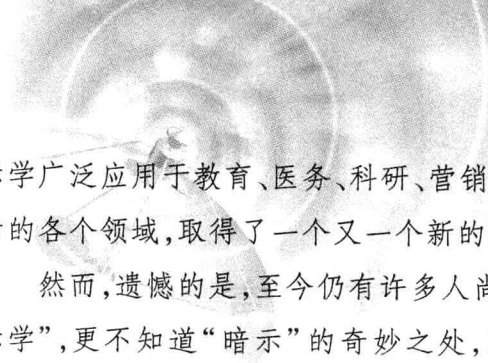
前 言

暗示学,是现代心理学的一门重要学科,它在人类智慧开发上,在超越自我的整个人生运行中,具有不可估量的巨大作用。

所谓暗示,是指透过人类语言及非语言的眼神、手势、环境等较为含蓄、间接的方式传递息,对别人心理和行为产生影响的全部过程。美国著名的心理学家威廉·詹姆斯曾说过:“我们的自信常常源自于暗示,而这又恰是取得胜利的一大法宝。”此话之意,就是强调暗示对于提高自信的重要性,而自信又能产生超越自我的力量,创造出新的奇迹。

早在 20 世纪的 60 年代,保加利亚的暗示学家洛柴诺夫,就在他的心理教育科学研究所进行卓有成效的暗示教学法研究,并被该国政府向全国中小学推广,引起世界关注,成为国际的热门实验研究专案之一。现在,美国、英国、德国、日本、加拿大等许多国家,都设立了“暗示学”的专门机构,并把暗





暗示学广泛应用于教育、医务、科研、营销以及日常生活的各个领域,取得了一个又一个新的研究成果。

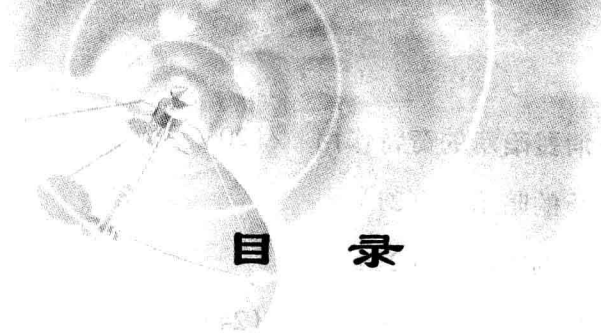
然而,遗憾的是,至今仍有许多人尚未接触“暗示学”,更不知道“暗示”的奇妙之处,即使略知一二,也说不出所以然来。因此,自己的智慧未得到很好的开发,价值也未得到很好的利用。

本书以深入浅出的通俗语言,结合生活中的具体事例,揭露“暗示学”的种种奥秘,帮助你发现另一个更聪慧、更强大的自我,从而摆脱平庸的过往,创造成功的未来。

前言

·
2





目 录

精妙暗示技巧

第1章 何谓暗示? /(3)

暗示是一种提示 /(3)

暗示是一种信息 /(5)

暗示是一种机制 /(7)

暗示是一种能量 /(9)

第2章 暗示有哪些表现方式? /(13)

直入式暗示 /(13)

刺激式暗示 /(14)

迂回式暗示 /(15)

对比式暗示 /(17)

肢体式暗示 /(18)

诱发式暗示 /(19)



第3章 消费暗示的奇特作用 / (20)

购物环境的暗示 / (21)

销售手段的暗示 / (21)

第4章 权威暗示的心理效应 / (24)

第5章 环境暗示的“正”、“负”面反应 / (29)

第6章 自我暗示的通天魔力 / (36)

设计最佳的自我形象 / (37)

在心理上树立成功的自信 / (40)

跳出自己看自己 / (44)

第7章 自我暗示的语言技巧 / (48)

用肯定语言让心理充满自信 / (48)

用肯定方式让心理得到满足 / (49)

用模糊语言消除心理上的不悦 / (50)

用智慧语言减轻心理不安 / (51)

用自言自语消除心理障碍 / (52)

用粗俗语言平衡心理压力 / (53)

用幽默语言增加欢乐气氛 / (55)

第8章 转换情绪的几种暗示方法 / (61)

- 头脑非常混乱时,用整理物理环境的方法整理心理环境 / (63)



- 讨厌某一事物时,必须找出讨厌的原因加以克服 / (64)
- 巧用录音带暗示催眠,可以达到恢复自信的效果 / (65)
- 情绪陷入低潮时,过去的工作成绩可以恢复自信 / (66)
- 改变生活的步调与空间,可以促成习惯转变 / (67)
- 只有清除杂念,才能集中注意力 / (68)
- 利用单调的声音暗示,能使紧绷的神经放松 / (69)
- 利用快节奏的音乐暗示,能使人充满活力 / (70)
- 运动和技艺能平复紊乱心情 / (71)
- 多与优秀人物交往,也可以增强自信 / (73)

第9章 非语言暗示的特异功能 / (75)

非语言的特性 / (76)

非语言的功能 / (77)

非语言的类型 / (80)

第10章 自我暗示的行动与生活技巧 / (96)



- 好解紧张情绪,要有意识地放松身体 / (96)
- 心里郁闷,可用加快走路速度来加以转换 / (97)
- 感觉焦躁不安时,可借助剧烈运动来平衡 / (98)
- 大声说话能增强人的自信 / (99)
- 保持忙碌状态,可以消除恐惧不安 / (100)
- 用动作暗示,可以加强心理欲念 / (102)
- 短暂的凝视,可以开发心理能源 / (103)
- 善用触觉暗示技巧,能使讨厌的事物变为喜欢 / (104)
- 摆弄手中物件,可以消除心理紧张 / (106)
- 用缩短物理距离的方法来缩短心理距离 / (107)
- 运用双臂交叉或抱膝的姿势暗示,
可以增强安全感 / (108)
- 以乐观态度面对失败,就不会丧失信心 / (109)
- 正视失败,切勿“矫枉过正” / (110)
- 脚踏两条船必然一事无成 / (111)
- 撇开心理压抑才能纾解欲望的需求 / (113)
- 找出最初的直觉,可以走出思维的迷宫 / (114)
- 正确认识自我,才能面对人生 / (115)
- 拥有战胜失败的意识,就不怕面对失败 / (116)
- 切断一切退路,方能坚定信心 / (117)





给自己设计一个“假想敌”，斗志就不会松懈 / (118)

面对挫折，笑比哭好 / (119)

第 11 章 自我暗示的反利用作用 / (121)

月亮并非外国的圆 / (122)

了解人无完人，就能消除自卑 / (123)

用不同观点反过来看待对方，

再难应付的对手也不在话下 / (124)

不要和别人比长处，自己尽力而为就行了 / (125)

借助共同敌人，能消除彼此排斥 / (126)

佯装毫无表情应付强手，可以稳定

自己的紧张情绪 / (127)

若能联想到和失败相反的事，就会坚定自信心 / (128)

一个人的缺点也可善加利用 / (129)

不喜欢并不等于不会 / (130)

勉强去作的事很难成功 / (131)

丢弃“失去”，就能减轻痛苦 / (132)

第 12 章 如何巧妙运用空间暗示 / (134)

横向空间与纵向空间暗示 / (135)

空间距离近和远 / (136)

空间距离并非不可打破 / (138)

第13章 破译“非语言”的若干技巧 / (140)

注意动态分析,切忌静态盲断 / (141)

文化背景不同,“非语言”暗示有别 / (143)

第14章 如何读懂男人和女人 / (145)

第15章 色彩的暗示及其效果 / (149)

象征激情的红色 / (149)

显示高贵的黄色 / (150)

代表浪漫的蓝色 / (151)

寓意纯洁的白色 / (151)

承载沉重的黑色 / (152)

充满生机的绿色 / (153)

第16章 阅读的性格暗示 / (155)

有略读习惯的人必然缺乏耐性 / (155)

有细读习惯的人必然性格坚毅 / (156)

喜欢阅读文学作品的人容易感情用事 / (156)

有阅读新闻报导习惯的人敢于面对人生 / (157)

专注阅读财经动态的人,往往充满危机意识 / (157)

第17章 从服饰暗示看性格 / (159)

不同服装暗示不同性格 / (159)

不同饰品暗示不同身份 / (162)

第 18 章 从饮食暗示看性格 / (166)

从喝茶、饮酒的习惯看个性 / (166)

名茶、名酒是价值的显示 / (167)

自斟自饮是平庸的表现 / (168)

聚众豪饮是奢侈的恶习 / (168)

偶尔陪饮是无奈的被动 / (169)

第 19 章 从物品暗示看性格 / (171)

灯是性格的眼睛 / (171)

床是性格的灵魂 / (173)

伞是性格的外露 / (175)

包包是性格的内涵 / (177)

第 20 章 如何在爱情中巧用暗示 / (180)

实物暗示 / (181)

行为暗示 / (184)

沉默暗示 / (186)

婉转暗示 / (187)

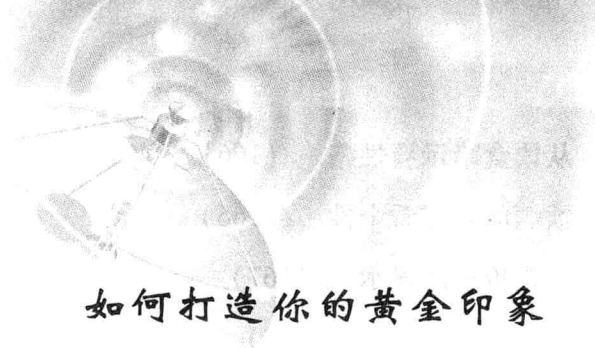
第 21 章 赞美也是一种暗示 / (189)

赞美暗示是一种启迪和激励 / (189)

赞美暗示是调整人际关系的润滑剂 / (191)

赞美暗示是家庭和睦的使者 / (194)





如何打造你的黄金印象

自序 /(198)

第1章 名人/名商品,优质形象塑造法 /(200)

1 泰坦尼克号如何替自己塑造形象 /(202)

2 龙兄虎弟世纪模仿秀另类启示 /(207)

3 不可思议的名人背后形象延伸 /(210)

4 正面第一印象塑造十二铁则 /(214)

5 形象路上——以六大族群为师 /(220)

第2章 如何打造个人黄金印象 /(224)

1 黄金印象四元素 /(226)

2 九种提升“能见度”的诀窍 /(230)

3 如何发表新书打造优质形象 /(233)

4 如何为新店塑造一流 IMAGE /(237)

5 五个牢记对方名字的方法 /(242)

6 如何保护创作,避免形象受到破坏 /(244)

7 SMART 的事业家庭兼顾法 /(247)





第3章 黄金印象的另类思考空间 / (249)

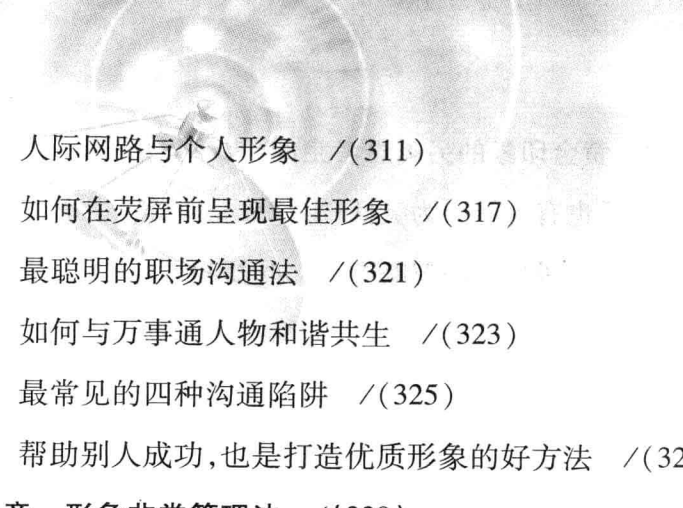
- 1 笑话也有可能成为笑柄 / (251)
- 2 商业聚餐最容易忽略细节 / (253)
- 3 如何尽量放下架子 / (257)
- 4 你可能是 A 型压力带原者 / (260)
- 5 应避免让压力迫害到个人形象 / (263)
- 6 如何借金融机构打造好形象 / (265)
- 7 如何借信用卡提升自我黄金印象 / (269)

第4章 效率与形象的微妙关系 / (273)

- 1 工作上最常见的五个评价角度 / (275)
- 2 权力的五个评价角度 / (281)
- 3 工作效率七种自我检视法 / (282)
- 4 会议室里麻雀一样可以变凤凰 / (288)
- 5 如何将伟大的 IDEA 卖给老板 / (290)
- 6 如何在老板面前塑造皆大欢喜的 IMAGE / (294)
- 7 如何将文件表现得漂漂亮亮 / (298)
- 8 如何呈现企划案的黄金印象 / (301)
- 9 生活形象不再 CRAZY 的二十种策略 / (303)

第5章 如何 SMART 自我包装 / (307)

- 1 拉高第一印象分数五妙方 / (309)

- 
- 2 人际网路与个人形象 /(311)
 - 3 如何在荧屏前呈现最佳形象 /(317)
 - 4 最聪明的职场沟通法 /(321)
 - 5 如何与万事通人物和谐共生 /(323)
 - 6 最常见的四种沟通陷阱 /(325)
 - 7 帮助别人成功,也是打造优质形象的好方法 /(327)

第6章 形象非常管理法 /(329)

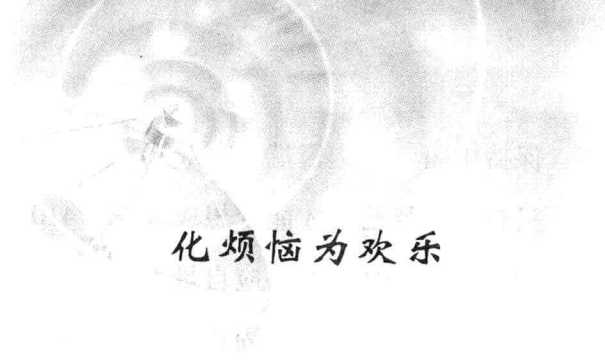
- 1 工作崩溃是黄金印象天敌 /(331)
- 2 和上司快乐过招十诀窍 /(334)
- 3 拆除债台四妙方 /(338)
- 4 非常档案速查十二诀窍 /(340)
- 5 一路攀升四诀窍 /(343)
- 6 如何利用校外教学时机塑造父母好形象 /(345)
- 7 完美……,请暂时忘了她的容颜 /(348)
- 8 窈窕企业,人人好逮 /(351)

结语 七条道路通罗马 /(354)

附录 主管级人物形象自我检视表 /(357)

1. 你的管理学分及格吗? /(359)
2. 如何侦侧自己的领导才能? /(362)





化烦恼为欢乐

引 言 /(367)

指引 1 幸福之中有不幸 欢乐之中有烦恼 /(369)

指引 2 面对烦恼 切勿躲避 /(372)

指引 3 身处逆境 忍则不烦 /(374)

指引 4 平心才能静气 动怒必惹烦恼 /(376)

指引 5 顺境结交朋友 逆境考验朋友 /(378)

指引 6 听到他人批评 要能冷静自持 /(380)

指引 7 少一点嫉妒心理 多一点理性思考 /(383)

指引 8 有欲则苦 无欲则刚 /(386)

指引 9 量小非君子 气大损善根 /(389)

指引 10 充满自信 毁誉不惊 /(391)

指引 11 安贫乐道 求而不贪 /(393)

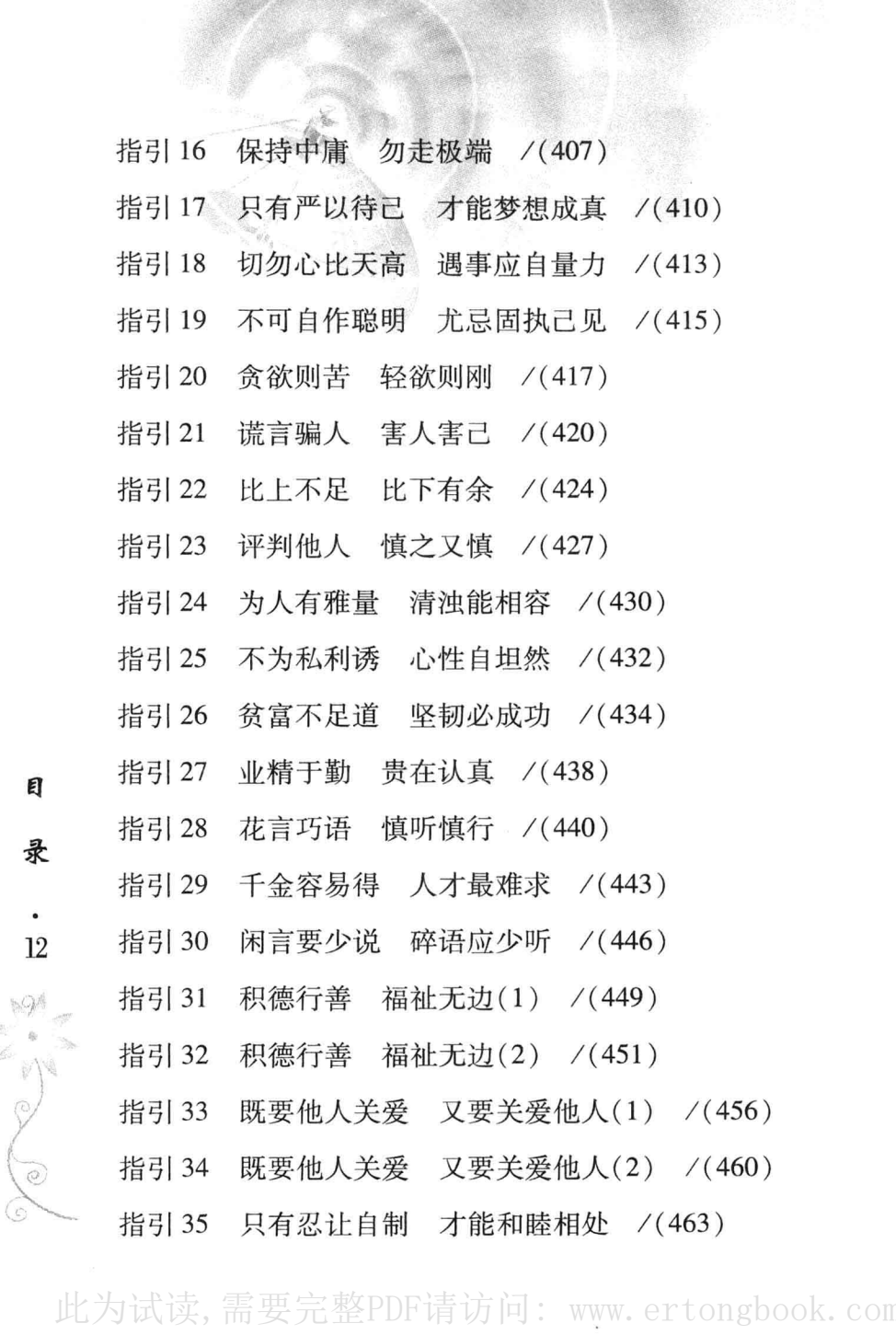
指引 12 既要顺乎自然 又要把握自我 /(395)

指引 13 脚踏实地 持之以恒 /(399)

指引 14 面对非议 泰然自若 /(402)

指引 15 襟怀须坦荡 表里要如一 /(405)



- 
- 指引 16 保持中庸 勿走极端 / (407)
- 指引 17 只有严以待己 才能梦想成真 / (410)
- 指引 18 切勿心比天高 遇事应自量力 / (413)
- 指引 19 不可自作聪明 尤忌固执己见 / (415)
- 指引 20 贪欲则苦 轻欲则刚 / (417)
- 指引 21 谎言骗人 害人害己 / (420)
- 指引 22 比上不足 比下有余 / (424)
- 指引 23 评判他人 慎之又慎 / (427)
- 指引 24 为人有雅量 清浊能相容 / (430)
- 指引 25 不为私利诱 心性自坦然 / (432)
- 指引 26 贫富不足道 坚韧必成功 / (434)
- 指引 27 业精于勤 贵在认真 / (438)
- 指引 28 花言巧语 慎听慎行 / (440)
- 指引 29 千金容易得 人才最难求 / (443)
- 指引 30 闲言要少说 碎语应少听 / (446)
- 指引 31 积德行善 福祉无边(1) / (449)
- 指引 32 积德行善 福祉无边(2) / (451)
- 指引 33 既要他人关爱 又要关爱他人(1) / (456)
- 指引 34 既要他人关爱 又要关爱他人(2) / (460)
- 指引 35 只有忍让自制 才能和睦相处 / (463)

