



何运燕 / 著

知名心理作家

京师心智 / 组编

专业心理教育机构

# 心理学 与 心理暗示

催眠术、洗脑术、自控力、潜意识背后的终极能量  
一本关于疗愈、成长、潜能与成功的心理宝典

暗示自己，唤醒心中的巨人  
暗示他人，展现非凡的自己

PSYCHOLOGICAL  
SUGGESTION



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



# 心理学与 心理暗示

PSYCHOLOGICAL  
SUGGESTION

何运燕 / 著

知名心理作家

京师心智 / 组编

专业心理教育机构

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目 (CIP) 数据**

心理学与心理暗示 / 何运燕著. —北京: 中国法制出版社, 2016.1

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-7000-1

I. ①心… II. ①何… III. ①暗示 - 通俗读物 IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 271180 号

策划编辑 / 责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 周黎明

---

**心理学与心理暗示**

XINLIXUE YU XINLI ANSHI

著者 / 何运燕

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16

版次 / 2016 年 2 月第 1 版

印张 / 15.5 字数 / 248 千

2016 年 2 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7000-1

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

心理暗示具有一种不可思议的魔力，它能由内而外彻底改变一个人。积极的心理暗示可以激发潜能，增强自信，使人内心更加强大，无所畏惧。当我们向自己的目标大步迈进的时候，仿佛有一种力量在帮助我们心想事成，天遂人愿。而这种神秘的力量就是心理暗示的力量。同样地，消极的心理暗示也可以彻底摧毁一个人的自信，抑制他发挥才能，让人变得自卑怯懦，优柔寡断，在叹息和抱怨中埋没自己。

那么，我们该怎样运用心理暗示改变自己的人生呢？

正面的语言可以让我们的潜能大爆发，丢掉那些消极的信念可以让我们轻装上阵，把目标变成清晰的图像，能让我们精神抖擞，全力以赴。

每天对自己说：“我能行！”把自己的优点挂在嘴边，聚焦那个理想中的自己，不要人为地放大困难，即便是在绝境中，也要告诉自己奇迹会发生的，你的命运就会由此而改变。

抛开那些自寻烦恼的心理暗示，清空自己的欲望，将恐惧甩在一边，你的生活会变得更加快乐。

想要完美的爱情吗？想要幸福的婚姻吗？想要教出

人见人夸的孩子吗？想要在职场上如鱼得水，步步高升吗？想要在人际交往中左右逢源，洞察人心吗？想要增进自己的身心健康吗？掌握了心理暗示的魔法，就可以实现这一切。

心理暗示的魔法棒就在这本书里。

Chapter

1

一举一动，都在暗示什么

- 同一梦境反复出现意味什么 003
- “清醒梦”反映的是什么 005
- 匆忙脚步代表的心理印记 006
- 腿脚动作显示心理密码 008
- “握”出对方的心理状态 010
- 手臂动作能表现真实想法 011
- 口头禅暴露了什么 012
- 从“洁癖”看心理 014
- 下意识咬手指代表什么 016
- 眼睛传递心理暗示“悄悄话” 017

Chapter

2

心理暗示让潜能爆发

- 让自己成为命运的主人 021
- 相信奇迹才能创造奇迹 023
- 良好的习惯可以激发潜能 025
- 由内而外的暗示最能驱动人 026
- 给潜能增加兴奋剂 028

- 用正面语言激发潜能 029
- 扭转妨碍进取的信念 031
- 抵制消极暗示 033
- 明晰目标图像，激发积极情绪 034
- 学会自我接纳 036
- 改变有害的思维习惯 038
- 树立健康的自我意象 040
- 改变意识，就能改变潜意识 041

Chapter

3

### 心理暗示可以改变人生

- 每天告诉自己，我有多重要 047
- 绝不能输给自己 049
- 突破心中的“墙” 050
- 把心思花在想要的事物上 052
- 别让困难在心中放大 053
- 怎样去想，就怎样去做 055
- 绝境中暗示自己存在奇迹 056
- 突破想象力 058
- 寻找榜样 060
- 把自己的优点挂在嘴边 061
- 告诉自己，我可以成为心中的自己 063

Chapter

4

### 心理暗示可以治疗疾病

- 自己是最好的医生 069

- 不要把病人当病人 070
- 安慰剂效应与心理暗示 072
- 让健康意识印入内心 074
- 改善睡眠的心理暗示 075
- 心理暗示增强生命力 077
- 读懂“颜色治疗术” 079
- 用心理暗示驱除心魔 081
- 针对每种疾病的专门暗示 083



## 成功的爱情来自心理暗示

- 送“秋波”的秘诀 087
- 保持一些神秘感 088
- 与恋人保持温暖距离 090
- 读懂女人的拒绝 091
- 心意要写在脸上 093
- 举手投足间透露爱意 095
- “小动作”的作用 096
- 肢体语言缓解情侣矛盾 098
- 女人行为异常其实是暗有所指 100
- 男人送女人礼物的心理暗示 101
- 男人故意挑剔暗示什么 103
- 女人故意挑剔暗示什么 104
- 女人对你的挑衅暗示什么 106
- 女人假意拒绝暗示什么 108
- 女人倾吐过去暗示什么 109



Chapter  
6

## 巧用心理暗示收获完美婚姻

- 结婚证不等于婚姻保险箱 115
- 被“骗”的滋味也挺美 116
- 用信任“取悦”丈夫 118
- 多给男人一点私人空间 120
- 不可过分依赖老公 121
- “撒娇”是女人的武器 123
- 保持美好的容颜和体形 125
- 用你的心拴住男人的心 127
- 男人该“修理”时就“修理” 128
- 挖掘自己的性感魅力 130
- 越知足，幸福就越多 131
- 女人淡然，地位才稳 133
- 有矛盾时怎样暗示你的妥协 134
- 暗示对方给自己空间 136
- 用玩笑暗示他的秘密被发现 137
- 恰当暗示妻子大手大脚 139
- 和婆婆聊家常缓和关系 140

Chapter  
7

## 好孩子是可以暗示出来的

- 语言暴力能杀人 145
- 倾听孩子的话 147

- 摒弃不良暗示 148
- 用“标准”帮孩子养成好习惯 150
- 告诉孩子“最坏也不过如此” 152
- 鼓励孩子大声说话，把话说清楚 153
- 用“期待”激发孩子的潜能 155
- 成为孩子的贴心人 156
- 当着别人的面赞美孩子 158
- 拒绝时降低说话的声调 160
- 让孩子多与优秀的人接触 161
- 教孩子从别人身上发现自己的问题 163
- 让孩子做你的追随者 165
- 为孩子创造充满爱的环境 166
- 把孩子当“优等生” 168
- “中断效应”让孩子保持学习兴趣 170

## Chapter

## 8

## 妙用心理暗示，让你步步高升

- 克服消极情绪 175
- 学会“推功揽过” 176
- 不要“鹤立鸡群” 178
- 告诉老板，其实我很精彩 180
- 我就是公司的主人 182
- 展示真才实学赢青睐 183
- 告诉自己“我能行” 185
- 告诉自己“天无绝人之路” 186
- 告诉自己“我已经做好准备” 188

Chapter

9

- 及时向老板汇报工作 190
- 私下里向上司提意见 191
- 按照老板的风格做事 193
- 上下级间的“暗语”博弈 195
- 搞定客户的强势暗示语 197

### 社交心理暗示，让你进退自如

- 动听的声音能缩短距离 201
- 说“悄悄话”拉近人际距离 202
- 尽量缩小身高的差距 204
- 外出多带几名下属 206
- 理想距离是 120 厘米 207
- 强调“大家都这样” 209
- 别使用消极字眼 211
- 弱势一面要适当展示 212

Chapter

10

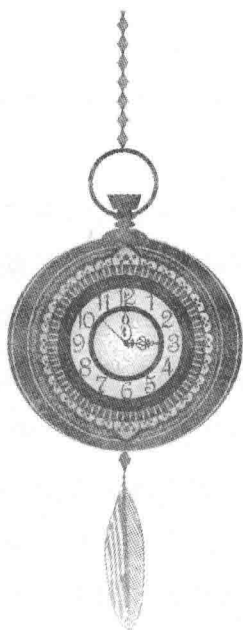
### 巧用心理暗示，赢得快乐人生

- 把恐惧抛在脑后 217
- 坚决与懒惰分手 219
- 将欲望放空 220
- 安装内在静音键 222
- 摒弃自寻烦恼的消极暗示 223
- 人生有荆棘也有芳香 225
- 人人都可以是“开心果” 226

- 进行适度宣泄 227
- 该糊涂时就糊涂 229
- 世界上最不幸的人不是你 231
- 让每天都从快乐开始 233
- 常胜将军是不存在的 234

Chapter 1

一举一动，都在暗示什么





## 同一梦境反复出现意味着什么

每天晚上都做相似的梦：本来就急着去考场考试，可要么没坐上公交车赶不上开考时间，要么马上收卷却还没有做完，要么考试题目明明很熟悉却做不出来，在梦里一个人干着急……这些梦在细节上可能会略有不同，但总是与考试有关。这就是已在职场上打拼多年的白领小李最近遭遇的怪事。小李明明早就远离课堂，多少年不用再为考试发愁了，为什么还会反复地做类似的“考试梦”呢？

原来，最近小李面临着工作上的职务变动，屡次做梦参加考试，其实与他的实际工作压力不无关系。小李是一个责任心比较强、事业心比较重、自我要求比较高的人。这种高压的“考试梦”，其实就是他现实中的自我提升和发展在梦境中的转化。

梦境中反复出现的意象，往往具有非同一般的意义。梦境时常会以魔幻的形式暗示出深藏于人们潜意识中的某种心理危机。心理学家认为：反复出现的梦通常暗示着做梦者内心深处一直没有解开的情结。而不断地重温似乎像是潜意识在不断地提醒自己——这个地方需要关注。如果曾经有过的梦境，不是反复出现，而是时隔很久再次出现，可能意味着曾经自以为已经被遗忘的情结又再次回到了潜意识中。暂时性的遗忘也许是当初身心自主做出的保护自己的选择，而再次出现则可能意味着这个情结已经开始阻碍我们的成长和发展，急需我们去正面面对。

或许有人一夜无梦，或者夜长梦多，抑或是同样的梦境反复出现。如果你最近也开始反复做同样的梦，那就要静心梳理一下：自己现在正面临哪些问题和压力？我们对日常生活和工作中的事态该如何应对？反复做同样的梦，梦里也许出现将来或过去的画面，这不是先知，也不是穿越，成因当然不会像电影中描写得那么夸张。这些或许都和我们生活环境中的客观事物与重要因素有关。

有些反复出现的梦只发生在我们人生经历的特定阶段，与某个特定的年龄段和性别有关。“阶段性的梦”与我们在人生特定时期遇到的各种各样的压力和问题密不可分。当然，偶尔也会存在例外，有些人虽然不符合该年龄阶段的情况，却可能做一些相关的梦。比如，一个十几岁的小孩面临的压力和他对压力的感受，与另一个有了孩子甚至孩子即将上大学的母亲的心理体验是大不相同的。但也许有那么一段时间，十几岁的孩子和已为人母的人会反复做同样的梦，但梦里的细节和他们自身对梦的体验却截然不同。

有些梦中会反复出现特定的人或事物，梦中反复出现的人可能是你的同事、朋友、家人或者其他相关的人。他们之所以会反复出现有时是因为他们的形象与一种特殊的感情、一段特别的经历有着某种关联。而每当我们被某种情感影响的时候，这些情感就会和我们以前与那个人交往时的情景产生联系，于是，他们就有可能出现在我们的梦中。而梦中反复出现的事物，则需要你自己来辨识这些事物所代表的意义，通过注意它们存在的目的、功能和最有可能出现的场景等特征，帮助自己更多地了解当下自身的处境。

同一梦境的反复出现，恰恰是梦带给我们心理上的一种善意提醒。它会让我们提高警觉，重新审视自我，调整身心状态，以更好的精神面貌投入工作与生活。



## “清醒梦”反映的是什么

电影《盗梦空间》中的盗梦小组基本上都是在清醒梦中活动，电影中的情景，比如，梦中推开门进入一个新的场景、让空间折叠、在梦中和自己心爱的人相见，甚至设计一个现实中完全不存在的梦层，这些看起来不可思议的事情，在清醒梦中都可以做到。

对身兼导演和编剧的诺兰来说，这部电影就是一个难以捉摸的梦境。他在拍摄电影间隙曾经说过：“我希望能有足够长的时间来完成这部电影，因为电影想要表达的东西都是我从16岁开始就在反复思索的问题。七八年前我就已经完成了剧本的初稿，但到后来故事的进展比我想象中要远得多，它触及了真实梦境与半梦半醒状态之间的关系。”电影的灵感正是来源于他的清醒梦，他从16岁左右就开始做清醒梦。

你有过这样的经验吗？你在做梦，但是在梦境中的你知道自己在做梦，这就是清醒梦。心理学上将意识到是在做梦的情形称为清醒梦。这个概念最早在1968年由哲学家 Celia Green 在他的《清醒梦》一书中提出。在清醒梦的状态下，做梦者在梦中可以拥有清醒时候的思考和记忆能力，可以自由地控制自己的行动，也可以任意控制梦境的内容，甚至梦中的其他人也完全可以控制。

心理学家对于清醒梦的世界极为好奇。查阅以往的研究发现，清醒梦中人们对时间认知的变化与真实时间相差不大。清醒梦的四个原则是：知其梦，了解客体会消失，知其不会遵循客观物理规律，对真实世界有记忆。此外，还有人报告在梦中会继续真实世界中的工作，并且小有斩获。爱因斯坦和费曼都曾在清醒梦中得到过灵感；而诗人陆游也常常