

著名心灵大师威廉·W·阿特金森传授自我暗示术的权威课程



SUGGESTION AND
AUTOSUGGESTION

催眠控制术

暗示与自我暗示术 20讲

〔美〕威廉·W·阿特金森/著

天津社会科学院出版社

催眠控制术

暗示与自我暗示术20讲

〔美〕威廉·W·阿特金森/著 毛雪/译

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

催眠控制术：暗示与自我暗示术20讲/(美)阿特金森著；毛雪译.
—天津：天津社会科学院出版社，2012.5

ISBN 978-7-80688-778-3

I. ①催… II. ①阿… ②毛… III. ①暗示②自我暗示
IV. ①B842

国版本图书馆CIP数据核字(2012)第071089号

出版发行：天津社会科学院出版社
出版人：项新
地 址：天津市南开区迎水道7号
邮 编：300191
电话/传真：(022) 23366354
(022) 23075303
网 址：www.tssap.com
印 刷：北京领先印刷有限公司

开 本：880×1230毫米 1/32
印 张：5.5
字 数：200千字
版 次：2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
定 价：25.00元



版权所有 翻印必究

本章要义

1. 暗示的治疗力量位于个人，他自己的大脑之中，大脑的所有活动都源于通过有意或无意的自我暗示的呼唤，进而达到个人心理力量的疗效。
2. 如果你对你自己做健康暗示；想到健康；看到健康，并且行为健康——你将表现得健康。
3. 对于快乐，主要取决于拥有健康。获得快乐的第一步是发展健康。
4. 快乐并非如一般想象的那样是主要来自于外部事物。你已经看到许多人被财富、地位和权势所包围——他们仍然不快乐。
5. 成功取决于很多方面，特别是取决于寻求它的人的内心的心理态度和状态。



» 目 录

» 第一篇 暗示

第一章 什么是暗示

003

- 暗示这一总课题的另一个重要分支是众所周知的“自我暗示”，就是自我的暗示，或者是依据某些方法和原则由某人给予某人的暗示，这一方法在当前也颇受欢迎。
- 心理学家开始在更广泛的意义上使用这一术语，即通过诸如手势、符号、话语、演讲、肢体感觉和环境等其他中介事物赋予头脑以印象。

第二章 权威的暗示

011

- 许多人了解暗示的这一方面，利用它，从而“在他们的商务活动中使用它”
- 我们发现，我们的许多偏见，无论是喜欢还是不喜欢，都是过往经历联系的结果。

第三章 习惯和重复的暗示

019

- 习惯暗示的暗示特征并非来自于它的最初诱因的本质，而是来源于先前的行为或思想充当了现在的行为或思想的暗示这一事实。
- 一个恰当的印象，来自于深刻或敏锐的暗示，暗示在每一次重复中都获得能力和力量。

第四章 模仿的暗示

027

- 我们仿效一些著名人物的态度、外表、音调和其个人特征，似乎想象着，这样做我们就可以拥有他们的特质。
- 你们会发现比起任何其他形式的暗示，模仿暗示的例子是非常常见的，而且不胜枚举。

第五章 典型的暗示实例

035

- 暗示是人类行为的如此活跃的运动原理，以至于当我们直接关注这个课题的时候，我们明白了，人类自己根本无法逃脱它运作的各种证据。
- 每一个暗示的种子都极有可能在人的乐于接受新思想的头脑中找到与各自思想协调一致的立足点。

第六章 商业中的暗示

043

- 在广告行业中，使用了同样的暗示。有诸如“直接命令”或是权威的暗示，它们告诉你马上做某事，或是为某些理由购买某些商品。
- 在橱窗里展示的服装、价格也大量地运用了暗示。

第七章 暗示与性格

051

- 名誉是其他人对某人所持的观点，按照它们实际所存在的，性格就是某个人的心理特性和性质的总和。
- 暗示对性格的影响不会随着年轻时期的消逝而终止。我们一生都会受到它的影响。我们不断地被我们所接受的暗示所塑造。

第八章 童年的暗示

059

- 正如不利的暗示会对儿童有害，适当的暗示可能会对儿童有利。如果你必须给予暗示，那么就给予儿童喜爱的暗示，或是那些你希望能使儿童有所改善的暗示。
- 要意识到小孩的大脑就像一个柔软的影像感光板，或是一个感光的摄影底片——因此要小心你放在他面前的暗示对象。

第二篇 暗示与治疗

第九章 暗示与健康

069

- 很多年以前，心理状态能够影响生理机能这一理论，就已经得到医疗科学权威机构的承认。
- 暴躁、受伤害、忧虑的情绪产生于有害的混合物，其中的一些混合物是极其有害的；愉快的情绪产生有营养价值的化学混合物，它刺激细胞制造能量。

第十章 隐性的暗示

077

- 每位内科医生都知道许多神奇的治愈都是在这些无害的“良药”的作用下完成的，这种作用其实完全是依靠内科医生先前所叫的“想象”来完成的，而他们现在知道它就是暗示。
- 明智、理性、科学的暗示治疗方法是基于头脑和身体之间相互作用这一基本原理，说得更确切一点，是基于头脑智能和身体细胞与器官中的智能之间的相互作用。

第十一章 暗示治疗学

085

- 作为一门科学，暗示治疗学出现于迷信、狂热的主张和信仰的迷雾中，并且有权力被视为独立于任何其他科学——根据是非曲直，需要以一个公平、开放的头脑来看待它。
- 暗示治疗学就是应用暗示方法将健康的思想或健康的心理习惯注入病人的大脑。

第十二章 心理的原因和治疗

093

- 每一个暗示治疗学的学生都知道患者思想集中在任何器官，并且认为这个器官患有疾病，就有可能伴随这个器官出现不正常工作的症状。
- 治疗的效果是由增加的血液循环和神经电流而造成的，它们通过接受暗示的刺激和指导患者的潜意识意志力而直接作用于有病部位。

第十三章 治疗的暗示**101**

- 任何用来激起患者信心的事物，也可以用来在刺激影响和取得相关的改善的方向上，将他的心理力量转向患部。
- 暗示治疗学能驱散出于邪恶的恐惧、悲观和期望的黑暗，代之以绽放出于良善的希望、乐观和充满信心的期望之光芒。

第十四章 暗示治疗的方法**109**

- 当应用暗示的方法随着医务工作者的观点的不同而不断变化时，在所有这些病例中，仍然能够发现一般潜在的应用基础。
- 在大多数寻求暗示治疗的病例中，将会发现有慢性的营养不良、消化不良、吸收不良和不良排泄。这种状况表明血液循环不畅、消化不良、神经紧张，便秘和健康状况的一般性衰减。

第十五章 “新的方法”**117**

- 直接暗示仅仅是通过普通的渠道使用的一个惊人的应用暗示的方法。
- 所有应用这种暗示治疗方法的人都见证了这样的事实，即在不同的器官中，它们的“智力”有很大的不同，不同的器官其“本质或禀性”也有很大的不同。

第三篇 自我暗示**第十六章 自我暗示****127**

- 很难在暗示现象和自我暗示现象之间划出一条分界线——它们在很大程度上都微妙地混合在一起。
- 自我暗示是一种有效的力量，这种力量对误用它的或是无知地使用它的人是很有害的。但是当正确聪明地使用它时，它也同样有良好的效果，它是一种最有价值的手段或工具。

第十七章 自我印象**135**

- 每个人的大脑都已经充满了最初来自于外界的重复暗示和印象所引起的本能的自我暗示。这些自我暗示以支持或反对某些人或事的偏见的形式隐秘在那里。
- 一个人可能通过适当的自我暗示和有效的行为建立任何系列的大脑细胞，这些暗示和有效的行为将会开发某种渴望的倾向和性格。

第十八章 自我暗示的方法**141**

- 有一种习惯思维，倾向于接受断言或陈述，并且继续习惯性地重复它，就像鹦鹉的毫无意义的重复或留声机的机械的复述一样。
- 自我暗示改善方法的第二步包括我们所称的“想象”，它包括，按照你希望在你自身所开发的品质来形成你自己的心理影像。按照你的意愿，你取得越清晰的自我心理图片，伴随着自我暗示的印象就越深刻和清晰。

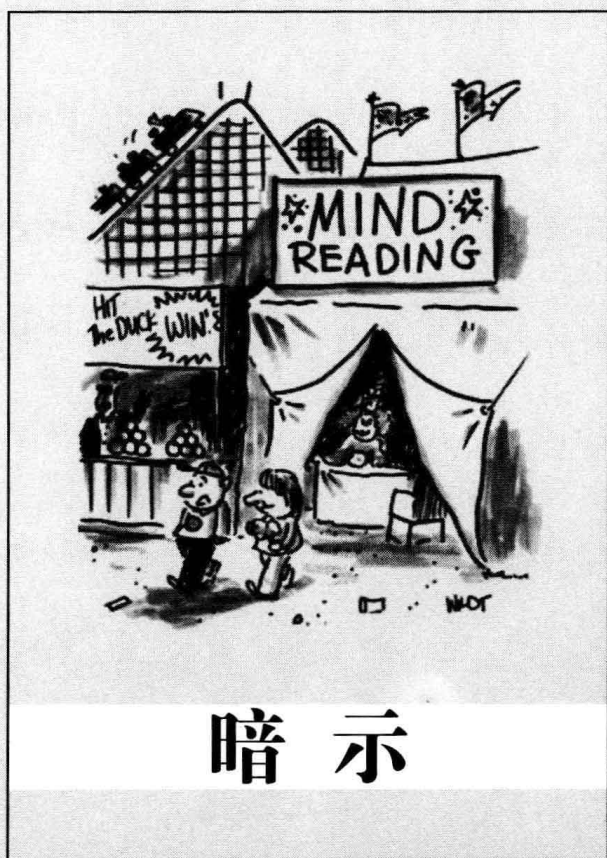
第十九章 性格的塑造**149**

- 性格是人的思维或大脑所接受的某种印象的结果。一个人的性格是加注在它上面的各种印象的结果。
- 不要做一个卑微的小动物或是一个逆来顺受的可怜虫，要维护你的个性。如果你在很大程度上拥有这样的特质，那么通过培养相反的相互宽容、耐心、兄弟般的情意的特质来抑制它。

第二十章 通往健康、快乐和成功之路**159**

- 暗示的治疗力量位于个人，他自己的大脑之中，大脑的所有活动都源于通过有意或无意的自我暗示的呼唤，进而达到个人心理力量的疗效。
- 快乐并非如一般想象的那样是主要来自于外部事物。你已经看到许多人被财富、地位和权势所包围——他们仍然不快乐。

第一篇



暗示

第一章

什么是暗示



凡是会思考的人都知道“暗示”一词意味着什么，但是，他们当中很少有人能从现代心理学的角度，给出这一术语的准确定义。其困难不仅限于普通公众，甚至研究暗示这一课题的作者也似乎在定义这一术语上遇到了类似的麻烦，他们中的许多人好像已经在绝望中放弃了这项工作。由于这些作者们正深陷这一课题不能自拔，因此读者就只有通过日常的暗示现象来领会暗示的基本含义。尽管存在诸多困难，但我们依然认为，通过尝试定义该术语，并对其科学意义做出初步解释来着手思考这一课题是有所裨益的。

“暗示”一词来源于拉丁词“*suggestus*”，其基础词为“*suggero*”，意为“在下面传递”。该词起初的使用含有“放在下面”或通过谨慎警惕的观察，来巧妙地影射一种思想、观念或印象，进而进入个人的“内心意识”的意思。作为一般的使用，该词

意指使用一个暗示或唤起另一个人注意的其他间接形式。但是除了这种使用以外，还有对该词的一个更精确的使用，也就是，对一种想法心照不宣的谨慎的影射，这样听者无法明确意识到他正接受一个暗示，他会倾向于认为想法是出自于自己的大脑，来自他本人的智力活动。“影射”一词给予暗示形式的最相近的意思。“影射”一词有以下几种含义：“平缓地或舒徐地介绍任一事情；巧妙地逐渐灌输；谨慎或间接地暗示；隐约提示。”——这一术语的主要意思是“渐渐地出现或产生”，并且，确实许多暗示（从这一术语的科学意义上讲）是慢慢地滋生于大脑的。

但是，在心理学家那里，该词开始有了一个新的含义。“暗示”就是，以间接和不引起争论的方式，将任何事物灌输进他人的大脑。有一本字典将该术语的这一意义定义如下：“将头脑中的各种想法间接地灌输进来。”之后，心理学家开始在更广泛的意义上使用这一术语，即通过诸如手势、符号、话语、演讲、肢体感觉和环境等其他中介事物赋予头脑以印象。其后又延伸了这一用途，心灵感应的信徒在“以心灵感应的方式影射意思”这一意义上使用该术语，为了满足这些信徒的要求，“心理暗示”这一术语渐渐被用来强调暗示的这一特殊形式。

近期的关于大脑潜意识区域的研究和发现，引发了对暗示使用的新的关注。大多数著作者认为，头脑的这个潜意识的区域是特别易对暗示做出响应的，并且对头脑这部分的所有暗示是直接和有目

标的。“影射”是巧妙地将思想灌输进智力的这一区域。研究者们提出诸多的理论用来解释易受暗示影响的潜意识现象，这种争论仍在激烈地进行着。但是，无论哪一种理论最终可能成功，头脑中存在潜意识区域的这一事实已成为不争之论。当理论学家正在为名称和一般原则争论不休的时候，为数众多的调查者却在揭示应用的新原理，以及大脑这一非凡部分的新的事实。当理论学家们还在为“为什么”唇枪舌剑时，调查者们正在发现更多的“如何”。这一课题现已进入可以摆脱神秘主义或“超自然现象”，并从纯科学的角度进行研究的阶段。没有暗示的潜意识就如同没有了王子的“哈姆雷特”，两个问题紧紧地捆绑在一起，很难只考虑一个而不联系另一个。

为了了解现代心理学对“暗示”一词的使用——对于这种使用我们将要在本书中做出解释——一方面你必须广泛区分头脑所接受的各种想法，这些想法是伴随着逻辑、推理、论证和证明而运用的；并且还有用其他方法给头脑留下的印象或在头脑中产生各种想法。“印象”和“诱导”二词将使你对暗示的效果有最好的了解。当一个想法通过暗示被放在一个人的头脑中时，它总是以以下三种通用方式放置在那里的。

1. 将事实铭刻在头脑中的暗示，这是通过强有力的权威的陈述、阐释等实现的，在这些陈述和阐释中，暗示充当了一个放在炽热的蜡块上的印模。

2. 通过在头脑中诱发想法的暗示，这是通过间接的影射、暗示、漫不经心的提及等等实现的。通过它们，头脑丧失警惕，意志的本能抵抗力消失了。

3. 联想方面的暗示，通常在这样的暗示里，外在的面貌，对象，环境等将想法铭刻并诱导进大脑之中。

当然有各种各样的实例，在这些实例中这三种方法相互结合使用，但是一份精确的分析表明，在所有的暗示实例中，这三种方法的一种或多种总是显而易见的。

某些人认为，以上的陈述似乎有些奇怪，因为对许多人来说，一个人所进行的争论是暗示、印象和诱导的最强烈的形式。但是一些分析显示暗示要多过争论。首先，仅仅为争论而争论的并不是一个强烈的暗示。经常有这样的“印象”，即争论的另一方要么是愚笨的家伙，一个笨蛋，偏执狂，要么就是一个十足的讨厌鬼。那么，人们可能在争论数小时后，却仍没有客观的目标。在滔滔不绝的一席话之后，各方仍沿袭旧路，仍然是互不信服的，没有留下什么深刻印象，确信他们之中没有产生任何新的想法。毋庸置疑，同一个人有可能因微妙的影响而改变观点，但是抱怨“十一个固执”的陪审员的第十二个陪审员是特别易对争论的暗示做出反应的。经常的争论对于去除针对某些观念的异议是有必要，紧随其后，暗示的真正工作是由希望留下印象的那个人完成的。作为规则，暗示是通过意愿对意愿，争论对争论或逻辑对逻辑来运作的。相反地，它

通常是通过关于争论、意志或逻辑的影射来进行的。或者通过一个权威的陈述，这一陈述是经常重复的，它既没有证据也避免争论。甚至在证据或争论应用的地方，我们可以发现暗示主要是陈述形式的，争论和证据仅仅是演出时的“舞台表演动作”。

在印象作为使用方式的暗示的形式中，行为通常是直接和公开的。“铁腕人物”通常会有效地利用这一方法，通过绝对的个性力量和真实或想象的权威来实现它。在诱导作为形式使用的地方，其方法类似于外交官，圆滑、有手腕以及微妙的影射是运作的形式。在比通常的想象更常见的暗示的形式中，拥有良好的洞察力和微妙本能的心理触觉的外交官、妇女和其他人是超乎常人的。眉毛的一个上挑，一个微微的耸肩，或者谨慎变换的口音——所有这些都是属于这一暗示形式，并且。许多举止、手势等等小把戏也是如此。暗示的这些使用是如此常见，以至于了解这一课题几乎对于每个人都是绝对必要的。

在之后的岁月里，异军突起的暗示的另一形式是治疗暗示，这一术语的意思是通过本能的神系统，使用直接的暗示，达到使大脑运用其内在力量控制身体各项功能的目的。虽然直到近期仍然受到冷遇，但是治疗暗示在与疾病和不健康斗争的方法中已经居于重要地位，现在所有重要的医学院都教授这门专业课程。它也涵盖并解释了许多用心灵感应，以及所谓的“精神”疗法等各不相同的“治疗”形式，在过去的十年里，这些治疗方法受到大众的喜爱而迅速发展起来。本书的一部分将用来介绍该课题的这一分支。

暗示这一总课题的另一个重要分支是众所周知的“自我暗示”，就是自我的暗示，或者是依据某些方法和原则由某人给予某人的暗示，这一方法在当前也颇受欢迎。自我暗示在治疗方面可能并且被有效地利用，采用许多假设的方法的“治疗”实例，确实是以不同的方法唤醒患者的自我暗示的结果。在性格的构筑和自我发展上，也有效地使用自我暗示。它是心理方面各种形式的自我改善的基础。

本章介绍的目的仅仅是给你一个总的概念，即什么是暗示，以及暗示的几种形式。所有上述的暗示形式都将在本书下面的各个章节中详细地逐一介绍。