

中国著名催眠心理治疗专家蒋平又一力作

XINLI ANSHI DE SHENQI LILIANG

心理暗示的 神奇力量

蒋 平◎著

心理暗示是每个人都拥有的一个看不见的法宝！

本书将带你领教心理暗示的巨大力量，指引你激发出内心的潜能，告别烦恼，
战胜困难，走向成功！



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

XINLI ANSHI DE SHENQI LILIANG

心理暗示的 神奇力量

蒋 平◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理暗示的神奇力量/蒋平著. —北京: 中国财富出版社, 2016. 11
ISBN 978 - 7 - 5047 - 6266 - 5

I. ①心… II. ①蒋… III. ①自我暗示—通俗读物 IV. ①B842. 7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 219376 号

策划编辑	黄 华	责任编辑	姜莉君
责任印制	方朋远	责任校对	杨小静 张营营
		责任发行	邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http: //www. cfpress. com. cn](http://www.cfpress.com.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6266 - 5/B · 0505

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2016 年 11 月第 1 版

印 张 12. 25 印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷

字 数 176 千字 定 价 35. 00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



前言

何为心理暗示？说白了就是自动暗示。心理暗示是人的心理活动中的意识思想的发生部分与潜意识的行动部分之间的沟通媒介；是一种启示、提醒和指令，不仅会告诉你应该注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动，还可以影响你的行为……

心理暗示是每个人都拥有的一个看不见的法宝。阿茹玛·克皮克玛是英国知名的女作家，在她的作品中，曾讲述过一个情绪致死的故事。

有个名叫爱丽丝的姑娘，轻率地嫁给了一个叫马尔丁的人。这个人劣迹斑斑，做过不少坏事，可是爱丽丝并不嫌弃。结婚之后，她偶然发现，丈夫在过去多次谋杀过前妻。爱丽丝了解到这个情况后胆战心惊，担心自己有一天也会死在这个人手上。

这天，马尔丁带着爱丽丝一起来到了地下室。爱丽丝知道自己凶多吉少，可是她极力掩饰自己内心的惊慌。她走近桌子，倒了一杯咖啡，递给丈夫。马尔丁端起杯子，没有任何怀疑地一饮而尽。

爱丽丝看他喝完了，镇定地说：“今天，我想对你讲一件重要的事。”

马尔丁问什么事。爱丽丝说：“我们虽然已经结婚有几个月了，可是其实你一点都不了解我，我已经结过两次婚……”

马尔丁感到异常惊讶，想知道事实真相，急忙问：“究竟是怎么回事？”

爱丽丝接着说：“第一个丈夫喝了我放了毒药的咖啡，死了；第二个



丈夫也被我用同样的办法送上了西天……”

听完妻子的话，马尔丁如有所悟。他像面团一样瘫软在沙发上，喃喃地说：“怪不得刚刚喝咖啡的时候，我觉得咖啡里有一股怪味呢……”结果，没用5分钟，马尔丁就停止了呼吸。

其实，爱丽丝根本就没有在咖啡里投毒，只是想吓唬一下凶恶的丈夫，没想到马尔丁真的被吓死了。

这就是心理暗示的力量。虽然这是一个反面的例子，但足以说明暗示力量的强大。

“暗示”是人类的一种基本能力，不仅决定着你的心智能力，还影响着你一生的走向和成就。或许，现在你还没意识到它的存在，但是它却实实在在地对你发挥着影响。在本书中，我们根据大脑的研究数据，解析了“暗示”这一神奇力量对我们的影响。在这里，我们不仅会让你领教心理暗示的巨大力量，还会指引你用“暗示”的方法激发出内心的潜能，用潜能的力量告别烦恼，战胜困难，走向成功！

作者

2016年7月



目 录

第一章 无处不在的心理暗示	1
改变一生的暗示语	3
被自己的暗示扼杀的人	7
原来口吃不是生理疾病	10
匪夷所思的厌食症	13
主导人的是心理暗示而非意志力	15
心理暗示对个体发展的影响	17
第二章 探探潜意识的汪洋大海	21
众说纷纭的潜意识	23
潜意识是心理暗示的“司令部”	25
通过操纵潜意识来主宰自己	27
庄子的“三把剑”和是非观	31
我是谁和谁是我	34
如何开发潜意识	36
第三章 心理暗示的影响因素	39
暗示者的权威身份	41
暗示的方式方法	43

受暗示者的人格和心境	48
受暗示者的知识和经验	50
暗示者与受暗示者的关系	51
第四章 自我暗示面面观	53
自我暗示，找到另一个自己	55
运气只光顾有准备的人	57
用想象力开启机会的大门	59
自我暗示需遵循的三大定律	61
自我暗示的心理效应	65
使用自我暗示方法的重点和要点	68
第五章 20 世纪人类最伟大的发现	73
人类可以经由自己来改变世界	75
最好的医生是自己	77
最强的力量在内心	80
乐观悲观在人不在事	83
你怎么思维你就是怎样的人	85
亚圣孟子奇特的学问观	89
第六章 人性的弱点与优点	91
成功学大师到底是否在忽悠	93
心理暗示的真谛	95
性本善与性本恶的大战	98
改变习惯其实就是改变心态	102



第七章 阴影是自己挡住了阳光造成的	105
再大的烙饼也大不过烙它的锅	107
一根火柴可以毁掉一座大厦	109
以谁为榜样就会成为谁	111
你杯中的水已经满了	113
怕什么来什么与想什么来什么	115
渺小是不是因为站得不够高	117
第八章 成功就是掌控自我	119
要善待而不是虐待自己	121
不能掌控自己的人太多了	124
人生不可能什么都到手	126
好结果是因为好的心态和过程	128
人们的成功观已经严重跑偏	131
在物欲横流中站稳脚跟	133
第九章 心理暗示在沟通与管理中的作用	135
世上没有对暗示完全免疫的人	137
羊群效应和从众心理	138
生命的答案水知道	140
平等状态下才能实现沟通	142
东西方管理的本质区别	145
管理的最高境界是管住人心	149
此时无声胜有声	150



第十章 运用之妙，存乎一心	153
不要活在别人的控制下	155
人人都可以实现马斯洛的巅峰体验	156
自我暗示的极致意义	160
相由心生、境随心转的根据	162
超越自我，实现大我	164
第十一章 心理暗示在学习中的应用	167
心理暗示与学习效率	169
罗森塔尔效应	170
自我预言的实现	172
附录一 十五项高效学习的积极心理暗示法则	175
附录二 蒋平积极催眠暗示教学法	181
后 记 若想改变，先从暗示开始	185



第一章

无处不在的心理暗示

在心理学上，有个著名的实验：

有个女孩长相很丑，她感到很自卑，并且自暴自弃，平时也不爱打扮，整天邋里邋遢。一位心理学家看到她，想让她变成一个漂亮的女孩，于是与她做了一次交谈。

心理学家说：“你的脸型不错，鼻子很有特色，眼睛长得很温柔……其实，你长得很漂亮。”长这么大，女孩还是第一次听别人夸她漂亮，便用怀疑的眼光看着这位心理学家。

心理学家暗中做了详密的安排，让周围的人每天见到女孩都对她说：“你真漂亮！你真美丽！”听到这话，女孩很高兴，她不再怀疑了，真的相信自己很漂亮，于是对自己有了信心。每天她都把自己打扮得漂漂亮亮的，周围的人也都觉得她真的漂亮了。

这个心理学实验有力地说明了心理暗示的巨大作用。



改变一生的暗示语

“心理暗示”是由法国著名心理学家爱米尔·库埃于1920年首创的。

爱米尔·库埃出生于1857年2月26日，是个地地道道的法国人。由于各种各样的原因，库埃直到15岁才进入镇上的一所中学读书，可是他聪明好学，在毕业前便学完了所有理科课程。19岁时，库埃到一家药店当学徒，之后在巴黎一所医药大学攻读化学专业。1882年，他回到家乡，开了一家药店。

1884年，在妻子的建议下，库埃跟随利博尔特博士学习催眠术，后来经过不断实践，对暗示与自我暗示做了专门的研究，独创了一套自我暗示方法。他将这些方法用在病人身上，治愈了很多被医院宣告“死亡”的病人。后来，他和妻子创建了南希催眠学院，他被尊称为“自我暗示之父”。

库埃曾经说过这样一句名言：“我每天在各方面都变得越来越好。”在他的嘱咐下，病人不断地重复这句话。通过这种自我心理暗示疗法，许多病人逐渐恢复了健康。病人正是通过自我暗示，引起了本质性的变化，达到了治病的根本目的。

其实，心理暗示并不是什么神秘的事情，只要有一个好心情、心态乐观、有信心战胜疾病……如此，便可以调动起人的内在积极因素，发挥其主观能动性。古语“情急百病增，情舒百病除”说的就是这个道理。

1. 改变一生的暗示语

行为科学理论认为，一个人如果对自己失去了信心，灰心失望，沮丧抑郁，就会产生一种厌恶和否定自己的自卑情绪。要想将这种不良情绪克



服掉，就要时常赞美自己的优点和长处，鼓励自己在人生道路上积极进取，对未来充满信心和希望，塑造出一个全新的自我形象。

美国纽约第 53 任州长叫罗杰·罗尔斯，是纽约历史上第一位黑人州长。

罗尔斯出生在臭名昭著的纽约大沙头贫民窟：这里环境恶劣，经常会发生暴力事件，聚集着大量的偷渡者和流浪汉。在这儿出生的孩子，受环境的影响，从小就学会了逃学、打架、偷窃，甚至吸毒；长大后，几乎没有什么人能够获得较体面的职业。可是，罗杰·罗尔斯却是个例外，他不仅考上了大学，还当上了州长。

在就任州长的记者招待会上，一位记者问他：“是什么把您推向州长宝座的？”面对来自各家新闻媒体的 300 多名记者，罗尔斯并没有详细讲述自己的奋斗史，只是说了一个非常陌生的名字——皮尔·保罗。后来人们才知道，皮尔·保罗是他小学时的校长。

当时的美国，很流行嬉皮士。校长皮尔·保罗发现这儿的孩子们比“迷惘的一代”还要无所事事，他们旷课、斗殴，甚至会砸烂教室的黑板。为了引导他们、感化他们，皮尔·保罗想了很多办法，可是没有一个方法是有效的。后来他终于发现，这些孩子都很迷信。于是，在给这些孩子上课的时候，他便增加了一项内容——给学生看手相。经他看过手相的学生，长大后很多成了州长、议员或富翁的。

这位杰出的校长是怎样给学生看相的，资料已经无从查找。但是，他说过的一句话让很多学生记忆犹新：“八字先生进门，一屋子的贵人。”

由此可见，适当的鼓励和暗示会影响一个人的一生。积极的鼓励与暗示可以让我们更加自信和勇敢，更加积极地面对生活、面对挫折。相反，消极的心理暗示则可能让我们永远一蹶不振、一无所成。暗示就像一



把“双刃剑”。

你想成为什么样的人，你就有机会成为什么样的人，因为行为是跟着想法走的。所以，永远不要对自己说“我不行”“我干不好”“我会失败”等；应该对自己说“我很棒”“我能行”“我能做好”“我要快乐地生活”。

只有相信积极的语言暗示会产生神奇的效果，它才会在你身上得到证明。我们要在行动中“相信自己能行”，如此便能克服困难，心想事成，取得成功。

这就是暗示的巨大力量！

2. 常用心理暗示语

在心理暗示中，一定要永远记住：只有你才是你生命的主宰；只要你永远对自己充满信心，任何人都不能改变你。因此，如果想让自己获得成功，就要把握积极的心理暗示，做自己生命和生活的主人。这里给大家列举几个常用的心理暗示语。

(1) 更新情绪

我要心平气和，保持自律神经功能的协调。心净如洗，神清气爽，不胜惬意。

(2) 增强自信

我发现了自己的长处；同时发现，周围的人都有明显的缺点。

(3) 增加工作兴趣

原来，我自己的工作条件很好、很有意思，其他工作无聊而且很辛苦。

(4) 培养活动能力

我要精力充沛，每天工作都要雷厉风行、心情爽快。

(5) 克服性情急躁

无论在什么情况下，我都要冷静沉着，豁达大度，不计较小事。



心理暗示的神奇力量

(6) 克服草率、轻信

我应该学会理智行事，做出理智的判断之后再行动。

(7) 克服贪图舒适

一旦下了决心就应该坚持到底。

(8) 培养乐观精神

我相信，不管遇到什么困难，只要坚持努力、锲而不舍，问题总能迎刃而解。

(9) 保持健康

我的身体内部蕴藏着强大的生命力和自然治愈的抗病能力，它们使我保持健康和活力。

(10) 增强创造兴趣

我要抓紧一切时间思索、钻研、实验。

(11) 保持头脑冷静

我要让自己的头脑特别敏捷，感情和理智高度协调，沉着冷静地作出恰如其分的判断。

(12) 优化记忆

我要忘掉那些琐碎的、无聊的小事。

(13) 提高分析能力

每天我都要收看电视的新闻评述，听过之后我要重温、反复琢磨评述内容。

(14) 培养读书习惯

我要认真阅读和自己的工作有关的书，只要有某些联系，我就去读。



被自己的暗示扼杀的人

消极的暗示不仅可以扰乱人的心理、行为和人体生理机能，还会让当事人出现一些疾病。许多神经衰弱官能症，就是由于自我暗示而加重的。心理学家指出，如果每天你都反复播放“消极的心理磁带”，便会养成根深蒂固的消极模式，使自己在有意识或无意识中指挥自己的行为。

1. 被自己的暗示扼杀的人

在心理学中，有一个经典的案例：

有个年轻人叫尼克·西堤曼，年轻有活力，心态健康，在车站货运组工作。一天晚上下班后，尼克留下来对冷藏车进行最后的检查。当他检查到最后一辆冷藏车时，车门的弹簧突然绷断，尼克被反锁在了车里。

第二天早晨，人们便发现了身穿短袖工作服的尼克。此时，他已经死去很长时间。人们在车厢的内壁上发现了尼克·西堤曼用笔画下的遗书，其中有几句话是这样的：“我就要被冻死了！……我全身正慢慢失去知觉……”

其实，当天晚上，那辆车的制冷系统出现了问题，冷藏车的电脑记录证明，当晚车厢内的平均温度是18℃，绝不会冻死人……最后，法医对他的尸体做了鉴定，得出了一个令人大吃一惊的结果——尸体呈现出很多冻死者的特征。

不可否认，尼克是被自己的想法杀害的。从这里，心理学家便提出了



著名的概念——“自我暗示”。在心理学中对“自我暗示”的解释是：依靠自己的思想、语言向自己发出刺激，影响自己的认知、情绪和意志或要求按照某种方式行动。

我国古代，有一个妇女误将一条虫子吃进了自己的肚子，忧心忡忡。她觉得自己得了重病，果然很快就生病了，卧床不起。看了很多中医，都不见任何起色。

有个大夫知道了事情的原委，便让她服了一副泻药，同时告诉她：“虫子已经被你排泄出来了。”结果，这个妇女的病很快就好了。

不可否认，这个妇人前后的表现就是心理作用的结果。当她将虫子吞进肚子之后，其实并不是什么大病，可是她一直都在担惊受怕，结果真的生了病。服了泻药后，虫子到底有没有被排泄出来，我们不得而知，可是妇女却相信医生的话。结果，心情一天天好起来，病也就痊愈了。消极暗示的力量由此可见一斑。放弃自己的人注定会失效。

2. 消极心理暗示的常见表现

消极心理暗示的常见表现主要体现在以下三个方面。

(1) 心理负担过重

故事一：

每年，企业都要对女工进行一次例行的身体检查。刘小姐本来对这样的检查满不在乎，可是自从同事查出了癌症，她就觉得如临大敌。检查一次还不够，还要反复检查、反复询问。

她不放心，心里总在想这种事会不会有一天也落到自己头上。刘女士每天都心情抑郁，身体每况愈下。