


智穷◎编著

# 超级 心理暗示力

几个简单的心理暗示小技巧，却能俘获人心、重塑自我

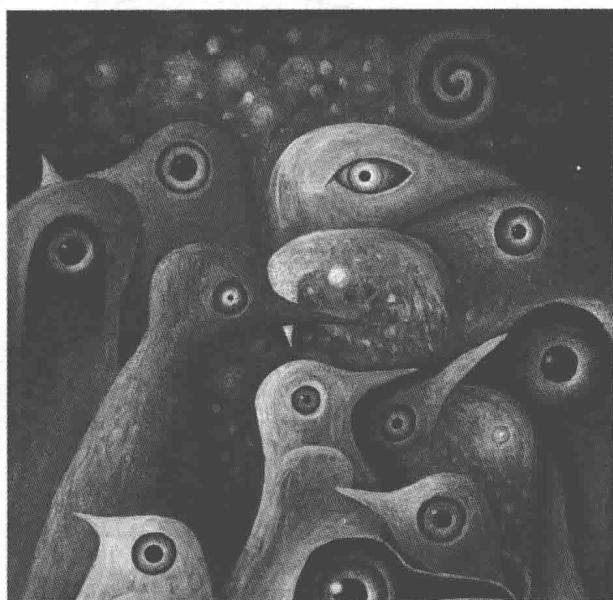
抚平伤痛、激发潜能、获得认同、轻松交际的心理宝典  
暗示自己，唤醒沉睡的超级英雄  
暗示他人，打造和谐的人际关系



国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

# 超级 心理暗示力

智穷◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

## 内 容 提 要

生活中的每个人，都不可避免地接受着来自外界或他人的暗示，也在暗示着他人。心理暗示是人类心理方面的正常活动，是心理学的核心内容之一，具有一种不可思议的魔力。

本书从专业的角度进行心理分析，深入浅出地向读者讲解如何利用积极的心理暗示获得幸福的爱情和婚姻，如何在各种场合进退自如，如何获得健康的身心，进而赢得快乐人生。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

超级心理暗示力 / 智穷编著. —北京: 中国纺织出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5180-3819-0

I. ①超… II. ①智… 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 (2017) 第173279号

---

责任编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textile. com

E-mail: faxing@c-textile.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 220千字 定价: 35.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

## 前言

### *preface*

在生活中，不知道你是否有这样的体会：在学习氛围浓厚的图书馆，使人会不由自主地抓紧学习，而在嘈杂的广场，怎么看都看不进去；我们去商场购物，会莫名其妙地选择在电视或者媒体上出现过的产品；我们与人交谈时，当看到对方不停地看表，就知道对方想尽早结束谈话……这一系列的现象，其实都表明一点，我们无时不刻不在接受着来自外界或者他人的暗示。

那么，什么是心理暗示呢？其实心理暗示并不是什么神秘的事物，它指的是人们在受到外界或者他人的判断、信念、愿望和态度的影响而产生的心理反应，是人们在日常生活中最为常见的某种心理现象。它是以非常平和自然的方式向某个个体发出信息，然后个体在不经意中接收了这种信息，并产生心理反应的心理现象。常见的“安慰剂效应”、“影视效应”、“名牌效应”、“广告效应”等都存在暗示效应的缩影。

暗示，尤其是自我暗示，是一门新兴的学科，人们也逐渐认识到了心理暗示对人的影响，所以，暗示被应用到人们生活中的各个方面，比如，在医疗实践中，广泛利用暗示来进行心理治疗，矫正病人的身心状态。

心理暗示具有一种神奇的力量，它能由内而外彻底改变一个人。积极的暗示能激发勇气，带给我们向上的力量、潜能，并能增强一个人的自信，能助

我们披荆斩棘、所向披靡、破除艰难险阻，助我们走向成功。相反，消极的暗示可以摧毁一个人的信心、扼杀一个人的天赋、才能，让人变得自卑、唯唯诺诺、怯懦，最终毫无所获。

那么，我们该怎样运用心理暗示改变自己的人生呢？

我们可以在内心注入积极的能量，丢掉消极的信念，并在心中默念正面的语言，比如“我能行”、“我一定能成功”、“我会学会的”等等。因为暗示的目的是为了调动潜意识的力量。积极的暗示能把目标变成清晰的图像，让我们精神抖擞，全力以赴。

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

生活中的人们，你是否想拥有人人称羡的口才？是否想拥有能洞察人心的本领？是否想拥有完美的爱情和幸福的婚姻？是否想把孩子教育得出色又快乐？又是否想掌握让身心健康的方法呢？掌握积极心理暗示的方法，创造美好人生。

所有关于心理暗示的秘密都在本书中有所阐释，我们能清晰地看到积极的暗示和消极的暗示对人巨大的影响。本书还汇集了一些常见的暗示方法，帮助你精通暗示艺术，助你提升幸福指数。

编著者

2016年8月

# 目 录

---

## *contents*

### 第 01 章 揭开心理暗示的面纱，了解什么是心理暗示 \ 001

什么是心理暗示 \ 002

心理暗示的巨大力量 \ 004

催眠是怎样起作用的 \ 007

心理暗示也并非万能 \ 010

心理暗示的关键以及局限 \ 013

心理暗示与意志力的较量 \ 016

### 第 02 章 你的一举一动，都有所暗示 \ 019

从握手看一个人的心理状态 \ 020

对方眨眼次数明显增多背后的秘密 \ 023

无意识的口头禅暴露了什么 \ 025

喜欢叉腰的人内心大多强势 \ 028

眼神里传递出来的信息 \ 030

频繁点头的人 \ 033

### 第 03 章 五彩斑斓的世界，色彩的暗示作用 \ 037

了解各种色彩的心理暗示作用 \ 038

让人身体痊愈的神奇绿色 \ 040

约会场所人们钟爱的紫色 \ 042

让人心情抑郁的黑色 \ 045

### 第 04 章 是什么出卖了你，了解人在撒谎时的各种暗示 \ 049

撒谎时眼神的典型特征 \ 050

说谎者有哪些语言特征 \ 052

从细节开始发问，就能找到真相 \ 054

撒谎的人总喜欢摸鼻子 \ 057

口是心非的人爱抓耳挠腮 \ 060

别去拆穿那些善意和美丽的谎言 \ 063

### 第 05 章 增强身体自愈力，心理暗示可以治疗疾病 \ 067

自我暗示能帮你赶走抑郁的阴霾 \ 068

自我暗示和自我催眠能改善睡眠质量 \ 071

怎样通过心理暗示法来治疗失眠 \ 073

压力太大时如何做自我暗示 \ 076

告别肥胖，自我暗示法助你养成良好的饮食习惯 \ 079

自我暗示法让你养成坚持运动的习惯 \ 081

怎样通过心理暗示摆脱童年阴影 \ 084



## 第 06 章 你需要正能量，自我暗示能唤醒最好的自己 \ 087

- 破除自我怀疑，相信自己 \ 088
- 在内心建立健康积极的自我意象 \ 091
- 无需拿别人的标准来衡量自己 \ 093
- 坚决抵制来自外界的消极暗示 \ 096
- 控制内心批评的声音，别让它有机可乘 \ 099
- 化消极为积极，扭转内心阻碍进取的信念 \ 101
- 面对他人的不喜欢，应有坦然的态度 \ 104
- 自我暗示也可能会伤害你 \ 107

## 第 07 章 拉近距离，心理暗示助你快速与陌生人建立友谊 \ 111

- 主动出手帮助对方，暗示你值得信赖和依靠 \ 112
- 多提相似与共同之处，暗示你们之间有共鸣 \ 115
- 多提“我”和“我们”，暗示对方彼此是自己人 \ 117
- 向对方求助，暗示对方有能力做到 \ 120
- 事事说中，暗示对方你是个可信的人 \ 123
- 秘密交换法，暗示你们是朋友 \ 125
- 说话装装糊涂，暗示对方你是个单纯的人 \ 128

## 第 08 章 潜意识与婚姻，从潜意识经营婚姻更美满 \ 131

- 了解男女潜意识中的异性符号 \ 132
- 拆不散的爱情：感情越是受阻，关系越是亲密 \ 135
- 如何识别男人花心与否 \ 138
- 婚姻中的“不理解”是怎么造成的 \ 140



男女其实是相互互补和对抗的两个潜意识个体 \ 143

要幸福，就要架一座心灵沟通的桥梁 \ 145

## 第 09 章 心理暗示与教育，好孩子是可以暗示出来的 \ 149

别给孩子一些不良暗示 \ 150

为孩子创造和谐与充满爱的环境 \ 152

做孩子的朋友，与孩子一起成长 \ 155

孩子与我们是平等的，别剥夺孩子的话语权 \ 157

别忽视了与孩子身体语言的沟通 \ 160

家庭冷暴力对孩子危害重重 \ 163

父母离异后如何教育孩子 \ 165

## 第 10 章 管理在于激励，善用心理暗示对下属委以重任 \ 169

以身作则，暗示下属也可以做到 \ 170

激励下属给他正面积极的暗示 \ 172

偶尔“发威”，让你瞬间提升领导威信 \ 175

故意否定，让下属全力以赴 \ 178

## 第 11 章 贴合人心，心理暗示让沟通畅通无阻 \ 183

先从对方的兴趣爱好切入话题 \ 184

曲径通幽，戏剧性地表达你的意图 \ 187

表达认同，让对方乐于与你交流 \ 189

倾听也不能傻听，还要懂得询问和反馈 \ 192

巧妙引导，让对方说出你想要的答案 \ 195

先探寻对方的弱点，然后一语中的 \ 198

## 第 12 章 巧妙“贴金”，心理暗示助你提升形象 \ 201

用“我很忙”向对方暗示你是个重要人物 \ 202

以名人引路，暗示自己是个“人物” \ 204

权威性语言向对方暗示自己说的话具有可靠性 \ 207

适时展现才学，暗示对方你的博学 \ 209

言之有物能向对方暗示你的话很可靠 \ 211

## 第 13 章 批评他人，暗示让批评的话听起来也“悦耳” \ 215

巧妙引导，让对方自行领悟到错误 \ 216

正话反说，对方自会明白你的意思 \ 218

用委婉暗示代替正面批评，让对方认识到不足 \ 221

用赞赏代替批评，暗示对方的错误情有可原 \ 224

用鼓励代替指责，暗示对方要有信心 \ 226

## 参考文献 \ 230

### 揭开心理暗示的面纱，了解什么是心理暗示

提到心理暗示，可能不少人觉得高深莫测，与我们的生活相隔甚远，其实不然，在日常生活中，我们或多或少地在接受来自他人或外界的暗示，也在暗示他人，暗示有消极暗示和积极暗示之分，而我们每个人，都在被这些消极的或者积极的暗示影响着心态、身体机能和生活状况。关于心理暗示，在本章中，我们会从两个方面了解：一方面，主导人的是心理暗示或者自我暗示，而不是人的意志力；另一方面，暗示也不是无所不能的，是存在局限性的。这就是心理暗示的全部真相。



## 什么是心理暗示

生活中，我们可能有这样的感触，一些刚刚出生的婴儿，把他放到床上或者摇篮里，他就开始哭起来，而如果我们抱起他，他会停止哭泣，然后我们再放下，他又会哭……孩子的表现，其实就是我们此处要提到的心理暗示，婴儿是想暗示他的父母：他想要被抱着，并且，他成功了。而且，在这一过程中，除了心理暗示以外，还有父母的自我暗示，他们暗示自己，只有把孩子抱起来，孩子才会停止哭泣，如果父母接受了孩子暗示的话，估计在很长一段时间内，他们都要抱着孩子才能睡而不能将他放到摇篮或者床上了。另外，婴儿虽小，但是他们也能感受到父母的怀抱比硬邦邦的床更舒服，也更有安全感，而且，他们认识到，啼哭能换来父母的怀抱，所以，只要他们离开父母的怀抱，就会哭泣。然而，家长总是需要工作和生活，需要安排其他事，不可能总是抱着孩子，由此另外一种情况出现了，在家长很忙时，不得不把孩子放下；孩子啼哭，他们刚开始可能会抽时间过来抱一小会儿，但后来实在没时间的情况下，就只管让孩子哭了，可是却发现，十几分钟，或者更短的时间内，孩子居然不哭了，这时孩子也逐渐认识到，再哭都没用，所以也就不会以此来换取父母的拥抱了，而这一点，是孩子从父母的行为中获得的暗示。

因此，细心的你可以发现，在生活中，对于婴幼儿而言，那些爱哭的孩子经常要求父母抱着，而不被父母抱着的孩子哭泣要少得多。

从这一生活体验中，我们理解了暗示、心理暗示和自我暗示，那么，什么是心理暗示？

心理暗示并不是什么深不可测的事物，它只不过是当人们受到来自外界或者他人的愿望、态度和信念的影响而产生的一种心理上的反应，是人们在日常生活中出现的最常见的心理现象之一。这一心理现象发生作用的过程通常是平和自然的，接收的一方也是在无意间接受这种信息的。

其实每个人或多或少地都会受到心理暗示，这也是人的基本心理特性。人类在漫长的进化过程中，逐渐形成了这种无意识的自我保护能力和学习能力。从我们来到这个世界上开始，我们就拥有这种能力，它是人的一种本能，是人们保护和塑造自我的一个强有力的武器。

在我们的生活中，无时无刻不在接受着来自外界或者他人的心理暗示。

比如，去购物时，我们的购买心理会被平日里看到的一些广告所影响，这是一种对我们潜意识的暗示，在广告不断重复的过程中，我们的潜意识也会累积这些信息，而当我们步入商场或者超市时，这些累积的信息就会被激发出来，然后影响着我们的购买行为。

再比如，学生时代，因为升学或者其他原因，到了新的学习环境中，我们的成绩会出现变化，而这一点与周围环境有着很大的关系，如果学习氛围很浓厚，我们也会努力学习，相反，我们就会怠惰，这也是暗示起了作用。心理学上的一个著名实验更能证明这一点：

曾经有一个关于A箱和B箱的实验。“A箱和B箱”是曾经在电视或研讨会上所做的表演，演示者的目的是让大家更理解潜意识在沟通上的重要性。

“请你想象一下，这里有两个箱子，A箱和B箱。”演示者用手势指示了两个想象的箱子的位置。

“请你凭直觉立刻想象其中一个箱子。”

被要求的人，会立刻回答说：“嗯，A箱。”



“为什么选择 A 箱？”

“没什么，就是觉得……” 演示者带着微笑，非常理解地点头。

“你以为是自己选择了 A 箱，其实不然——是‘我’叫你‘选择’ A 箱的。”

“你叫我选的？什么意思呢？”

后来，很多演示者都做过这样的心理控制实验，总是有很多自愿者参加。其实我们也可以轻易让对方选择你所指定的箱子，秘密就在于你用手势指示箱子位置的时候。我们可以先用左手指示“这里有 A 箱”，再用右手指示“这里是 B 箱”。然后放下双手。接着问：“如果要立刻选择的话，你会选择哪一个？”而在说到“立刻”时，要大胆举起左手指示 A 箱的位置。如此，“A 箱”的印象就会跳进对方的潜意识里，被迫用直觉选择时，“A 箱”较容易浮现在脑海。当然，对方在意识上完全不会察觉，所以会以为是自己无意的选择。

这则心理学实验表明一点，人都在不自觉地接受周围的暗示。

由此，可以说，我们无时无刻不在接受心理暗示，即便你原本想抗拒。俄国著名心理学家巴普洛夫·彼得·伊凡洛维奇也认为，正是人类在不断地繁衍和变化，才有了“读懂暗示”这一结果。他认为，人类在艰苦的环境中摸爬滚打，然后逐渐形成了自我保护的意识，在危险逼近时，他们就会将以往积累的经验派上用场，帮助他们渡过难关，化险为夷。所以，心理学家称，只要那些能读懂暗示的人们，才具有更强的生命力。

## 心理暗示的巨大力量

前面我们已经提及过，在生活中，我们无时无刻不在接受着心理暗示，而且，我们的心理或行为也很有可能受到心理暗示的影响。另外，我们都知道，

人的本性就是追求感官快乐而逃避痛苦，从这一点出发，人们也会不自觉地使用各种暗示的方法，比如，在困难中，我们会自我暗示：“别担心，总会过去的。”这样，能帮助我们减轻心灵上的痛苦，更能使我们重新获得力量。在追求成功的路上，人们会努力设想自己实现目标之后的美好情景，这个美景就对人构成自我暗示，只要他们努力，就能达成美好的愿望，这样，他们就获得了动力，提高耐挫力，使他们保持积极的奋斗状态。

心理学家称，一定程度上的暗示还会引起人们心理上的变化。曾经有这样的心理实验：

在实验室里，如果给被实验者喝大量的带糖的饮料或者水，被实验者的血糖会升高，而尿量和次数也会相应增多。后来，研究者进行了新的实验：并没有给被实验者喝糖水，而只是对他们进行了语言上的暗示，而令人惊讶的是，也发生了上述生理变化。

从这一实验中，我们能得出一点，在某些特定的情况下，语言暗示也能起到实物所能起到的作用，甚至能代替实物，对人脑产生刺激，进而导致机体产生变化。比如，实验中，在被实验者未喝糖水的情况下，他们的大脑仍然参加了体内糖代谢的活动。

当然，就如同硬币一样，任何事情都存在两面性，心理暗示也分为积极的暗示和消极的暗示。所以，心理暗示产生的影响也是两方面的：消极的和积极的。

积极的暗示，就是我们能接受到的一些积极信息，进而我们的态度也开始积极起来，从中获得力量，相反，消极的暗示，给大脑输送的就是消极的消息，人的心态也随之消极，比如：自卑、焦虑、沮丧、悲观等。

现在，我们已经看到，心理暗示这一工具具备的巨大力量，它既能成就一个人，也能毁灭一个人，因此，对于我们每个人来说，了解并懂得如何使用它对我们都是非常有益的。

布鲁尼是一名癌症患者，已经到了晚期，医生宣布他只有一年的生命。在得知自己生病之前，布鲁尼的性格非常内向，过于胆小谨慎，总是担心很多东西。

后来，他在朋友的推荐下认识了一位催眠师，催眠师对其进行引导，让其逐步放松自己的身体，每次从催眠师的工作室走出来之后，他的心情格外地舒畅，都不再想那些关于疾病的事。

在接受了数十次的催眠之后，他感到自己越来越豁达，也逐渐平静和坦然地对待疾病。

后来，布鲁尼也不再去医院，他决定放弃治疗，因为到了癌症晚期，治疗也只能缓解疼痛，除此之外，没有任何用处。很久以来，布鲁尼一直很向往到世界各地走一走，看一看。当得知自己只有一年的生命时，布鲁尼毅然决然地放弃了一切身外之物，他还卖掉了自己的房子，选择了环球旅行。跟着一艘大船，布鲁尼走遍了世界各地，最后，他来到了中国。长久以来，布鲁尼一直对中国功夫很好奇，尤其是气功。

到了中国之后，他来到一个深山之内的寺庙，跟随那里潜心修行的高僧每日坐禅。经过一段时间的坐禅，布鲁尼惊讶地发现自己原本日渐衰竭的身体居然渐渐地恢复了力量。他每日跟随大师吃斋念佛，坐禅诵经，一年多过去了，他已经领悟了很多佛家的道理，精力和气色也越来越好。不过，既然已经放下了，布鲁尼并没有欣喜若狂地去医院检查自己是否已经战胜了癌细胞，而是继续在自己的最后一站——这座中国深山中的古庙里安心地吃斋念佛，坐禅诵经。

我们不得不怀疑，布鲁尼是不是已经在彻底放空自己之后战胜了癌症。当然，答案很有可能是肯定的。其实，癌症是一种心因性疾病，长期的紧张、焦虑、不安，特别容易导致癌症。反之，假如一个人积极、乐观、开朗，能够心胸豁达地面对凡尘俗世，自然就少了很多烦恼，身体也会更加健康。而布鲁尼之所以能获得身体的放松，其实与接受催眠治疗是分不开的。因为很多时候，



疾病产生的来源都与压力有着莫大的关系，当一个人的身心真正释放掉压力以后，身体状况自然会好转。

实际上，一个人，无论是由于环境改变、生活状态改变而带来的压力，还是身体本身的压力而引起的疾病，催眠都能有效缓解或治疗，就像故事中的布鲁尼一样，如果他没有接受催眠治疗，也许会和其他很多癌症病人一样，带着不安、紧张和遗憾离开人世。

所以，在日常生活中，无论遇到什么，我们都要学会在内心做积极的自我暗示，永远不要对自己说：我很笨；我根本学不会；我不可能成功；我麻烦了；我真糟糕；我绝对不行，我肯定会失败；我一定赢不了……消极、负面的字眼会让你产生消极的暗示，导致消极的行为。如果你经常对自己进行积极的暗示，诸如“很快就能学会”、“我非常棒”、“我一定能赢”，这样会让你产生积极的思维和行为。

## 催眠是怎样起作用的

现在，来回想一下学生时代，我们是否有这样的经历：

你和往常一样来到教室，从书包中拿出课本和文具，然后翻到本节课要学习或者温故的知识，静静地等待老师前来为大家上课，你无意中看了看周围的同学，有的在看书，有的在演算题目，有的吃零食，有的在交头接耳地讲话，过了一会儿，老师走进教室，老师依然是和从前一样的打扮：规规矩矩的衬衫，虽然已经洗的发白了，但还是干干净净，你只是抬头看了看老师，就懒得再看他一眼，反正和过去每一天都一样……一节课也就这样开始了……

可能是今天的课太无聊了，也可能是窗外的什么吸引了你，你的眼神开始