

# PSYCHOLOGICAL SUGGESTION

## 心理暗示力



唤醒沉睡潜能，做最好的自己

何运燕 著 京师心智（专业心理教育机构）组编



最强的力量源于自我  
神奇的心理暗示力，让你成为命运的主人

学会暗示自己  
与潜意识对话，激发隐藏能量  
摆脱消极暗示，塑造积极人生

学会暗示他人  
提升心理技巧，深度影响他人  
提升沟通效率，改善人际关系

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 心理暗示力

唤醒沉睡潜能，做最好的自己

何运燕 著 京师心智（专业心理教育机构）组编

文序

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

PSYCHOLOGICAL  
SUGGESTION

图书在版编目 (CIP) 数据

心理暗示力：唤醒沉睡潜能，做最好的自己 / 何运燕著.

—北京：中国法制出版社，2017.1

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-8110-6

I. ①心… II. ①何… III. ①自我暗示—通俗读物

IV. ① B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 302897 号

策划编辑：杨 智 (yangzhibnulan@126.com)

责任编辑：靳晓婷 (tinajxt@126.com)

封面设计：蒋 怡

---

心理暗示力：唤醒沉睡潜能，做最好的自己

XINLI ANSHILI: HUANXING CHENSHUIQIANNENG, ZUO ZUIHAO DE ZIJI

著者 / 何运燕

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2017 年 1 月第 1 版

印张 / 13.5 字数 / 184 千

2017 年 1 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8110-6

定价：32.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话：010-66033393

(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)

值班电话：010-66026508

传真：010-66031119

编辑部电话：010-66054911

邮购部电话：010-66033288

## 何运燕

女，山东济宁人，暨南大学硕士，供职于省直机关。潜心研究心理学，长期从事心理学知识普及读物写作，作品包括《心理学与心理暗示》《心理暗示力》等。

## 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

你期待着什么？又得到了什么？你可曾问过自己这样的问题？

你是否有过这种感受——当你坚信会有好的事情发生自己身上时，你就总能自信从容，事情也会一帆风顺；当你认为做事一定会遇到各种障碍，进展不会太顺利时，事实也往往会有力地证明，事情的发展确实一波三折，你也“如愿以偿”地历尽了磨难。

心理的力量真的如此奇妙吗？人生的发展轨迹跟自我心理的暗示真的有密切关联吗？是的，心理学家对此给出了肯定的答案。但是，大部分人仍旧停留在混沌迷茫之中，并没有意识到心理暗示对自己的影响。

心理暗示的力量是巨大的，可以让我们的生活发生翻天

覆地的变化。神话故事中，皮格马利翁用爱的期望给予了他的雕塑——伽拉忒亚真实的生命；而心理学家罗森塔尔则利用心理暗示改变了一所乡村学校中受试学生的命运；罗尔斯凭借强烈的内心暗示当上了纽约州的州长……

无数人的经历已经证明：心理暗示可以激发我们的潜能，改变我们的人生。从这一刻开始，我们所要做的就是摒弃自己头脑中那些负面的、消极的、不可能的心理暗示，转而拥抱积极的、阳光的、一切皆有可能的心理暗示，让心理暗示帮助自己走向成功！

## 第一章 皮格马利翁效应

- 第一节 古希腊的爱情传说 / 003
- 第二节 罗森塔尔的实验 / 008
- 第三节 本质是心理暗示 / 012
- 第四节 顽童也能当州长 / 017
- 第五节 实践者杰克·韦尔奇 / 022
- 第六节 心理暗示能创造奇迹 / 027

## 第二章 暗示与自我暗示

- 第一节 生活在暗示中 / 035
- 第二节 为消极暗示所困 / 038
- 第三节 骗子的心理游戏 / 043
- 第四节 领错情、会错意 / 048
- 第五节 坦率直言不如暗示 / 052

### 第三章 不动声色巧暗示

- 第一节 一语说中他心事 / 059
- 第二节 贴标签的巨大暗示力 / 063
- 第三节 制造从众情境 / 068
- 第四节 正话偏要反着说 / 072
- 第五节 期待什么，得到什么 / 076

### 第四章 心理暗示做广告

- 第一节 农夫山泉有点甜 / 083
- 第二节 黑芝麻糊中的温情 / 087
- 第三节 有文化地广而告之 / 092
- 第四节 权威者效应 / 096
- 第五节 逆向思维做宣传 / 101

### 第五章 心理暗示的神奇力量

- 第一节 为什么有些努力总是白费 / 107
- 第二节 与潜意识的沟通：确定自己要什么 / 111
- 第三节 驾驭你的潜意识 / 115
- 第四节 为自己注入激情 / 120
- 第五节 超越自卑与低效 / 124
- 第六节 重塑自我，激发潜能 / 129



## 第六章 摆脱束缚，梦想成真

- 第一节 你觉得自己应该变得富有 / 137
- 第二节 请让心灵先富裕起来 / 142
- 第三节 丢掉贫穷的情绪 / 146
- 第四节 平衡思考与行动的天平 / 150
- 第五节 专注内心的期待，积极行动 / 155
- 第六节 抓住机遇，把事情做大 / 159

## 第七章 心理暗示的技巧

- 第一节 改变自我，跳出羊群思维 / 165
- 第二节 起床后的自我暗示 / 169
- 第三节 睡觉前的自我暗示 / 174
- 第四节 严格执行时间表，拒绝拖延 / 179
- 第五节 提升自我，关注未来 / 184
- 第六节 做你想做的人 / 189

## 第八章 暗示场的魔力

- 第一节 拥挤中的拒绝暗示 / 195
- 第二节 保持理想距离 / 199
- 第三节 自带气场的人 / 204

心理暗示力

唤醒沉睡潜能 做最好的自己

## 第一章

# 皮格马利翁效应



## 第一节 古希腊的爱情传说

古希腊是四大文明古国之一，有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。很多人就是从小看着古希腊的神话故事长大的。故事中，古希腊诸神的聪明、智慧与勇敢，总会带给我们深深的震撼和或深或浅的感悟。其中有一段凄美的爱情传说，更是令人感慨不已，那就是皮格马利翁与雕塑伽拉忒亚的爱情故事。

皮格马利翁是塞浦路斯的国王，同时还是一个心灵手巧的雕塑家。皮格马利翁的性格比较孤僻，喜欢一个人独处，也不喜欢凡间的女子。闲暇时间里，他最喜欢雕刻，并用象牙雕出了一座自己理想中的美丽女子的雕像。此后，皮格马利翁对这座雕像爱不释手，还给她起了一个美丽的名字——伽拉忒亚。皮格马利翁为她穿上美丽的衣服，精心地打扮她，每天深情地注视她、亲吻她、拥抱她，对她产生了深深的爱慕之情。皮格马利翁曾经真挚地祈祷，希望自己的爱能够被她接受；也曾经热切地幻想，希望她能有所回应……他真切的期望感动了爱神阿芙罗狄忒，于是，爱神赋予了这座雕像鲜活的生命。就这样，伽拉忒亚活了。见她深情款款地向自己走来，这位国王简直欣喜若狂，立刻娶她为妻，如愿抱得美人归。

虽然这只是一个爱情传说，却给了我们无穷的信心和启迪：你真挚的期望可以改变自己，可以改变你周边的环境，可以改变你的人生；你内心深处的期望会深刻地改变你的行为，让你朝着积极的、自我期望的方向发展。

这种现象在心理学上被称为皮格马利翁效应，是由美国著名的心理学家罗森塔尔和雅各布森提出并验证的。赞美、信任和期待具有一种正能量，会改变我们的思想和认识，从而改变我们的行为。当我们得到别人的赞美、信任和鼓励时，我们就得到了心理支持，获得了向上的动力，就会变得更加自信、强大。

皮格马利翁效应具有两面性，可能会对我们的生活产生积极的影响，也可能会有消极的影响。你心中想做成什么，你往往就能做成什么；你想要成为什么样的人，你很可能就会成为自己所期待的样子。一切都在你的所思所想和期望之中，人内心的力量就是如此强大。而当你告诉自己事情可能不会太顺利时，很多时候就真的会有一些阻力出现在你前进的道路上。

所以，如果我们想要成功，想要美好的人生，就应该对自己有积极的想法，有更高的期待，正所谓“求乎其上，得其中也”，讲的就是这个道理。当然，你可以充满信心地对自己说：我一定能有很完美的一天。

但是，这种积极的暗示也未必就能如愿，有时，我们还必须重视周围的人对我们造成的负面影响。当我们想要成功，而周围的人却都不看好时，我们成功的概率就会降低。这是因为旁人的眼光和议论也许会左右我们前进的步伐，动摇我们对自己的信心。也就是说，我们在无意识中就被旁人的消极暗示改变了。

用一句话来概括，皮格马利翁效应就是“心想事成”。它广泛应用在管理、教育等社会生活领域。

在现代企业管理中，皮格马利翁效应可以用来培养团队精神，增强团队的凝聚力和向心力，提高企业绩效。管理层应充分地信任员工，给予员工积极而具体的期望，激发员工的奋斗决心，积极发挥员工的创造潜力，形成良性的竞争氛围；员工则可以发挥自己的主动性和创造性，朝着领导期望的方向发展，让自己的潜力得到最大发挥，从而为企业带来更大的经济效益，为个人发展创造更为广阔的舞台。

在教育过程中，不管是家庭教育还是学校教育，皮格马利翁效应都能起到非凡的激励效果。对孩子寄予期望，会对孩子产生巨大的激励作用，促使孩子朝着大人所期待的目标发展。要知道，每个孩子都是独一无二的，都是未来的希望，都有着巨大的发展潜力。“没有爱，就没有教育。”我们应当对每个孩子倾注爱的力量，真心实意地关心他们、理解他们，唯有营造融洽的氛围，才能让孩子更好地成长。在课堂上，只要学生有进步表现，老师就应该表扬他们，持之以恒地用期望来影响他们；在家庭中，父母更要耐心地给孩子适时的夸奖和鼓励，引导孩子自己勇敢地去尝试，真心地赞美他们的每一次进步。

但是，我们在运用皮格马利翁效应时，也要适当把握分寸，事情才能朝着积极的方向发展。

期望，应该是建立在自我认知的基础上。不管是对人还是对己，期望都不能脱离实际，好高骛远，急功近利。在有自知之明的基础上寄予期望，才能促

进个人的成长和进步；否则，因为没有达到自我期望或者他人的期望，很可能产生自暴自弃或者消极悲观的情绪。

赞美是人人都爱听的，但这并不是唯一的方式；而且被滥用的赞美也产生不了显著的效果。所以，我们在自我对话及与人交往中，可以综合运用多种激励方式，比如积极的心理暗示、恰当赞美肯定、真诚的情感沟通、坚定的鼓励等，来给自己期望，并用来期望别人。

孟子说：“心之官则思，思则得之，不思则不得也。”人人都可以做皮格马利翁。你想要什么就期望什么，请不要吝啬对自己的赞美和鼓励，同时，也请对别人多一些赞美。在自我和外在的双重肯定和期望下，每个人的伽拉忒亚都会拥有生命，每个人的梦想都能成真。

## 延 / 伸 / 故 / 事

---

### 不同领导下的不同成长

青青在一家外资公司工作，一般来说，外资公司最看重的是个人能力。她当年顶着名牌大学毕业生的光环进入了这家公司，但三年来并没有什么突出的表现。青青的土司脾气暴躁，为人挑剔，每天都能从青青的工作中找出各种毛病，经常借此批评她，有时甚至会直接泼冷水。青青在这种刻薄冷漠的工作环境中战战兢兢，从不敢在领导面前多说一句，害怕会招致更多的不满。因此，

她在公司里面表现得相当沉默，从来没有得到过领导的青睐。

后来，公司人事调整，青青的领导换成了海归派 Angle。他对每一个同事都赞不绝口，每个人都能得到他的表扬，即使明明还有改进的空间。在 Angle 的带领下，整个部门的氛围特别活跃，大家的工作积极性空前高涨。尤其是青青，她开始主动发言，给领导进言献策，主动学习新知识，掌握新的业务能力，并在工作中崭露头角，获得了年度最佳员工奖。青青从来没有想过，害羞沉默的自己竟然可以这么强大，表现得如此优秀。

青青之所以会有这么大的变化，跟她的两任领导有着很大的关系。前任领导一直在否定她、批评她、忽视她，在这种负面的气氛中，青青当然会止步不前；而新领导 Angle 一直在赞美她、鼓励她，令青青更加自信，更有动力，也更愿意努力。

这就是皮格马利翁效应的体现：期望给自己信心和决心，也给自己力量改变。潜移默化中，你就变成了另一个不一样的你，一个更好的你！



## 第二节 罗森塔尔的实验

罗伯特·罗森塔尔，美国著名的社会心理学家，曾在美国加利福尼亚大学心理学专业学习，而后在哈佛大学教学，因提出皮格马利翁效应而一举成名。

罗森塔尔一生致力于研究人际期望，即一个人对另外一个人的期望将会使该期望变成现实。他对实验心理学中的实验设计、数据分析和统计推论等都有研究。

1968年，罗森塔尔和助手在一所乡村小学里做了一项实验。他们首先在一到六年级中各选了3个班，对18个班的学生进行了7项实验，对这些学生未来发展的趋势进行了判断。随后，罗森塔尔将具有极大发展前途的学生名单交给了老师们，并对这些学生大加赞赏。同时，为了实验的准确性，他还要求老师们对整个结果进行保密。8个月之后，罗森塔尔和助手又来到这所学校。他们发现名单上的学生都有了显著的进步，开始变得充满自信、精力旺盛、成绩突出，更愿意和别人打交道。而这一切其实是个权威性的谎言，因为所谓的优秀名单上的学生只是罗森塔尔随便挑选的。