

自我暗示



[巴] 多胡輝 著 澄子 譯

暗示

中國卓越出版公司

自我暗示

〔日〕 多湖辉 著
澄子 译

中国卓越出版公司

1990·北京

自我暗示

[日]多湖辉 著

澄子 译

中国卓越出版公司出版

(北京东直门外春秀路太平庄10号)

新华书店总店北京发行所发行

北京印刷二厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5 字数100千字

1990年5月第一版 1990年5月第一次印刷

ISBN 7-80071-226-5/G·119 定价：2.45元

序 言

几年前，当作者完成《心理的奥妙》一书之后，接着又陆续出版了《语言心理战》、《读者记忆法》、《培养聪明的孩子》等书。这期间作者收到了许多读者的来信，反应之热烈，使作者深为感动。在众多的读者来信中，我印象最深的是：“自我读过您的大作之后，使我在生人面前说话不再胆怯。”“使我的自卑感完全消失，而顺利考取学校。”读者们对我的这些由衷鼓励，我非常感谢。

事实上，作者在上述的几本书里，只不过介绍如何改进人际关系、谈吐的方法以及事半功倍的读书方法罢了，如果说我的意见对读者有所助益的话，显然，那要归功于读者本身的努力。

例如读者最大的收获，莫过于自卑感的消失，或者顺利通过考试……诸如此种效果，全系自我暗示的作用所使然。

从读者来信中，使作者深信心理学的功效。所以此次作者就把研究的重点放在“自我暗示”上，无非也是想满足读者的需要。

暗示可以分为两种，一种是在每个人内心里活动的自我暗示，另一种是受到别人的态度，或者语言的影响而产生的“他人暗示”。例如“一朝被蛇咬，十年怕井绳”即属于暗示。反之，有些病人神经紧张，经常不是说头疼就是胃痛，只要给他服下粉状物，告诉他这是最好的镇痛剂，病人马上就不

再喊头疼或胃痛了，这是他人暗示的效果。

由此可见，不管自我暗示也罢，他人暗示也好，反正两者都含有正负作用，有如利剑两刃，而我们必须要提防负作用的自我暗示。世上有许多被不安、自卑感所苦恼的人，他们总以为自己无能为力，这显然属于负作用的自我暗示。所以这种人必然会陷入不堪设想的恶性循环之中。诸如此类的例子，不胜枚举。

如想避免陷入这种恶性循环里，最有效的方法，就是设法使自我暗示变为正作用。

目前，市场上流行某些人生观或宗教方面的书籍，它们也都是想帮助有自卑感或心神不安的人早日恢复自信心。事实上那些书上所说的自我暗示术，和作者所要介绍的内容有所不同。因为作者所要谈到的自我暗示，乃是根据心理学的原理而发展出来的一套有效的科学技术。此外，本书也跟一般专家所指导的“自我催眠”不同，本书所说的原则，是人人都容易体会到的，这一点无疑是本书的主要特征。

但愿读者们读过本书之后，及早发挥潜力，便能在工作、学习或人际关系方面信心倍增，成绩卓越。

一本充实你人生的书

暗示是一种“念”，一种“思想”，它对人的身心影响之大，可由下面这个例子做证：一个人无意中被关进一辆冷藏车中，其实这辆冷藏车当时并没有启动冷冻装置，可当人们最后找到这人时，发现此人已经冻死了。他是被自己的暗示冻死的。

你在生活中，是否正感受到来自各方面的压力而疲惫不堪？你是否在夜深人静时，独自在日记中倾吐自己的不幸，仿佛自己是天底下最可怜的人？你是否从早晨起来，就感到事事都违逆你，人人都跟你作对，你从心底发出这样的呼喊这是为什么？

台湾作家柏杨评论“文化大革命”，谓之，不啻在人际关系领域里投下了一颗原子弹。的确，这些年来，我们都痛切地感受到，在我们社会里，人与人之间的关系中存在着许许多多不正常的东西，有时，真善美与假丑恶竟至于被颠倒了。可是，幸福不止取决于家用电器，幸福还要求人与人之间的和谐相处，要求充实与积极的心理状态。所以，忽视了精神文明，尽管你电器化，电脑化，生活的“质量”未必能得到提高。

一位年轻的心理医生曾对我说，直言不讳地讲，由于历次运动的原因，人们的心理存在不同程度的扭曲。我感觉到，缺少心理学知识，也是重要原因之一，在那极左思潮泛

滥的疯狂时代，心理学被莫名其妙地扣上一顶“唯心主义”的帽子而遭废黜，现在，我们将不得不忍受这种疯狂的恶劣后果了。

心理学书籍在近年来的畅销不衰，表明了人们的心理饥渴，表明了人们在这方面的困惑与思索。现在，我们又为大家提供了这本别具一格的读物，或许能打开你紧锁的眉头。

这本书不能算是严格意义上的心理学著作，它只是轻松自在地向你提供了很多生活上的经验，你不必有高山仰止的畏惧心理，尽可以轻松自在地去读它，你将在许多地方有似曾相识的惊奇，你将不止一次地拍案叫绝，你将发出会心的微笑，你将在读完以后，比未读之前，感到自己有所提高。

作者多湖辉，日本人，他以这种独特的风格，写了不少类似的读物，在港台地区多有翻译，近年在大陆，多湖辉的著作也颇受欢迎。

这本书尤其适合于刚刚踏入生活的青年读者，这是一本充实你人生的书。但是，最后我要告诉大家的是：纸上得来总觉浅，绝知此事要躬行。请君掌握“暗示”这门绝技，这将对您未来的生活大有裨益。

澄子 1990.4.14

目 录

增进自信心的方法……………(1)

一、利用语言的自我暗示

1. “反正”与“毕竟”是丧失斗志的两大忌语……………(11)
2. 培植自信，使用肯定式的表现法最具功效……………(11)
3. 同样的事实，如用肯定的语气，则可以消除自卑感……………(12)
4. 凡是不利于自己的措辞可以省略或改用代名词……………(14)
5. 逐渐把问题抽象化，可使讨厌的事情变得不讨厌……………(15)
6. 利用联想游戏，有助于忘记讨厌的事情……(15)
7. 如被否定的意象困扰时，应用动词的方式表现自己……………(17)
8. 单位改变时，心理负担的轻重也会有所变化……………(18)
9. 凡事要有最坏的打算……………(19)
10. 克服自卑感的诀窍是把“我”想成“我们”……………(21)
11. 只要一想到“天无绝人之路”，就能减

- 轻不安……………(21)
12. 哀莫大于心死, 先要振奋自己……………(22)
13. 如把时限用语从脑海中消除, 斗志就会
源源而来……………(24)
14. 受到压抑时, 不妨有意识地使用粗鲁的
语言来壮胆……………(24)
15. 如用卑俗的称呼、疑惧意识会立刻消失……………(26)
16. 不知自己能否成功时, 先在别人面前宣
扬自己的目标……………(27)
17. 怯场时, 不妨道出真情, 即可平静下来……………(27)
18. 不顺利时, 可以“自言自语”……………(28)
19. 写信给朋友或情人, 也是消除烦恼的好
方法……………(29)
20. 闷闷不乐的时候, 就尽量把原因写出来……………(31)

二、利用环境的自我暗示

21. 存在抗拒情绪时, 首先要调整外在条件……………(33)
22. 头脑混混沌沌时, 请赶快调整周围的环
境……………(33)
23. 如何喜爱原先你讨厌的东西。……………(34)
24. 改变生活方式或生活空间是脱离世俗的
方法……………(36)
25. 临阵怯场的人, 最好多带自己最熟悉的
东西……………(37)
26. 不能集中精神时, 应该要尽量摒弃累赘
的事物……………(38)

27. 利用录音带的睡眠暗示, 极有助益于复
自信……………(39)
28. 意志消沉时, 最好阅读幽默小说或漫画……………(41)
29. 情绪低潮时, 不妨回忆以往的杰作……………(42)
30. 心情焦灼不安时, 身边最好不要放钟表……………(42)
31. 忧郁的时候, 不妨穿上艳丽但轻便的服
装……………(44)
32. 既然穿奇装异服, 就不介意别人的眼光……………(45)
33. 单调的声音或刺激, 可以镇定神经的紧
张……………(45)
34. 节拍快的音乐, 使人轻快而有信心……………(47)
35. 周围的光线强过桌面的亮度时, 注意力
很难集中……………(47)
36. 面向镜中的另一个“我”说话, 可使自
己冷静地观察自己……………(48)
37. 如想振奋心情, 可用红色, 如想沉着冷
静, 则可用青色……………(50)
38. 如能全心投身于必要的环境里, 讨厌的
事也会变得令人高兴……………(50)
39. 醉心运动或学习活动, 能平息焦虑……………(51)
40. 如与熟悉某事物的人士交往, 可以使你
变讨厌为喜欢……………(53)
41. 丧失自信时, 就要结交比自己高明的人……………(54)

三、利用动作的自我暗示

42. 解除身体的紧张, 无异也解除了心理的

- 紧张……………(56)
43. 走路的速度加快, 将使忧郁的心情开朗起来……………(57)
44. 忧郁或急躁的时候, 不妨激烈地摆动身体……………(57)
45. 宏亮的声调可以增强自己的信心……………(59)
46. 忙碌能消除不安和恐惧……………(60)
47. 让自己实行渴望的固定动作, 也可产生极好的暗示效果……………(61)
48. 工作之前凝神注视某件东西, 必能提高情绪和精力……………(62)
49. 听他人的言语不起劲时, 不妨借笔记的方式来加强注意……………(63)
50. 要喜欢一向被自己所厌恶的事, 则宜多接触与此事有关的工具或事务……………(64)
51. 你怯场的时候, 不妨把玩身边的小东西……………(65)
52. 再棘手的事, 如果缩短物理距离也等于缩短了心理距离……………(66)
53. 心情不安时, 采取紧抱胳膊和腿部的防卫姿势, 无疑可以稳住心情……………(67)

四、利用顺序的自我暗示

54. 以逐一完成小目标来增加自信……………(68)
55. 目标愈具体, 则愈能提高干劲……………(69)
56. 开始工作前, 把过程系统化, 就能胜任并且愉快……………(70)

57. 如想消除生活上的倦怠感，得破除呆板的进度表……………(71)
58. 烦腻的时候，做些不同性质的作业远比休息好些……………(71)
59. 要做无聊的工作前，应该先做自己喜欢的工作……………(72)
60. 迷惑的时候，应该针对目的，抓住核心研究……………(74)
61. 忽视眼前的杂事，会增加精神的紧张……………(74)
62. 如能订好十年后的计划，眼前的计划也能因此而明朗起来……………(75)
63. 繁杂沉重的工作，如能以“心理折算法”加以细分，则也会觉得轻松……………(77)
64. 以活泼乐观的心境写出来的标语能使人充满斗志……………(77)
65. 厌烦的事情与其在星期一做，还不如留到周末做得好……………(78)
66. 从事棘手的作业，最好在情绪高潮时期进行……………(80)
67. “暂且不谈”的技术，可以医好忧郁症……………(81)
68. 远离烦恼，干劲就会源源而来……………(82)
69. 不同性质的工作和读书，是恢复因工作和读书而疲劳的最好方法……………(83)

五、利用态度的自我暗示

70. 人并非利用地位做事，而是做了事才有

- 地位……………(85)
71. 即将失败时, 把可喜的结果视觉化, 则
可以增加信心……………(86)
72. 为了避免彻底的失败, 可采取“过剩订
正”法……………(86)
73. 你在迷惑时, 不妨回想当初的直觉……………(87)
74. 任何事情, 只要精通其中一件事, 其他
事也能迎刃而解……………(89)
75. 破釜沉舟的做法, 可以坚强自己的意志……………(90)
76. 如每天坚持做一件事, 则对所有的事情
都能产生持续力……………(90)
77. 自己一面做, 一面可以得到报酬, 不愿
意做的也能集中精力去做……………(92)
78. 经常事先为自己塑造一个“敌人”, 就
不会丧失斗志……………(93)
79. 如果认为糟糕, 请赶快凝想别的事, 即
使瞬间也能使心情镇静下来……………(94)
80. 陷入不安时, 不妨自问自答不安的理由……………(95)
81. 不安时, 猛吃喜欢吃的东西, 有助于充
实气力……………(96)
82. 如要消除棘手意识, 就得去反复接触,
才会习惯……………(97)
83. 失败后失望感的大小, 取决于失败后能
不能自我解嘲……………(98)

六、利用对方观点的自我暗示

84. 当对方讨厌你的时候, 只要想自己也正

- 在讨厌对方.....(100)
85. 高估别人的优点，即等于忽视自己的优点.....(100)
86. 当你发现别人也具有跟自己相同的缺点时，就能从自卑感中获得解脱.....(101)
87. 发现比自己优越者的缺点，无异可以增长自己的优点.....(103)
88. 若碰到令人产生畏缩的劲敌，只要能列出他与自己相同的共同点，自然就不会胆怯.....(104)
89. 如能发现对方的另一个身份，就不会有压迫感.....(105)
90. 当你被对方的头衔压倒时，只要想到在同样的头衔里，也有最好与最坏的区别.....(106)
91. 如把对方的讨厌行为，假想为其他原因，则不会产生不快感.....(107)
92. 为了在强敌面前不自卑，可将能力与任务交换考虑.....(108)
93. 在劲敌面前，只要有意识地采取不急的态度就好了.....(109)
94. 当你快被对方压倒时，最好抢先站立.....(110)
95. 要消除对方的抵抗感，不妨塑造共同的敌人.....(111)
96. 如要逃脱对方的威压感，不妨盯视对方身体的某一个部分.....(112)
97. 面对棘手的劲敌，保持冷漠的表情能收

- 到效果……………(113)
- 98. 利用自己的场所，也能克服惶恐的意识……(114)
- 99. 用一具体物件当做恐怖者的化身，然后
施以痛击，就能使自己的心情平静下来……(115)
- 100. 跟棘手的劲敌交手时，宜先发制人……(116)
- 101. 为防止讨厌的对方扰乱心思，不要使视
线接触，是一种良策……………(116)

七、利用意识转换的自我暗示

- 102. 周围发生的事，应常解释为对自己有利……(118)
- 103. 将悲剧性事件做相反的联想，亦可发现
新的希望……………(118)
- 104. 回忆过去的自我，可以使眼前的自我恢
复信心……………(119)
- 105. 陷于自我否定的情况时，可用“……然
而，但是”等用语来改变心情……………(121)
- 106. 反复回忆自己的小优点，有助于淡忘自
己的缺点……………(121)
- 107. 与其想矫正缺点，倒不如善用缺点……(122)
- 108. 只要想到：“不得意正是大得意的转机”，
才能使人在困境中充满干劲……………(124)
- 109. 探究“讨厌”的原因，始知“讨厌”不
等于“不会”……………(125)
- 110. 如把不擅长与擅长的事物联起来想，就
会喜欢不擅长的事物……………(126)
- 111. “初生牛犊不怕虎”——亦不失为一种

- 致胜之道……………(127)
112. 夸大失望或不安，使其滑稽化，则可减轻失望与不安的程度……………(128)
113. 勉强做，会做不好……………(129)
114. 追究不安的真实原因，可使不安消失……………(131)
115. 如要脱离绝望状态，首先要认清绝望的实况……………(131)
116. 积极认识不安的一部分，将使不安的全部转为有益……………(132)
117. 如遇重大事件，只要一想到：“了不起也只是……”，那就可以毫无畏惧地过关……………(134)
118. 当你被自卑感困扰时，请阅读成功者的传记……………(135)
119. 心神不安时，要很清楚地分别悲观与乐观的性质……………(135)
120. 与其想到“只有……”，不如想到“也……”更能产生信心……………(137)
121. 碰到厌恶的事物，只要想想是否真厌恶，慢慢就会喜欢它……………(138)
122. 为了不后悔，不妨想一想“后悔原来产自优裕”的道理……………(139)
123. 如把“失去的”东西，当做“被遗弃的”东西，则可减轻心理沮丧感……………(141)

增进自信心的方法

心情改变，境遇也跟着改变

常常有人因为在工作或读书方面发生困扰，前来向我请教。我碰到很多人做事缺乏信心，或者感到惶恐不安，事实上，我发现他们都具有优越的潜在能力，在工作上也都具有得天独厚的条件，可惜，他们偏偏对自己的能力没有信心，而且又无法发挥自己的能力。有些学生在考试前夕，患得患失，忧虑不安，以致于不能安心读书，而影响成绩。

这类人有一种共同的特点，那就是太天真愚腐，对自己过于苛求。他们对任何事情都需要获得十全十美的成果，否则，就会陷入迷惘和苦恼的情绪里，甚至还会感到万分自卑，或自暴自弃，最后当然就一事无成了。这是多么冤枉而又可悲的事！他们生活得很乏味，整天闷闷不乐。这种人男女老幼都有。说句不好听的话，也许读者阁下你也是如此，或者你的下级、孩子们也经常会被这种无法排除的自卑感折磨得叫苦连天！

每当我看到这种愁眉苦脸的人时，就会忍不住这样想：你们何不快快乐乐地过这一辈子呢？为何不抛弃肩膀上的重担，而以愉快的心情，埋首于自己的工作和学习呢？只要决心这样做，那么，自卑感或苦恼也会立即消失得无影无踪了。

你能下决心，一念之间你就能变成很快乐的人，其间不