



奇妙的自我心理暗示

[日] 多湖辉 著



国际文化事业有限公司
世界图书出版公司



奇妙的自我心理暗示

[日] 多湖辉 著

刘秋岳 译



世界图书出版公司

1991

内 容 简 介

很多人被不安、自卑感所苦恼，总以为自己不如别人，这显然陷入了负作用的自我暗示。如想避免陷入这种恶性循环，最有效的方法，就是设法使自我暗示变成正作用。

自我暗示，如同利剑两刃，我们如能使用正确，在人生过程中，就可以积极、进取、乐观、向上，无往而不胜。

作者以七个方面的 128 个问题，向你展开一个奇妙的自我心理暗示世界，给你以启迪和帮助。

奇妙的自我心理暗示

[日] 多湖辉 著

刘秋岳 译

世界图书出版公司出版

(北京朝阳门内大街 137 号)

新燕印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1991 年 6 月第 一 版

1991 年 6 月第一次印刷

印数:0001-10,000

开本:787×1092 1/32

印张:5.5

字数:100,000

ISBN7-5062-0951-9 / G · 47

定价:5.70 元

世界图书出版公司已向国际文化事业有限公司购得重印权，1991

限国内发行

前 言

几年前，当笔者写完《心理的奥妙》一书之后。接着，又陆续出版了《语言心理战》、《读书记忆法》、《培养聪明的孩子》等书。这期间，笔者收到了许多读者的来信，反应之热烈，使笔者大吃一惊。在堆积如山的读者来信中，给我印象最深刻的是：“自从读过您的大作之后，使我在陌生人面前说话信心百倍。”“使我的自卑感完全消失，而顺利考取了学校。”读者们对我的这些由衷的鼓励，我非常感谢。

事实上，笔者在上述的几本书里，只不过介绍如何增进人际关系，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们有所助益的话，显然地，那要归功于读者本身的能力。

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，皆由于自我暗示的作用所使然。

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

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，或言语的影响而产生的“他人暗示”。例如被蛇惊吓过的人，只要看见绳状之物，就会惊恐万分，这是由于自我暗示。反之有些病人神经兮兮

的，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，而我们必须提防负作用的自我暗示。俗语说：“人不是因悲伤而哭泣，而是因哭泣才悲伤”。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，真是多得不胜枚举。

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成正作用。

目前，市面上流行许多有关人生论或宗教方面的书籍，他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，跟笔者所要介绍的内容完全不同。因为笔者所要谈到的自我暗示，乃是根据心理学的原理而发展来的一套有效科学技术。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，使自己在工作、读书或人际关系方面，信心倍增，成就卓越。

人因悲伤而哭泣，但往往却因哭泣而悲伤。世界上有许多被不安、自卑感所苦恼的人，他们总以为自己对任何事都无能为力。这显然是陷入了负作用的自我暗示的陷阱中。

自我暗示的正作用，乃训练我们如何增进自信心，如何能由失败中体验成功，又如何克服恶劣的情绪等等。自我暗示能使人把面粉当药剂治好了病，也使人把药水当毒液吃送了命。自我暗示如何正确使用，乃是人生历程中不可避免，且必需弄透彻的一门学问。

目 录

前言	(I)
增进自信心的方法	(1)
一、利用语言的自我暗示	(11)
1. “反正”与“毕竟”，是丧失斗志的忌语。	(12)
2. 培植自信，使用肯定式的表现法最具功效。	(12)
3. 同样的事实，如用肯定的语气，则可以消 除自卑感。.....	(13)
4. 凡是不利于自己的措辞，可以省略或改用 代名词。.....	(15)
5. 逐渐把问题抽象化，可使讨厌的事情变得 不讨厌。.....	(16)
6. 利用联想游戏，有助于忘记讨厌的事情。	(17)
7. 如被否定的意象困扰时，应用动词方式 表现自己。.....	(18)
8. 单位改变时，心理负担的轻重也会有所变化。	(20)
9. 凡事要有最坏的打算。	(20)
10. 克服自卑感的诀窍是把“我”想成“我们”。	(22)

11. 只要一想到“天无绝人之路”，就能减轻不安！
..... (23)
12. 哀莫大于心死，先要振奋自己！ (24)
13. 把时限用语从脑海中消除，斗志就会源
源而来。 (25)
14. 受到压抑时，不妨有意识地使用粗鲁的言
语来壮胆。 (26)
15. 如用卑俗的称呼，疑惧意识会立刻消失。
..... (27)
16. 不知自己能否成功时，先在别人面前宣扬
自己的目标。 (29)
17. 怯场时，不妨道出真情，即能平静下来。
..... (29)
18. 不顺利时，可以“自言自语”。 (30)
19. 写信给朋友或情人，也是消除烦恼的好方法。
..... (31)
20. 闷闷不乐的时候，就尽量把原因写出来。
..... (33)
- 利用环境的自我暗示 (35)
21. 抵抗感来临时，先要调整外在条件。 (36)
22. 头脑混混沌沌时，赶快调整周围的环境。
..... (36)
23. 如何喜爱原先你讨厌的东西。 (37)
24. 改变生活方式或生活空间是脱离世俗的方法。
..... (39)
25. 临阵怯场的人，最好多带自己最熟悉的东西。
..... (41)

26. 不能集中精神时，应该尽量摒弃累赘的事物。
..... (42)
27. 利用录音带的睡眠暗示，极有助于恢复自信。
..... (43)
28. 意志消沉时，最好阅读幽默小说或漫画。
..... (45)
29. 情绪低潮时，不妨回忆以往的杰作。..... (45)
30. 心里焦灼不安时，身边最好不要放钟表。
..... (46)
31. 忧郁的时候，不妨穿上艳丽而轻便的衣装。
..... (47)
32. 既然穿了奇装异服，就不介意别人的眼光。
..... (48)
33. 单调的声音或刺激，可以镇定神经的紧张。
..... (49)
34. 节拍快的音乐，使人轻快而有信心。..... (51)
35. 周围的光线强过桌面的亮度时，注意力很难集中。..... (52)
36. 面向镜中的另一位“我”说话，可使自己
冷静地观察自己。..... (53)
37. 如想振奋心情，可用红色，如要沉着与冷静，
则可用青色。..... (54)
38. 如能全心投置于必要的环境里，讨厌的事也会变得喜欢。..... (55)
39. 醉心于运动或学习活动，能平息焦怒。..... (56)
40. 如与熟悉某事物的人士交往，即使讨厌，你
也会喜欢。..... (58)

41. 丧失自信时，就要结交比自己高明的人。… (59)
- 三、利用动作的自我暗示 …… (61)
42. 解除身体的紧张，无异也解除了心理的紧张。
… (62)
43. 走路的速度加快，将使忧郁的心情开朗起来。
… (63)
44. 忧郁或急躁的时候，不妨激烈地摆动身体。
… (63)
45. 宏亮的声调可以增强自己的信心。… (65)
46. 忙碌能消除不安与恐惧。… (66)
47. 让自己实行渴望的固定动作，也能产生极好的暗示效果。… (67)
48. 工作之前，凝神注视某件东西，必能提高情绪和精力。… (69)
49. 听他人的言语不起劲时，不妨借笔记的方式来加强注意。… (70)
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物。… (70)
51. 怯场的时候，不妨把玩身边的小东西。… (72)
52. 再棘手的事，如果缩短物理距离也等于缩减了心理距离。… (73)
53. 心情不安时，紧抱胳膊和防卫姿势，无疑可以稳定心情。… (74)
- 四、利用顺序的自我暗示 …… (76)
54. 以逐一完成小目标，能增加自信。… (77)
55. 目标愈具体，则愈能提高干劲。… (77)
56. 开始工作前，把过程系统化，才能胜任愉

- 快。..... (78)
57. 如想消除生活的倦怠感，得破除呆板的进度表。..... (79)
58. 腻烦的时候，做些不同性质的作业远比休息好。..... (80)
59. 要做无聊的工作之前，应该先做自己喜欢的工作。..... (81)
60. 迷惑的时候，应该针对目的，抓住核心研究。..... (83)
61. 忽视眼前的杂事，会增加精神紧张。..... (84)
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。..... (84)
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。..... (86)
64. 以活泼乐观的心境，写出来的标语能使人充满斗志。..... (87)
65. 厌烦的事与其在星期一做，还不如留到周末做来得好。..... (88)
66. 从事棘手的作业，最好在情绪高潮时期进行。..... (89)
67. “暂且不谈”的技术，可以医治好忧郁症。..... (91)
68. 远离烦恼，干劲就会源源而来。..... (91)
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。..... (93)
- 五、利用态度的自我暗示 (95)
70. 人并非利用地位做事，而是做了事才有地位。

- (96)
71. 即将失败时，把成功的结果视觉化，则可以
增加信心。..... (97)
72. 为了避免彻底的失败，可采取“过剩订正”法。
..... (97)
73. 专心于一件事之后，对于其他工作的意欲也
会源源而来。..... (99)
74. 为自己的缺陷烦恼而失去自信时，不妨暂时
任随它去。..... (100)
75. 你如迷惑时，不妨回想当初的直觉。..... (101)
76. 如从别的观点来审查评价的基准，则可推翻
坏的评价。..... (102)
77. 如想从恶习与反复失败中脱身，只有反复意
识这个恶习与失败。..... (103)
78. 烦恼的时候，可将自己与更广阔的世界作一
比较。..... (104)
79. 任何事情，只要精通其中一件事，其他事也
能迎刃而解了。..... (105)
80. 破釜沉舟的做法，可以坚持自己的意志。
..... (106)
81. 如每天坚持做一件事，则对所有事情都能产
生持续力。..... (106)
82. 自己一面做，一面可以得到报酬，不愿做的
也能集中精神去做。..... (108)
83. 经常事先为自己塑造一个敌人，就不会丧
失斗志。..... (109)
84. 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。…………… (110)
85. 陷入不安里，不妨自问自答不安的理由。
…………… (111)
86. 不安时，猛吃喜欢吃的东西，有助于充实
气力。…………… (112)
87. 如要消除棘手意识，就得去反复接触，才
会从习惯中消除棘手意识。…………… (113)
88. 失败后，其失望感的大小，端视失败后能不
能自我解嘲。…………… (114)
- 六、利用对方观点的自我暗示…………… (116)
89. 当对方讨厌你的时候，只要想自己也在讨厌
对方。…………… (117)
90. 高估别人的优点，即等于忽视自己的优点。
…………… (117)
91. 当你发现别人也具有跟我相同的缺点时，就
能从自卑感中获得解脱。…………… (118)
92. 发现比自己优越者的缺点，无异可以增长自
己的优点。…………… (120)
93. 若碰到令人产生畏缩的劲敌，只要能列出他
与自己相同的共通点，自然就不会胆怯。
…………… (121)
94. 如能发现对方的另一个身份，就不会存有压
迫感。…………… (122)
95. 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。…………… (124)
96. 如把对方的讨厌行为，假想为其他原因，则
不会产生不快感。…………… (125)

97. 为了要在强敌面前不自卑，可将能力与任务
交换考虑。…………… (125)
98. 在劲敌面前，只要有意识地采用不急的态度
就好了。…………… (127)
99. 当你被对方压倒时，最好抢先站立。…………… (128)
100. 要消除对方的抵抗感，不妨塑造共同的敌人。
…………… (130)
101. 如要逃脱对方的威压感，不妨盯视对方身
体的某一部分。…………… (131)
102. 面对棘手的劲敌，保持冷漠的表情能收到
效果。…………… (132)
103. 利用自己的场所，也能克服惶恐的意识。
…………… (132)
104. 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。
…………… (134)
105. 跟棘手的劲敌交手时，宜先发制人。…………… (135)
106. 为防止讨厌的对手扰乱心思，不要使视
线接触，是一种良策。…………… (135)
- 七、利用意识转换的自我暗示…………… (137)
107. 周遭发生的事，应常解释为对自己有利。
…………… (138)
108. 将悲剧性事件做相反的联想，亦可发现新
路线。…………… (138)
109. 回忆过去的自我，可使眼前的自我恢复信心。
…………… (139)
110. 陷于自我否定的情况时，可用：“然而……”

- “但是……”等用语来改变心情。…………… (141)
111. 反复回忆自己的小优点，有助于淡忘
自己的缺点。…………… (142)
112. 与其想矫正缺点，倒不如善用缺点。…… (143)
113. 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。…………… (145)
114. 探究“讨厌”的原因，始知“讨厌”
不等于“不会”。…………… (145)
115. 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。…………… (146)
116. “初生之犊不怕虎”——亦不失为一种
致胜之道。…………… (148)
117. 夸大失望或不安，并使其滑稽化，
则可减轻失望与不安的程度。…………… (149)
118. 勉强做，做不好。…………… (150)
119. 追究不安的真实原因，可使不安消失。
…………… (151)
120. 如要脱离绝望状态，首先要认清绝望
的实况。…………… (152)
121. 积极认识不安的一部分，将使不安的
全部转为有益。…………… (153)
122. 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
关了。…………… (155)
123. 当你被自卑感困扰时，请阅读成功者
的传记。…………… (156)
124. 心神不定时，要很清楚地分别悲观

- 与乐观的性质。…………… (156)
125. 与其想到“只有……”，不如想到“也……”
更能产生信心。…………… (158)
126. 碰到厌恶的事情，只要想想是否真厌恶，
慢慢就会喜欢它。…………… (159)
127. 为了不后悔，不妨想一想“后悔原来产
自优裕”的道理。…………… (160)
128. 如把“失去”的东西，当做“被遗弃”
的东西，则可减轻心理的沮丧感。…………… (162)

增进自信心的方法

心情改变，人生也跟着改变

经常有人由于工作或学习方面产生困扰，到我这儿请教。我见到很多人对事业缺乏信心，或者感到惶恐不安，其实，我认为他们都有很大的潜在能力，在工作上也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，以致安不下心来学习，因此影响成绩。

这类人有一种共同的特点，那就是太过诚实和谨慎，对自己要求得太严格。他们对任何事情都希望获得十全十美的结果，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。这种人包括了男女老幼在内。说句不好听的话，也许读者你阁下也是如此，或者你的部属、孩子也经常会被这种无法排除的自卑感折磨得叫苦连天！

每当我看见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，埋首于自己的工作或学业呢？只要决心这样做，那么自卑感，或苦恼也会立刻消失得无影无踪了。