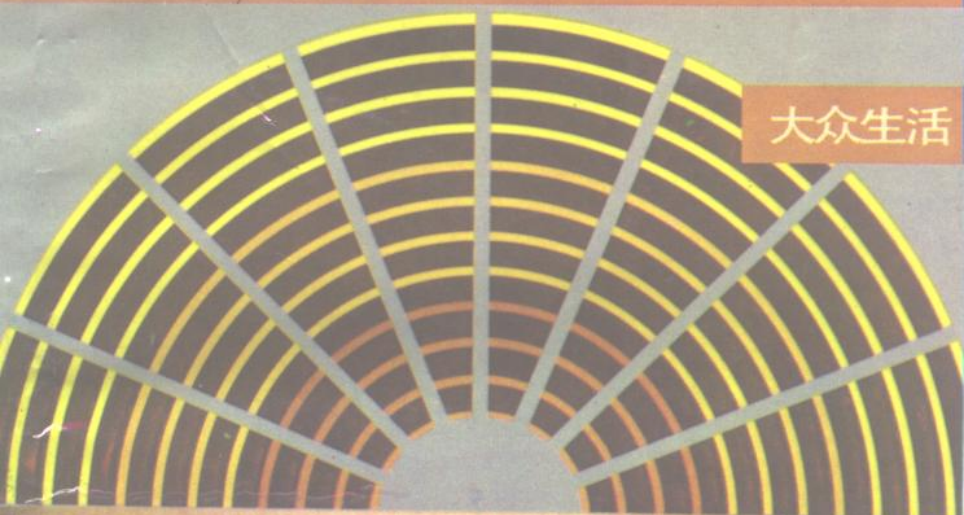


自我暗示学

●走出阴暗的低谷

〔日〕多湖秋 著 刘秋岳 译

大众生活



B848
33
1



055915

大众生活

自我暗示学

●走出阴暗的低谷

[日] 多湖秋 著 刘秋岳 译

鹭江出版社

1990年·厦门

大众生活丛书

自我暗示学

(日)多湖辉著 刘秋岳译

•
鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观海楼19号)

邮政编码361009

福建省新华书店发行

福建省第二新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.25印张 2插页 100千字

1990年6月第1版第1次印刷

1991年1月第2次印刷

印数：10001—20000

ISBN 7-80533-224-X

C·25 定价：2.20元

目 次

增进自信心的方法

一、利用语言的自我暗示

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…… (13)
3. 同样的事实，如用肯定的语气，则可以消除自卑感…… (14)
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，可使讨厌的事物变得不讨厌…… (16)
6. 利用联想游戏，有助于忘记讨厌的事物…… (17)
7. 如被否定的意象困扰时，应用动词的方式表现自己…… (19)
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…… (21)
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……………（28）
17. 怯场时，不妨道出真情，即可平静下来……………（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……………（32）
20. 闷闷不乐的时候，就尽量把原因写出来……………（33）

二、利用环境的自我暗示

21. 抵抗感来临时，先要调整外在条件……………（35）
22. 头脑混沌时，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旧俗的方法……………（38）
25. 临阵怯场的人，最好多带自己最熟悉的東西……………（40）
26. 不能集中精神时，应该尽量摒弃累赘的

- 事物..... (41)
27. 利用录音带的睡眠暗示, 极有助于恢复
自信..... (42)
28. 意志消沉时, 最好阅读幽默小说或漫画..... (43)
29. 情绪低潮时, 不妨回忆以往的杰作..... (44)
30. 心里焦灼不安时, 身边最好不要放钟表..... (45)
31. 忧郁的时候, 不妨穿上艳丽但轻便的衣
装..... (46)
32. 既然穿了奇装异服, 就不介意别人的眼
光..... (47)
33. 单调的声音或刺激, 可以镇定神经的紧
张..... (48)
34. 节拍快的音乐, 使人轻快而有信心..... (49)
35. 周围的光线强过桌面的亮度时, 注意力
很难集中..... (50)
36. 面向镜中的另一个“我”说话, 可使自
己冷静地观察自己..... (51)
37. 如想振奋心情, 可用红色; 如想沉着与
冷静, 则可用青色..... (52)
38. 如能全心投置于必要的环境里, 讨厌的
事也会变得喜欢..... (53)
39. 醉心运动或学习活动, 能平息焦怒..... (54)
40. 如与熟悉某事物的人士交往, 即使讨厌
也会变得喜欢..... (56)
41. 丧失自信时, 就要结交比自己高明的人..... (57)

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…………… (59)
43. 走路的速度加快，将使忧郁的心情开朗起来…………… (60)
44. 忧郁或急躁的时候，不妨激烈地摆动身体…………… (61)
45. 宏亮的声调可以增强自己的信心…………… (62)
46. 忙碌能消除不安与恐惧…………… (63)
47. 让自己实行渴望的固定动作，也能产生极好的暗示效果…………… (64)
48. 工作之前，凝神注视某件东西，必能提高情绪和精力…………… (66)
49. 听他人的言语不起劲时，不妨借笔记的方式来加强注意…………… (67)
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…………… (68)
51. 你怯场的时候，不妨把玩身边的小东西…………… (69)
52. 再棘手的事，如果缩短物理距离也等于缩减了心理距离…………… (70)
53. 心情不安时，采取紧抱胳膊和脚部的防卫姿势，无疑可以稳定心情…………… (71)

四、利用顺序的自我暗示

54. 以逐一完成小目标, 来增加自信…………… (73)
55. 目标愈具体, 则愈能提高干劲…………… (74)
56. 开始工作前, 把过程系统化, 就能胜任愉快…………… (75)
57. 如想消除生活上的倦怠感, 得破除呆板的进度表…………… (76)
58. 烦腻的时候, 做些不同性质的作业远比休息好…………… (77)
59. 要做无聊的工作前, 应该先做自己喜欢的工作…………… (78)
60. 迷惑的时候, 应该针对目的, 抓住核心研究…………… (79)
61. 忽视眼前的杂事, 会增加精神紧张…………… (80)
62. 如能订好10年后的计划, 眼前的计划也能因此而明朗起来…………… (81)
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…………… (83)
64. 以活泼的心境, 写出来的标语能使人充满斗志…………… (84)
65. 厌烦的事与其在星期一做, 还不如留到周末做来得好…………… (85)
66. 从事棘手的作业, 最好在情绪高潮时期进行…………… (86)

67. 懂得“暂且不谈”的技术，可以医好忧郁症……………（87）
68. 远离烦恼，干劲就会源源而来……………（88）
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……………（89）

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……………（91）
71. 即将失败时，把成功的结果视觉化，则可以增加信心……………（92）
72. 为了避免彻底的失败，可采取“过剩订正”法……………（93）
73. 专心于一件事之后，对于其他工作的意欲也会源源而来……………（94）
74. 为自己的缺陷烦恼而失去自信时，不妨暂时任随它去……………（95）
75. 你如迷惑时，不妨回想当初的直觉……………（96）
76. 如从别的观点来审查评价的基准，则可推翻坏的评价……………（97）
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……………（98）
78. 烦恼的时候，可将自己与更广阔的世界做一比较……………（99）
79. 任何事情，只要精通其中一件事，其他

- 事就能迎刃而解了 (100)
80. 破釜沉舟的做法，可以坚持自己的意志 (101)
81. 如每天坚持做一件事，则对所有事情都能产生持续力 (102)
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 (104)
83. 经常事先为自己塑造一个“敌人”，就不会丧失斗志 (105)
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 (106)
85. 陷入不安里，不妨自问自答不安的理由 (107)
86. 不安时，猛吃喜欢吃的东西，有助于充实气力 (108)
87. 如要消除棘手意识，就得去反复接触，才会习惯 (109)
88. 对失败的失望感的大小，端视失败后能不能自我解嘲 (110)

六、利用对方观点的自我暗示

89. 当对方讨厌你的时候，只要想自己也正在讨厌对方 (112)
90. 高估别人的优点，即等于忽视自己的优点 (113)

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 …… (114)
92. 发现比自己优越者的缺点，无异可以增长自己的优点 …… (115)
93. 若碰到令人产生畏缩的劲敌，只要列出他与自己相同的共通点，自然就不会胆怯 …… (116)
94. 如能发现对方的另一个身份，就不会存有压迫感 …… (117)
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 …… (118)
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 …… (119)
97. 为了在强敌面前不自卑，可将能力与任务交换考虑 …… (120)
98. 在劲敌面前，只要有意识地采用不急的态度就好了 …… (121)
99. 当你快要被对方压倒时，最好抢先站立 …… (122)
100. 要消除对方的抵抗感，不妨塑造共同的敌人 …… (123)
101. 如要逃脱对方的威压感，不妨盯视对方身体的某一部分 …… (124)
102. 面对棘手的劲敌，保持冷漠的表情能收到效果 …… (125)

103. 利用自己的场所，也能克服惶恐的意
识…………… (126)
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…………… (127)
105. 跟棘手的劲敌交手时，宜先发制人…………… (128)
106. 为防止讨厌的对方扰乱心思，不要使视
线接触是一种良策…………… (129)

七、利用意识转换的自我暗示

107. 周围发生的事，应常解释为对自己有
利…………… (131)
108. 将悲剧性事件做相反的联想，也可发现
新路线…………… (132)
109. 回忆过去的自我，可使眼前的自我恢复
信心…………… (133)
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…………… (134)
111. 反复回忆自己的小优点，有助于淡忘自
己的缺点…………… (135)
112. 与其想矫正缺点，倒不如善用缺点…………… (136)
113. 只要想到“不得意正是大得意的转机”，
就能使人在困境中充满干劲…………… (137)
114. 探究“讨厌”的原因，始知“讨厌”不
等于“不会”…………… (138)

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……………（139）
116. 初生之犊不怕虎——也不失为一种致
胜之道……………（141）
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……………（142）
118. 勉强做，做不好……………（143）
119. 追究不安的真实原因，可使不安消失……（144）
120. 如要脱离绝望状态，首先要认清绝望
的实况……………（145）
121. 积极认识不安的一部分，将使不安的全
部转为有益……………（146）
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…（147）
123. 当你被自卑感困扰时，请阅读成功者的
传记……………（148）
124. 心神不定时，要很清楚地分别悲观与乐
观的性质……………（149）
125. 与其想到“只有……”，不如想到
“也……”更能产生信心……………（151）
126. 碰到厌恶的事情，只要想想是否真厌
恶，慢慢就会喜欢它……………（152）
127. 为了不后悔，不妨想一想“后悔原来产
自优裕”的道理……………（153）
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……………（154）

增进自信心的方法

心情改变，人生也跟着改变

常常有人因为在工作或读书方面发生困扰，前来向我请教。我碰见太多人做事缺乏信心，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。

你能下定决心，一念之间，你就能变成很快乐的人。其间不会有任何困难的。倘若能在一念之间，心情顿然改观，看法也突然改变，那就等于是改头换面的人生，如此一来，内心马上就会充满信心，而且也能专心一致于工作或学业里，问题是如何能在刹那间，突然改变心情……

很可惜，许多人总觉得自己无能为力。说得正确些，他们自认为办不到。即使别人好意劝他们要有“确信”，无奈，他们就是因为不知道要怎样“确信”，才会感到苦恼，换句话说，他们不知道要怎样改变心情。而关于如何使自己“确信”的技术，正是我现在要讨论的“自我暗示学”。读者阅读至此，也许觉得在日常生活里，早已有过“自我暗示”的经验，问题是能否明确地意识，或有计划地活用。

你确信有效，面粉也是良药

不但每个人都曾有自我暗示的经验，事实上，暗示现象跟我们的社会生活也有着极密切的关系。例如街头上忽然笑声盈耳，你自然地伫立观看，围在现场观看的群众，无疑

是一个怀有共同的关心与兴趣，当然是没有组织的集团。由于身历其境，你也会受到群体的影响，而做出连自己也无法想象的粗暴行动。在这种情况下，大家都会情不自禁地跟其他人大叫大闹起来，很明显地，这就是暗示作用的结果。

诸位也许都有过以下的经验，那就是看到电视上的广告，是某家百货店摆着各式各样的物品，结果使得自己也在不知不觉中前往该店采购。因为每天反复看见广告卡片，等于无形中接受了它的暗示效果。这也可以说，广告或宣传会不断地在个人的无意识中活动，其暗示效果会使人采取实际行动。

暗示的效果不止于此。几年前，我曾经在电视节目里，以大人作为对象，公开实验暗示效果。

我在20几位成年人面前，展出一个圆筒型的容器，我对他们说：“这个容器里装满了恶臭的瓦斯气，当我把盖子掀开之后，诸位如果闻到臭味者，就请举起手来。”接着我用力将栓盖拔开。一会儿，全体人员都举起手来，而且，他们表示确实闻到臭味。实际上，在这个圆筒型的容器里，只是装着无色无臭的空气而已。

同样地，如果骗病人说面粉即是药，而后让病人服下去，结果居然能够医治头痛或腹痛。有时候，我们对某人开玩笑说：“怎么你的脸色发青！”结果，他的脸色真的立刻变成铁青色。此外，也有人因为医生的一句戏言，而真的生起病来，诸如此类的情况，都出于同样的道理。

上述的道理就叫做觉醒暗示，它跟一般的催眠完全不同，觉醒暗示可以在意识很清醒的条件下，照样收到相当的

暗示效果。

在施行自我暗示的时候，也照样能够收到强力的暗示效果。甚至有人进行自我暗示时，远比进行其他暗示更能收到暗示效果。此外，自我暗示还具有其他暗示所没有的优点，因为自我暗示可在任何时间与情况下，依据自己的意志运用自如。

催眠治疗法固然也是心理治疗法的一部分，而且它也能收到相当的效果。可惜，催眠治疗法有一个很大的缺点，那就是患者被治疗之后，常常会旧病复发，而且还必须要接受治疗者的暗示才行。

反之，自我暗示法系属于自律训练法，施术者可以反复向自己施行暗示，而且在任何情况下都能收到非常良好暗示效果。

对病人说面粉是良药，吃下后可以止痛，这种暗示显然需要假手于人。反之，自我暗示也能让自己喝药止痛，而无须经手于别人，并且也能收到数倍的功效。

自信与不安，是主观产物

有人问：为什么自我暗示对于恢复一个人的自信，会这么有效呢？其实我们内心里也经常接受各种暗示，包括自己与别人的暗示。由于受到暗示的影响，我们有时候会兴高采烈，有时候又感到极端不愉快。暗示含有正负两种作用。当