

极简心理学

PSYCHOLOGY AND
PSYCHOLOGICAL HINT

心理学与心理暗示

激发沉睡潜能，增强交际掌控力

李娟娟◎著



天地出版社 | TIANDI PRESS

心理学^与 心理暗示

李娟娟◎著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与心理暗示 / 李娟娟著. —成都: 天地出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5455-3993-6

I . ①心… II . ①李… 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 (2018) 第 133155 号

心理学与心理暗示

XINLIXUE YU XINLI ANSHI

著 者 李娟娟
责任编辑 杨 露
封面设计 异一设计
内文排版 乐律文化
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街 2 号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 玉田县昊达印刷有限公司
版 次 2018 年 10 月第 1 版
印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷
成品尺寸 155mm × 220mm 1/16
印 张 17.5
字 数 179 千
定 价 39.80 元
书 号 ISBN 978-7-5455-3993-6

版权所有 ◆ 违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

我们的想法、情绪、行为无时无刻不受到外界微妙、含蓄的影响，这就是心理暗示。巴甫洛夫把暗示称为“人类最简单、最典型的条件反射”。受暗示性是人类在漫长的进化过程中形成的一种自我保护本能。心理暗示包括自我暗示与他暗示，既有积极暗示也有消极暗示。那么在现实生活中，我们该如何让心理暗示为自己服务，避免其消极影响，发挥其积极作用呢？本书即是一本心理暗示实用指导手册。它将告诉我们如何通过心理暗示缓解压力，让我们的生活更快乐；如何借助心理暗示唤醒我们的潜意识，开发沉睡的潜能；如何将心理暗示运用到健康管理、社会交往、家庭教育等领域，以及建立在心理暗示基础上的催眠术究竟有多么神奇。

在自己不开心的时候，装出一副笑脸，真的可以让自己开心起来吗？

消极的心理暗示可以让人产生受伤、生病乃至死亡的错觉吗？

积极的心理暗示真的可以充当起死回生的灵丹妙药吗？

人真的有无限的潜能吗？如何用心理暗示这把钥匙打开人潜能的大门呢？

心理暗示可以让我们变得更自信和更有魅力吗？

我们的记忆可靠吗？心理暗示是如何把虚假的记忆植入我们的大脑的？

……

这些有趣的问题与我们每个人息息相关。如果你想知道答案，不妨打开这本书，一探究竟。既然在我们的生活中，心理暗示无处不在，每时每刻都在影响着我们的思想、情绪、行为，那我们就没有理由忽视这个问题。了解心理暗示，掌握正确运用心理暗示的技巧以及抵御消极心理暗示的方法，对我们每个人来说都是非常必要的。

目 录

Part1 暗示与快乐——幸福感的增加

- 像硬币一样的心理暗示 / 002
- 让自己快速振作的方式 / 006
- 幸好还有希望 / 012
- 让暗示造就乐观 / 017
- 接纳自己才能快乐 / 022
- 福佑与诅咒 / 027

Part2 暗示与压力——从精神上减压

- 致命的压力 / 034
- “别人”的惩罚 / 039
- 快乐也可以弄假成真 / 044
- 推倒思维定式这面“墙” / 049
- 正确对待焦虑情绪 / 055

Part3 暗示与健康——超乎想象的自愈力

- 灵丹妙药还是致命毒药 / 062
- 身心的不可分割性 / 067
- 大脑是我们的总指挥 / 072
- 消除不确定性的隐患 / 078
- 出乎意料的安慰剂 / 081

Part4 暗示与潜能——唤醒沉睡的巨人

- 给我们的心“上保险” / 090
- 搭建一架通往成功的梯子 / 095
- 改变潜意识，提升自我 / 100
- 潜能也需要机会 / 105
- “破罐子”也能逆袭 / 110

Part5 暗示与教育——让期望变成现实

- 期待能创造奇迹 / 118
- 好孩子需要好环境 / 123
- 父母潜移默化的影响 / 128
- “别人家孩子”的魔咒 / 133
- 父母是第一任引导者 / 138

Part6 暗示与社交——人际交往中的潜规则

- 没有人是一座孤岛 / 146
- 人际交往中的互悦机制 / 151
- 用幽默调节氛围 / 157
- 让冬色一扫而光 / 162

Part7 暗示与魅力——变身为“万磁王”

- 自信让你更美丽 / 168
- 第一印象最深刻 / 173
- 给人以如沐春风之感 / 179
- 人微言轻，人贵言重 / 183

Part8 暗示与记忆——灵魂黑客植入虚假记忆

- 在迪士尼遇到兔八哥 / 190
- 记忆真的可靠吗？ / 196
- 婴幼儿时期的记忆 / 202
- 记忆也从众 / 206
- 一不小心就被洗脑了 / 211

Part9 暗示与催眠——让潜意识苏醒

- 古老的催眠 / 218
- 利用催眠消除自卑 / 225
- 生活中的集体催眠 / 230
- 在自我暗示下进入催眠 / 234
- 暂时沉睡的意识 / 240

Part10 暗示与肢体语言——窥探真实的内心

- 管不住的腿和脚 / 248
- 小动作背后的寓意 / 254
- 一举一动皆是破绽 / 259
- 手部及手臂动作 / 264
- 握手这个动作不简单 / 268

暗示与快乐 ——幸福感的增加

有了希望，我们就会变得积极热情，而这种积极的情绪反过来还会对潜意识产生积极的影响。这样就会形成一个良性循环，一切不好的想法都会被阻隔在潜意识之外，不会再对我们的心理或行为产生影响。

像硬币一样的心理暗示

在印度某些地区盛行着一种仪式，这种仪式是从古代流传下来的，被称为“钩摆”。在一年的某些特定时期，某个社会族群就会选出一个人作为神力代表。这个人的使命是让自己挂在特定的钢钩上，然后到处游行，以保佑儿童和谷物的平安。

这是一种外人看起来十分恐怖的仪式，因为神力代表必须赤裸上身，让钢钩深深地刺入自己背部两侧。而且在游行的时候，神力代表还会不停地摇着，这就意味着钢钩会在他的背部不停地动来动去，疼痛感会增加。在外人看来，被选为神力代表一定是件倒霉的事情，需要忍受很大的痛苦，但在当地人看来，这是一种荣誉。最为关键的是，神力代表在仪式举行的过程中不会感觉到任何痛苦，反而会很快快乐。等仪式结束后，神力代表背部的钢钩会被取出来，然后有人会在他的伤口上撒上一些柴灰。这种简单的伤口处理方式在许多人看来也是不可思议的，有的人甚至认为伤口一定会发炎。但事实却是，所有神力代表的伤口会迅速地愈合，大约两个星期后，就会痊愈。

该如何解释这种看起来十分神奇的现象呢？在当地人看来，这是神力的结果，是神在保佑他们。但事实上，却是心理暗示在起作用。心理暗示是我们经常会听到的一个名词，我们也相信心理暗示的存在，但我们往往会忽略心理暗示的力量。心理暗示不仅会改变我们的心理和行为，还能在一定程度上改变我们的生理功能，比如抵消疼痛感。

在钩摆仪式中，神力代表的背部虽然被钢钩深深刺入，但他整个人的状态却是异常亢奋的，他在潜意识中不停地暗示自己，这是一种荣耀，他该为此而感到自豪。这种暗示会让他忽视背部的疼痛并且在体内产生一种类似强力镇痛剂的化学物质，这种化学物质与吗啡的作用类似，能减轻甚至消除掉疼痛感，并让人产生快乐的感觉。

像钩摆仪式这种能让人改变生理特征的强烈暗示虽然不常见，但利用暗示让自己摆脱痛苦在我们的生活中却时有发生，只是我们没有意识到。例如，当一个人遭遇挫折的时候，他会觉得痛苦，这种感觉与疼痛感十分相似，这时候他便会尝试用各种暗示的方式安慰自己，让自己快乐起来。暗示除了能让人的心理状态改变，还会影响人的行为，让人振作起来。

心理暗示就好像硬币一样有正反面，除了能产生积极的作用，还有消极的一面。在消极暗示的作用下，我们的心态会变得越来越消极，会出现沮丧、焦虑等许多负面情绪，从而丧失对生活的热情。这种心态会让我们变得没有自信，甚至看不到希望。

在美国，有一个著名的击剑运动员，他曾两次被一名古巴击剑选手击败。这名古巴选手成了他永远绕不过去的“魔障”。在一次比赛中，他被告知这次的竞争对手仍然是那名古巴选手。有了前两次失败的经验，他开始觉得自己无法战胜对方，许多观众也有相同的看法。在赛前训练中，他的积极性不高，似乎没什么动力，他知道自己不可能赢得这次比赛。

所幸，这名击剑运动员遇到了一名心理学家，心理学家教给他一个小窍门，这个小窍门成了他取得胜利的关键。心理学家让他不停地叙述一段话，大意是在未来的比赛中，那名古巴选手一见到他就害怕，此外心理学家还让他强调自身的优势。这样反复地自我暗示，让这名击剑运动员渐渐恢复了自信，他从恐惧的情绪中摆脱出来，开始相信自己能赢得比赛，对自己的优势越来越自信。于是，在比赛开始后，他以饱满的精神状态去迎战对手并最终赢得了比赛。

我们在做一件事情前，消极的暗示往往会抑制我们能力的发挥。我们会在消极暗示的作用下，丧失自信，一遇到困难马上就觉得自己不行，甚至连努力一下都不肯。长此以往，消极暗示就会演变成自卑的心理，会让人觉得自己这也不行那也不行，最后真的什么也做不成了，个人能力和优势完全被淹没了。

心理暗示之所以会产生这么大的作用，是因为心理暗示在作用于我们的潜意识，也就是说我们的潜意识在左右着我们。潜意识是一个心理学的概念，通常是指心理上我们不能认知或没有认知的部

分，也就是说潜意识是隐藏起来的，我们意识不到。

通常情况下，潜意识不受我们的控制，我们只能控制自己的意识，让自己的意识变得充满正能量。但我们的意识总会轻而易举地被潜意识所影响，我们的潜意识会决定我们的心理或行为。在每一个人的幼年时期，也就是6岁以前，潜意识就已经形成并定型，这通常与我们的生活环境密切相关，尤其是父母的教育。这是我们所无法控制的，我们被动地接受了父母的一些观点。但成年后，我们却可以有意识地管理和影响自己的潜意识。

对于许多成年人来说，他们很少会注意到潜意识的影響力，也不会对自己的潜意识进行管理，但却总会受到潜意识的消极影响。在管理潜意识的方式中，积极的心理暗示是最常见的。在反复的积极心理暗示下，我们的潜意识会接收这种信号，从而产生积极作用。

积极的心理暗示有许多种方式，以下三种是比较有效的：第一种，设计一个属于自己的鼓励常用语，每当自己不安或沮丧的时候，就用这句话鼓励自己；第二种，学会自我肯定，就算没有人看到你取得的成绩，你也要为自己“喝彩”；第三种，让积极的情绪与某种行为联系起来。这样，每当我们去做某件事情时，就会出现相应的积极情绪，从而变得更有动力。

让自己快速振作的方式

2009年，一个名叫里奥·梅西的足球运动员当选为“世界足球先生”和“欧洲足球先生”。在接下来的几年，梅西不断地创造辉煌，赢得了许多荣誉。但就是这样一个举世闻名的球星，在11岁的时候曾被诊断为发育荷尔蒙缺乏综合征，也就是侏儒症。这意味着，梅西与长高无缘了。对于许多男孩子来说，瘦小的身材本来就足以让他在伙伴们面前自卑不已，更何况梅西想要成为一名足球运动员，这个消息对梅西来说几乎是毁灭性的打击。

本来，梅西是当地街区少年足球队的主力，许多人都很看好梅西，有的足球队教练甚至想把梅西纳入麾下，但听说梅西身患顽疾后便望而却步了。其实，梅西的顽疾并非绝症，可以通过注射生长激素来改善症状，但每月注射生长激素的花费不是一般家庭所能承担得起的。梅西的父亲是个足球教练，他深知儿子对足球的喜爱，便开始变卖家产为梅西治病，但这些钱，在高昂的治疗费用面前只是杯水车薪。

2000年，幸运之神光顾了梅西。教练库卡十分看好梅西，便

把他带到了巴塞罗那。在球队中，13岁的梅西是最矮的一个，也是被嘲笑的对象。最初，其他教练也不怎么看好梅西，毕竟身高是一个足球运动员必备的硬件条件。但梅西却从未放弃过对足球的热爱，他不停地暗示自己：“梅西，你一定能成为最优秀的足球运动员。”每次进行足球训练的时候，梅西总是用“我能行”的暗示方式给自己打气。

梅西的努力和坚持没有白费，他的球技终于得到了认可。他与巴塞罗那俱乐部签订了一份合同。为了让梅西长高，巴塞罗那俱乐部想了许多办法。在经历了多次的治疗后，梅西终于达到了足球运动员的标准身高。

在以后的训练和比赛中，梅西总是不停地运用自我暗示的方式给自己以鼓励。在这种积极的自我暗示下，梅西变得越来越自信，而这在比赛中是十分重要的。每次面对挫折时，梅西也能以最快的速度进行自我调整，通过暗示让自己尽快振作起来。

自我肯定式的暗示之所以有如此神奇的效果，是因为这与自我效能有关。当一个人遭遇挫折时，他的情绪状态一定处于低自我效能感中：没有自信，常常会对现实采取回避的方式，经常被焦虑或抑郁所折磨。但在自我肯定式的暗示下，自我效能往往能恢复到正常水平，从而在应对各种问题时起到积极的作用。

自我效能还与个人控制力有关。控制力是一种正向感受，如果丧失了控制力，那么我们会陷入无助之中。无助只会让我们

的情绪更糟糕，甚至会产生绝望的心理。而这是十分危险的，会使我们的身心都处于不健康的状态。

以下这个心理学实验就充分说明了控制力的重要性。

实验者将小白鼠分成了三组。第一组和第二组的小白鼠都需要接受电击，第三组的小白鼠则不被电击。不同的是，第一组的小白鼠可以通过学习避免被电击，第二组的小白鼠不论如何努力都必须接受电击。

一段时间后，所有的小白鼠都被实验者植入了癌细胞，实验者想看看到底哪组小白鼠更能抵抗癌细胞的侵蚀。结果显示，第二组小白鼠的死亡率要远远高于第一组和第三组。该实验结果充分说明了控制力的重要性，有了控制力我们就能尽快振作起来，并抵抗挫折。如果没有了控制力，就容易陷入绝望之中，这只会让人变得更加消沉。

上述实验结果同样适用于人类，心理学家艾伦·兰格和朱迪斯·罗丁就用实验证实了这一点。虽然实验对象是老年人，但实验结果却适用于所有年龄阶段的人。

老年人通常被认为是社会的弱势群体，需要得到人们的照顾，尤其是重病缠身的老年人。如果一个人不能做到生活自理，需要借助其他人的帮助，那么他一定会有一种莫名的怒火和无助感，其心理状态也一定很糟糕。

兰格和罗丁选择了一个名叫阿登屋的养老院。这里的老人身