



SELF-SURPASSED THE KEY OF SUCCESS

心的高度

自我暗示的潜能开发

[日] 关英男 著

苏惠龄 译

西南财经大学出版社

责任编辑：赖江维

封面设计：郭 川

书 名：心的高度——自我暗示的潜能开发

编 著：关英男 译者：苏惠龄

出版者：西南财经大学出版社

（四川省成都市光华村西南财经大学内）

邮政编码：610074 电话：(028) 7353785

印 刷：郫县科技书刊印刷厂

发 行：西南财经大学出版社

全 国 新 华 书 店 经 销

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：6.25

字 数：63千字

版 次：2000年1月第1版

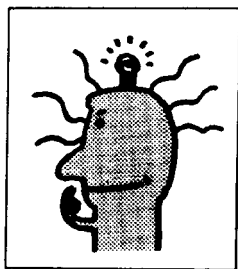
印 次：2000年1月第1次印刷

印 数：8000册

定 价：17.80元

ISBN 7-81055-588-X/F·485

1. 本书无四川省版权防盗标识不得销售。
2. 版权所有，违者必究，举报有奖。
3. 举报电话：(028) 6636481、6241146、(028) 7352366。



序

“自我暗示”的训练

可使你的成功几率提高一倍



在人脑中有 140 亿个脑细胞,但通常我们只运用到百分之十而已,因此若给予脑正面的刺激——即“良性的自我暗示”,脑就会活络起来,而产生自己也意想不到的力量。

成功与否全看你 “心之所向”如何

我认为把人的头脑的功用和机能视为“有限的”的人，可能是唯物论者。

不管电脑再怎么进步，也是不能与“人脑”相比的。人脑的体积虽小，但可和人体各部保持紧密的联系，进而发挥绝妙的能力。

美国克廉·渥尔太博士说：

“如果要在人脑里装配电线，恐怕要花高达全美国国债券的一千万倍的钱。”

而且若要发动它，恐怕需要 100 万千瓦的动力。但事实上，我们的头脑仅以二十五千瓦动力在运作。

美国著名的大脑生理学者雪拉博士，对于人脑的活动亦作了如下有趣的叙述。他说：

“构成神经系统的基本单位，即是一种称为‘神经元’（neuron）的极小细胞，……在人的脑袋里共有一百数十亿

个以上,其中较大的神经元和其他神经元之间,皆由众多的‘突触’(synapse)连结起来。据此,由突触所形成的网状型传递神经冲动通路的数目,远比构成宇宙物质的粒子的总数量还来得多。”

由此可知,在我们小小的脑中,竟藏有多达四倍于世界人口的“神经元”的神经系统的脑细胞。

不仅如此,脑中尚有一种由至少一百亿倍于神经元的元素所构成的“潜在意识”,且经由潜在神经与我们的脑连结。

所以,如此微妙的脑,如能好好地活用,我们的生活定会获得迅速的改变。

此外,大脑生理学者和解剖学者也都指出:“人的生理器官和机能,并没有多大的优劣差异。”成人的脑细胞约有 140 亿个左右,而各个细胞根本没有什么优劣之分。

那么,为何会出现脑筋好坏的区别呢?为何在工作量和工作效率上也会出现差异呢?其原因,就全看一个人能否充分活用自己的脑细胞罢了。

虽然脑中约有 140 亿个脑细胞,但通常我们顶多运用它的 10%而已。也因如此,只要能将之稍加运用,必能大大地提高自己的能力。

本来人体的构造,就是对某一部分多加适当的刺激,那一部分就会特别发达。而脑细胞也是如此,只要多加刺激,它自会活络起来。

为此,我认为关键无异在于“自我暗示”。

给予脑正面的刺激——即“良性的自我暗示”，脑就会活络起来，而产生自己也意想不到的力量。

以成功的美国企业家为例。他们大多都是不时地自我暗示——“我的运气绝对是好的”、“我一定会成功的”。

自以为“运气不好”的人，往往正因为这种“认定”而给自己带来负面的影响。也就是自以为“运气不好”的心态，使得自己的运气更趋恶化。换句话说，自认运气不好的人，好像用自己的手招来霉运似的。

相反的，热切企求成功的“上升型”的人，都确信自己“一定会有好运气”。人一旦认为自己会有好运，便会觉得人生充满希望，而显露生气勃勃的表情。

自信或自负，一旦被导往正面的方向，就会发挥连自己也感到惊讶的威力。

好运、成功都要靠你自己去招呼，它不会不招自来的。

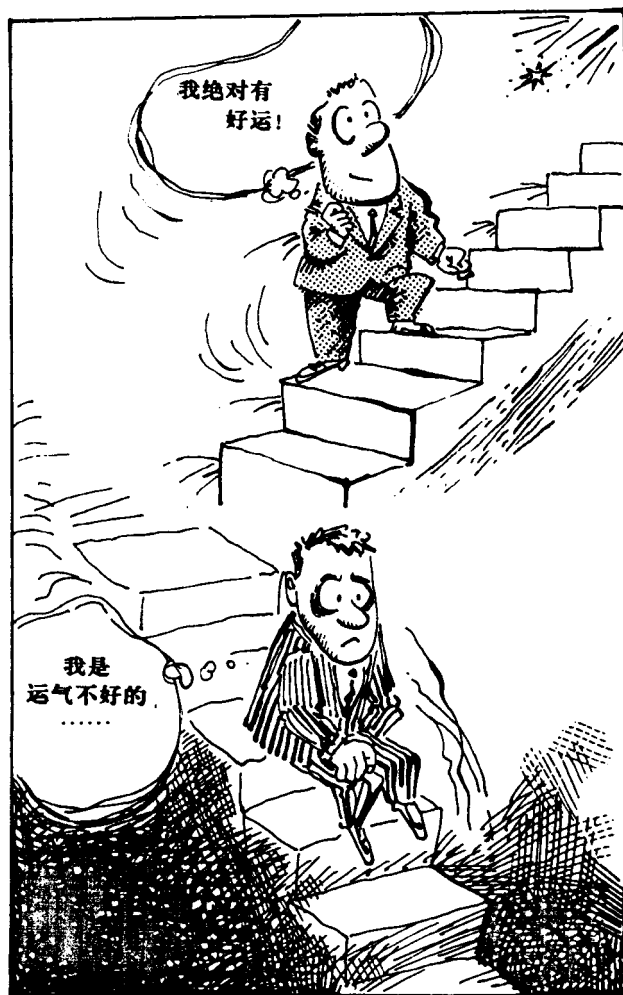
据说职业运动选手在比赛前，一定要先使自己确信“绝对赢”，再参加比赛。这就是招呼胜利的一种“自我暗示”，也可说是招呼好运的一种努力。

还有，我们常见准备升学考试的学生，将写着“绝对成功”、“必胜”等字条贴在墙上，事实上，这种小动作也就是一种“自我暗示”的做法。不管考试的结果如何，只要心里存有“绝对考上”的强烈意识，便自会萌生一股不可思议的力量。

故说，成功的秘诀无异是千万不要抱着负面的意念。

无论从事任何事情，都要使自己确信“一定能成功”。

亦即，成功与否全看你“心之所向”如何。



要相信自己是“运气好的”

以超能力研究闻名的日本学者松本顺曾说：“自认运气好，就好像认为自己具有超能力一样。”这与前述的“潜在意识”有连带关系。

欲使自己渐渐发挥超能力，第一要项则是自己必须先有“本身具有超能力”或“自己一定会遇到好运”的意识。反过来说，凡是运气不好或不具超能力的人，几乎都是自以为“自己没有那种能力”的人。如此，老是抱着否定意识的人，即使有能力也是发挥不出来的。

据说，日本棒球选手有项迷信，即是在前往球场时，若中途遇到灵车，就会有好运降临。其实，好运的降临，并非因为灵车所致，而是因为“看到”灵车之后，心里萌生会有好运到来的“意识”，以及由于欣喜带给精神的“振奋”。也因如此，那些棒球选手有时果真打出全垒打或出

现妙技。

的确,这种“振奋”可在无意识的状态下,令沉睡的超能力清醒,并进而使人得以实现其所希求的事,或涌现无比的灵感。

有强烈的“愿望”和“暗示”， 希望才能实现

有汽车王之称的福特曾说：“为了实现愿望就必须抱定一个座右铭——即要在心里描绘实现的希望。”所谓心中明确看到“希望”，亦即，其前提已有“愿望”的雏形产生。而持有“希望”的信念之后，才能将未成型的“愿望”变为实体。

他又说：“把各种想念集中起来的话，就会产生一种挪近灵性生命体的中心磁力。”譬如，把你的“想念”集中在某事业的话，那么你就能凭借来自想念的“磁力”，将成就其事业所需的一切要素集聚起来。换言之，心里若不断强烈想着你所希望的事物，则那事物就会被你吸引过来。

大多数事业无成的人，可谓都是缺乏持续不断的强烈热忱所致。欲获得心里想要的东西，就必须持续不断

地抱着希望和热忱,缺乏耐心、随时放弃希望的人,是永远不会成就任何事的。而集聚成就一件事所需要的适当条件,有时需花三四个月,或六个月,甚至数年的时间。但是,持续不断地长时间集中你的“想念”,总有一天它必会变成集聚你所需要的东西的“磁力”。

由此看来,一个人的心态明显地左右其行动,而且关系着是否能成功。换言之,能活络你的脑力,使你变成一个“上升型”的人的东西,就是“自我暗示”。

近年来,随着有关“自我暗示”对身心影响的研究报告的增多,“自我暗示”的重要性也逐渐获得了肯定。而在本书里,我则打算根据实例,并逐章对其实际方法做一浅显的解说,以期各位都能理解并应用。

目

序 “自我暗示”的训练可使你的成功 几率提高一倍	/1
-----------------------------	----

成功与否全看你“心之所向”如何	/2
要相信自己是“运气好的”	/6
有强烈的“愿望”和“暗示”,希望才能实现	/8

第一章 改变自己的自我暗示法	/1
----------------	----

录

自我暗示也可去除晕车的毛病	/2
不要使用否定性的用语	/4
暗示要具体、明确	/8
从“自言自语”开始	/10
配合有力的动作来说话	/12
做美好的自我想像	/14
找些有自信的事情来做	/16
模仿“会”的人的行动	/19
失败了就想“这次一定成功”	/22
精神能源愈使用愈多	/24

第二章 提高学习力的自我暗示法	/26
金言和格言具有咒语般的功效	/27
强化愿望	/29
给自己一些成就感	/31
为自己设定适当的“成功报酬”	/33
每天称赞自己一次	/35
明确地宣告自己的目标	/36
精神集中是自然形成的	/38
完美主义是建立信心的障碍	/41
改变一下念头	/43
留意房间的色彩	/45
确实达成一日一目标	/47
每一本书不必全部读完	/49
运动有助于提高学习效果	/51
跳跃运动可促进脑细胞活络	/53
能消除头脑疲劳的“三分钟体操”	/56
做一个“早上型”的人	/58

目 录

早晨体操可刺激大脑	/60
睡眠时间可用意志力控制	/62
充分运用想像力	/66
 第三章 增强集中力的自我暗示法	 /69
想像自己“绝对会考上”	/70
以 α 脑波克服焦虑	/72
克服“视线恐惧”	/77
克服“对人恐惧”的暗示法	/79
以瑜伽的呼吸法来克服压力	/81
“模拟练习”有助于增强信心	/83
消除紧张的诀窍	/85
重视“直觉”	/87
“护身符”具有大暗示效果	/89
考前一刻的精神集中术	/92

第四章 可提高五倍记忆力的自我暗示法

	/94
“霍布兰的遗忘曲线”	/95
要相信自己的记忆力	/99
一般性的记忆很快就会遗忘	/101
彻夜型记忆术的效果并不好	/103
要有强烈的“动机”	/106
异常的环境可加强记忆	/107
快乐的经验不易淡忘	/109
多湖辉的“多面性感觉法”	/110
惊人的“心像记忆法”	/112
“心理荧幕”记忆法	/115

第五章 消除不安和压力的自我暗示法 /118

不安和压力是健康的大敌	/119
来自中国的压力解除法	/121
“病”是源自恶劣的心情	/124

目	挽救情绪低落的“白云想像法”	/127
	音乐的解消压力效果	/129
	“1/f 振动法则”	/131
	从希特勒和甘乃迪来看“1/f 振动”	/134
	洗澡是一种恢复疲劳的绝佳方法	/136
	瑜伽的“入浴冥想法”	/138
	阻断刺激能使头脑休息	/139
	经由“自我暗示”让自己入眠	/141
	排除妨害睡眠的障碍物	/144
	枕头不宜过高	/146
录	暗示自己睡觉	/149
	“节拍器”有助于入眠	/150
	打盹或午睡只能三十分钟	/152
	睡觉的质重于睡觉的量	/153
	重视“睡醒之际”	/155
	“熟睡”的意义来自“自我暗示”	/157
	“冷水摩擦”能提高脑、肾的机能	/160

第六章 你也可以成为脑力活络型的人 /161

生活态度能影响脑力 /162

测验(1)~测验(25) /163

测验结果解说 /169

附录 任何人都会的自我催眠法 /176

休鲁兹博士的“自律训练法” /177