



BE YOUR OWN THERAPIST

做自己的 心理治疗师

利用积极的暗示与自我暗示掌控生活

[美]大卫·布什/著 由 锋 吕宪栋/译

中国发展出版社

B842.6/35

2007

BE YOUR OWN THERAPIST

做自己的 心理治疗师

利用积极的暗示与自我暗示掌控生活

[美]大卫·布什/著 由 锋 吕宪栋/译

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理治疗师/(美)布什著;由锋,吕宪栋译.—北京:中国发展出版社,2007.9

ISBN 978-7-80234-063-3

I. 做… II. ①布… ②由… ③吕… III. 自我暗示 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128970 号

书 名: 做自己的心理治疗师

原 著 者: [美]大卫·布什

译 者: 由 锋 吕宪栋

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-80234-063-3/Z·187

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 中国纺织出版社印刷厂

开 本: 787×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 230 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版

印 次: 2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

定 价: 26.80 元

咨询电话: (010)68990692 68990642

购书热线: (010)68990682 68990686

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: fazhan@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

出版者的话

这是一本教你如何运用暗示与自我暗示术进行心理调控与疾病治疗的实用心理学书籍，不需要你具备多少专业知识就能看懂。全书洋溢着积极向上、乐观开朗、真诚善良的精神和讲求实际、救死扶伤、治病救人的科学态度。

作者是美国的一位著名心理学专家，他积多年的实践经验和众多的案例研究，讲述了心理治疗的重要性和怎样对各种疾病进行心理治疗。同时，还循循善诱地指导读者，应该怎样满怀信心地做自己的心理治疗医生。它既是一本实用性非常强的大众通俗读物，也是一本充满哲理的专业书，还是一本可读性很强的趣味书。

自从人类进入第一次工业革命以来，飞速发展的科技在给人类带来巨大物质财富的同时，也使其陷入了一种越来越远离自然，远离、失去精神财富的怪圈。越来越多的人饱受着精神和肉体的折磨而难以自拔，不得不花费大量的时间、精力和金钱去求助医生、药物，而收效只有自己才知道……这本书明确地告诉你，所有疾病，都是源于背离自然规律，源于人的意志力的丧失，源于人的错误认识和行为，源于丧失了真正的自我。只要你充分认识到这一点，那么，本书作者就会通过书中提供的方法，帮助你纠正所有的错误，使你自觉地遵从自然规律，重新做回自己的主人。那么，你的疾病就会痊愈，一切精神的、身体的毛病都会离你而去，你将成为一个像婴儿一样纯洁、健

康、充满活力和信心的人。不仅如此，只要你抱有这种积极向上的乐观精神，你所从事的一切都将获得成功。因此，从某种意义上说，这本书已经远远超过了医用实用心理学的范畴，而使得每一位认真读过它的人，都能从中受到启迪。

令人惊讶的是，该书的写作是在距今约百年以前。近一个世纪以来，人类社会发生了巨大的变化，而当我们今天读着这本书的时候，不但没有落伍感，反而常常为作者的睿智和深刻的哲理所叹服。很多道理，虽然中国古代早就有了，但是，直到现在才逐渐被人们所认识、所接受。而本书作者通过自己的实践和研究，在约百年前就深刻地认识到了它们。这再次明白无误地告诉我们，真理只有一个，而寻找真理的路是可以殊途同归的。这正是作者的难能可贵之处。

应该说，时隔近一个世纪，语言发生了极大的变化，再加上译者水平所限，使得我们在阅读本书的时候，难免有些隔世的感觉。但是，当你静下心来认真琢磨的时候，你常常会被书中的哲理所征服，被生动的事例所吸引，也许你会联想到自己的切身体会，沉浸在由一连串发人深省的问题所引发的思考之中，而忘记了语言上的缺陷。

本书最终想告诉你的是：每一个人都能做自己的心理治疗医生，在这个世界上，只有你才能解救你自己。这种通过自我修炼达到自由彼岸的理念，正是我们今天特别需要提倡的。

2007年8月

第1章 潜意识:生命的宝藏 1

现代文明中，首要的事情是正确理解和运用人类最为重要的天赋——潜意识。潜意识无处不在，每个杳晃、每个缝隙、整个时空之内都有它的身影。

第2章 学会暗示 14

努力思考那些我们所渴望的东西——成功、健康和快乐吧！正所谓“想什么，有什么”。

第3章 自我暗示 37

自我暗示其实就是和自己谈心，和自己的潜意识交谈。只要坚持有规律地和自己坦诚相见，什么奇迹都可能发生，你甚至可以改变你的命运。

第4章 积极暗示 63

我们最常想并且想的最强烈的东西或事物往往会成为意识中的主导思想。如果我们经常想的是健康，那么“健康”就成为我们意识中的主导思想。

第5章 不良暗示 85

我们每个人都容易受不良暗示的影响，也同样容易受到积极暗示的影响。当我们抛开消极暗示而转向积极暗示，从病患转向健康，从不快乐变得快乐时，我们就能改变自己的整个世界。

目 录

第 6 章 实用心理暗示疗法 102

肯定的、建设性的实体是暗示的最好载体,因为它能直接击中问题的要害。就像利箭瞄准靶心一样,它朝着它瞄准的方向射出去。而否认心理暗示法本身就包含一个错误的思想在里面。

第 7 章 运用心理暗示治疗疾病 127

如果一旦患者找到了生命的自然规律,并与其和谐统一,他就会体会到只要自己想做到的事,都是可以实现的,这会让他充满痊愈的信心。

第 8 章 如何通过心理暗示实施治疗 142

心中把持着你的信仰与信念,然后用肯定的令人信服的声音告诉你的病人:他的病痛会消失,元气会恢复,所有的不适与痛苦都会消灭得无影无踪。

第 9 章 治愈后的心理调节 160

治愈后,一个最重要的任务就是运用这套合理的养生法:饮食、锻炼、呼吸、消遣娱乐,再配合着正常的思考习惯。

第 10 章 保持健康 189

无论你去做什么,都需要有强烈的愿望、热忱与坚忍不拔的精神。同时也正是在这些因素的作用下,你才可以更好地锻炼你的肌肉,强壮你的身体,获得健康。

第 11 章 饮食与意识 194

食物是疗程中最根本性的因素，它控制着机体细胞的灵活性，并通过新陈代谢与细胞的自我更新，来组建机体组织，产生热量与能量。

第 12 章 学会休息 205

足够的休息纵然很重要，但也需要与适量的散步、有计划的锻炼、清新的空气、合理的饮食、正确的思考方式相结合。

第 13 章 工作、服务与爱好 213

如果一个人会在工作中娱乐，并且从保健学的角度来安排生活，正确地饮食、运动、晒太阳、呼吸新鲜的空气，并且正确的思考，那么他将永远不会生病。

第 14 章 平和的心态 218

愉快的心情可以使人兴奋，并贯穿日常生活，从而影响改变身体的各个部分。

第 15 章 不能做思想懒惰的人 224

人们想治病，是想让他人来治，但不可能总这样。病人自己必须明确，身体和精神一样，在许多情况下，需要自己治愈。

第 1 章

潜意识：生命的宝藏

现代文明中，首要的事情是正确理解和运用人类最为重要的天赋——潜意识。潜意识无处不在，每个杳冥、每个缝隙、整个时空之内都有它的身影。

奇妙的潜意识

在人类意识中，潜意识是最为奇妙的，它存在于我们所知世界的每一个角落，它会使人无所不能。让我们先看一个非常简单的例子，就足以认识潜意识的显著特性。

你试想过有一天夜晚，入睡前打算在第二天清晨的某一特定时间醒来吗？这个时间可能与你平日起床的时间完全不同，但事实上，无论你想几点起，第二天你都会准点醒来。也许是 2 点、3 点、4 点、5 点、6 点或其他任何时间，十有八九你会在设定的时间睁开眼睛。

潜意识是通向任何事物的，当然它必须是在适当的引导之下进行。如果你希望第二天清晨 5 点钟准时醒来，也许你并不习惯于在这个时间起床，但你的意识会发出强烈的暗示，潜意识则接受了这种暗示，结果是，即便没有什么明显的或外在的原因，你也会恰恰在那一时刻结束睡眠。你没必要掏出

手表说：“从现在开始八个小时后将是标准时间5点——我要在5点起床”。这样做是完全没有必要的，无论2小时还是5小时、8分钟还是800分钟，都没有任何区别，在设定时间，你肯定会醒来的。你可以停下来仔细想一下，这到底是怎么一回事儿。

你肯定可以在指定的时间醒来，结果就是这样！

下面再假设另外一种情况：如果你向西走，时间则会改变。睡觉前，你对自己说要在第二天早晨5点醒来。如果你乘坐一辆快车，你睡觉的时间是东部时间，而在你沉睡时已进入了中部时区，且中部时间比东部时间慢一个小时，而你还是精确地在5点钟醒来——而不是4点。

对你来说，应该是继续呆在东部地区5个小时的绝对时间里，但是新时区的5点却是东部时区的6点。潜意识的认知和运转真是不可思议！

当我在活动中举这些例子的时候，常会被一些困惑缠住。怎么会这样呢？如果潜意识真能使人无所不知，并能使人非同一般的话，那么如此灵敏的媒介物也一样能够接受那些错误的暗示，诸如恐惧、担心、疑虑、懊悔、害怕、空虚或是虚弱感之类的暗示。其实问题很简单，人类所有的生活都是有序的、科学的，并且遵循着一定的自然规律。存在于人体中的这种全知的精神也同样存在于不论是橡树果子或是橡树之中。生命的法则在于精神的力量。这种精神之力在橡树果中造就了橡树，而赋予人体则造就了人类。

人类的非凡之处

橡树与人类有着天壤之别，就如同原始的野蛮人区别于耶稣基督所展现出人类的非凡之处一样。

每个人都有他自身的非凡之处，耶稣则是这种神奇精神之力的至高典范。但如果说是原始人不是基督徒，所以他们就没有精神思想，那真是荒唐至极。事实上，《圣经》教导我们，人是由赋予精神之力的形象造出来的，这种形象是指人所具有的精神，而不单单是指血肉之躯。精神之力存在于每个生物之中，只是由于他们的生活状态、水平不同而表现不同罢了。

然而再回到这个让我的听众深感迷惑的问题上——如果人们的精神无所不知，那为什么我们的潜意识还能够接受错误的暗示呢？！为什么还会为自身的修复而产生意识性暗示呢？！答案确实非常简单。看到橡树果中的神力我们就知道，橡树的生长是某种神奇的力量和树木生长规律共同作用的结果。同样，人类与精神能够共同发挥多大的作用，则人类中的神力就会有多大。

蝴蝶被困在低级的茧中的时候，也同样具有这种潜在性。蕴藏在茧中的生命的神奇力量与蕴藏在一只发育完全的蝴蝶身上的神奇力量是完全相同的，只是其活跃的精神暂时被束缚，被变化缓慢的茧弄得表面暗淡无光而已。人类也是如此。

被肉体束缚的精神

人的精神有时被肉体所束缚——这便是人类之“茧”。存在于个体中的神奇力量既主宰着个体，同时也被肉体所限制着，它终究有一天会脱离肉体的禁锢而进入更高的发展阶段，就好像蝴蝶离开茧一样。在这个更高的层面上，没有了肉体的限制，精神又有什么不能做的呢？！它可以远行他方也能即刻返回，就仿佛无线电波发射出去之后，从波士顿到旧金山的所有美国家庭中的天线都能接收到信号一样。当人类的精神脱离了肉体的禁锢之后，就能按自己的意志行事而不受束缚。

因此，一个人不应因表面上的矛盾而气馁，虽然这个矛盾涉及非凡的潜意识的暗示。我们必须发出暗示，使程序开始工作。要想接收广播就得利用天线收集电磁波。在广阔的天空中可能有数以万计的通用无线电波，但没有接收设备就不能收听广播。通过天线和接收设备，你就可以获得信息。相反，如果没有这些设备则无从获取。事实就是这样！

既然如此，要想利用潜意识，就得明晓自然的工作规律。当潜意识束缚于肉体之“茧”时，暗示则会起作用。在这个阶段，这是唯一能让潜意识工

作起来的方法。被肉体限制，就以肉体的方式来工作。从肉体中脱离后，谁能想象、预言它遵循怎样的规律、又会达到怎样的高度?! 我们现在要依照规律来工作，通过自身的感知来展现人的能量的惊人之处。

潜意识是如何发挥作用的

如果加以适当的暗示，那么潜意识就一定会知道应该做的每一件事。它会寻找适合某个人的环境并将他导向合适他的职业；它能帮助你选择合适的人生伴侣并带去无限的幸福。潜意识的感知能力使它具有关于人类细胞新陈代谢、腺体分泌、血管的、肌肉的和神经的活性以及所有属于健康与活力方面的全面的知识。这门知识只需要用笃实的、智能的暗示来指导，就能使之成为调节身体不适的良药。

在本书中，我详尽阐述了潜意识对健康的作用。我们做事情时需要它，它通过感官而起作用，随同肌体的产生、发展、成熟，最终萎缩消亡而不断变化。它很大程度上控制着人的自发性活动，我们称之为“大脑意识”，它能进行演绎推理和归纳推理。

主观意识则是与生俱来的，充满整个人体。如果没有任何形式的冲突，它则对人体所有的功能、状态和感觉，拥有绝对的控制权。客观意识控制所有的自发性功能和活动，而主观意识则控制着所有无声的、无意识的功能。营养、废物、所有分泌物和排泄物、心脏的血液循环、肺的呼吸还有细胞的寿命、更替和生长都必然处于主观意识的完全控制之中。在大脑进化之前，动物只具备主观意识，直至今天还不能进行归纳推理。而其演绎推理的功能却很强。不仅如此，他们可以不用肉眼来观察而凭直觉来感觉；能够与别人交流而不借助于通常的身体语言，这是因为它能看出别人的想法。它接受信息并传递给远在它方的人，距离并不能阻隔有成效的主观意识的传递。我们称之为“心灵意识”。

现在，在适当、健康、正常的生存条件中，客观与主观意识彼此配合得

很默契。达到这种状态就有可能获得健康幸福的生活方式。但不幸的是，这两种意识并不能长期处于这种最佳状态，因而导致了精神失调、身体亢奋、功能性或器质性疾病。

然而，通过了解和严格遵守生命规律，客观和主观意识就能彼此保持和谐相处。打破这个和谐，疾病和痛苦就随之而来；然后二者回复到和谐之中，病痛也消失了。所有这些都靠暗示来调节。就是暗示，没错，绝对是通过暗示。请读者仔细品味下面一段，您会发现暗示是如何控制身体条件，我们又是如何使用意识的力量减轻、治愈疾病的。

当主观意识和直觉力量相结合时，主观意识就能进行理解、独立推理、体验或早期教育。属于身体和精神协调的规律，不足以进行归纳推理，而且总要受到积极或不良暗示的影响，不论这种暗示来自自身还是他人。因此，尽管潜意识（没有任何干扰）对人体的功能和感觉拥有绝对的控制权，并且完全能够保持平稳和健康，但也无法避免因自身或他人的客观意识所产生的消极暗示而可能改变主观意识的活动这一事实。其结果可能引发疾病或死亡。

另一方面，在一些病例中，由患者自己或他人的客观意识所产生的正确心理暗示，若施于病人的主观意识，则会带来有益的变化甚至彻底康复。

通过对上面这段文字细致深入地研究，能使每个人完全理解由精神影响而产生的生理变化是如何形成的，通过正确的心理暗示，病痛是如何减轻的，疾病是如何治愈的。

潜意识完全控制着我们所有的身体机能。如果通过心理暗示，能够达到改变潜意识发展水平的目的，如果这些都是事实，那么我们所需要的（用以减轻、治疗疾病）就是给病人提供适当的建议——有助于减轻、治愈疾病或改正不良习惯——这样我们的工作就完成了。

J.D.O 在《提升精神力量》一书中同样有这样的推理：“在医生和心理学家讨论意识对身体和身体健康的影响作用的同时，他们要面对的是有限的事实和缺乏科学根据的规律。众所周知，潜意识——身体的主宰和意识的仆人——是连接躯体和意识的桥梁。”

换句话说，潜意识控制着所有肉体机器。你本能地进食——好在食物的

消化与你没有关系，有一位无形的化学家，它知道每种食物中什么化学物质是你所需要的，你吃进的食物在化学家的帮助下转化成有机体——构成组织、肌肉和神经。你的心脏活动也不受意识的控制，而是由从不睡觉、从不疲劳、从不失去兴趣、从不忘记，这样一种潜意识来控制。它无论工作还是休息，总是与心脏活动有关。因而日复一日，年复一年，身体各处都进行着血液循环；你的呼吸器官也从不停止工作，肝、肾和各类分泌腺在它的监督下正常工作且从不放松。尽管这些肉体机器如此忙碌，但大部分类似功能却不易被你察觉。

任何一位内科医生都能这样告诉你：总是考虑身体的某一部分，就可能加速对那一部分的血液供应，自然就会充血疼痛。通过神经中枢对器官直接发出信息或改变循环，肌体的指挥者——潜意识，则会使某一部分发生多种形式的病变。

这时最重要的是对某一器官的干预性想法，比如对心脏、胃或肝脏；或者是自己产生忧虑。二者是一回事，在导致不良健康中起着同样作用。

也就是说，是不动手还是不去理会。不要产生使你关注身体的想法，使肌体功能紊乱的最灵验办法就是一直注意它，尤其是担心、悲观、沮丧。正常的心脏不会因手指频繁压住脉搏而改变它跳动的频率；良好的胃口不会让你总想或担心你的食物而“调皮”。

内科医生如是说

内科医生有相当多的时间也一直在研究并认可人类自身中隐藏的能力，这些能力比任何药物治疗所发挥的作用也许更迅速而长久。

下面就让我们看看潜意识都有哪些好处。米切尔·布鲁斯博士这样写道：“我们不得不承认，在人体内部存在着一种固有的自然康复力量，类似的观点已在各阶段的医学法则中做出了陈述。人体确实有缓和弱化那些自身不能直接克服的影响的方法和机制。我认为，预防、恢复失调和疾病的自然力，同我们体内器官的正常功能一样是真实存在的，也是活跃的。”

威尔金森博士说：“每个有创建的实践者都会承认，当他的治疗储备耗尽时，最可靠的顾问是本能。当我们第一次接触配料和药片时，无视了一个事实，这在医疗道德上最少是过失。这个事实就是，它——本能，负责这件事已很长时间了。”

威尔金森博士还说：“本能是一种力量，是一种重要的抵抗力。”

欧·文·霍尔斯教授说：“无论我们赞成何种理论，在一定情况下我们必须承认本能。”

“我将伤口包扎而上帝将其愈合。”安布罗斯·佩尔在巴黎艾克勒医学院的墙上写道。而希波克拉底说：“大自然是疾病的良医。”“清醒的头脑了解疾病算不了什么，重要的是，自然的力量会为患者的健康不遗余力地祛除病灶。”

这种力量已被现代科学认可、理解，并存在于潜意识之中。其实这种力量就是潜意识本身。一些医学权威力图这样来予以阐明：

或许有人要问，潜意识是怎样影响和改变这些生命功能的呢？简单说明一下，这是一个著名的生理学规律：情绪对管道神经系统有巨大影响。使用过暗示疗法的人都知道，神经中枢很大程度上支配着管道神经，因而也对循环及分泌系统起支配作用。这就是为什么用面包渣或其他无害物质做成的小药丸，只要加以暗示，就能引起腹泻的原因。同时，也说明为什么闷闷不乐和情绪低沉能使哺乳期的母亲突然断奶或奶质变化。因此，如果病人总是集中地想他的肿瘤，肿瘤迅速增大的原因就找到了，同时也找到了专心冥想就会变得消沉的原因。以此类推，将注意力集中于身体的某个特定部分则会使那部分的血流动缓慢。

而另外一种科学却这样来表述：

我们应在这点上引起你的注意力。事实上，生命功能和人体的工作过程是由潜意识操纵完成的。而意识治疗、精神治疗、精神疗法（无论他们在各种保守疾病治疗体系中被称做什么）的基础，毫无疑问地体现在上述事实中。认识到这一事实以后，就可以清楚地看到精神治疗（一种或多种形式）

不是精神力量战胜疾病这回事，而是一种精神状态的影响战胜另一种精神状态的影响，即精神战胜精神。

因而，肉体的产生、精神的认可和实际上并不存在的感觉，便有可能成为现实。比如，长在脚上的癌症会带来几个月的剧痛。癌症、脚、一切都可能被斩断，而患者却认为病痛是由脚产生的，即脚病了。几个星期之后，患病的朋友则被葬在某处荒郊的田野啦！

各种感官感觉，如痒、痛、发热以及声音、视觉，可能在大脑中有反映，虽然在现实中他们没有存在的实体但却不是错觉、感官幻觉或精神幻觉。感觉能在大脑中产生意识，意识也能激发感觉。

我们所有的感觉都需要一种天然的语言或词句来传送它。欢乐的微笑、痛苦中紧皱的表情、惊愕地凝视、痛苦的颤抖、敏感的语调和扫视、气愤的蹙额，他们似乎与感觉所暗示的东西密不可分。如果感觉的产生没有相应的标志或伴随物，则说明失败或是由自觉的压制或是由缺乏刺激而引起的。显然，影响肌体器官的一定强度的刺激是必不可少的。

物理感官印象在大脑中变成下意识感觉。感觉可以描述为在大脑中形成的神经质感觉与纯粹物理印象之间的转化。

因而观念的基本组成要素完全是物质性的。思考的第一步——有意识的感觉——它的根本要素植根于与身体相关的特殊的感觉器官中。

医学还要再次处理生命、成长和健康的重大问题。一个著名权威这样来解释：

肌体在无需主人的悉心照料时是如何茁壮成长的，至今仍是个谜。

对人体产生影响的一系列不同的活动、食物、环境和条件等因素具有管理、控制、阻碍、帮助、干扰、调节等功能。然而，在这不断变化更替的系列影响之下，人体以惊人的恒定性保持自身生长、健康、营养和自我修复的规律。

当然，我们清楚地认识到，最佳的特性——管理、控制等——都属于精神特性范畴。同时，没有反省，就不能说在各器官工作过程中我们有意识地

运用了这些精神力量。那么，试想一下，结论非常简单明显——它们必须是在不知不觉中使用的。换句话说，它就是控制、引导、支配人体功能和器官的无意识的精神力量。比方说，设想一下，子宫内定期神奇般增长的平滑肌和它随后同样神奇的复旧；再看一下在确定生长阶段，只有恢复平衡，损害的心脏肌肉增长才能得以修复，否则就会停息；同样仔细地考虑一下折断的骨头的修复。这些不仅仅是物质的性质也是控制精神的结果。

循环并不是如多数教科书所说的如此流动：只不过是与自动压力泵相关的、有弹性的管道系统运动的结果。此观点轻视生理学而掩盖了人体的奇迹。循环决不会以相同方式流动两分钟。顷刻间，在我们完全没有察觉到的情况下，很长的毛细血管依据人体不断变化的需要开或关。对这些器官的血液供应不是机械的，而是每一分钟都严格依照其正常活动所需来分配的。当这个过程发生异常时，我们立刻就会知道得病了，可能是充血。心脏的跳动不是永远一个频率，它是随运动量、生命官能的活动、温度因素等的不同而变化的，甚至与情感或其他直接精神感觉有关。

整个再生系统是受一种比无法控制的物质力量更强大的力量支配引导的。简而言之，全面的分析之后，不借助无意识精神要素，人体系统的活动与管理就不能得到圆满的阐明。相反，则能解释所有现象。

精神是建筑者，是最重要的、隐藏的统治力量。

它的名称不一：“生命法则”、“生活原理”、“灵魂”、“公共精神”、“无意识精神”、“潜意识”、“卓越意识”、“主观精神”等等。这种精神被认为是受主观治疗的观点支配，无论唯心主义者还是唯物主义者，都不能否认它的存在或否认其在生命中所起的作用。关于起源、终极、归宿以及心理学在维持生命功能以外的领域中的意义，哲人持有不同的观点，却无人否认它的存在、智慧及对人体状况的作用。

心理所想即他的本性。潜意识思索是本身就需要的，因而身体条件最终要与其和谐。