

除了你自己，没有人可以逼你失败



自我不败暗示术

邱浩志◎著



你知道吗？

我们的生活中充满了各种各样的暗示

不论是乐观的、悲观的、积极的、消极的……

总是不知不觉地影响着我们的生活及成败

其实，很多人都是被自己打败的

要得到成功

就要懂得运用“自我不败”暗示法

让你处于不败之地

本书汇集了生活中随时可用的120个自我暗示法

教你如何运用正面的暗示

来帮助自己渡过生活的种种难关和低潮

想要成功、想要幸福及自在

你必须懂得如何运用“自我不败”暗示术

中华工商联合出版社

责任编辑:徐海鸿
封面设计:灵智工作室

图书在版编目(CIP)数据

120个自我不败暗示术:除了你自己,没有人可以逼你失败/邱浩志著. - 北京:中华工商联合出版社,2003.2
ISBN 7-80100-960-6

I . 1… II . 邱… III . 自我暗示 - 方法 IV . B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009369 号

版权登记号:图字 01 - 2002 - 6470 号

汉湘文化事业股份有限公司授权出版

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

北京顺义振华胶印厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张:7.125 160 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-9000 册

ISBN 7-80100-960-6/Z · 227

定 价:20.00 元



序

自我暗示的魔力,是你无法想像的

心理学中的“轻度催眠”或“暗示”力量,是人类心理的正常反应。

无论是他人暗示,还是自我暗示,都会不知不觉地透过大脑对人的情绪带来莫大的影响。

由于暗示是透过潜意识引起心理作用,因此,它能够开发出人类无限的心理潜力,甚至是你无法想像的神秘力量。

保加利亚的心理学家洛扎洛夫创立了一种外语教学法,这种教学法以人的无意识活动为条件,将暗示的方法应用在教学上。

通常人们学外语,每天能记住20~30个单词就算不错了,而利用暗示教学法,则能使人每天记住200~300个单词,学6个星期左右的时间,就可掌握一种外国语言。



目前,有不少国家都在研究推广这种暗示教学法。

事实上,利用权威也是一种有效的暗示方式。心理学家曾做过以下实验:

把学生分成两组让他们朗读同样一首诗,在第一组朗读之前,先告诉他们这是著名诗人的诗;相对的另一组,则不告诉他们这是谁写的。

朗读后立即请学生们默写,结果是:第一组的记忆率为 56.6%,第二组的记忆率为 30.1%。

可见权威的暗示对人的心理影响的巨大作用。

暗示能产生积极的作用,同样也能产生消极的作用。

据说有一个人走进了冷藏室,不小心被关在里面,顿时心中紧张起来,他越想越怕,越怕越冷,最后蜷缩成一团,在惊恐中死去。

其实,冷藏室的冷冻机并没有打开,空气也不能把人冻死,而他完全是因为自我暗示的作用,害怕冻死而导致心血管发生障碍,引起心机能坏死而死亡的。

这就是消极的自我暗示的典型例子。

既然自我暗示和自我催眠的力量是如此巨大而让人不可忽视,为何不运用它来让我们拥有快乐和幸福



福呢？

事实上，你也可以透过自我暗示，让自己不管面临什么样的低潮和困境，都可以保持乐观、轻松且自在的心情安然度过。

然而，大部分的人却常习惯用负面暗示来折磨自己，让自己处在无谓的焦虑之中。当人们处在紧张压力的状态中，最常见的负面暗示就是烦恼和忧愁。

如果你不想得到忧郁症，就必须懂得如何掌握自己的心理，更要懂得每天给自己一些好的暗示和力量。

好比说，当你感到烦闷焦虑时，应该找出使你感到紧张和心烦意乱的原因。当你无法控制生活中某些情形时，是否感到烦躁及无力？当你无法摆脱某些困境时，是否感到头痛欲裂？

这时候，你应该学会忍受你无法驾驭（或是无法预期）的事情，并且给一些自己正面且良性的暗示力量。

例如，你在路上开着车，一辆大卡车突然挡住你的去路并抢道而过，你肯定会你气愤地骂他，而此时你的血压也会随之升高。

但是，如果你把气愤的情绪改为安慰自己：“真幸运，没出大事。”你的心情和高血压就会得到良好的改



善。

再例如,你的知心朋友突然与你疏远,先别急着责怪、抱怨对方,应先检讨自己的行为,看看是否得罪了对方,或者是因为对方最近太忙,暂时没时间与你联络。

这样,你正确的事物观和忍耐的精神会改善你的不良心情,也避免给自己负面的暗示,否则也有可能因为你的误会,让你失去朋友,心情更恶劣。

当然,我也不是让大家什么都忍,事实上什么都忍也是消极的。你应该培养正确看待各种事物,及往好的方面想的能力。

要记住,生活中的你,如果无法回避紧张、烦恼和忧愁等不良情绪而被它所束缚,就会陷入身心的混乱,造成恶劣的情绪。

只要你学会了掌握本书提供的自我暗示法,那么你一定会计变得更理智、豁达、健康,成为一个身心健康的乐天派。



目 录

序 自我暗示的魔力,是你无法想像的 / 1

1. 建立积极思想的自我暗示法 / 1

◎怎样克服自卑心理 / 3

◎看重自己的小优点 / 5

◎从好的一面去解读 / 6

◎不要了解太多,可以避免恐惧 / 7

◎低潮时,想想广大恒久的宇宙 / 9

◎“失去的”当成是“不要的” / 11

◎最坏也不过如此 / 13

◎“只有”与“还有” / 15

◎越隆重的场面,越要以平常心看待 / 16

◎即使 A 目标失败,还有 B 目标 / 18

◎某方面不佳的评价,不能代表全部 / 19

◎因为“讨厌”,所以“不擅长” / 20



- ◎善用“月”、“天”对心理的影响 / 21
- ◎越想“一定要做好”，反而越容易做不好 / 22
- ◎找出对手的缺点，可以充分发挥自己的实力 / 24
- ◎在脑海中预想成功的喜悦，可帮助达成目标 / 25
- ◎利用录音带做睡前暗示的催眠法 / 27
- ◎探索不安的真相，不安就会消失 / 29
- ◎承认恐惧之处，会发现其实状况并不坏 / 30
- ◎使自己保持乐观心情的有效自我暗示法 / 32
- ◎客观看待绝望的状况，可从绝望中挣脱 / 34
- ◎笑，可减轻失望的心理 / 36
- ◎夸大伤心失望的情绪 / 37
- ◎不要为了后悔而后悔 / 39

- 2. 善用肢体行动的自我暗示法 / 41
- ◎人是因为有所作为，才能有其地位 / 43
- ◎跟自己说话时，加上特定的动作 / 44
- ◎用愉快的动作，改变郁闷的心情 / 46
- ◎头脑昏沉时，不妨整理一下环境 / 47
- ◎忙于工作，可以赶走不安和恐惧 / 48
- ◎激烈的运动，可发泄焦躁的心情 / 50
- ◎烦闷时，与其休息，不如做别的工作 / 52
- ◎改变生活空间，使生锈的脑袋动起来 / 54



- ◎饱食自己喜欢的食物,可以使精力充沛 / 56
- ◎情绪低落时,看看漫画或笑话 / 57
- ◎读成功者的传记,可激励自己 / 59
- ◎发现自己比以前更进步 / 61
- ◎在纸上写出心情烦闷的原因 / 63
- ◎写信也是消除不安的好方法 / 65
- ◎身体放松,心情才能轻松 / 67
- ◎无法克制心中欲念,就豁出去吧 / 68
- ◎刻意地重复练习恶习和失败的状况 / 70
- ◎自断退路,背水一战 / 72
- ◎随时修正失败的经验 / 74
- ◎讨厌的事情,不一定是真的讨厌 / 76
- ◎缩短距离,去接近所担心的人或事物 / 78

3. 正面的心态和语言的自我暗示法 / 79

- ◎尽量少说消极悲观的话 / 81
- ◎不要将负面的名词加在自己身上 / 82
- ◎要想催眠别人,就要先催眠自己 / 83
- ◎负面的语言,可以用省略法或代名词带过 / 85
- ◎你会变成真的无能,是因你“自己承认无能” / 87
- ◎用“我们”替代“我” / 89
- ◎大声说话,以坚定信心 / 91



◎自问自答,可解除心中的烦恼 / 93

◎在众人面前宣布自己的目标 / 94

◎用肯定语气,可以消除自卑感 / 96

◎自言自语,可释放情绪的不安 / 98

◎有恐惧时,把它说出来 / 100

◎对镜中另一个自己谈话 / 102

4. 利用环境改善心情的自我暗示法 / 105

◎出席大场合时,可带些惯用的物品 / 107

◎处于自己熟悉的领域,就不会紧张 / 108

◎穿上漂亮服装,心态变得开朗年轻 / 110

◎大胆穿着奇装异服,可以增加自信 / 112

◎要集中精力,身边就别放太多东西 / 114

◎励志标语应加大字体,并往右上方抬高 / 116

◎快节奏的音乐,让人有活力和信心 / 118

◎诸事不顺时,身旁不要放钟表 / 119

◎单调的声音,可镇压亢奋的精神 / 121

◎有效消除厌恶感的自我训练方法 / 123

◎重复去做不喜欢做的事 / 125

◎跟比自己优秀的人接触 / 127

◎近朱者赤,近墨者黑的道理 / 128

◎颜色的变化也可以影响心情 / 130



◎认识绿色的心理暗示 / 132

5. 有关工作与学习的自我暗示法 / 135

◎工作前,应先做好流程的规划 / 137

◎确立一个具体的目标 / 139

◎制造一个“假想敌” / 141

◎从小目标去一一实现 / 143

◎做讨厌的事以前,先做自己喜欢的事 / 145

◎利用自己最佳的时段做棘手的事 / 147

◎将繁重的工作“化整为零” / 148

◎营造适合工作的情境 / 150

◎先解决内心记挂的事 / 152

◎发现有错时,应冷静观察情况 / 154

◎懂得在适当的时机停下来思考 / 156

◎厌恶的事情,不如周末再去做 / 158

◎开始工作前,先凝视某一物体 / 160

◎周围越明亮,注意力越不易集中 / 161

◎将曾经完成的作品摆出来 / 163

◎用另一种工作或功课来消除疲劳 / 165

◎立下十年后的计划,可找出目前应努力的目标 / 167

◎每天持续做一件事,对其他事情也可以持续 / 169

◎完成你所擅长的事,其他事情就可迎刃而解 / 171



◎对一项工作投入后,就会想要做好其他事情 / 172

◎打破呆板固定的生活方式 / 173

◎相信一开始的直觉 / 175

◎条件的限定,可节省筛选的时间 / 177

◎多接触与讨厌的事有关的东西 / 178

◎暂别工作,可产生工作的动力 / 180

◎“不擅长”可转变成“大擅长” / 182

◎改正缺点,不如去发挥缺点 / 183

6. 促进人际关系的自我暗示法 / 185

◎对方讨厌自己,就想成自己也讨厌对方 / 187

◎采取“交叉手防卫姿势”,可使心情平静 / 189

◎最好不要和讨厌的对方对视 / 190

◎面对不喜欢的人,保持冷漠很有效 / 191

◎和不喜欢的人接触,要掌握先机 / 192

◎把沙包当成讨厌的人来打击 / 193

◎要消除对方的反感,必须有共同的敌人 / 195

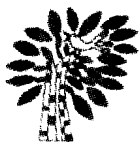
◎换个角度去看原因,可消除心中的不快 / 197

◎适性的角色扮演 / 198

◎别人的都比我好 / 200

◎圣人也有和你一样的缺点 / 201

◎找出自己和周围的共同点 / 203

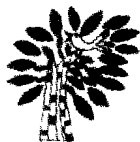


- ◎觉得“怯场”时,不妨玩弄手边的东西 / 204
- ◎当别人说话而自己不想听时,可先记录下来 / 205
- ◎背光而立的气势,可以压倒群雄 / 206
- ◎如何避开讨厌的对方所造成的压迫感 / 208
- ◎给棘手的对方取个绰号 / 210
- ◎找出对方另外的身份 / 212
- ◎不要在意对方的头衔 / 214

1

建立积极思想的
自我暗示法





怎样克服自卑心理

1. 正确认识自己,提高自我评价

要善于发现自己的长处,肯定自己的成绩,不要把别人看得十全十美、把自己看得一无是处。只有提高自我评价,才能提高自信心。

2. 正确认识自卑感的利与弊

有人把自卑心理看做是一种有弊无利的不治之症,因而感到悲观绝望,这是一种不正确的认识。心理学家认为,自卑者比起狂妄自大的人令人喜欢得多,他们有许多特长,如:他们往往都很谦虚,善于体谅人,不会与人争名争利,安分随和,善于思考,做事小心谨慎,稳妥细致,重感情,重友谊,一般人都乐于与他们相处。因此,自卑者要看到自己的优点,增强生活的勇气,克服自卑感,提高自信心。

3. 进行积极的自我暗示、自我鼓励,相信