

暗示

唤醒潜能的力量

Intimation: The Power to Inspire Potential

用“暗示”激活你内心潜藏的巨大能量

不管你的意识做出任何的假设和默许，你的潜意识
都会接受，并且会实现这样一个意向。

金圣荣◎著



中国出版集团

暗示

唤醒潜能的力量

Intimation:
The Power to Inspire Potential

金圣荣◎著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

暗示/金圣荣著. —北京:当代中国出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5154-0153-9

I. ①暗… II. ①金… III. ①自我暗示—研究 IV. ①B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 138229 号

出 版 人 周五一
策划编辑 李易飏
责任编辑 黄 珊
责任校对 康 莹
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱:ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 720×1020 毫米 1/16
印 张 16 印张 163 千字
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷
定 价 33.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。

前言



你的事业是否一帆风顺？你的身体是否健康？在那些现代科学无法解答的真相背后，隐藏着哪些永世不变的真理？实际上，上面所说的这一切，都与一个人的心理状态有关。所谓“心诚则灵”，当我们面对一些棘手的问题时，可以通过自己强大的意志力来辅助这一事件的顺利完成。据美国《科学》杂志在 2011 年的报道，那些充满乐观情绪的人，他们的平均寿命远远超过了整天抱怨不休、消极沉默的人群。具体地说，乐观者总是能够用积极的心理暗示来激励自己，所以他们的寿命要比那些悲观者的寿命长出 14% 还要多。

美国著名心理学家、畅销书作者阿瑟·佩尔曾明确表示：“每一个人的成败都和个人思想息息相关，甚至是每一个人的优点和缺点，都与我们自身的心理暗示有很大的关联。人们通常所说的‘你希望自己成为什么样的人，就会成为什么样的人’，这实际上也有着非常深刻的科学依据。”可以说，人们对于心理潜能的认识，已经逐渐摆脱了传统观念中的偏见，开始转移到了理性研究上。

事实上，人的精神力量非常强大。精神分析流派的学者们都一致认为，一个人能够开发利用的显意识，实际上是非常弱小的。通常状况下，潜意识才是构成一个人精神力的最核心部分。维也纳大学的康斯坦丁教授对此的解释是：“人类的大脑就像是一片尚未被开垦出来的荒芜之地，大约有 95% 以上的神经元都处于休眠状态，假如有人能够将这

些熟睡的神经元唤醒 20% 并加以充分利用，那么他就可以和爱因斯坦、达·芬奇这样的‘穿越者’比肩了。”

在康斯坦丁教授看来，每一个人的内心世界都蕴藏着丰富的能量，而这一部分“能量”的激活，完全可以通过心理暗示来完成。苏联曾经发生过这样一件“怪事”：一名工人在无意间钻进了一个冷藏车，被锁在里面出不来。等人们打开这个冷藏车的时候，他已经被冻死在里面。法医鉴定之后，得出了这样一个奇怪的结论：这个人呈现出了各种冻死者的特征。而实际上，冷藏车的制冷装置并没有被打开，按照常理来说，这个人是无论如何都不会被冻死的，那么这个看似意外的惨剧，其背后是否会有什么别样的阴谋呢？

很快，警方证实，这只是一个普通的意外事故，因为他们从监控录像当中没有发现第二个人存在的迹象。种种证据表明，是可怕的心理暗示杀死了这个人！事后，专家们对这一案件的解释是：“死者误以为冷藏车的制冷装备是开启的，他不断用这样一种心理来暗示自己，结果就真的‘感受’到了严寒，最后被自己的错觉杀死。”

当然，心理暗示并不只会给我们带来不好的结果，在更多的时候，它是一种催人振奋的工具。对于很多人来说，只要能够正确地运用心理暗示来帮助自己，可以得到意想不到的成果。那么，生活当中又有哪些常见的心理暗示？而我们又应当如何运用心理暗示呢？其实，人们对于心理暗示的认识和运用贫乏且不够深入。在心理暗示这一条路上，可以说退一步就可能成为缺乏实际意义的祝福，进一步就可能成为脱离科学的迷信。因此，如何认识、运用自己的潜意识，就是编者编撰本书的初衷所在。

在全书的第一章里，从整体上阐述了心理暗示的惊人能量和部分成因，而在剩下的八个章节中，则分别讲述了潜意识、自我暗示、梦境、

行为习惯、身体语言、日常行为、催眠暗示力等内容。

总体而言，人们对心理暗示的研究还是相对滞后的。在编撰本书的时候，编者搜集、整理了大量专家、学者的研究成果，其中以精神分析流派主将弗洛伊德、荣格，以及现代潜意识研究专家约瑟夫·墨菲等人的知识理论最为重要。编者坚信，灵活运用心理暗示，对于一个人的帮助是非常大的，它能够最大限度地激发一个人的潜能。我们衷心地祝愿，每一个接触过本书的人，都能够在日常生活当中熟练地运用心理暗示来帮助自己实现正确的目标和理想，并且完成人生的飞跃。

目 录

contents



前 言

Chapter 1

心理暗示力：激发潜能、改变命运的神秘力量

1. 神奇的暗示力，让你成为命运的主人 / 2
2. “弄假成真”的错觉能帮人实现看似不能达成的愿望吗？ / 4
3. 通过“自我暗示”就能构建起未知画面吗？ / 7
4. 神奇的罗森塔尔效应，不是任凭他人驱使的工具 / 10
5. 激发潜能的绝密武器：积极健康的心理暗示 / 14
6. 无法得到现实论证的真理——自信能够让人变漂亮 / 18
7. 由内而外的暗示最能驱动人 / 21

Chapter 2

潜意识在行动：操纵命运的超能力

1. 潜意识是操控一个人命运的超能力 / 28
2. 潜意识能够让你拥有值得骄傲的成功人生吗？ / 31

3. 与潜意识沟通，让自己的人生更加丰富多彩 / 35
4. 超越自我的力量：潜意识激发出的潜能 / 39
5. 激发潜意识的有效武器：不断地进行心理暗示 / 42
6. 具备踏出第一步的勇气，你才能收获成功人生 / 44
7. 潜意识散发出的力量是实现愿望的“隐秘力量” / 48
8. 克服精神压力，潜意识具备惊人的力量 / 51

Chapter 3

自我暗示的力量：学会跟自己说话

1. 潜意识自我暗示的终极目标：以“我”为中心 / 58
2. 突破内心思维方式中的“墙”，你就能收获成功吗？ / 61
3. 自我暗示是改变自身、重塑自我不可或缺的坚强意志力 / 66
4. 获得无限能量的前提：加强且肯定一种意念 / 69
5. 自我心理暗示的有效技巧——肯定自我 / 73
6. 自我暗示之下，你能成为自己精神偶像那样的人吗？ / 77
7. 源源不断的吸引力是自我暗示产生的动力源泉 / 82

Chapter 4

梦境中的心理暗示：精神现象里的潜意识行为

1. 睡梦中变幻莫测的场景——潜意识里最神秘的语言 / 86
2. 反复出现的梦境，提示你已经被某种情结严重困扰了 / 88
3. “梦境补偿”：潜意识中的心理满足 / 92

4. 梦的心理预警向你拉响健康“警报器” / 96
5. 梦里的鬼魂具备什么样的暗示意义？ / 99
6. “清醒梦”是反映一个人内心真实想法的绝佳载体 / 103
7. 梦游时的表现：一个人内心真实想法的外现 / 107
8. 梦见“赤裸裸”的场景，是道德防线即将崩溃的先兆吗？ / 111

Chapter 5

行为习惯背后的心理密语：探知隐藏在暗处的潜意识

1. 日常习惯：潜伏在一个人内心深处潜意识行为的“画板” / 118
2. 七彩画笔描绘出隐藏在孩童内心深处的“窃窃私语” / 122
3. 步履匆匆，踩出什么样的心理印记？ / 126
4. 闻言识人：口头禅暴露了人们的什么心理呢？ / 130
5. 从“洁癖”中看穿一个人的心理状态 / 133
6. 一枚小小的烟头，牵引出躲藏在血案背后的惊天秘密 / 136
7. 下意识地咬手指——安全感缺失的真实反映 / 140
8. 通过上厕所的时间检测出一个人患自闭症的概率 / 144

Chapter 6

身体语言的暗示力：心理暗示在身体语言上的集中体现

1. 读懂腿脚动作中的心理暗示密码 / 150
2. 头部动作是心理暗示的重要表现 / 153
3. “握”出对方的心理状态 / 156

4. 心理状态影响身体的姿势和功能 / 158
5. 手臂动作能表现一个人潜意识里真实的想法 / 161
6. 谈话时应读懂的心理暗示密语 / 164
7. 眼睛中传递出的心理暗示“悄悄话” / 167

Chapter 7

日常沟通中的暗示密语：快速拉近彼此距离的心理暗示

1. 赞美别人能快速拉近彼此的距离 / 174
2. 突破他人心理防线，让对方融入你的心理世界 / 177
3. 说服一个人的“灵丹妙药” / 180
4. 现实利益结合心理战术是轻松获取合作的关键 / 183
5. 诙谐幽默的心理暗示术是化解尴尬的“杀手锏” / 186
6. 旁敲侧击的心理暗示术是完美表达的制胜法宝 / 189

Chapter 8

神奇的心理暗示治疗术：隐藏在医学界背后的神奇密语

1. 妙用心理暗示，成功驱除心魔 / 194
2. 超级治疗师都是“牛皮大王” / 198
3. 疯子是心理暗示高手，这带给我们什么样的启示？ / 201
4. 暗示能否激活沉睡千年的“先祖记忆”？ / 206
5. 读懂“颜色治疗术”，健康幸福常相伴 / 209
6. 巧用“骨齿人工角膜术”，成功催生新眼球 / 214

Chapter 9

独特的催眠暗示力：比催眠术更可靠的心灵控制术

1. 神奇的催眠术教你探寻隐藏在内心最深处的“双面人” / 222
2. 人被催眠后会变成任人摆布的“提线木偶”吗？ / 226
3. 被催眠之后变幻莫测的场景能摹写出人脑中最神秘的语言 / 229
4. 温馨“妈妈”才是一流的催眠大师 / 232
5. 催眠术是如何激发一个人潜意识的？ / 235
6. 中度催眠：从生理角度麻醉一个人的神经系统 / 239

Chapter 1



心理暗示力： 激发潜能、改变命运的神秘力量

心理暗示力是一种神奇的力量，在很多时候，它能让一个人发挥出超强的能力。美国著名心理学专家约瑟夫·墨菲曾经说过这样一句话：“不管你的意识做出任何的假设和默许，你的潜意识都会接受，并且会实现这样一个意向。”而事实上也确实如此，世界上发生过很多这样的事情，当一个人不断地运用积极的信号来暗示自己的时候，他就会受到一定程度的感染，并且会得到一个较好的结果。

这样一种现象在很多时候都已经超过了科学的范畴。比如，一个被医生宣布无药可救的病人，在放松身心之后坚强地生存了下来。种种现象表明，奇迹是存在的，而专家们也一直在寻找心理暗示的科学解释。相信只有激发隐藏在人内心深处的力量，才能让梦想起飞。那么，就让我们充分运用这种神奇的力量吧！

1. 神奇的暗示力，让你成为命运的主人

按照最普遍的理解，暗示可以被划分为自我暗示以及非自我暗示。其中，“自我暗示”主要是指局限在一个人自己身上的暗示效果，而“非自我暗示”则是指两人或两人以上的暗示效果。自我暗示对一个人的影响更为重要。在很多时候，一个人可以发挥出超过他本人实力的能量，就是受到了积极心理暗示的影响。

有一名称做莫里·法瑞德的私人医师，他每天的工作都很忙碌，以致到了关键时刻，常常发现自己缺这缺那。有一次，法瑞德正忙得焦头烂额，一名叫做卡西·杜德利的病人走了进来。从身材上看，杜德利是一个“惹不起”的狠角色——他又高又壮，而且他还经常被职业拳击手请去做陪练。刚一进门，杜德利就敲着医生的桌子大声喊道：“该死的，快点给我拿一瓶安眠药！”

不巧的是，法瑞德发现，安眠药已经全部卖光了。他稍稍动了一下脑筋，最后拿了一瓶没有标签的维生素片递给了杜德利：“做个好梦，先生。”

这原本是一个非常糟糕的行为，但没有想到的是，凭借这瓶维生素，杜德利睡了一个好觉，效果就跟吃了真的安眠药一样！

这件事情反映出来的道理就是，良好的心理暗示，能够带给人意想不到的效果。对于杜德利来说，他拿到的并不是什么安眠药，但到最后他能够安安稳稳地睡下来，而且睡得很好，这和他的主观意识有着密不可分的联系。在他看来，大夫是可靠的，那么自己在服用大夫给的“安眠药”之后也一定能够得到一个良好的睡眠。因此，在这样的心理暗示

之下，杜德利不断地提醒自己，最后真的达到了深度睡眠的效果。

针对这一现象，医学界给出的理论是：“人脑当中会自动产生内啡肽和镇定素，这些化学物质对于止痛、催眠有着非常不错的效果。当一个人受到良好的心理提示后，脑垂体和脑下丘就会受到极大刺激，加大上述物质的分泌，最后就能顺利进入梦乡。”

实际上，人在身心愉悦的时候，免疫系统就会得到强化，失眠现象也就能够随之消减。而反过来，良好的睡眠对于一个人的健康也有着非常积极的影响。在这样的情况下，人体处于一种健康的良性循环之内，身体状况自然也就越来越好。

关于杜德利的故事，也只是一个自我暗示的例子，在大多数情况下，人们受到的暗示都应当属于“非自我心理暗示”。单纯从效果上来说，不论暗示效果的始发点出于哪里，它们的效果都相差无几。法国著名心理学专家、“金牌医生”埃米尔·库埃从人在幼儿阶段的表现着手，通过幼儿的啼哭向人们揭示了有关于暗示的秘密。

库埃医生指出：“关于暗示，其实这在一个人的幼儿期就已经形成了。”在他看来，当一个人还处于幼儿期的时候，往往会通过哭泣来对自己眼下的处境提出抗议。在这样的情况下，妈妈就会将他从摇篮当中抱出来安慰一番，等孩子停止哭泣之后，大人会再一次将他放回摇篮里。当然，在摇篮里待久了，这个孩子就会再一次陷入哭泣之中。

当类似的情况多次降临的时候，大人就会听任孩子的啼哭，不再将他从摇篮当中抱出来。在这种情况下，幼儿的哭声就会越来越微弱，直到最后完全停止下来。

库埃医生细致地分析了这种现象，最后解释说：“人在一出生的时候就已被暗示所包围了，当他产生某种愿望的时候，他就会通过哭闹等一系列手段来为自己争取目标的达成。至于‘哭泣’是不是能够帮助

自己达成所愿，这实际上是自我暗示和非自我暗示的共生物。大人抱起哭泣的婴儿，这可以被看做是非自我暗示，而后来这个孩子停止哭泣，则是受到了自我暗示的影响。”因此，库埃医生认为，无论暗示的源头来自何处，它对一个人产生的影响都是非常大的。

通过上面的事例和分析，我们会发现，心理暗示在人们出生时就在发挥作用。库埃医生进一步指出，从本质上来说，“暗示”实际上会对一个人的自制力产生极大的影响，而自制力就意味着健康。当我们受到积极的暗示时，自制力就会变得相对松懈下来；而在受到消极的暗示后，人们往往会变得小心谨慎，这就是“自制力加强”的表现。

具体到实例而言，杜德利受到了积极的心理暗示，所以他在服用维生素的情况下依旧达到深度睡眠的状态。由此可见，暗示力是神奇的，它可以让你成为自己命运的主人，走向更加美好的人生。

2. “弄假成真”的错觉能帮人实现看似不能达成的愿望吗？

事实上，暗示是一种心理现象，它的核心在于，当一种假设被人的主观意识接受之后，即便是这种“画饼”尚未形成任何有效的事实，人们也会受到心理暗示的诱导，最后达到事半功倍的效果。在很多时候，人的情感和观念都会不自觉地受到外在环境的影响，并由此背离事实的真相，最后盲目地接受暗示源发布的信息。

有这样一个例子，英国网球明星吉姆·吉尔伯特在很小的时候，看到了自己的母亲突发心脏病而不治身亡的景象。当时的情况是，他的母亲由于犯了牙疼病去看医生，结果在就诊过程中，这位可怜的妈妈突

发心脏病，最后死在了牙医的手术椅上。

年幼的吉尔伯特当然不会对这件事考虑太多，在他眼里，母亲就是因为看牙医才去世的。所以在他心里，牙医变成了一个非常危险的人，甚至会危及自己的生命。

到了后来，吉尔伯特成了著名的网球运动员，过上了富足的日子。但不幸的是他也患上了牙疼病，而且无论亲友如何劝说，他都不去看医生。终于，距离他亲眼看见母亲猝死在手术椅上之后 40 年，吉尔伯特接受了朋友的劝说，为自己请了一位牙科医生，准备为自己诊治牙齿。但是就在医生正埋头摆弄器械的时候，人们惊讶地发现，躺在一旁的吉尔伯特已经悄然死去了！

事实证明，吉尔伯特的死完全是由于他自身的心理意念在作祟，而伦敦的媒体也叹息说，吉尔伯特完全是被纠缠自己 40 年的一个信念所杀死的。

这件事情说明了每一个人都会受到暗示。只不过有的暗示会在随后的一段时间消失不见，而另外一些暗示则会沉淀在人的脑海当中隐藏起来，甚至有相伴终生的可能。俄国著名心理学家弗拉基米尔·米哈伊诺维奇·别赫捷列夫就曾说过：“暗示是每一个人身上都会具备的特质，它是人类心理方面的正常特性。而不同的是，每一个人自身的特性都不同，所以他们对于暗示的反应也会有所区别。唯一可以肯定的是，人们对于暗示的‘接收’，是绝对存在的。”

俄国著名心理学家巴普洛夫·彼得·伊凡洛维奇也认为，“读懂暗示”是人类繁衍变化的结果。在他看来，人类在艰苦的生存环境之下，逐渐形成了一种自我保护的意识。在遇到危险的时候，他们就会将从前的经历转化成个人经验，化险为夷。这也就是说，只有那些能够读懂暗示的人群，才能够获得更强的生存力。

既然接受暗示是每个人与生俱来的属性，而且这种能力往往会伴随一个人终生，那么我们又需要从哪些角度来解读暗示呢？

（1）暗示具备创造性特质。在巴普洛夫看来，暗示可以创造出一些现实生活当中原本没有的实物。对于这一理论的论证，巴普洛夫的方法也非常有趣——他喂养了一条狗，并且用摇铃的方式来通知它“用餐”。这就是说，每一次狗听到铃铛响起的时候，就会看见主人端来一盘美味的“大餐”，而它的口水也就会随之流下来。当这样的日子持续一个月之后，巴普洛夫在没有食物的情况下摇起了铃铛，而这个时候狗依然会不自觉地流出口水。当然，这个实验后来演化成了著名的条件反射理论，但是我们从依然可以看到暗示能够“无中生有”的影子。因为对于狗来说，摇铃本来就是一种开饭的“暗示”，按照正常情况，狗只有“看到”或者“闻到”食物之后才会流出口水，而现在它受到铃声的暗示之后也流出了口水。这就说明，暗示本身是具有创造性的，它可以让人体的感官产生一些相对应的错觉，并因此刺激生理器官，得到相关的满足。

（2）暗示能够“弄假成真”。为了证实“暗示”对于人的影响和改变，美国著名心理学家罗伯特·舒勒做了一个关于湿纸巾的实验。他给参与者每人分发了一张湿纸巾，然后告诉对方这块纸巾能够让人皮肤发热，并要求他们将它贴在脸上，用心感受那块纸巾的热量。结果5分钟之后，舒勒将这些纸巾从人们的脸上揭下来，而那一小块贴过纸巾的皮肤居然真的变红了，而且温度明显高于其他部位！

在湿纸巾的这一个事例上，人们受到了心理暗示的影响。原本这种纸巾并不能起到温热皮肤的效果，但是由于人们心中有了这样的念头，真的用心去“感受”这一种温度，最后的结果就是他们的身体产生了和贴热纸巾一样的反应。

对于这一种现象，舒勒的解释是：“在人们的人格构成当中，都