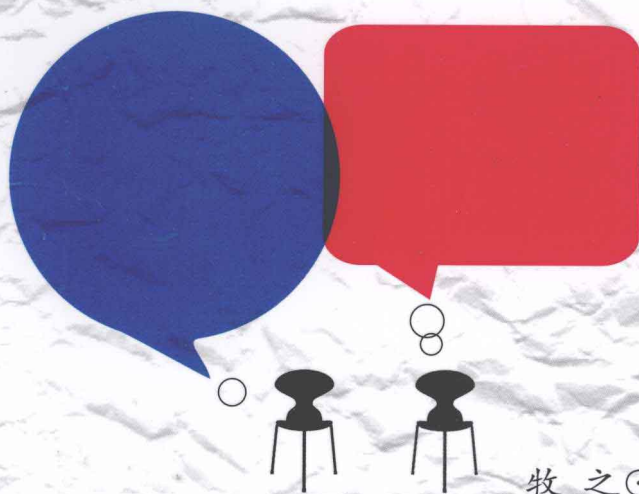




牧之◎编著

心理暗示的

唤醒潜意识，掌控自己的命运，操控他人的心理

力量

最强的力量在内心，改变人生命运的秘密就在于心理暗示！

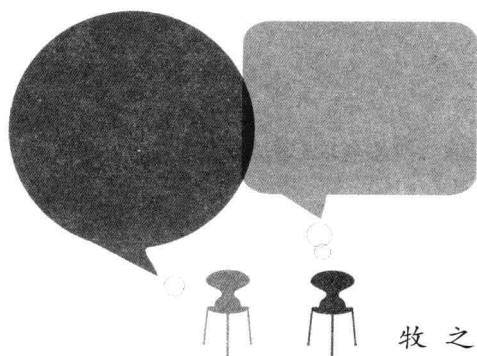
心理暗示，塑造强大气场，引爆自身潜能，于有形与无形中影响他人的看法和选择。



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



牧之◎编著

心理暗示的

唤醒潜意识，掌控自己的命运，操控他人的心理

力量

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

心理暗示分为自我暗示和他人暗示,能对人产生积极和消极两个方面的影响。本书详细介绍了心理暗示产生的原因、其蕴涵的潜在能量,以及运用这种能力的技巧,能让读者真真切切地感悟到暗示的力量,从而掌握并运用这种力量,获得人生的成功。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

心理暗示的力量/牧之编著. —北京:电子工业出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-121-16615-0

I. ①心… II. ①牧… III. ①自我暗示-通俗读物 IV. ①B842.7-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052063号

责任编辑:韩玉宏

印 刷:北京中印联印务有限公司

装 订:北京中印联印务有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本:720×1 000 1/16 印张:17.75 字数:282千字

印 次:2012年7月第1次印刷

定 价:29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

序

每种暗示都是一种力量

老子说：“圣人不出，大盗乃至。”确实是这样，不过，如今的社会是“神医频出，大盗不止”。中国历史上确有神医，但是近年来神医特别多，诸如刘逢军（三根冰棍治癌症）、张悟本（绿豆一喝百病消），还有李一道长等，这些所谓的“神医”，其实都是懂得心理暗示并能将其发挥到极致的人。

如果要给心理暗示找一个理论作为支撑，那么恐怕很难。一则是因为这是一门比较新的学科；二则是因为“心理”这个概念是如此古老，且又与我们是如此息息相关，我们每个人都可以把自己看做是某一方面的权威。心理暗示术，好像有点儿虚幻，其实，每个人都会有意或无意地用到心理暗示。

心理暗示作用于人的最基本原则是：你自我暗示得越多，对你的作用越大。一个人心里所想的，就是他将要成为的。爱默生曾说过：“一个人就是他整天所想的那些。”你想什么，你就是怎样的一个人。在生活中，总说“我不想生病”的人，可能会面临一场格外艰苦的奋斗，老想着“我不要过寂寞的生活”、“我不想破产”、“希望这次事情不至于搞砸”的人，往往就会落入他们一心想避免的困境。这种想就是暗示，它有时会起到正面的作用，有时会起到反面的作用。

心理暗示是我们从出生开始就拥有的强大工具，可以使我们获得巨大的能量，可以让我们在最糟糕的环境中获得最好的结果。

心理暗示分为自我暗示和他人暗示。他人暗示是指将某种观念或行为，通过语言等信号暗示给他人，从而达到改变他人情绪和行为的效果。自我暗示是指人



们通过自己的认识、思维等心理活动调节和改变其身心状态。他人暗示首先要建立起自己的优势,自我暗示首先针对潜意识要树立起意识上的优势。

心理暗示会产生积极和消极两个方面的影响。积极的心理暗示像太阳,照到哪里哪里亮;消极的心理暗示像月亮,初一十五不一样。想法决定我们的生活,有什么样的想法,就有什么样的未来。

心理暗示的不可思议之处在于它涉及人类的思想、感情、行为等方面。心理暗示是在发掘人类的种种优点引导人们进入全新的世界,创造新的可能性,激发新的动力,为加速成功进程打下基础。心理暗示只会在你去做的时候发挥作用。

在《心理暗示的力量》这本书中,我们向你提供了一个充满可能性的新世界,希望你勇敢地接受所有的挑战。也许你希望从这次冒险的旅程中得到的东西和你现在经历的有很大不同,我们希望提供给你的关于心理暗示的详细介绍和我们从成功者大脑中提炼出来的技巧,能加倍奉还你付出的努力,让你真真切切地感悟到心理暗示的力量。

如今,心理暗示是很多交流和转变方法的核心。不论是建立和谐友善的人际关系,还是创造绚烂的未来,心理暗示都在发挥着不为人知的作用。我们很高兴看到心理暗示终于为那么多人所知。不过,如何有效地运用心理暗示来掌握自我,这是一个很大的挑战,也是本书的目的。

CONTENTS 目录

005

第一章 心理暗示与自我暗示

潜意识与自我暗示	002
半杯咖啡的悲与喜	003
怕什么来什么,越努力越得不到	006
谁怂恿着中国人去抢盐	007
社会角色产生的心理暗示	009
算命先生为什么说得那么准	012
心理暗示下的羊群	015
到底我们要怎样做自己的主宰	017

第二章 成功即为掌控自我

生活麻木了想象力,成功意识越来越远	020
用正面期望来解决自我矛盾	022
为什么想象力投篮也能进步	024
改变意识,就能改变潜意识	025
自我发展,就是自我抗争	028
驾驭“本我”,才能超越自我	030
探寻与开发意识的无限潜能	032
改变目标图像,激发积极情绪	034
如何召唤潜意识作出反应	036

第三章 心理暗示引爆潜能

心理暗示就是要解放你的潜能	040
摆脱“否定暗示”的纠缠	041
理想引发动机,动机激发潜能	043
不时地给你的潜能增加一点儿兴奋剂	046

正面语言激发你的潜能	048
用良好的习惯激发潜能	051
学会调节你的集中力	053
喊出自己的潜能	055

第四章 两种心理暗示的博弈

依赖心理和自助心理的博弈	060
拖延心理和高效行动的博弈	062
浮躁心理和踏实做事的博弈	064
懒惰心理和积极勤奋的博弈	067
逃避心理和拒绝借口的博弈	069
犹豫心理和果断心理的博弈	071
保守心理和冒险进取的博弈	073
忧郁心理和笑对生活的博弈	075

第五章 改变环境,修炼气场

你到底有多“宅”	080
不安于现状,展现最好的自己	082
修炼气质,塑造气场	085
微笑的气场和感染力	088
“我很重要”,让别人重视自己	090
进入名人圈子修炼气场	093
从行为举止中修炼气场	095
重塑自我,迎接崭新开始	097

第六章 所有的快乐都是创造出来的

苦乐无二境,迷悟非两心	100
-------------------	-----

去哪里寻找快乐	102
杜绝自寻烦恼的消极暗示	103
放弃过度的自尊	105
追求的过多,只能让你更痛苦	108
快乐源自“心理制造”	110
抱最好的希望,同时做最坏的准备	112
让每天都从快乐开始	114
第七章 挫折唤醒你身上的力量	
自卑让你处处受挫	118
自卑者的失败循环	119
如何完成对自卑的超越	122
击败那个消极的“我”	126
掌握命理学	128
心理暗示的高度决定一个人成就的高度	130
为自己鼓掌是一种积极的心理暗示	132
打败你的不是失败,而是恐惧	135
自信心是一个人的精神支柱	137
第八章 有些病,自己可以做医生	
最好的医生是你自己	142
心理暗示与安慰剂效应	143
健康与快乐的心情共鸣	145
心理暗示增强生命力	148
青春永驻的“不老泉”	150
健康是一种信念	152

	利用心理暗示改善睡眠	154
	将健康意识嵌入内心	156
第九章	行动是一种自我驱动力	
	行动之前,先提升心理暗示的高度	160
	行动之前,不谈梦想	161
	积极的行动提供积极的暗示	164
	避免行动上的拖延	166
	行动失败时,学会“找借口”	168
	微表情的心理暗示	170
	追求完美主义的心理暗示	174
第十章	人脉经营,悄无声息	
	“曝光效应”增强他人对自己的好感	180
	心理暗示在经营人脉中的作用	182
	为什么不能对人太好	183
	提升自己的人脉竞争力	186
	确定双方都满意的目标	188
	通过心理暗示增加对方的自重感	191
	情感上的认同是一种积极的暗示	193
	用积极的情绪影响他人	195
	知己知彼,有效含沙射影	197
	运用暗示策略积累人脉的其他方式	200
第十一章	说话的技巧是成功的利器	
	口才的重要性堪比原子弹	204
	消极字眼带来消极暗示	206

CONTENTS 目录

009

	负面话正面说,积极的说话是积极的暗示 ...	209
	背后赞美,取悦人的心理暗示	211
	正话反说,高明的暗示	213
	暗示的批评才有力量	215
	幽默是一种积极暗示	217
	说话时不要用消极的语气	219
	委婉含蓄的说话是一种美德	222
第十二章	识透人情,掌控他人	
	激发他人同情心获得支持	228
	引发别人好奇的心理暗示	230
	制造短缺的心理暗示	232
	降低姿态的心理暗示	234
	“战略性”地走点儿弯路	236
第十三章	生活在暗示世界的男女	
	女性心理异常,其实是暗有所指	240
	读懂女孩拒绝的暗示含义	241
	女性暧昧的心理暗示	243
	让对方吃醋的心理暗示	246
	什么样的女人最贴合男人心	248
	男人送女人礼物的心理暗示	250
	恋爱时的心理暗示调节	252
第十四章	我们怎样教育孩子	
	语言暴力能杀人	256
	“绿领巾”、“红校服”到底多伤孩子心	257

罗森塔尔效应:期待的暗示	259
“你能行”,增强孩子自信心的催化剂	262
心理暗示,让孩子摆脱依赖	263
倾听是积极的心理暗示	265
言传身教的教育心理暗示	268
教育孩子的心理误区	271

第一章

心理暗示与自我暗示



暗示是人的情感和观念，它会不同程度地受到个人或别人下意识的影响。

对于善于运用自我暗示的人，潜意识力量就是一个看不见的法宝。积极的自我暗示，让我们积极向上，自信而主动，不为失去的而悲观，只为拥有的而快乐；反之，经常在心理上进行消极的自我暗示，会让我们心态消极，陷入自卑的泥潭。





潜意识与自我暗示

一个人的心理活动包括意识和潜意识两部分。意识是一种清醒的认识，例如，有目标、有计划的学习活动及自我评估、自我调控的学习都体现了意识的特点。潜意识是一种不知不觉的认识，例如，自然而然地记住了某些生动的情节，又如，对某些技能熟练了，虽然没有格外注意，仍能依程序操作，还有做梦等心理活动都是潜意识活动。

通常，我们比较重视发挥意识的作用，对潜意识这片汪洋大海却一无所知，或者不太重视，其实潜意识就如同冰山的水下部分，体积大，作用更大。据说，潜意识的力量比意识大三万倍，所以要激发潜能，需要运用潜意识。

我们所说的自我暗示，就是将我们的想法或所想达成的任何愿望，经由在心中不断描绘和想象达成或完成时的景象，大声地朗读我们的目标或愿望，同时加以切身地去感受和体会已达成时的景象及内心感受，而将目标或愿望灌输至潜意识中。

当潜意识接收了你所自我暗示的信息，便会开始运作吸收外界的相关能量，找出你所需的答案，建立你的信心，并将你所需的机会和资源提供出来，而协助你实现目标或愿望。

自我暗示本身并不能助你达成目标，它起到的的是一个刺激的作用。自我暗示会刺激潜意识，潜意识帮你完成目标或愿望。自我暗示只是一个工具。但是，这个工具的作用和能量，还远远没有被人们认识到，更不用提将它开发出来了。

需要注意的一点是，潜意识是无法分辨是非善恶的，无论意识给了它什么样的资讯或想法，它都只会照样全收，而且对任何的指令都会一一地得以实现。所以，潜意识是什么样子，皆取决于自我暗示。

潜意识通过自我暗示所发挥出来的无穷力量，是惊人且不可思议的，这世上许多所谓的奇迹或灵感，都是通过自我暗示的方式而产生的。在某些宗教中，常有借由虔诚的祈祷或许愿而产生的许多奇迹，事



实上这就是一种自我暗示的过程。而在医学上，许多患了不可医治的绝症患者，也借由自我暗示的过程而奇迹似的痊愈。在医学领域中，目前也已有人使用类似方式的心灵治疗过程来医治那些患了特殊疾病的患者。

如何自觉地运用自我暗示这种能力呢？首先，必须避免唤起那些有害的自我暗示，这些暗示可能产生灾难性的后果；其次，要自觉地激起那些有益的自我暗示，这样就会给那些生病的人带来身体上的康复，给那些神经症患者、犯错误的人及那些自我暗示之前的无意识受害者带来心灵上的康复，以及给那些有错误倾向的人指引一条正确的道路。

心想事成的暗示术

荣格将一个人的人格构成分为“本我”、“自我”和“超我”。“本我”往往受潜意识支配，而那些随心所欲、无所顾忌的人，往往“本我”过于强大，“自我”在现实面前的控制力不够。建立完美的人格，“自我”要通过心理暗示协调其平衡，促使“本我”朝着有利的方向发展。

半杯咖啡的悲与喜

记得有一道高考作文题，题目是关于“半杯咖啡”的。你面对这半杯咖啡，心里会产生什么念头呢？消极的自我暗示是为少了半杯而不高兴，情绪消沉；而积极的自我暗示是庆幸自己已经获得了半杯咖啡，那就好好享用，因而情绪振作，行动积极。半杯咖啡所产生的悲与喜，其实与人的自我心理暗示密切相关。

对于心理暗示，《心理学大词典》上是这样描述的：“用含蓄、间接的方式，对别人的心理和行为产生影响。暗示作用往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。”

心理学家巴甫洛夫认为：暗示是人类最简单、最典型的条件反射。



我们在生活中无时无刻不在接受着外界的暗示，如电视广告对购物心理暗示的作用。在日常生活中，我们也不自觉地用到心理暗示。例如，星期天，你本来约好和朋友出去玩，可是早晨起来往窗外一看，下雨了。这时候，你会很沮丧，但是你会自我安慰：下雨了，也好，可以在家里好好读读书，听听音乐……这种自我安慰，其实就是一种积极的自我暗示。

在本质上，暗示是人的情感和观念，它会不同程度地受到个人或别人下意识的影响。这是人类在漫长的进化中所形成的一种心理特性，当人处于陌生、危险的境地时，人会根据以往形成的经验，捕捉环境中的蛛丝马迹来迅速作出判断。这种过程，就是暗示的过程。在面对半杯咖啡的时候，每个人不同的心态，正是其惯有心态的反映，甚至是其人格的反映。

在法国，有一位得了顽症的病人缠着一位药剂师买药，药剂师给了他几片毫无药用的“糖衣片”，吹嘘是特效药。数日后，病人前来致谢，“糖衣片”治好了他的顽疾！

在华沙，一群儿童在嬉戏。一个吉卜赛女巫托起一位小姑娘的手，仔细看了看说：“你将会世界闻名！”“预言”应验了，这位小姑娘就是后来的居里夫人。

这类案例其实就是心理暗示的作用。心理学家马尔兹说：“我们的神经系统是很‘蠢’的，你用肉眼看到一件喜悦的事，它会作出喜悦的反应；看到忧愁的事，它会作出忧愁的反应。”当你习惯性地想象快乐的事时，你的神经系统便会习惯性地令你处在一个快乐的心态中。当你习惯性地认为自己病好了或变得世界闻名时，潜意识会接受这种暗示，进而转化为实现目标的行动力。

心理暗示分为自我暗示和他人暗示。

所谓自我暗示，是指通过我们的感官给予自己的心理暗示或刺激，不断通过意识活动施加于我们的潜意识。这是一种对潜意识的启示、提醒和指令，支配影响我们的行为。

对于善于运用自我暗示的人，潜意识的力量就是一个看不见的法宝。积极的自我暗示，让我们积极向上，自信而主动，不为失去的而悲观，只为拥有的而快乐；反之，经常在心理上进行消极的自我暗示，会



让我们心态消极，陷入自卑的泥潭。这就是说，不同的意识与心态会有不同的心理暗示，而心理暗示的不同也是形成不同潜意识与心态的根源。

他人暗示是指将某种观念或行为，通过语言等信号暗示给他人，从而达到改变他人情绪和行为的效果。历史上有名的“望梅止渴”就是一个他人暗示的经典范例。他人暗示与人的积极主动性有关，所产生的效果也常与暗示者的身份、威望及暗示者与受暗示者的相互关系等因素有关。

他人暗示包括语言暗示和肢体语言（如眼神、手势等）暗示。当你对其人施加暗示时，如果对方的潜意识不接受这种暗示，或者如果对方只顾将其转化为自我暗示而没有将其领悟，那么就不会产生任何结果。在日常生活中，我们也会向那些看起来比较温和、顺从的人进行一些或多或少有些相同的心理暗示，但往往不够成功，这是因为对方在潜意识中拒绝接受它们，也没有把它们转化为自我暗示。

很多人都知道心理暗示力量的存在，但是从没有意识到其所能产生的巨大作用。

(1) 心理暗示能够把树立成功心理、发展积极心态这个总原则变成可以具体操作的方式和手段。同时，心理暗示能够直接影响你的行动。所以，有人说“自我意识决定你有无发展、能否成功”。

(2) 心理暗示是人的自我意识中“有意识”和潜意识之间的沟通媒介。通过经常持久的积极暗示，能让人长久地保持自信和主动。

(3) 由于心理暗示的内容是具体的、实际的，所以坚持积极的自我暗示也就必然要选择确立自己的目标，而且主要的目标将渗透在潜意识中，作为一种模型或蓝图支配你的生活和工作。

心想事成的暗示术

心理暗示是我们从出生就开始拥有的武器，这是一种强大的工具，可以使我们获得巨大的能量，可以使我们在最糟糕的环境中获得最佳的结果。



怕什么来什么,越努力越得不到

法国心理学家爱弥儿·柯尔曾经在他的一部著作中介绍了“努力反向效应”，他说：“当心理暗示和意志意愿发生冲突时，意志意愿会被心理暗示征服。”意志意愿在心理暗示面前毫无作用，反而会加强心理暗示，让人得到意想不到的结果：人越是想压抑某种心理暗示，它便越可能成真。这就是努力反向效应。

努力反向效应这种心态，在心理学有一个相似的名词，叫做“瓦伦达心态”。

瓦伦达是美国一个著名的高空走钢丝表演者。他在一次重大的表演中，不幸失足身亡。

他的妻子事后说：“我知道这次一定要出事，因为他上场前总是不停地说‘这次太重要了，不能失败，绝不能失败’。而以往他却不是这样的。每次表演之前，他只想着走钢索，并专心为此做准备，根本不去管其他的事情，更不会为成功或失败而担心。”

后来，人们就把专心致志做某事，而不去管这件事的意义和结果，不患得患失的这种心态，叫做“瓦伦达心态”。

从意识的层面来讲，我们也可以说，这是努力反向效应在起着作用。瓦伦达越努力想避免失败，其实他的心理暗示一直在怂恿他的潜意识这样想：“我这次可能会失败。”“失败”这个词反倒影响了他的潜意识。

美国斯坦福大学的一项研究也表明，人大脑里的某一图像会像实际情况那样刺激人的神经系统。例如，当一个高尔夫球手击球前一再告诉自己“不要把球打进水里”时，他的大脑里往往就会出现“球掉进水里”的情景。这一情景会指挥他的行动，结果事情不是向他希望的方向发展，而是向他害怕的方向发展——这时候，球大多都会掉进水里。

在电视上，当一个人在考试或演出之前反复告诫自己“这次考试（或演出）对我太重要了，千万不能失败”时，我们知道，接下来他