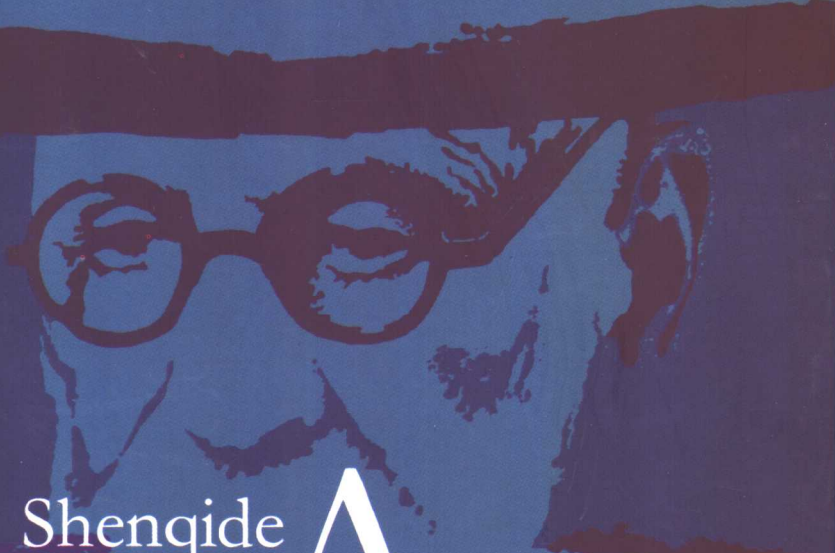


激 | 发 | 潜 | 能 | 系 | 列

曹美云 唐祥明 编著

神奇的暗示

在生活中，我们人类除了语言，更重要的是能通过70万种以上的信号来进行沟通，而充分表述这种神奇信号的就是——暗示



Shenqide
A
nshi

人们认识世界需要有一个过程。
当无法解释某些自然现象的时候，人们总是想：
该是有超自然的力量在支配吧



中国纺织出版社

激发潜能系列

神奇的暗示

——自我暗示成功术

曹美云 唐祥明/编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

神奇的暗示/曹美云,唐祥明编著. —北京:中国纺织出版社,2002.4

ISBN 7-5064-2286-7/B·0039

I. 神… II. ①曹… ②唐… III. 暗示-心理训练-通俗读物 IV. B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 017580 号

责任编辑:王学军
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号
<http://www.c-textilep.com>
e-mail: faxing@c-textilep.com
邮政编码:100027 电话:010—64168226
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2002年5月第1版第1次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:10
字数:205千字 印数:1—6000 定价:21.00

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前 言

在这个世界上,在我们人类的生活环境里,潜在着一种特殊而又神奇的力量。有的人能借助这一力量而一举成功,有的人却因与之交臂而一生无为,这一神奇的力量即是——暗示。可以这样说,我们人类除了用语言外,更重要的是能通过 70 万种以上的信号来进行沟通。问题就在于当这些无时不在的信号发生时,往往会因人而异,正如“杰文斯看见壶开了,高兴得像孩子似的叫了起来;马歇尔也看见壶开了,却悄悄的坐下来创造了一部蒸汽机。”

法国的拿破仑就是借助自我暗示使自己这个出身低微的科西嘉平民,最终登上法国君主的宝座。美国总统林肯也是借助自我暗示,使他从肯塔基山区一座小木屋走出来,最后成了美国总统。

世界上很多国家都在利用“暗示”来训练奥运选手,让他们听古典音乐,听自我暗示导语,结果他们在奥运会上都创造出自己最好的成绩,有的还夺取了金牌。

请看下面这首小诗:

是的,我能!

如果你认为自己被击倒,那你就真的被击倒,

如果你认为自己不敢,那你就真的不敢,

如果你想赢,但却又认为自己办不到,
那你永远别想赢。

如果你认为自己会失败,那你早已失败,
因为我们发现
成功始于意志
输赢全在脑际之间

如果你认为自己是杰出的,那你就是杰出的,
你必须想着前进。
你必须先肯定,
自己能赢得一切,
生活的战场并非永远都是
强者为王,败者为寇,
但相信自己能赢的人
早晚会赢得战斗。

自我暗示为人类创造了许多奇才,暗示是自我成才的导航灯塔。

其实每个人都能够拥有“超人”一般的能量,每个人都能发现自己身上的宝藏——只要你巧用自我暗示,只要你愿意改变自己……

本书将告诉你如何运用自己的潜能,使你成为你想成为的人,做到你想做到的事,得到你在生活中想得到的一切。

编者编写此书,力求做到思想性和实用性的统一。所谓思

想性,是想通过自己粗浅的眼光和思维去反思自己的各个方面,试图给一些经常为之困扰的问题找到一种常人所能理解和接受的答案;所谓实用性,是给那些在人生道路上苦苦寻找又没找到准确便捷的切入点的朋友,让他们在徘徊的十字路口能把握方向,从自身找原因,知道该怎样去行动。衷心祝愿所有朋友都拥有一道属于自己的生命彩虹。

目 录

上篇 自我暗示的能量

第一章 自我暗示——改变人生 / 3

- ◆心理自我暗示 / 3
- ◆它是隐形的精灵 / 5
- ◆调整焦距,避免消极暗示 / 8
- ◆积极暗示的魔力从何而来 / 13
- ◆积极自我暗示的方法 / 19
- ◆“我能行!”这是强有力的暗示 / 23
- ◆积极暗示,不是自吹和赌气 / 27

第二章 自我暗示激发潜能 / 33

- ◆大脑——智慧的宝库 / 33
- ◆潜意识——令人震惊的潜能源 / 35
- ◆自我暗示为潜意识编程 / 39
- ◆自我暗示——潜能的引爆器 / 42

第三章 自我暗示激发自信克服自卑 / 49

- ◆信心是失败的解药 / 49
- ◆你是天生的赢家 / 50
- ◆自我暗示的态度决定人生的高度 / 51
- ◆自信乃成功之祖 / 54
- ◆信心是命运的主宰 / 57
- ◆自信的暗示训练法 / 62
- ◆自卑:心理“软骨病” / 68
- ◆战胜自卑:多方补“钙”才能成功 / 72

第四章 自我暗示驾驭欲望、坚定信念 / 81

- ◆欲望催生力量 / 81
- ◆把自己想象成屡获成功的幸运儿 / 84
- ◆使梦想从发射台升空 / 86
- ◆实现不可能的事 / 88
- ◆信念——抓住成功的关键 / 93
- ◆从心志到刻骨铭心的信念 / 97
- ◆实践使信念更坚定 / 104

第五章 自我暗示直面失败驱散悲观思想 / 109

- ◆失败也是一种成功 / 109
- ◆不要为打翻的牛奶而哭泣 / 115
- ◆乐观主义——必不可少 / 117

第六章 成功的自我暗示 / 125

- ◆成功并不神秘 / 125
- ◆做自己想做的人 / 132
- ◆自我激励直达成功彼岸 / 138

第七章 自我暗示改变消极情绪 / 145

- ◆暗示是情绪的控制器 / 145
- ◆改变情绪的几个方法 / 147
- ◆自我暗示减压 / 151
- ◆适度容许自己不快乐 / 153
- ◆自我暗示制怒 / 155
- ◆给自己营造宽松的心理环境 / 157

下篇 自我暗示的途径和方法

第八章 语言的自我暗示法 / 165

- ◆用肯定语气给自己打气 / 165
- ◆自言自语的暗示 / 167
- ◆改变说法暗示自己 / 170
- ◆变换名词和单位减轻心理负担 / 171
- ◆“采用不当回事的态度”能消除紧张情绪 / 172
- ◆“绝不分心!”暗示集中注意力 / 173

- ◆信中倾吐烦恼 / 174
- ◆把焦躁感觉写在纸上 / 175
- ◆承认自己无能是消极暗示 / 176
- ◆从脑中消除时限用语可产生斗志 / 177
- ◆改变被动局面的暗示法 / 177
- ◆在他人面前宣布自己目标 / 178
- ◆说出畏惧之事,可平静心情 / 179

第九章 借助于动作的自我暗示法 / 181

- ◆身体的放松也会使紧张的心情放松 / 181
- ◆快捷的步子会使心灵产生活力 / 182
- ◆清除杂念的暗示法 / 182
- ◆张弛有度才会更有效率 / 183
- ◆特意写工整漂亮的字体 / 184
- ◆做小动作可改变怯场心情 / 185
- ◆模仿别人暗示自己 / 186
- ◆手势自我暗示 / 187
- ◆打击假想敌人,消除畏惧情绪 / 188
- ◆体育运动和艺术活动能使精神集中 / 188
- ◆数数的暗示法 / 189
- ◆放松脑波暗示法 / 190
- ◆“腹式呼吸”消除压力 / 191
- ◆忙碌让不安和恐惧无法近身 / 193

- ◆振臂高呼能加强暗示效果 / 193
- ◆滑稽动作的自我暗示法 / 194
- ◆神情专注的暗示法 / 195
- ◆边听边记录可融入交流 / 195
- ◆亲手触摸能消除陌生感 / 196
- ◆拉拢空间距离会缩短心理距离 / 197
- ◆抱紧双臂舒解不安 / 198

第十章 以对方为参照的自我暗示法 / 199

- ◆别人厌恶你时,你也能厌恶他 / 199
- ◆不要盲目崇拜别人,要发掘自己的闪光点 / 200
- ◆衣着和头衔不足为惧 / 202
- ◆改变角色或立场,消除自卑 / 203
- ◆自我解嘲的暗示法 / 204
- ◆尺有所短,寸有所长 / 204
- ◆用清楚、冷静的意识来面对强者 / 205
- ◆若有共同的敌人,就能消除彼此间的排斥感 / 206
- ◆攻其一点,瓦解对方的信心 / 207
- ◆面无表情应付对手 / 207
- ◆先发制人也很重要 / 208
- ◆克服“视线恐惧” / 208
- ◆赞美比批评的暗示效果好得多 / 209

第十一章 改变观点的自我暗示法 / 213

- ◆凡事往好的方向想 / 213
- ◆换个角度肯定自己 / 214
- ◆不要把“不喜欢做”当作借口 / 216
- ◆初生牛犊不怕虎 / 217
- ◆欲速则不达 / 218
- ◆从源头上遏制不安 / 219
- ◆怎样专注于一点 / 221
- ◆完美主义不是积极暗示 / 223
- ◆确立目标的暗示法 / 224
- ◆确立座右铭的暗示法 / 225
- ◆确立美好愿望的暗示法 / 226
- ◆回顾展望,增强动力 / 227
- ◆暗示自己“我也能记住” / 228
- ◆心情快乐可消除病源 / 229
- ◆对同一事物的不同看法暗示效果截然相反 / 230
- ◆经常接触不喜欢的事,你就会喜欢它 / 231
- ◆把“失去”当作是“抛弃” / 231

第十二章 利用环境或气氛的自我暗示法 / 233

- ◆尽量把工作环境布置得简单一点 / 233
- ◆主场作战有利水平发挥 / 234
- ◆“1/f 振动”的效应 / 234

- ◆“光谱组曲”效用 / 236
- ◆躲避刺激的暗示法 / 236
- ◆强烈刺激的暗示法 / 238
- ◆音乐消除压力 / 239
- ◆焦虑时不要看钟表 / 240
- ◆单调的声音能使神经缓和 / 241
- ◆大胆接受外界的挑战 / 241
- ◆整理或改变环境的暗示法 / 242
- ◆觉得担心害怕时,尽量多带些自己熟悉的东西 / 243
- ◆改变光线集中精力 / 244
- ◆照镜子的自我暗示法 / 244
- ◆巧用颜色进行暗示 / 245
- ◆环境能改变一个人的习惯 / 246
- ◆变换场所可暗示精神集中 / 246
- ◆榜样的暗示作用是无穷的 / 247

第十三章 顺序和习惯的自我暗示法 / 249

- ◆从小目标着手,逐步实现大目标 / 249
- ◆目标和过程越具体越容易实现 / 251
- ◆更改顺序或计划 / 252
- ◆制定有条理的计划可增强成功的信心 / 253
- ◆一心二用的暗示法 / 254
- ◆养成先限定时间的习惯 / 255

- ◆对讨厌的事逐渐增加时间 / 256
- ◆打破固定作息时间 / 258
- ◆怎样控制睡眠时间 / 258
- ◆从感兴趣的工作入手 / 259
- ◆拿定主意就不会耽误时间 / 260
- ◆从处理小事着手 / 261
- ◆人无远虑,必有近忧 / 261
- ◆用除法除去压力 / 262
- ◆把不喜欢做的事留到周末,会比较有效率 / 263
- ◆心情最好的时候做最棘手的事 / 264
- ◆有些事情要冷处理 / 265
- ◆暂时远离工作会激起更大的工作欲望 / 265

第十四章 态度的自我暗示法 / 267

- ◆正视失败,勿“矫枉过正” / 267
- ◆有时候加压不如减压 / 268
- ◆强烈的意愿和愉快的心情有助于记忆 / 268
- ◆消除厌恶情绪 / 270
- ◆要正确评价成败 / 270
- ◆有时直觉的暗示最可靠 / 271
- ◆能力标准不是惟一的 / 272
- ◆在烦恼的时候,把自己和整个世界做个比较 / 273
- ◆断绝所有退路更能坚定意志 / 273

- ◆要有持之以恒的决心 / 274
- ◆自己奖励自己,做事有劲头 / 275
- ◆假定一个竞争对手的暗示法 / 275
- ◆移动注意力可使头脑冷静 / 276
- ◆笑对失败,减弱失望程度 / 277

第十五章 运用联想和想象的自我暗示法 / 279

- ◆想象美好前景的暗示法 / 279
- ◆凝视加想象可提高集中力 / 280
- ◆速读、默记和联想的暗示法 / 281
- ◆运用自由联想打开自我封闭之门 / 282
- ◆把不喜欢的事和得意的事联想在一起 / 283
- ◆四叶草带来的幸运 / 284
- ◆记忆的心像法 / 285
- ◆记忆的心理荧屏法 / 285
- ◆考场中的想象暗示法 / 286
- ◆“白云想象法”消除压力 / 287

第十六章 其他的自我暗示法 / 291

- ◆靓丽打扮改变心情 / 291
- ◆成功者的传说很有启发作用 / 292
- ◆不给自己后悔的余地 / 292
- ◆漫画或幽默小说可解闷 / 293

神奇的暗示

- ◆展示自己过去的成就 / 294
- ◆相信天下之大,定会有我的一席之地 / 294
- ◆只用一种感觉器官 / 295
- ◆记忆的多面性感觉法 / 296
- ◆巧用霍布兰遗忘曲线 / 297
- ◆巧用艾宾豪斯遗忘曲线 / 298
- ◆自我暗示产生“第二个心” / 299
- ◆肚子吃饱了,也能安定心情 / 300
- ◆动作和语言的综合暗示法 / 301
- ◆看书时应暗示自己不着急 / 303

上篇 自我暗示的能量