

让内心 充满活力



【日本】多湖辉 / 著

中国友谊出版公司

自我暗示的技巧



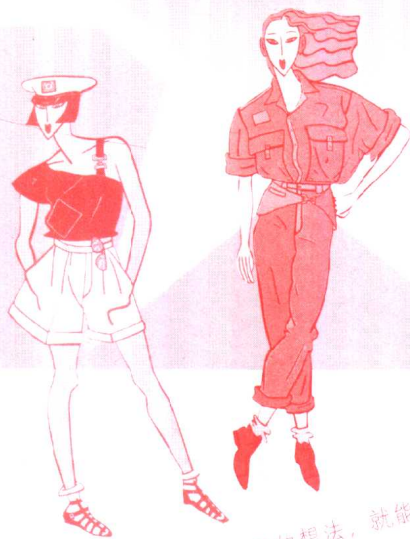
- 只要稍微改变自己的想法，就能消除自卑找回自信。
- 自我暗示术帮你以更轻松的心情面对人生，找回自我。

让内心 充满活力

自我暗示的技巧

【日本】多湖辉 / 著

中国友谊出版公司



- 只要稍微改变自己的想法，就能消除自卑找回自信。
- 自我暗示术帮你以更轻松的心情面对人生，找回自我。

图书在版编目(CIP)数据

让内心充满活力:自我暗示的技巧/(日)多湖辉著;
魔豆工作室译.-北京:中国友谊出版公司,2004.1

ISBN 7-5057-1942-4

I. 让… II. ①多… ②魔… III. 自我暗示-方法-通俗读物 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097315 号

本书由台湾成阳出版股份有限公司独家授权
在中国内地出版发行中文简体字版本

- | | |
|----|--|
| 书名 | 让内心充满活力
——自我暗示的技巧 |
| 作者 | 日本 多湖辉 |
| 译者 | 魔豆工作室 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 北京忠信诚胶印厂 |
| 规格 | 787×1092 毫米 32 开本
9.625 印张 128000 字 |
| 版次 | 2004 年 1 月第 1 版 |
| 印次 | 2004 年 1 月北京第 1 次印刷 |
| 印数 | 1—6000 册 |
| 书号 | ISBN 7-5057-1942-4/G·171 |
| 定价 | 20.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 电话 (010)64668676 |
| | 合同登记号:图字 01-2003-8307 |

序

只要稍做改变，就能影响你的人生

由于职业的关系，经常有一些人会因为工作或学业上的烦恼来找我商量。他们对任何事都没有自信，经常陷于不安。这些人的数量之多，令我非常惊讶。仔细询问，发现从别人的眼光看来，他们都拥有很好的能力，而且有优越的条件，并且能够把工作做得很完美。但是，他们却不相信自己的能力，而且认为自己的能力并未完全发挥出来，甚至有人不知道自己考试是否能够及格，充满着不安，因此就彻底放弃读书，每天混沌过日子，像这样的学生也不少。

这些人的共同特点，就是他们比较诚实、小心、谨慎，对自己总是希望能拥有一种忠实的生活态度，此种想法过于强烈，因此对任何

让内充满活力

事物都希望能够完美无缺或是成功，如果不能达成结果，就会感到迷惘、烦恼，有时还会产生强烈的自卑感或无力感，结果对任何事情都不想插手，只是在那儿闷闷不乐，每天烦恼过日，没有生命的充实感。此种现象存在于部分年轻人与老年人中。

无论男性或女性，也许我现在所说的就是你，或是你的部下或子女。可能他们正在为这种莫名其妙的自卑感而困扰着呢！

当我看到这些人时，就会想，为什么他们不能以更轻松的心情来过更充实的人生呢？为什么不能放松自己的肩膀、放松自己的心情，以轻松的态度来工作或是读书呢？如果这么做，烦恼和自卑感就会消失无踪了……

只要稍稍改变自己，即能达此效果，这并不是很困难的事，只要改变你心里的想法及看法，也许便能改变你的人生，能够使你拥有自信、贯注全力于工作或学业上。只要稍做改变即可……

然而遗憾的是，许多人似乎都无法做到这一点。正确的说，应该是许多人都觉得自己做不到。仔细想想，这并非很困难的事，有些人

只是想，就觉得自己做不到，因此感到烦恼、苦闷。至于应该如何改变自己的想法与心情，就必须仰赖一种想法的技术。我认为这就是我所谓的“自我暗示术”，相信你或多或少也会实行这种自我暗示术，问题在于你是否有清楚的意识，而且能够加以活用。

面粉有时也能当成具有效果的药物

不只是自我暗示，暗示这种现象实际上和我们的生活有密切的关系。例如，你到一个火灾现场，必定也成为看热闹的人群之一。另外，原本一些没有组织的团体，由于共同的关心和兴趣也会聚集在一起。也就是说，你成为集群的一分子。这时你受到群众的影响，也许会做出一些你单独时所想象不到的事情、一些你从未做过的行动。等你发现时，忽然感到自己在大声疾呼，与其他的人一起到处奔走。相信这种经验很多人都曾有过，这就是一种很明显的暗示作用的结果。

或是，当你看了电视广告，而到超级市场去，突然发现自己手上竟是拿着电视上的广告

让内 充满活力

商品，这种经验相信你也有过。因为这广告每天不断重复在你眼前，这就是广告的效果，也就是某种暗示效果。广告和宣传就是在无意识中能够触动你的心灵，借着此种暗示效果，使你产生付诸实际的行动。

暗示效果不止一次，几年以前我在电视节目曾以大人为对象，公开实验一种暗示效果。

我找了 20 位大人，然后拿出一个瓦斯筒放在他们面前，并且说：“这瓦斯筒中充满着甜臭味的瓦斯，当我打开此瓦斯筒的开关时，闻到臭味的人立即举起手来。”说完之后就打开了瓦斯筒的开关，这时几乎全部的人都举起手来，都说明显地闻到了一种甜臭味。然而，也许各位已经注意到了，事实上在此瓦斯筒中只有无色、无臭的空气罢了。

这就好像把面粉当成药物，让患者食用，也许因此就能治好患者的头痛或腹痛。有些人会对你说：“你的脸色似乎有些苍白哦！”也许这么一说，你的脸色就真的变得苍白了。医生的一句话，有时候或许会成为疾病的真正根源，就是因此而引起的。

这类情形称之为一种觉醒暗示，此种暗示

的强力效用，应用在自我暗示上，具有同样的效果。有些人自我暗示会产生出更惊人的暗示效果。当然，自我暗示有着他人暗示所没有的优点，因为这是靠自己的意志，所以能自由行使。

相反，例如一些催眠疗法或心理疗法，虽然其暗示获得十分肯定，然而问题是必须由他人催眠，所以经常容易再度复发，而且这些治疗者必须经常对他们实行此种暗示，所以这是它的缺点。

在这点上，经过自律训练法做自我暗示，那么施行者自己本身就可以不断地做自我暗示，而且任何时候均可，暗示的效果能够增加几倍，这就是其优点。

具体而言，当某人告诉你面粉是药物时，必须要有一个第三者，而此药物是经过自我暗示自己服下之后，才能产生效用，并不需假借任何人之手，而且能够产生出很好的效果。

自信和不安都是属于“主观”性的

为什么自我暗示对于恢复自信具有效果

让内 充满活力

呢？我们每个人的心里总是不断地从自己或他人那儿接受各种暗示，此影响会造成你有时感到喜悦，在某些情形下又会感到极端的郁闷。也就是说，暗示具有正面和负面的效用。因此，如果你强烈地接受负面的暗示，那么自己就会为自卑感而烦恼，而且会充满恐惧与不安。

“自信”一词在字典中的解释是“自己相信自己的价值与能力”。不论任何人，从自己过去的经验当中总会认为“自己对于这类事情，是否具有能力呢”？而且以此作为判断的基准，对自己的将来也以能否达此程度的能力加以期待，这就称之为自信。

当我们考虑到自信或不安时，首先必须了解三点。第一点，自信绝不是固定的。就算是同样的人，在不同的时间和场合里，也会有时充满自信，有时完全没有自信。第二点是，自信与不安都是一个人主观的经验，而不是客观的。换句话说，如果接受自己或他人负面的暗示，那么这种主观会变得更为强烈，就会成为自卑感和不安的源泉。

在此，我教导各位恢复自信的技巧，成立

自我暗示术。也就是说，让你去除负面的暗示，回归真正的自我。应用正面的暗示，使自己变得更好，这就是最有效的手段。

负面性格是可以改变的

造成缺乏自信、不安的负面状态之原因何在呢？首先要考虑到的就是性格。例如没有自信的代表性人物就是所谓的神经质的人。神经质的人非常胆怯，而且凡事小心谨慎，有时会犹豫不决，对将来感到悲观。最让人感到困扰的是，这类型的人拥有完美癖，从别人眼中看来已觉得他做得很好，但是他自己却觉得还不完美，总是会想“这件事如果这么做，就会更好”、“那件事如果再稍加处理一下，会更完美”，而且对于无法改变的事情经常会感到后悔，这种类型的人，经常对自己会有一种负面的自我暗示，所以会充满着自卑感，也有意志薄弱的倾向。也就是说，所有具有自信者的缺点及特征，在这种人的身上都找不到。

相反的形态就是固执型，这类型的人就太过霸气，而且绝不会表现出软弱的一面。“爱

出风头”、“性情倔强”是属于较为自私的人，这种情况称之为“自我肥大”，自我意识非常强烈，总是以自我为中心，猜忌心也强，绝不会将事情委任他人，头脑固执，凡事只相信自己的解释。一旦这么想，就再也听不进他人所说的话。换句话说，这类型的人自信心过强，有时候却会造成他人的麻烦。

以人类的性格而言，自我暗示的方向会有这二种极端，而自信的有形就决定于这种不同的个性。但是，如果你认为这是一种事实，是遗传，是终身无法改变的，而认为是一种宿命论的想法，那么就是错误的。此类性格通常是由于后天的因素决定的，所以，应用正面的自我暗示，就能够修正其轨道，这也不是不可能成功的。可是，性格的确是根深蒂固的，如果你缺乏自信，那么就很难改善，因此需要多花一点时间来加以修正才行。

过度保护的负面状态

造成自己心理负面状态的第二个原因，就是所谓的自律心或独立心，也就是欠缺主观性

的情形。

现在可以说是一个过度保护的时代，一般而言，在过度保护下孕育出来的人，很难自己下判断，或靠自己的意志决定事情，同时也缺乏经验，必须由母亲或周围的大人代替自己，决定自己的意志。此类型的人很难自己站起来，一旦需要靠自己决定意志，对于事物必须加以处理时，就会产生一种负面的暗示效果，缺乏自信，而产生依赖感。

而且，在过度保护下的人，通常都是欲望无法得到满足，缺乏失败的经验。在到达失败的状态之前，周围的大人就已将你照顾得很好了。因此，如果一旦面对失败，就会产生挫折感，而且无法靠自己的力量再度站起来。在生活技术方面，也有所欠缺。结果就是自己把自己塑造成一个没有自信的人。

像这样从幼年时期，父母的养育态度造成自己缺乏自信，是很重要的因素之一。事实上，有些事情靠他本人的意志来决定，也并无不可。然而，这不要以宿命论来加以考虑。除了必须要感谢自己的父母如此疼爱你，让你成长之外，必须要有正面的自我暗示。如此才能

除去对自己不好的一面。至于具体的方法，我们再详细加以解说。

失败、成功都是由心情来决定的

除了这些因素之外，在精神上造成负面状态的第三个原因，就是失败与成功的经验。

例如，现在的你，不但工作上顺利，打麻将也经常获得胜利，也就是说，你目前所做的是，一切都保持成功的状态。当然你就会有的一种正面的自我暗示，自然会充满着自信。然而，相反地，无论你做什么都做不好、不顺，就会缺乏自信，陷于不安，这也是很自然的事。

如此说来，是不是完全无法解救了呢？绝非如此，必须要应用自我暗示术来创造自信。

成功、失败的经验 and 自信的有无，同样是非常主观的，也许别人看来觉得你做得不好，而你自己也觉得结果是如此，那么你就会感到失败。相反，如果从他人看来觉得失败，而你本身却不认为自己失败，你当然就能体验到成功的感受。成功和失败都是一个人本身主观的

考验，也就是说，这不过是个人的感觉罢了。

以别的言语来表示，例如要求他人得到满分，那么如果只达到 75 分，就会感觉到失败。如果刚开始时只要求自己达到 50 分，这种要求水准较低的人，如果达到了 75 分，对他而言就已是大成功了。

这就是说，失败和成功都是以你自己的想法而定，要求水准的高低，这种心理的效果能够使你改变。应用这种功能，把负面的效果变成正面的效果，这就是自我暗示术的秘诀。

此外，造成负面状态的第四个原因，就是自卑感。自卑感就是觉得比他人更差的感觉，是由各种因素所引起的，可能是由于身材、容貌的自卑所产生的，也可能是由于能力和性格不如他人所引起的。你一旦成为自卑感的俘虏，那么你就会觉得自己所做的一切都不尽理想，很简单的事也无法完成。如此持续下去，自卑感又会产生出新的自卑感，就会造成一种恶性循环。

而且这个人本身也会出现一种自卑的情感。事实上，自己是否不如他人，并不是很重要的问题。为了避免这种恶性循环，必须要

发挥正面的自我暗示，才具有效果。

必须克服负面状态

要杜绝这种恶性循环，在考虑到具体的自我暗示方法时，必须注意以下三个要点：

方法之一是把握住客观的现状。和敌人战斗时，首先必须了解敌人，而且处理的方式也不同。例如，你为什么自己会没有自信，如果说是因为你性格上天生软弱，那么也有处理的方法。如果是因为遇到连续的失败，处理的方式又不同了。

最主要的是要能冷静地分析自己的现状，找出问题的关键所在，加以处理。无论如何复杂的问题，也能够抽丝剥茧，找出本质及其滋生的源泉。如此一来，你就踏出了克服问题的第一步，这时就可以应用本文所提出的，以客观的方式来看自己的自我暗示技巧。

第二，就是不要逃避这种负面状态的现实。逃避绝对无法战胜强敌，无论多么痛苦，也必须面对它，然后从根本产生出反抗的力量，以克服自卑感缺乏自信的心态。最重要的

是要亲自去做，除此之外，别无他法。这就是所谓的直视自我的自我暗示术。

第三，就是自己的想法必须以别的角度再重新加以考虑，这就是我以前说过的“情人眼里出西施”。利用这种人性心理意识来转换自己的精神状态。在本文中也是主要强调的部分。换句话说，就是一种自我转换的自我暗示术。

当然，除了这些原则以外，从各种的经验和理论当中，也会产生出一种自我暗示的技巧。不过，这三者是自我暗示的三大原则，是直接而具体的方法，多多少少对你会有所帮助。因此，当你自己想要找出新的技巧时，必须要注意到以上三个原则才行。

自我暗示的秘诀是必须要 “踏出第一步”以及“重复实行”

本书所述之技巧，大多是我本身的经验，或是我的朋友以及前辈们在痛苦当中所领悟出来的道理。总之，必须先踏出第一步，而且在

让内 充满活力

每天的生活当中必须不断地重复实行才有效。

为什么必须“重复实行”？因为一般而言，“暗示”拥有一种重要的心理因素。自我暗示术的成功就在于此，无论多么巧妙的暗示法，如果怠忽了“重复实行”，效果就会减半。相反地，再如何微小的技巧，如果能重复实行，就会比一般高等技巧更能发挥功效。

在日常生活中的各种情形，我选择七种要点，让各位容易了解，并且分为七章来进行讨论。

首先，第一章是利用言语来产生自我暗示的效果。稍稍改变就能使人充满干劲，这是一种自我暗示的方法。第二章是说明环境为人类带来的各种影响。如果能够由你自己来操作，那么就能够搜集产生正面效果的方法。第三章是我们日常生活中的一些小动作，就能够引导我们的心走向正面的方向或负面的方向。在意识上改变这些动作，就是本章之要点。第四章是我们每天在无意识下思考的顺序，如果稍加改变，就能消除不安及自卑感。这也是一种自我暗示的方法。第五章是对事物处理的态度，在意识上加以改变，就能产生活力。此种自我