

扰攘的尘嚣中，学习倾听自己内心的声音
——我这一辈子，真的只能这样吗？

这辈子

**不能
就这样**

BUNENG
JIU
ZHEYANG
马 骏◎编著

击溃你身体里每一个惰性细胞，挖掘你身体里每一个潜力因子，做自己的超人！现在并不晚！

这是一本用数字就可以把人打晕的书！

生命绝对可以不平凡，整个宇宙都会助力于你，一同实现你的愿景。

假如你正面临重大的人生抉择，这本书可以帮助你迎刃而解
你人生的勇气、使命、成功与失败。

看完这本书，你可以把所有的励志书都丢掉了，因为你已活出最完美的自己！

台海出版社

扰攘的尘嚣中，学习倾听自己内心的声音
——我这一辈子，真的只能这样吗？

这辈子



这是一本用数字就可以把人打晕的书！

看完这本书，你可以把所有的励志书都丢掉了，
因为你已活出最完美的自己！

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

这辈子,不能就这样 / 马骏编著. -北京:

台海出版社,2011.1

ISBN 978-7-80141-718-3

I. ①这... II. ①马... III. ①成功心理学-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 219512 号

这辈子,不能就这样

编 著:马 骏

责任编辑:姜 航

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:罗 金

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市景山东街 20 号, 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:th-cbs@163.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710×1000 1/16

字 数:160 千字

印 张:15

版 次:2011 年 1 月第 1 次

印 次:2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80141-718-3

定 价:28.00 元

版权所有 翻印必究



C 目 录

CONTENTS

第一章 你还有多大的潜能？

科学家研究发现,人类具有巨大的潜能。只要一个人发挥一半的大脑功能,就可以轻易学会40种语言、背诵整本百科全书、获取12个博士学位……

- 1.人人都可以赤足过火 2
- 2.拴在木桩上的大象 6
- 3.寻找下一个爱因斯坦 16

第二章 成功,你才刚上路呢!

成功是一种对人生的积极追求,是自我目标实现之后的满足感,是一种快乐的心情和良好的情绪。

- 1.上帝也不知道什么叫“成功”! 26
- 2.走出成功的误区 28
- 3.成功是扇虚掩的门 38
- 4.成功的道路是目标铺出来的 41
- 5.成功就是成为最好的自己 47

第三章 成功人士的身体密码

如何才能获得成功?人们总会想到天赋、能力和性格,却很少提及一个人的身体。

- 1.把你的屁股抬起来 59
- 2.如何爱护自己的身体 67
- 3.身体器官作息时间表 71
- 4.医生不轻易告诉你的秘密 73
- 5.健康饮食“金字塔” 80

第四章 口吐莲花,让人如沐春风

亚里士多德曾经说过,美貌比一封介绍信更具有推荐力,但与外貌相比,良好的口才更是使人脱颖而出的资本!

- 1.有内涵,才能妙语连珠 90
- 2.幽默的人最可爱 93
- 3.为别人量身定做一顶“高帽” 105
- 4.嘴上要有硬功夫,心里要有软手段落..... 113

第五章 中国式的“人脉圈”

网络上流行一句经典的话:“有人脉,成功就像坐电梯;没人脉,成功就像爬楼梯。”

- 1.天时不如地利,地利不如人和 117
- 2.得人脉者得天下 129
- 3.人脉“潜规则”知多少 133
- 4.人脉系统“优化程序” 143

第六章 三分钟,见证奇迹的时刻

只要你能用心观察,即可破解身体语言。三分钟读懂人心,一分钟打动人心,奇迹原来就这么简单。

- 1.读懂人心好办事 149
- 2.服饰背后的玄机 150
- 3.身体语言使用手册 154
- 4.一分钟打动人心 171

第七章 赚未来十年的钱

不要求你赚未来百年的钱,只要求你十年,其中包括了对未来两三年内的预测。

- 1.你准备好“过冬”的“粮食”了吗? 178
- 2.80后的理财快车 180
- 3.如何有效支配你的钱 189
- 4.让你的财务远离“亚健康” 198
- 5.理财要学巴菲特,投资要学索罗斯 203
- 6.成为百万富翁的八个步骤 205

第八章 现在开始改变,跟过去说再见!

当世界已经改变时,你才想要改变自己,你会发现自己在枉此一生;如果现在就开始改变自己,你会发现你正在改变世界。

- 1.“脱胎换骨”还是“继续堕落” 212
- 2.这辈子,你得有面镜子 219
- 3.假如明天是你生命的终点 226
- 4.放下这本书,立刻去打扫房间! 230

后记:谁说这辈子只能这样 233

科学家研究发现，人类具有巨大的潜能。只要一个人发挥一半的大脑功能，就可以轻易学会40种语言、背诵整本百科全书、获取12个博士学位……

第一章 你还有多大的潜能

你是否听过一只鹰自以为是鸡的寓言？

寓言说：一天，一个喜欢冒险的男孩爬到父亲养鸡场附近的一座山上，发现了一个鹰巢。他从巢里拿了一只鹰蛋带回养鸡场，把鹰蛋和鸡蛋混在一起，让一只母鸡来孵。孵出来的小鹰和小鸡一起长大，因而不知道自己除了是小鸡外还会是什么。

起初它很满足，过着和鸡一样的生活。但是随着它逐渐长大，它心里开始出现一种奇特不安的感觉。它不时地想：“我一定不只是一只鸡！”只是它一直没有采取什么行动。直到有一天，一只老鹰翱翔在养鸡场的上空时，小鹰感觉到自己的双翼有一股奇特的新力量，感觉胸膛的心在猛烈地跳动。它抬头看向老鹰的时候，一种想法出现在脑中：“养鸡场不是我呆的地方。我要飞上蓝天，栖息在山岩之上。”

它从来没有飞过，但是它的内心却充满着力量与渴望。它展开了双翼，飞到一座矮山顶上。极为兴奋之下，它又飞到更高的山顶上，最后冲上了蓝天，到了高山的顶峰，它发现了伟大的自己。

当然会有人说：“那不过是则寓言而已。我既非鸡，也非鹰。我只是一个人，而且是一个平凡的人。因此，我从来没有期望过自己能做出什么了不起的事。”

或许这正是问题的所在——你从来没有期望过自己能够做出什么了不起的事。这是个很严重的事实，那就是我们只把自己钉在自我期望的范围以内。

如果你不希望这辈子就这样，你就应该打破“习惯性自我”。其实，我们每个人，身体里都蕴藏着“另一个自己”——那就是你的潜能。

我们的故事，就从“潜能”开始。

1.人人都可以赤足过火

在泰国，流传着这样一个故事：泰国国王的美丽女儿到了该婚嫁的年龄，国王想，一定要给女儿选择一位胆识过人的勇士。于是心生一计，遂对外张贴告示：某月某日，在某鳄鱼池边，国王将亲自为公主择婿，有意者请前往参加竞选。

到了这天，鳄鱼池边人山人海，每个人都摆出一副跃跃欲试的架势。

国王开始宣布：“现在，鳄鱼池内正放有数条饥饿的鳄鱼，谁有胆量跳入池中，再从这端游至对岸，本国王就将爱女许配于他。”言毕，竞选者们面面相觑，谁也没勇气跳入池中，因为一旦跳进去，无疑会成为鳄鱼的腹中物，谁敢拿生命去冒这个险呢？但是正在这时，却听见扑通一声，有人跳进了池中，围观的人紧张地注视着，只见几条鳄鱼张着大口从四面追过来，而池中人边同鳄鱼搏击边拼命地向对岸游去，就在人们惊魂未定之时，他已经快速地爬上了对岸。他赢了。国王兴奋地过来握住那人的手说：“年轻人，真勇猛，公主就交给你了！”

谁知那人没有感谢国王大恩，而是急急地搜寻了一圈，然后对着身旁的一个人，气急败坏地斥责：“你为什么要把我推进鳄鱼池里？”

故事讲完了，结尾出乎意料地幽默了一把，或许听故事的人笑了，

但是笑过之后肯定会久久回味，难以忘怀。这个幽默不轻松，它告诉我们：人的潜能是不可估量的，关键在于决定人体潜能被激活程度的压力——在那样一个关乎生死的恶劣环境里，求生的欲望是如此强烈，如果你不全力以赴，你就会失去生命，恐惧、压力迫使你的潜能最大限度地爆发出来，结果便出现了奇迹。

世界顶尖潜能开发大师安东尼·罗宾在心灵革命的课程中，为了证明人类拥有巨大的潜能曾做过下面的实验：那是一种赤足从火上走过的课程，在整堂课里，所有的学员必须得大胆地面对火红炽热的木炭所铺成的“火路”，然后勇敢地赤足走过。对于那种没有过火经验的人而言，那是极为骇人的场面，有的人会哭，有的人会叫，也有人腿软，更有人发抖，甚至有人会哀求免去这种“考验”。不过最终所有的学员还是得走过这条路，因为没有经历过这场考验的人，就无法在随后的课程中得到最大的收获。

对此，安东尼·罗宾说：“我们当中很少有人有过赤足过火的经验，但却有不少人见过他人赤足过火的场面，特别是在寺庙的拜火祭典中。当我们看见过火之人平安走过火堆之后，总以为是神明在庇佑他们，或是有人预先在火堆中做了手脚，殊不知过火行为只要在妥善安排的情况下，人人都能平安走过。”根据美国一些科学家对过火过程的观察与测试，发现不需要用跑，只要步行的速度够快，便不容易灼伤脚底。因为每当脚掌在接触火炭的瞬间，便会立即释放出汗水，形成一层绝缘体，在那层汗膜尚未蒸发前提起脚掌，汗水便会吸收先前的热量而转化为蒸气消逝，使脚掌丝毫不受伤。

由于大多数人不了解人体的神奇机能，以无知来接触那些自己视为可怕的遭遇，便容易陷入畏缩不前的状态中。就算是真的无知吧，当那些研讨会的学员在咬紧牙关平安走过火堆后，他们整个观念会有很大的改变，因为原先认为必然做不到的事，竟然可以轻易实现，且于己毫发无损。

任何的限制，都是从自己的内心开始的。只是在紧要关头，人们打破了内心的限制，于是潜能就如同沉睡的火山一般爆发出来了。

在二战期间，一艘美国驱逐舰停泊在某国的港湾，那天晚上万里无云，明月高照，一片宁静。一名士兵照例巡视全舰，突然停步站立不动，

然着火，梅尔龙为了逃生，忘记了自己是残疾，他拼命狂奔，竟然一口气跑完了一条街。事后，梅尔龙说：“如果当时我不逃走，就必然被烧伤，甚至被烧死。我忘了一切，一跃而起，拼命逃跑，及至停下脚步，才发觉自己能够走动。”现在，梅尔龙已在奥马哈城找到一份工作，他身体健康，能像常人一样走动。

另一则故事是这样：有两位年届70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于是否有想法。于是，她在70岁之际开始学习登山。并在随后的25年里一直冒险攀登世界名山。后来她还以95岁高龄登上了日本的富士山，打破了攀登此山的最高年龄纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

第三个故事是：一位农夫在谷仓前面注视着—辆轻型卡车快速地开过他的土地。驾驶员是他14岁的儿子，由于年纪还小，他还不够资格考驾驶执照，但是他对汽车很着迷——似乎已经能够操纵—辆车子，因此农夫就准许他在农场里开，但是不准在外面的路上开。

突然间，农夫眼看着汽车翻到水沟里去，他大为惊慌，急忙跑到出事地点。沟里有水，而他的儿子被压在车子下面，躺在那里，只有头的一部分露出水面。

这位农夫身材并不很高大，他有170公分高，70公斤重。但是他毫不犹豫地跳进水沟，双手伸到车下把车子抬了起来，足以让另一位跑来援助的工人把那失去知觉的孩子从下面拽出来。

当地的医生很快赶来了，给男孩检查了一遍，只有一点皮肉伤，需要治疗，其他毫发无损。

这个时候，农夫却开始觉得奇怪了起来，刚才他去抬车子的时候根本没有停下来想一想自己是不是抬得动，由于好奇，他就再试了一次，结果根本就动不了那辆车子。医生说这是奇迹，他解释说身体机能对紧急状况产生反应时，肾上腺就大量分泌出激素，传到整个身体，产生出额外的能量。这就是他可提出来的唯一解释。

要分泌出那么多肾上腺激素，首先，体内得具备那么多腺体。如果自身没有足够多的腺体，任何危急都不足以使其分泌出来。由此可见，

一个人通常都存有极大的潜能。

这是关于人类巨大的潜能的几个真实例子。

2.拴在木桩上的大象

你知道动物园的大象拴在什么地方么?它被拴在一个不大的木桩上。凭它的力气,完全可以拔起木桩跑掉,为什么它不跑呢?有人提出这个问题。

动物园的饲养员解释道:这头大象从小就拴在这个木桩子上,由于当时力气小,它跑一次,跑不了,再试一次,还是跑不了,就这样多次失败,多次暗示,使它的潜意识接受了“拴在木桩上跑不了”这个信息。从此以后,只要一把它拴在木桩上,它就认为跑不了了,不管它长成多大的大象,力气有多大,反正拴在木桩上就是跑不了,不会再去做任何尝试。

为什么会这样呢?只要大象稍作尝试,就可把木桩拔掉,逃脱木桩的约束。其原因是,由于“拴在木桩上跑不了”这个消极的暗示,使大象产生了自卑心理。它自认为自己无法摆脱这个木桩。正是这个“自卑心理”,限制了大象能力的发挥。

我们是否见过“大象与木桩”这种现象呢?在日常工作中,我们经常说:“这个事我不能干,那个事我干不了,这个事我无能为力,那个事我想都不敢想……”总能找出一些充分的理由加以否定,说明自己不能干。

真的是自己不能干么?答案是否定的。如果你真的去尝试一下,真的去干了,你可能完全有能力去做这件事情,并且干得非常出色。但为什么要干之前就给自己下这样的暗示呢?

心理学家经过长期研究得出这样一个基本规律:潜意识服从于暗示,它不做任何对比和判断,自己没有主张,而这些都是意识干的事。潜意识只做出反应,对任何暗示一律平等。

所以,要想开发原本就属于自己的潜能,从现在起,就要给自己积极的暗示。

用积极性暗示开发潜能

曾有一位友人长期受胃痛困扰，却又查不出病因。服遍了中、西药均只能短暂的控制，不由自主的一再复发。后来，在一个偶然的会里，经过一夕长谈，我发觉她常常提到担心她女儿的前途、择偶等问题，原来她只有这么个女儿，所有的希望都寄托在她身上，深恐女儿遭遇到任何不好的事情。

我劝她应过好自己的生活，不要为尚未发生的事情困扰，刚开始她似懂非懂，依然不愿放弃这种莫名的担心，也不敢停止服药。后来，经过几次彻底的心理分析，她才逐渐了解到她的担心原来是源自于自我内在的不安定感。自此，她的显意识逐渐松懈下来，不再与潜意识对抗，胃痛的毛病也就不药而愈。

事实正是如此，每当我们在现实生活中遇到困境或压力太大时，男性会产生喝酒狂欢的冲动，女性会以找知己聊天、看电影、听音乐来解决。这样的冲动由潜意识发动，其目的在暂时维持住我们身心之平衡。就像一根竹子般，当细的尖端被拉弯时，粗的一端就会产生一股反弹的力量，以将弯曲的身躯扳直。

对人的精神而言，潜意识正担负着维持精神圆满的任务，恰似竹子欲挺直腰杆一样，当精神状态由于过度的倾向于某一方面而导致不均时，潜意识会适时的发出警讯，即制造出某种所谓的身心疾病，如头痛、过敏、咳嗽、胃痛来促使我们注意，不要再继续扭曲状态，以免造成更大的疾病。这种现象可以被称之为潜意识之反弹。

字典中对暗示或建议一词的解释是：劝服人心，去采取行动。但建议不能违背人的意愿，强加于人。换句话说，你的意识有权拒绝接受任何建议或暗示。

假定你在船上见到一位看起来很胆怯的乘客，然后你就上去对他说：“你看起来气色不好，脸色发白，我担心你可能要晕船，让我来带你去客舱。”这位乘客听到你所讲的话，使他原本的担心更加重了。一想到晕船就使他脸色发白，他就不得不接受你的帮助了。这就是消极的暗示起到了作用。

但是,如果你见到一个健壮的船员也走上前去对他说:“噢,亲爱的兄弟,你看上去一定病得不轻,难道你不觉得吗?我看你肯定会晕船的。”这位船员要么笑你是在开玩笑,要么会显得有点生气。

你的暗示在他身上没起作用,因为在他心里,具有对晕船的免疫力,这种免疫力会使他非常自信,毫无担忧。不同的人对相同的暗示会产生不同的反应,因为他们潜意识中的意志和信仰不同。

在这个例子中,船员不怕晕船,因为他对晕船有免疫力,消极的暗示无法引发他对晕船的恐惧。我们每个人心中都存在着各种恐惧和担忧,不同的信仰,各种想法或假设,它们支配着我们的生活。如果一个人的内心怕晕船,那么你的建议会起作用。因此,只有当暗示被内心接受时才起作用。这就说明潜意识的动力会受到一定程度的限制。

一个男子两年多来一直在向自己的潜意识暗示:“如果我女儿的病能治好,我宁愿失去我的右臂。”他的女儿患了关节炎和皮肤病,生活不能自理,长期的医药治疗不起作用。他非常希望女儿能够康复,所以他不断地为女儿默祷。有一天他开车外出出了车祸,右臂真的掉了,而那天他女儿关节炎和皮肤病也立刻就好了。

所以,你在向潜意识示意的时候,一定要用些美好的暗示,像那些能治愈人的、能保佑人的、能激励和启迪人的话语。切记,你的潜意识不会识别“开玩笑”,它把什么都当成是真的来接受。

一个纽约人要到芝加哥去,出发前看看手表,他告诉他的芝加哥朋友已经12点了。这个朋友马上说他肚子饿了,要去吃午饭。其实这位芝加哥朋友根本没有意识到纽约同芝加哥时差1小时,纽约朋友的手表时间比他的要快1小时。

有一位年轻的歌手被邀请去试唱,她一直期待着这次面试。由于前几次面试她心里一直担心失败,所以在试听时不能充分发挥。这个女歌手嗓音很好,但她常对自己说:“我唱的他们不一定喜欢吧?我就试试看,但我还是担忧。”她的潜意识接受了这些消极的暗示,并在适当的时候做出了反应。这些偶然的或无意识的消极暗示被感情化和主观化了。

后来她将自己关在屋内,坐在沙发上,让身体完全放松,闭上眼睛,让心情静下来。因为身体的迟钝对潜意识的顺从和接受暗示是有益的。

她静静地默祷：“我其实唱得很优美，我会很沉着，很自信。”她带着表情慢慢地重复多次。晚上睡觉前也重复这样的默祷。如此一天三次，一周后，她信心十足地参加试唱，结果唱得很成功。

有人常常抱怨自己的脾气不好，易怒。他每天在心里默念：“从今以后，我的脾气会越来越不好。幸福，喜乐和平安常伴随着我。我变得越来越可爱，善解人意，我成了他人的快乐中心，我用幽默去影响我周围的人，美好的情绪成了我的自然心态，我真是要感谢上帝。”你猜怎样？他的脾气居然变得好起来了，周围的人也开始喜欢他了。

你看，积极的暗示可产生积极的心态，消极的暗示可产生消极的心态。心态决定人生成败。积极的心态能发挥潜能，能使一个人成功、快乐和健康；消极的心态则能排斥这些东西，夺走生命中的一切，它使人终身陷在谷底，即使爬到巅峰，也会被它拖下来。

那么，如何进行积极性暗示呢？

积极性暗示的技巧和方法：

① 句子应简单有力，不要太长、太啰嗦。如：“我很健康！我很聪明！我很精干！我一定成功！”不要说：“我要好好学习，每天抽出2小时学外语，学好外语，可以出国，干一番事业，挣一笔大钱。”

② 暗示语要有积极性，不要从反面说，因为人潜意识不喜欢拐弯抹角。例如：“我的工作不应该干成这个样子，应该干得更好。”这样说就不好。应该说：“我的工作很棒！”“我的工作很出色！”

③ 暗示语不要模棱两可，要确定。不要说：“我的工作或许能取得成功，给单位带来效益。”应该说：“我能成功！”“我一定成功！”

④ 暗示语要有可行性。也就是说，暗示语的选择，要考虑到是否符合自己的实际情况，是否符合内外环境情况，是否通过努力可以办到。通过努力办不到的事情，或内外环境根本不允许的事情，就不要去暗示。暗示时，最好暗示自己的近期目标，这个目标实现了，再暗示下一个目标。不要一次性暗示太远了，因为太远了，就容易脱离现实。

⑤ 要配合想象，注入情感。自我暗示语确定下来后，要用想象力去配合。调动自己的情感因素去体验成功时的感受。例如，想象你成功之后，站在领奖台上时的那种心情、那种感受，以此来强化自己的暗示语，

使想象更加逼真,使暗示语进入自己的潜意识。

TIPS: 常用的积极性暗示语:

利用暗示语时,要根据自己的情况而定。你的近期目标是什么,你就暗示什么。你想在哪一方面获得成功,就在哪一方面进行暗示。

为便于大家操作,下面介绍一些常用的暗示语。

希望增强自信时,可用以下暗示语——我很自信!我才能出众!我精力充沛!我很能干!我处事果断!我是独一无二的!我很帅!我很漂亮!我自我感觉很好!我心情极佳!

希望改善人际关系时,可用下列暗示语——我为人诚恳!我光明磊落!我喜欢赞美别人!我能宽容别人!我待人慷慨大方!我谦虚待人!我信守诺言!我珍惜友谊!我受大家欢迎!

希望提高工作效率时,可用下列暗示语——我说干就干!我当机立断!我惜时如金!我很勤快!我很勤劳!我办事效率高!我工作速度快!

当你遇到困难和碰到难题时,可用下列暗示语——我能解决这个问题!这个问题对我来说容易!我能找到解决问题的办法!我能办好这件事!没有解决不了的问题!办法总会有的!

当你遭到失败时,常用的暗示语有——我下次一定能成功!我增长了见识!我丰富了经历!我得到了经验!我得到了锻炼!我收获很大!我心情很好!

你希望朝气蓬勃、智慧超人时,可用下列暗示语——我智慧出众!我头脑聪明!我记忆良好!我富有创造性!我想象力丰富!我无所不能!

你希望成为一名高级管理人才或成为一名专家学者时,可用下列暗示语——我是一个非凡的人物!我是一位天才!我能成就大业!我是一名优秀的管理人才!我是一名出色的设计人才!我是一名出色的研究人才!

你希望自己成为一个健康的人时,可用下列暗示语——我很健康!我一天比一天健康!我身体强壮!我喜欢运动!我精神愉快!我心情舒畅!

你希望有个幸福的家庭时,可用下列暗示语——我家庭和睦!我的家庭充满欢乐!我的家庭和谐美满!我爱我家!他们很喜欢我!他们都爱我!

暗示的时间和次数

我们知道，暗示是向潜意识输送信息的一种手段。那么，什么时间暗示最好呢？暗示多长时间才会有效呢？

一般来说，当你确定了自己的暗示重点，明确了自己计划改进的某一方面，选好了自己的暗示语时，就可以暗示了。在暗示前，最好把暗示语写出来，写上年月日，签上自己的大名。这表明从这一天开始，自己开始改进自己了，开始开发自己的潜能了。从这一天起，早晚各暗示一次。早上在起床前暗示，晚上在睡觉前进行暗示。这两个时间是潜意识最活跃、最容易接受信息的时刻。暗示语可以高声朗诵，也可以小声朗读，也可以无声默读。在暗示时要利用大脑的想象力，想象所追求和向往的目标形象、图景和情景，使暗示带有色彩，充满情感，这样效果会更佳。

这种带有色彩、充满情感的暗示，每天早晚各一次，一直连续21天，不能间断。

为什么是21天呢？

21天这个期限，是建立积极心态，养成一个习惯的最低期限，不能打折扣。改变一个人的心态，养成一个习惯，至少也得经过21天连续反应，这是心理学上的一个法则。也就是说经过21天后，才能看到效果。所以21天内，只管按时暗示就行了。不要去想这些暗示语会不会产生作用，会不会有效之类的问题。因为，疑心是一种消极暗示，它可抵消你的积极暗示，这一点要特别引起注意。

如果在这21天内，你能坚持不断地，坚定不移地向潜意识进行暗示，这些暗示语就潜移默化地渗透到你的潜意识之中，并储存下来。这时，它就会成为你的自动导航系统，就会成为你宝贵的精神财富。这些精神力量，成为激励你、鞭策你前进的动力。这时的你，就不是以前的你了。

如果21天之后，甚至更长时间，你感觉不到任何变化，问题可能出在以下三个方面：

① 对暗示和暗示语没有认可

对暗示持怀疑的态度，也就是说，你认为它的作用并没有那么大，