

心理透视丛书

自我暗示

多湖辉 著

韩秀英 译



商务印书馆国际有限公司

自我暗示

多湖 辉 著 韩秀英 译

商务印书馆国际有限公司

图字 01—97—0856

图书在版编目(CIP)数据

自我暗示/(日)多湖辉著;韩秀英译.
—北京:商务印书馆国际有限公司,1998
(心理透视丛书)

ISBN 7-80103-172-5

I. 自… II. ①多… ②韩… III. 自我
暗示 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98)
第 36542 号

ZIWO ANSHI

自我暗示

著	者	多湖辉
译	者	韩秀英
出	版	商务印书馆国际有限公司 (北京东城区史家胡同甲 24 号 邮编: 100010)
印	刷	民族印刷厂
发	行	新华书店
开	本	787×1092mm 1/48
版	次	1999 年 1 月北京第 1 版 1999 年 1 月北京第 1 次印刷
书	号	ISBN 7-80103-172-5/B·17
定	价	10.80 元

前言

多湖辉教授生于 1926 年，曾任东京工业大学、千叶大学教授及千叶大学附属小学校长。他不仅是一位杰出的日本心理学教育家、企业管理顾问，同时也是一位影响颇大的作家。他平时除致力于写作之外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合演讲，深受日本大众的欢迎。

多湖辉教授著作颇丰，其中以“头脑开发”和“心理咨询”为最。他的 40 多部著作，多以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，语言通俗易懂，但阐述的道理却又极其深刻。这些书仅在日本就出版了上千万册。为了让中国的广大读者也能够读到他的著作，去年 10 月，经多湖辉教授授权，我们从其 40 多部著作中选择了 12 本有关心理咨询的作品并将其译成中文，现由商务印书馆国际有限公司独家出版。

现在翻译出版的这 12 本书，涉及的内容十分广

泛。作者从心理学的角度，多方面论述了人的心理结构与外在表现，并通过一个个生动、具体的事实，向人们揭示了人生悲喜的奥秘。他讲述的都是你我身边经常发生的事，所以很容易为人们理解，并能从中获取教益。譬如，他在《人性的迷宫》中写道：操纵人类的力量不只是命运，更多的则是人的自身因素。也就是说，人常常无意识地被自己的心理所操纵。为了摆脱这种困境，人首先必须了解自己的心理意识……。在《成功的考试技巧》中，他指出：几乎每个人都经历过为准备考试而痛苦煎熬的日子，只是，在痛苦之后，有人成功，也有人失败……，原因何在呢？难道是“不用功”或“不聪明”所致？答案非也，因为准备考试所需要的不只是刻苦和努力，技巧尤为重要。他在《拓展思维妙法》中强调：当今是一个竞争激烈、复杂多变的时代，无论政治、经济或商业，对人、对事，都已不再是几条简单的“行为法则”所能应付的。面对多变的现实，如果只是循从一种思考模式，其结果只能是失败和教训。因此，必须让你的头脑“动”起来。只有拓展你的思路，才能克敌制胜，才能在时代的激流中勇进……。12本书内容各异，可以说是一座智慧的宝库。

这12本书的翻译和最后定稿主要由我来承担，

为了加快进度,使这套丛书尽快和读者见面,特约请了王彦花和无双同志参加了部分图书的翻译和整理工作,谨在此加以说明,并向他们表示感谢。

韩秀英

1997年7月

序

只要稍作改变，就能变化你的人生

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，而且常常陷于不安。这些人的数量之多，令我非常惊讶。仔细询问，发现从别人的眼光来看，事实上他们拥有很强的能力和优厚的条件，并且能够把工作做得很好。但是，他们却不相信自己的能力，而且认为自己的能力总不能很好地发挥出来，甚至有些学生不知道自己考试是否能够及格，整天忧心忡忡，有的干脆放弃了学业成天混日子。

这些人有一个共通的特点，那就是比较诚实、小心谨慎，对自己总是希望能够拥有一种忠实的生活态度。由于这种想法过于强烈，他们对任何事物都希望能够完美无缺或者是成功，一旦达不到这个目标，

就会感到迷惘、烦恼，有时就会产生强烈的自卑感或无力感，结果对任何事情都不用心，一天到晚郁闷不乐，生活里毫无充实感。这种现象不仅年轻人有，老年人也不例外。

无论男性或女性，也许我现在所说的就是你，或是你的部下及子女。没准他们现在正在为这种莫名其妙的自卑感而痛苦不堪。

当我看到这些人时，就会想，为什么他们不能以更轻松的心态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学习呢？如能做到这一点，烦恼和自卑感自然就会消失……

只要稍稍改变自己，去掉头脑里那些乱七八糟的念头，你就会觉得生命是很有意义的。尤其是要正视自己，平和待人，用平常的心去看待平常的事，这样，你不仅会拥有自信，而且还能够充满活力地面对人生……

然而遗憾的是，许多人似乎都无法做到这一点，确切地说，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。有些人只是想了想，就觉得自己不行，因此感到很烦恼、苦闷。至于应该如何改变自己的想法与心情，这里也有一个技巧的问题，而

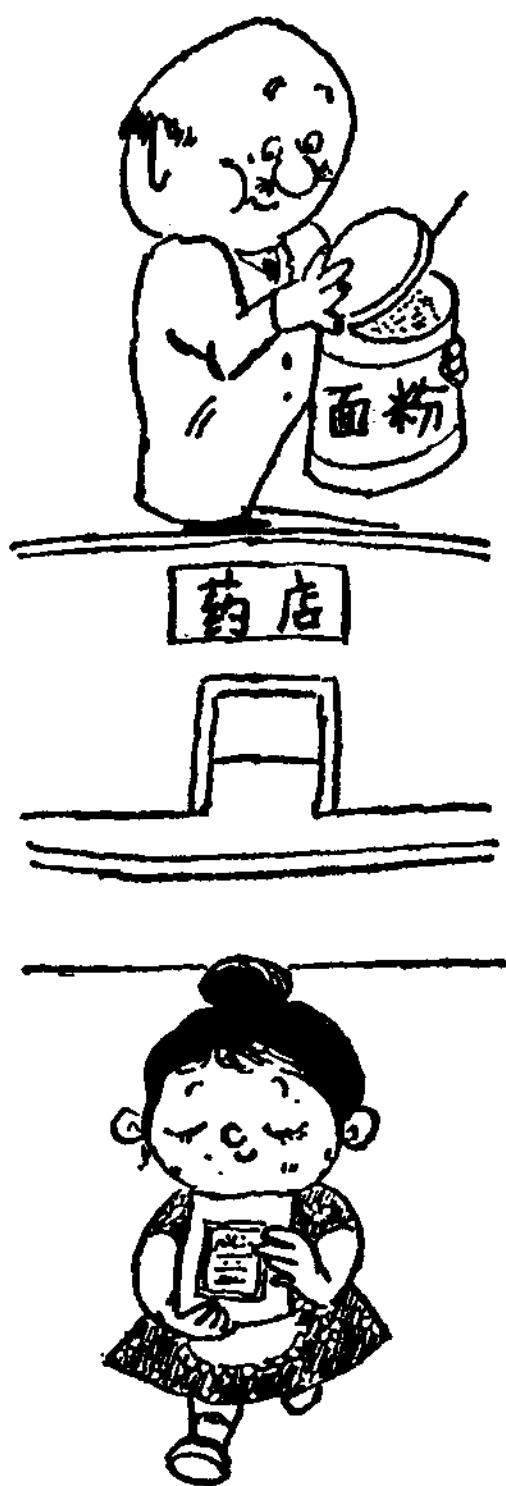
这个技巧便是我要讲的“自我暗示法”。相信你或多或少也会有过这种自我暗示，但关键是你怎样去认识它，把握它。

麦粉有时也能成为具有效力的药物

“暗示”不仅能在人的自身中体现出来，实际上它和我们的生活有着密切的关系。例如，你到一个火灾现场，必定也会成为看热闹的人群中的一位。另外，原本一些不相干的团体，由于共同的利益和兴趣也会聚集在一起。也就是说，你会成为群体中的一份子。这时你受到周围的影响，也许会做出一些你单独时所想像不到的事情，或者从未有过的行动。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。相信类似的体验很多人都会有过，这就是一种很明显的暗示作用的结果。

或者，当你看了电视广告，到超级市场去购物时，突然发现自己手上拿着竟是电视上的广告商品，这种经验相信你不会没有过吧。因为这些广告每天不断地在你眼前重复，这既是广告的作用，也可以说是某种暗示效果。广告和宣传就是能够在无意识中触动你的心扉，借着这种暗示的效果，使你付诸实

不可思议，面粉有时也能起到药物的效果



际的行动。

暗示效果不止这些，几年以前我在电视节目中，曾以成年人为对象，公开实验过一种暗示效果。

我找了 20 名成年人，拿出一个瓦斯筒放在他们面前，然后说：“这个瓦斯筒中充满了难闻的瓦斯，当我打开该瓦斯筒的开关时，闻到臭味的人立刻举手示意。”说完就打开了瓦斯筒的开关，这时几乎所有的人都举起了手，并说清楚地闻到了一股难闻的气味。然而，也许各位已经猜到了，其实这个瓦斯筒中根本没装什么瓦斯，有

的只是无色、无臭的空气罢了。

这就好像把麦粉当作药物，让患者食用，没准就能治好患者的头痛或腹痛。就像我们常遇到的那样，偶尔朋友相遇，有人对你说：“你的脸色似乎有些苍白哦！”就这么一句话，结果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，就是说从精神上你已经认为自己有病了。

这类情形称之为“觉醒暗示”，还有一种叫做“泰伽阿斯克纳尔”（音译）式的催眠，二者之间有着明显的区别。就是说，这种“觉醒暗示”是在一种极度清醒的精神状态下进行的暗示效果。

这种暗示的强力效用，应用在自我暗示上，也具有同样的效果。有些人在自我暗示后会产生更惊人的效果。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，有些催眠疗法或心理疗法，虽然其暗示作用也很明显，但它必须由他人催眠，所以容易再度复发，而且治疗者也必须要经常施行这种暗示，所以它较之前者有些不足。

而这种通过自律训练法所进行的自我暗示，施行者本身就可以不断地做自我暗示，而且不受时间限制，暗示的效果也甚佳。

总之，当某人把面粉拿给你当药服用时，必须要由他人提示这是药，而后你自己也认为此药喝下去就能治病方能有效。

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那么大的效果呢？我们每个人的心里总是不断地从自己或他人那里接受各种暗示，这种影响会造成人有时感到喜悦，有时又会感到极端的郁闷。也就是说，暗示具有正面和负面两种效用。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到烦恼，而且还会充满恐惧与不安。

“自信”一词在字典中的解释是“自己相信自己的价值与能力”。无论什么人，从自己过去的经验当中总会认识到自己对于某类事情是否具有应对的能力，并以此为判断的基准，对自己的将来也做出相应的能力判断，或进或退，这就是自信的具体体现。

当我们考虑到自信或不安时，首先必须要清楚两点。第一，自信绝不是固定的。就算是同一个人，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，自信与不安都是一个人主观的意

念，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根源。

在此，我向各位介绍恢复自信的技巧，也是建立自我暗示最基本的手段，它能让你排除负面的暗示，回归真正的自我，并应用正面的暗示，使自己变得更好。

负面“性格”是可以改变的

造成缺乏自信、不安的负面状态其原因何在呢？首先要考虑到的就是性格。例如缺乏自信最典型的，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，这种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“这件事若这么做，就会更好”或者“那件事若再稍加处理一下，就会更完美”，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，所以会充满自卑感，也有意志薄弱的倾向。可以说，那种没有自信人的特征，在这种人的身上都能表现出来。

与之相反的是偏执型，这种类型的人过分狂妄，任何时候都不会表现出软弱的一面；“爱出风头”，“性情倔强”，多为自私的人，我们一般把此类型称之为“自我肥大”。他们自我意识非常强烈，总是以我为中心，猜忌心也很强，绝不会将任何事情委任他人，头脑偏执，凡事只相信自己的判断。一旦有了想法，就再也听不进他人的意见。换句话说，这种类型的人过于自负，甚至有时候会给他人造成麻烦。

以人类的性格而言，自我暗示的方向会有这两个极端。虽说有无自信取决于不同的个性，但是，那种说它是遗传、是终身无法改变的宿命论的想法，都是错误的。上述两种性格通常是由于后天的因素而形成的。所以，采用正面的自我暗示，改变不好的一面，也不是不可能的。但是，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纠正才行。

过度呵护下成长起来的人容易形成负面状态

造成自己内心负面状态的第二个原因，就是所谓的自律心或独立心，也就是缺乏主观能动性。

现代可以说是一个过度呵护的时代。一般而言，在过度呵护下孕育出来的人，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。他们必须由父母或周围的大人代替自己去决定事情的成与否。此类型的人很难独立行事，一旦需要靠自己的意志去处理事物时，必然会产生一种负面的自我暗示，即缺乏自信而产生依赖感。

另外，这些过度呵护下的人，通常都是欲望得不到满足，并且缺乏失败的经验。因为在他们还没有到达失败的状态之前，周周的大人们就已经把路给他们铺好了。因此，这种人一旦面对失败，就会产生挫折感，而且无法靠自己的力量再度站起来。在生活技能方面，也有很大的欠缺。其结果就是自己把自己塑造成了一个没有自信的人。

这些人之所以不能自立，从小父母的过度呵护是造成他们缺乏自信的重要因素之一。事实上，有些事情靠他们自己的意志去决定，也不是不能解决的。然而，我们切不可用宿命论的观点来认识这个问题。父母的养育之恩除了感谢之外，自己须对自己有一个清醒的认识，必须学会正面的自我暗示，这样才能建立信心，排除心理障碍。至于具体的做法，本书中将会详细加以介绍。

失败、成功都取决于心情

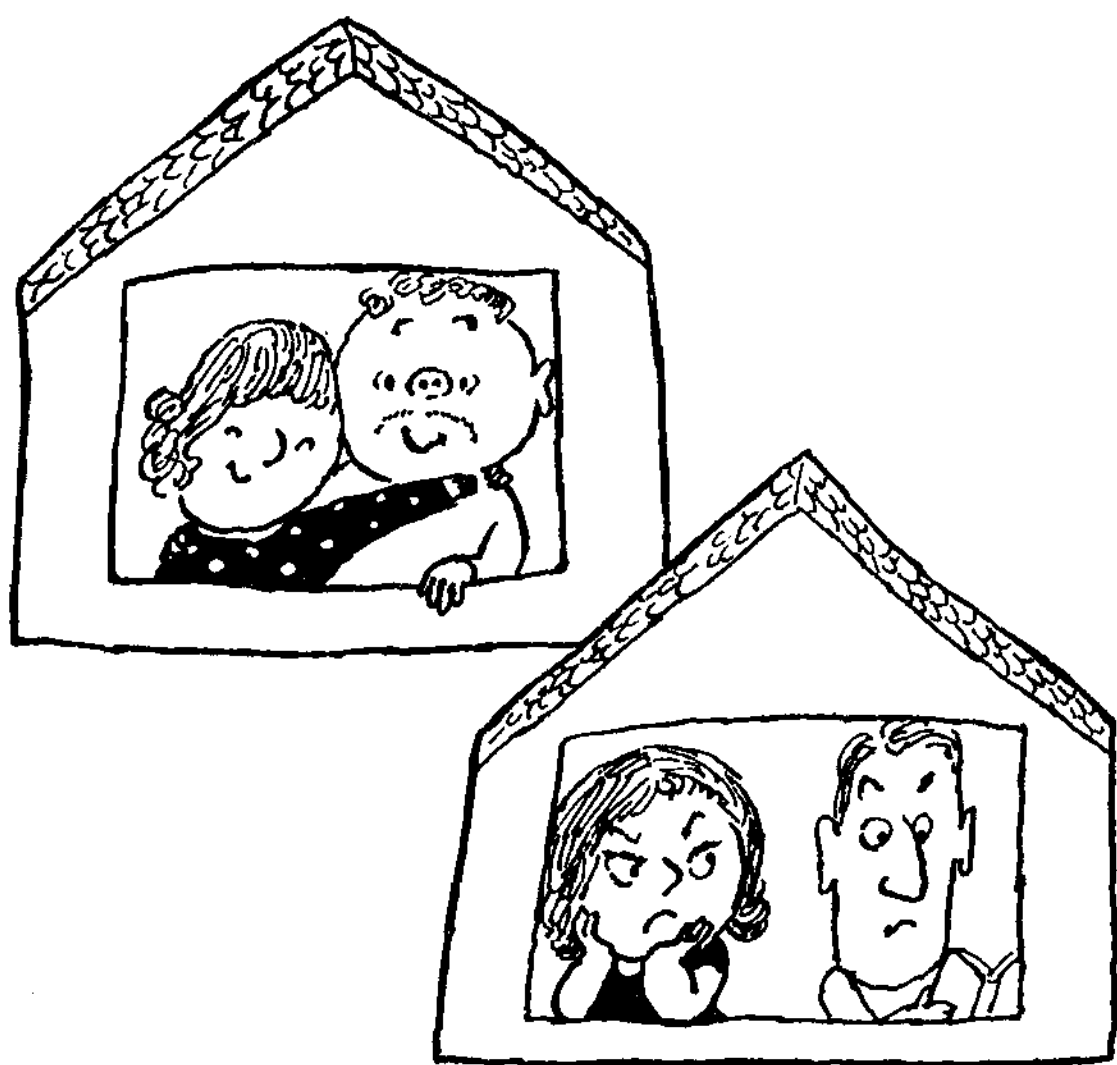
除了上述因素之外，在精神上造成负面状态的第三个原因，就是失败与成功的经历。

例如，现在的你，不但工作顺利，连打麻将也经常为赢家，就是说，你目前所做的是，一切都保持成功的状态。当然你就会有一种正面的自我暗示，自然会充满自信。相反，假如你做什么都不顺心，这时就会缺乏自信，陷于不安，这也是很自然的事。

这么说，是不是无法摆脱这种现象呢？绝非如此，正确应用自我暗示法，就能建立自信。

成功、失败的经历和自信的有无，均为主观因素所致，假如别人看来觉得你做得不好，而你自己也觉得的确糟糕，那么你就会产生失败感。相反，如果在他人看来觉得你很失败，而你本身却不认为自己失败，你当然就没有那种失败感。成功与失败都是一个人本身主观的意识，也就是说，这不过是个人的感觉罢了。

以另外一种言语来表示的话，那就叫“要求水准的差异”。比方说，你要求对方得到满分，而他只达到 75 分，这时你就会感觉到失败。反之，如果刚开



失败与成功都取决于心情

始只要求对方达到 50 分，当然这是指水准较低的人而言，而他却达到了 75 分，那么，你对他都会感到很成功。

这就是说，失败和成功都取决于你自己的意识。由于要求水准的高低不同，你心里的感受也就不同。我们应用这种功能，把负面的效果变成正面的效果，这就是自我暗示的诀窍。

此外，造成负面状态的第四个原因，就是自卑