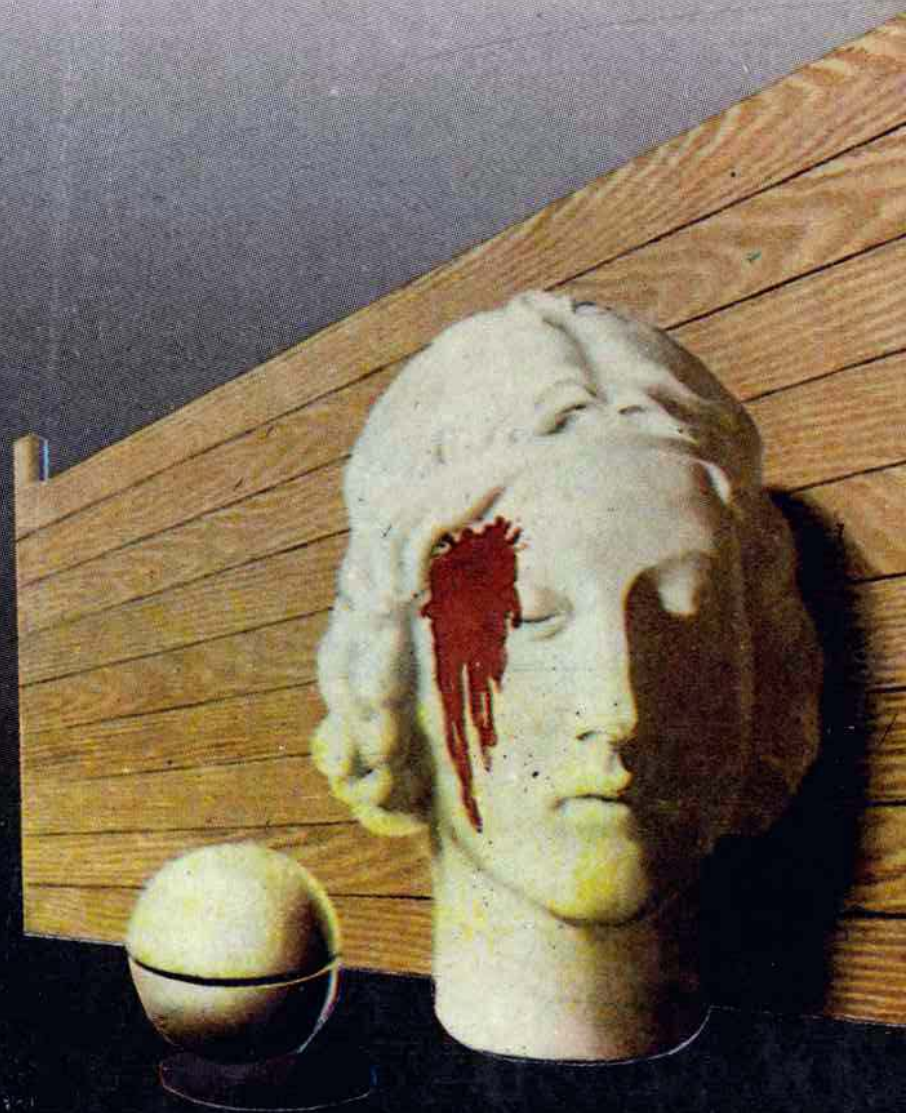


暗示术

迷你书屋



迷你书屋

暗 示 术

多湖辉 著
克 丑 编译

中国国际广播出版社

1989 年 · 北京

暗 示 术

多湖辉 著

克 丑 编译

*

中国国际广播出版社出版

(北京复兴门外广播电影电视部内)

新华书店总店北京发行所发行

门头沟印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/64 3 印张 77 千字

1989 年 10 月北京第 1 版 1989 年 10 月北京第 1 次印刷

印数: 1—40,000 册

ISBN 7—80035—292—7 / G · 106

定价· 1.50 元

125
08

主 编
副主编

· !
蓓 玲
郝 人

编 委

焦宏昌
赵更群

纪东宇
谢 枫

裴玉荣

目 录

前言	(1)
序——充满信心的源泉 情绪可 以改变人生	(4)
第一章 语言的自我暗示术	
“反正是……”、“只能是……”是丧志 的两大口头语	(14)
使用明确、果断的用语能培植自信	(15)
换一换说法，就可排除自卑感	(16)
删掉削弱自己的字眼，以代名词 替换	(17)
讲述弱点时，勿把自己名词化， 要以动词叙述	(18)
“单位”一变，心理负担亦变	(19)

“情况虽坏”，但要认为“不是绝境”… (20)

把“我”换成“我们”，能克服自卑

感 …………… (21)

自认无用，那才是真正的窝囊废

…………… (22)

除去限制时间的用语，才能涌出

无比的斗志 …………… (23)

使用卑微的称呼，能打消难缠的

苦恼 …………… (24)

为是否成功忧虑时，请公开自己

的目标 …………… (25)

不如意时，不妨自言自语 …………… (27)

写信给亲友，是消除烦恼的最好

方法 …………… (28)

焦虑时，尽可能把它的原因写在

纸上 …………… (30)

第二章 环境的自我暗示术

懒散时，首先调整外在条件 …………… (31)

头脑不清醒时，好好整理一下周

围的环境 …………… (32)

- 只要经常接触，讨厌的事也能变得让人喜欢 (33)
- 护身符、吉祥物是平息不安的镇静剂 (34)
- 占卜是最佳的兴奋剂 (35)
- 改变生活步骤和空间，能脱离守旧的作风 (36)
- 胆怯时，身边要带有熟悉之物 (38)
- 精神无法集中时，拿去身边不必要的东西 (39)
- 录音机的睡眠暗示有恢复信心的效果 (40)
- 消沉时，不妨看看漫画或幽默小说 (41)
- 陷入低潮时，回头看看完成的事 (42)
- 焦躁时，拿开您身边的钟表 (43)
- 穿上华丽、轻便的服装，心情就开朗起来 (45)
- 穿显眼的服装时，不要介意别人的眼光 (46)
- 单调的声音可以镇静神经 (46)

节拍快的音乐,能给人活力和信心… (48)

周围的光线比桌上明亮时,注意力
难以集中 …………… (49)

借照镜子的机会,冷静地观察自己… (50)

红色可使做事积极,青色可使情
绪镇定 …………… (52)

沉浸在运动或学习中,能使散乱
的心归于统一 …………… (53)

想爱好某项事情,请多交往爱好
此事的人 …………… (55)

失去信心时,应接触比自己强
的人 …………… (56)

第三章 动作的自我暗示术

消除肉体的紧张能够解除心理的
紧张 …………… (58)

心情沉闷时,加快脚步能振作精
神 …………… (59)

心情焦躁时,试着激烈摆动身体… (60)

宏亮的声音能使自己心胸宽阔 …… (62)

只要试着使自己忙碌,即可驱除

不安和恐惧	(63)
下意识做某些特定的动作，暗示 效果就会倍增	(64)
开始作业之前，定神凝视某物， 就会提高心理上的力量	(66)
听不进去时，请记笔记	(67)
想做某事时，应多接触和这件事有 关的物品	(68)
怯场时，可玩弄身旁的小东西	(69)
对棘手的事物，只要缩短物理上的 距离，心理上的距离也会缩小	(70)
心情不安时，抱着胳膊，就能带来 心情的平静	(71)

第四章 顺序的自我暗示术

从大目标着眼，小目标着手，则容 易产生自信	(73)
目标愈具体，做事的意志愈坚强	(74)
做事之前，把程序体系化就会快乐	(75)
要驱除生活的倦意，必须改变平日	

的作息表	(77)
厌烦时，做些不同性质的工作比休息好	(78)
做讨厌的工作之前，先把喜欢的事做好	(79)
迷惑时，要抓住问题的核心	(81)
放掉眼前的杂事，只能增加精神的紧张	(82)
立下十年的计划，眼下的计划看起来就容易了	(83)
过重的工作若用“心理除算”来细分，就不会感到不胜负荷	(85)
写标语时，挥毫大书，就能产生斗志	(86)
讨厌的事在周末做比在周一做要好得多	(87)
做棘手的工作时，要在精力最好的时候做	(89)
把难题暂时搁置起来，就不会闷闷不乐	(90)

一旦彻底抛开了不想做的事，反而
又想做了 (92)

借助其他的工作，能消除某些工作
产生的疲劳 (94)

第五章 态度的自我暗示术

人并非依其地位而有相似的行为，
而是因其行为而接近其地位 (96)

将要失败时，把成功视觉化，就能
产生自信 (97)

为了不使失败终归失败，需实行
“过剩订正” (99)

专心从事于一事，对其他的事也能
满怀热情 (100)

因不能改正缺点而苦恼时，不如说：
“不管了，随它去吧！” (101)

迷惑的时候，想想最初的直觉 (103)

用一个标准来评价事物，容易产生
悲剧 (104)

无法从失败中解脱时，应反复地去
意识这失败 (105)

- 烦恼时，以小比大看看 (107)
- 无论任何事情，若有一个拿手的，
其余的就能顺利完成 (108)
- 自己断决全部的后路，对于坚定意
志有效用 (109)
- 每天持之以恒做一件事的话，则对
什么事都能产生持续力 (111)
- 边作边给自己报酬的话，不起劲的
事也能集中力量去作 (112)
- 随时造出自己的“敌人”，就不会丧
失斗志 (114)
- 当认为“糟了”时，全力想些其他的
事，心情就能镇静 (115)
- 被不安所逼迫时，可用自问自答的
方法消除 (117)
- 不安时，将自己喜欢的食物吃得饱
饱的，对充实气力有效用 (118)
- 为丢掉棘手的意识，就需反复地去
习惯它 (119)
- 虽然都是失败，但笑与不笑，区别

了失望感的程度 (121)

第六章 利用对方行为的自我暗示术

最好把“对方嫌弃自己”换过来想成
“自己嫌弃对方” (123)

勿把他人的长处看得很大，把自己
的长处看得很小 (124)

知道别人也有与自己相同的缺点，
就能从自卑感中解脱 (125)

列举强手的缺点，可以增强自信 ... (127)

畏缩时，尽量寻找与他人的共同点，
可消除畏缩 (129)

发现对手与其身份相违之事，自己
的缺欠感自可消失 (130)

不论在哪一级的头衔中，都有最好
的与最坏的 (132)

对于讨厌的对手及行为，假想为其
他的原因，不愉快感就可消失 ... (133)

将要压倒对手时，最好下意识地采
取不着急的动作 (134)

想要压倒对手时，要背光站立 (135)

为了让对方取消抵抗感，唯有塑造
共同的敌人 (136)

为了逃避对方的威压感，可以专心
注视对方身体的一部份 (138)

面对棘手的对手，保持冷漠的表情，
能收到效果 (140)

利用自己的球场，能克服棘手意识
..... (141)

恐怖时，假设一具体事物，并将它
彻底打倒，信心就不会动摇 (143)

接触难以应付的对手，应先发制人
..... (144]

不使自己的视线与对方的视线相
遇，能保持心情的平静 (145)

第七章 转换思绪的自我暗示术

将周围的偶发事件，解释为对自己
有利 (147)

与悲剧的事物做相反的联想，就能
发现新的道路 (148)

回想过去的自我，能使现在的自我

充满信心	(149)
陷入自我否定时, 使用“但是”这个词, 能改变心情	(151)
反复想起你的长处, 就不会把缺点放在心上	(152)
与其改正缺点, 不如善用缺点	(153)
想到“不得意正是大得意的转机”则身处困境, 亦有斗志	(155)
彻底追究“讨厌”的原因, 就可知道“讨厌”并不等于“不会”	(156)
把不擅长的事联想成和擅长的事有关连, 就会喜欢它	(157)
对于事物不去深入了解, 可以消除害怕的心理	(159)
使失望和不安滑稽化, 就能减轻失望和不安	(161)
硬逼着自己去做, 反而做不好	(162)
看清不安的真面目, 能消除不安感	(164)
想从绝望的状态中解脱, 首先要认清绝望的状态	(165)

- 积极认清部分的不安，则能改变
整体的不安 (166)
- 无论如何重大的事情，能想到“最
多不过是……”，则胆怯自然消
失 (167)
- 因自卑感而烦恼时，请阅读成功者的
传记 (168)
- 产生不安时，将悲观、乐观清楚地
挑选出来 (170)
- 与其想“仅、只”，不如想“竟”，更
能增进自信心 (171)
- 讨厌的事情，如果能想想是否真的
讨厌，就会变成喜欢 (173)
- 为了不致“后悔”，最好能想到“后悔
是从空余中产生的” (174)
- 把失去的东西看成是“抛弃的”，即
能减轻沮丧 (176)

前 言

四年前我写了《心理妙术》一书，后来又有《语言的心理作战》、《轻轻松松读书术》以及《善用小孩子的脑力》等书陆续在驹马书店出版，效果是意想不到的。给我印象最深刻的是“读了您的大作之后，使我在人前说话信心倍增”、“自卑感像谎话一样不攻自灭，顺利通过考试”等感谢的信函。

在这几本书中，我不过是对人际关系、谈话的艺术、以及有效的读书方法提出了一些浅显的见解，但读者却认为再没有比这更具体更有效的方法了。自卑感消失，信心倍增，顺利通过入学考试，等等，事实上都是“自我暗示”的功效。

读者的反应，使我更惊讶于心理学的实效。因此我将重点集中在“自我暗示术”上，