

# 自我暗示學

多湖輝著 劉秋岳譯

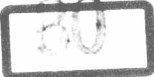
人因傷心而哭泣，有時候  
竟因哭泣而傷心！



# 自我暗示學

多湖輝著 劉秋岳譯

售價新臺幣



出版・發行・總經理：



國際文化事業有限公司

發行人：胡子丹 法律顧問：戴 遠律師

臺北市博愛路二十五號六樓

電話：三三一八〇八〇・三六一四三七八

三一—五八一五

郵撥帳戶三三五九號

登記證新聞局局版臺業字第〇二四〇號

印刷：九九印刷有限公司

臺北市西昌街一一三號

電話：三八一五七四六

著作權申請中，版權所有，仿製盜印必究

(六十八年九月初版)

新知文庫 ⑥1

本書校對 朱 蓉

人因悲傷而哭泣，但往往却因哭泣而悲傷。世界上有許多被不安、自卑感所苦惱的人，他們總以為自己對任何事都無能為力。這顯然是蹈入負作用的自我暗示的陷阱中。

自我暗示的正作用乃訓練我們如何增進自信心，如何能由失敗中體驗成功，又如何克服意劣的情緒等等。自我暗示能使人把麵粉當藥劑治好了病，也使人把藥水當毒液吃了命。自我暗示如何正確使用，乃是人生過程中不可避免，必需懂得透澈的一門學問。

多湖輝先生的作品

新知文庫的中譯本有：

深層語言學 ④

陳 琴譯

頭腦的突破 ⑤

魏正本譯

語言心理戰 ⑨

胡子丹譯

讀書記憶術 ④⑨

康 平譯

突破心理學 ⑤⑤

劉秋岳譯

輕鬆用功術 ⑤⑦

李炎臺譯

天才測驗 ⑤⑨

王吟月譯

自我暗示學 ⑥①

劉秋岳譯

# 自我暗示學

## 目次

前言	17
增進自信心的方法	21
一、利用語言的自我暗示：	33
一、「反正」與「畢竟」是喪失闊志的兩大忌語。	
二、培植自信，使用肯定式的表現法最具功效。	
三、同樣的事實，如用肯定的語氣，則可以消除自卑感。	
四、凡是不利於自己的措辭，可以省略或改用代名詞。	
五、逐漸把問題抽象化，可使討厭的事情變得不討厭。	
六、利用聯想遊戲，有助於忘記討厭的事情。	
七、如被否定的意象困擾時，應用動詞方式表現自己。	
八、單位改變時，心理負擔的輕重也會有所變化。	
	43

九、凡事要有最壞的打算。

十、克服自卑感的訣竅是把「我」想成「我們」。

一一、只要一想到「天無絕人之路」，就能減輕不安！

一二、哀莫大於心死，先要振奮自己！

一三、如把限時用語從腦海中消除，闖志就會源源而來。

一四、受到壓抑，不妨有意識地使用粗魯的言語來壯膽。

一五、如用卑俗的稱呼、疑懼意識會立刻消失。

一六、不知自己能否成功時，先在別人面前宣揚自己的目

標。

一七、怯場時，不妨道出真情，即可平靜下來。

一八、不順利時，可以「自言自語」。

一九、寫信給朋友或情人，也是消除煩惱的好方法。

二〇、悶悶不樂的時候，就盡量把原因寫出來。

二一、利用環境的自我暗示：

二二、抵抗感來臨時，首先要調整外在條件。

二二、頭腦暈量混沌時，請趕快調整周圍的環境。

二三、如何喜愛原先你討厭的東西。

二四、護身符與吉祥物是最好的鎮靜劑。

二五、抽籤、或占卜也是種自我暗示。

二六、改變生活方式或生活空間是脫離世俗的方法。

二七、臨陣怯場的人，最好多帶自己最熟悉的東西。

二八、不能集中精神時，應該要盡量摒棄累贅的事物。

二九、利用錄音帶的睡眠暗示，極有助於恢復自信。

三〇、意志消沉時，最好別閱讀幽默小說或漫畫。

三一、情緒低潮時，不妨回憶以往的傑作。

三二、心裏焦灼不安時，身邊最好不要放鐘錶。

三三、憂鬱的時候，不妨穿上艷麗但輕便的衣裳。

三四、既然穿奇裝異服，就不介意別人的眼光。

三五、單調的聲音或刺激，可以鎮定神經的緊張。

三六、節拍快的音樂，使人輕快與而有信心。

83

三七、周圍的光線強過桌面上的亮度，注意力很難集中。

三八、面向鏡中的另一位「我」說話。可使自己冷靜地觀察自己。

三九、如想振奮心情，可用紅色，如要沉着冷靜，則可用

青色。

87

四〇、如能全心投置於必要的環境裏，討厭的事也會喜歡

四一、醉心於運動或學習活動，能平息焦怒。

四二、如與熟悉某事物的人士交往，即使討厭也會變得喜

歡。

四三、喪失自信時，就要結交比自己高明的人。

93

三、利用動作的自我暗示：

四四、解除身體的緊張，無異也解除了心理的緊張。

四五、走路的速度加快，將使憂鬱的心情開朗起來。

四六、憂鬱或急躁的時候，不妨激烈地擺動身體。

四七、宏亮的聲調可以增強自己的信念。

98



四八、忙碌能消除不安與恐懼。

四九、讓自己實行渴望的固定動作，也能產生極好的暗示效果。

五〇、工作之前，凝神注視某件東西，必能提高情緒和精力。

五一、如對他人的言語不起勁，不妨藉筆記的方式，加強自己的注意。

五二、要喜歡一向被自己所厭惡的事，則宜多接觸與此事有關的工具或事務。

五三、怯場的時候，不妨玩弄身邊的小東西。

五四、再棘手的事，如果縮短物理距離也等於縮減了心理距離。

五五、心情不安時，採取緊抱胳膊和脚步的防衛姿勢，無疑可以穩定心情。

四、利用順序的自我暗示：

112

五六、以逐一完成小目標，能增加自信。

五七、目標愈具體，則愈能提高幹勁兒。

五八、開始工作之前，把過程加以系統化，才能勝任愉快。

五九、如想消除生活的倦怠感，得破除呆板的進度表。

117

六〇、煩膩的時候，做些不同性質的作業總比休息好些。

六一、要做無聊的工作之前，應該先做自己喜歡的工作。

六二、迷惑的時候，應該針對目的，抓住核心來研究。

六三、忽視眼前的雜事，會增加精神的緊張。

六四、如能訂好十年後的計劃，眼前的計劃也能因此而明朗起來。

123

六五、繁雜沉重的工作，如能以「心理折算」法加以細分，則也會覺得輕鬆。

124

六六、以活潑樂觀的心境，寫出來的標語能使人充滿鬥志。

135

六七、厭煩的事與其在星期一做，還不如留到週末做來得好。

六八、從事棘手的作業，最好在情緒高潮時期進行。

六九、「暫且不談」的技術，可以醫好憂鬱症。

136

七〇、遠離煩惱，幹勁就會源源而來。

七一、不同性質的工作和讀書，是恢復因工作和讀書而疲

勞的最好方法。

133

五、利用態度的自我暗示：

七二、人並非利用地位做事，而是做了事才有地位。

七三、即將失敗時，把可喜的結果視覺化，則可以增加信心。

心。

七四、爲了避免徹底的失敗，可採取過剩訂正法。

七五、專心於一件事之後，對於其他工作的意欲也會源源

而來。

七六、爲自己的缺陷煩惱，而失去自信時，不妨暫時任隨

137

它去吧。

139

七七、你如迷惑時，不妨回想當初的直覺。

七八、如從別的觀點來審查評價的基準，則可推翻壞的評價。

七九、如想從惡習與反覆失敗中脫身，只有反覆意識這個惡習與失敗。

143

八〇、煩惱的時候，可將自己與更廣闊的世界做一比較。

八一、任何事情，只要精通其中一件事，其他事也能迎刃而解了。

八二、破釜沉舟的做法，可以堅持自己的意志。

八三、如每天堅持做一件事，則對所有事情都能產生持續力量。

八四、自己一面做，一面可以得到報酬，不願意做的也能集中精神去做。

150

八五、經常事先爲自己塑造一個敵人，就不會喪失闖志。

151

八六、如果認為糟糕，請趕快凝想別的事，即使瞬間也能使心情鎮靜下來。

八七、陷入不安裏，不妨自問自答不安的理由。

八八、不安時，猛吃喜歡吃的東西，有助於充實氣力。

八九、如要消除棘手意識，就得去反覆接觸，才會從習慣中消除棘手意識。

157

九〇、對失敗的，其失望感的大小，端視失敗後能不能自我解嘲。

159

六、利用對方觀點的自我暗示：

九一、當對方討厭你的時候，只要想自己也正在討厭對方

九二、高估別人的優點，即等於忽視自己的優點。

九三、當你發現別人也具有跟我相同的缺點時，就能從自卑感中獲得解脫。

164

九四、發現比自己優越者的缺點，無異可以增長自己的優點。

165

九五、若碰到令人產生畏縮的勁敵，只要能列出他與自己相同的，共通點，自然就不會膽怯。

九六、如能發現對方的另一個身份，就不會存有壓迫感。

九七、當你被對方的頭銜壓倒時，只要想到在同樣的頭銜裏，也有最好與最壞的區別。

九八、如把對方的討厭行爲，假想爲其他原因，則不會產生不快感。

九九、爲了要在強敵面前不自卑，可將能力與任務交換考慮。

172

一〇〇、在勁敵面前，只要有意識地採用不急的態度就好了。

一〇一、當你快被對方壓倒時，最好搶先站立。

一〇二、要消除對方的抵抗感，不妨塑造共同的敵人。

176

一〇三、如要逃脫對方的威壓感，不妨盯視對方身體的某一部分。

一〇四、面對棘手的勁敵，保持冷漠的表情能收到效果。

一〇五、利用自己的場所，也能克服惶恐的意護。

一〇六、用一具體物件當做恐怖者的化身，然後施以痛擊，就能使自己的心情平靜下來。

一〇七、跟棘手的勁敵交手時，宜先發制人。

一〇八、爲防止討厭的對方擾亂心思，不要使視線接觸，是不失爲一種良策。

#### 七、利用意識轉換的自我暗示

一〇九、周遭發生的事，應當解釋爲對自己有利。

一一〇、將悲劇性事件做相反的聯想，亦可發現新路線。

一一一、回憶過去的自我，可使眼前的自我恢復信心。

一二二、陷於自我否定的情況時，可用：「……然而，但是，」等用語來改變心情。

一二三、反覆回憶自己的小優點，有助於淡忘自己的缺點

一二四、與其想矯正缺點，倒不如善用缺點。

一一五、只要想到：「不得意正是大得意的轉機」，才能使人在困境中充滿幹勁。

一一六、探究「討厭」的原因，始知「討厭」不等於「不會」。

一一七、如把不擅長與擅長的事物聯起來想，就會喜歡不擅長的事物。

一一八、「初生之犢不怕虎」——亦不失為一種致勝之道

一一九、誇大失望或不安，使其滑稽化，則可減輕失望與不安的程度。

一二〇、勉強做，會做不好。

一二一、追究不安的真實原因，可使不安消失。

一二二、如要脫離絕望狀態，首先要認清絕望的實況。

一二三、積極地認識不安的一部份，將使不安的轉為有益。

一二四、如遇重大事件，只要一想到：「了不起也只是……



「……」，那就可以毫無畏懼地過關。

一一五、當你被自卑感困擾時，請閱讀成功者的傳記。

一二六、心神不定時，要很清楚分別悲觀與樂觀的性質

一二七、與其想到：「只有……」，不如想到：「也……」

「更能產生信心。

一二八、碰到厭惡的事情，真想試試看是否真厭惡，慢慢

會喜歡它。

一二九、爲了不後悔，不妨想一想：「後悔原來產自優裕

」的道理。

一三〇、如把「失去的」東西，當做「被遺棄的」東西，

則可減輕心理的沮喪感。