



新視界叢書002
NEW VISION

新世紀・新觀念・新人生

改變想法，就能

改變人生

讓你完全成功的自我暗示術

人生成敗只在一念之間，

只要能轉念，

逆境會變順境，

缺點也會變優點。



多湖輝◎著

黃天清◎譯

新視界叢書 002

讓你完全成功的自我暗示術

改變想法・就能改變人生

黃天清◎譯
多湖輝◎著

改變想法，就能改變人生／多湖輝著；黃天清譯

--初版。--[臺北縣]：三重市：新路，民85

面：公分--（新視界叢書；002）

ISBN 957-98983-2-4（平裝）

1. 自我實現（心理學）

177

85009873

新視界叢書 002

新世紀·新觀念·新人生

改變想法·就能改變人生

出版◇新路出版有限公司

作者◇多湖輝

譯者◇黃天清

發行人◇黃漢耀

出版總監◇吳森明

執行編輯◇王蓓齡

地址◇台北縣三重市重安街 102 號 8 樓

電話◇(02)974-8139

傳真◇(02)974-8135

讀者服務專線◇(02)977-6798

劃撥帳號◇18939001 戶名：新路出版有限公司

局版台省業字第 301 號

總經銷◇新雨出版社

電話◇(02)978-9528 傳真◇(02)978-9518

排版◇華馥電腦排版公司

印刷◇久裕印刷事業股份有限公司

出版日期◇1996 年 10 月初版一刷

1996 年 11 月初版二刷

1996 年 12 月初版三刷

定價◇160 元

ISBN 957-98983-2-4

◎版權所有·翻印必究◎

序

多湖輝

自從寫了「心理陷阱」這本書以來，還陸續出版了「說話的藝術」、「有效用功法」、「如何鍛鍊孩子的頭腦」等書，每次都得到讀者熱烈的迴響，令我感到受寵若驚。在讀者各種來信中，給我印象最深的是——「在看過先生的書之後，和別人交談可以頗具信心」、「我的自卑感已消失，凡事做起來都順利」等這些感謝信。

在前面所提到的書中，只論及說話方式可改變人際關係、明朗個性可提高做事效率及適應環境。讀者在這些書所得到的具體進步是：可以很快的覺察到某些東西是能改變自己的，進而消除自卑感，使工作、功課皆能順利進展。這就是自我暗示術的效果。

同時，因讀者都能接受這種自我暗示術的彰效，更使我對心理學的影響力大為讚賞。為更直接的回饋讀者，於是開始計畫寫自我暗示這本書。

你或許知道：「暗示」可分為自己影響自己的「自我暗示」和受他人影響的「他人暗示」。例如：有人對油漆過敏，所以每當他聽到「油漆」二字，他的皮膚就開始癢，

這是「自我暗示」。對喜愛吃藥的人，拿麵粉給他，告訴他這是鎮痛劑，他的頭痛可能馬上就消失了，這是「他人暗示」的效果。

不論是受「自我暗示」或「他人暗示」的影響，只要你懂得如何加以利用，都可能對你產生正面效果，反之會有負面效果。尤其要注意的是會產生負面效果的自我暗示。有句名言：「人不是因傷心才哭泣，而是因哭泣才傷心。」所以，現在的自卑、煩惱不安的人，或者自認沒用、沒出息的人，便是自己給本身負面的暗示。惡性循環的結果，變得愈來愈消極。

要根除這種惡性循環，最有效的方法是讓「自我暗示」轉為正面發展。前面所提的感謝信，其實就是我的著書給了他們一種轉機，讓他們無意識中把心理的負面暗示種子確實根除。

社會上有各種自認可恢復自信的人生論、宗教觀之類的書籍充斥。但本書「自我暗示術」和這些精神論、劣根性論是完全不同的。「自我暗示術」是依據人的心理結構所發展出來的科學技術。如此說明，有人會認為很複雜，好像有一套定規。其實，它和要經專家指導的「自我催眠」又完全不相同，是每人都可立刻做到的，這是筆者「自我暗示術」的特點吧！

序

本書將這種「自我暗示術」的特徵有深刻的發揮，並將目標重點對準日常生活重心，使成爲隨時隨地都可以加以利用的方法。如果本書能激發你的潛能，而在工作、功課、人際關係等方面增加你的信心，這是筆者由衷的期盼。

前言

稍微改變心情即可改變人生觀

因職業關係，經常有人來找我商談有關工作、學業等方面問題，令人難以置信的是：竟有如此多的人對自己、和工作缺乏信心，而陷入焦慮不安。從他們的談話中發現：有些人有雄厚的實力和條件，却缺乏自信，以至於無法發揮潛力；有些是遭受升學壓力而唸不下書，每天在苦悶中度過。

這些人有個共同點——誠實、膽怯，強烈要求自己對自己忠實，及凡事都追求完美和成功，可是却對自己的能力感到懷疑。由於兩極化的結果，把自己推進迷惑、煩惱之中，自卑、無力感也跟著產生。到後來一事無成，只覺得生命缺乏意義，終日惶惶不安。我們周圍的男、女、老、少，也許你、你的屬下、兒女，都正在受這種自卑感的痛

苦煎熬。

每當我接觸到這些人，就不禁想到：爲什麼他們無法去過較輕鬆的日子呢？卸下肩上的重擔，放鬆緊張的心情，愉快的投入工作、學業，如果能夠這樣，煩惱和自卑也就雲消霧散了。

這是很容易做到的，只要稍微改變心情和看法，立刻會變成有信心的人，而全心投入工作和學業。

但是很遺憾，因爲很多人無法做到，嚴格說是「認爲做不到」。他們的理由是不知要如何去想，才能解除煩惱和痛苦。那麼，如何才能改變那種負面的心情呢？「如何改變想法的技術」就是筆者現在所要談的「自我暗示術」。你從前大概多少也嘗試做過，但這不重要的，問題在你能否有效地利用它。

認爲麵粉有效，就可當藥用

「暗示」這種現象和我們社會生活有密切的關係，不一定要自我暗示。例如：你喜歡湊熱鬧而跑到失火現場，夾在人群中時，你可能受群眾的影響，而做出平時意想不到的

到的荒謬行爲，大喊、奔跑等。大家大概都有過這種類似的經驗，顯然，是受了暗示作用的影響。

我們因每天看電視廣告，而到百貨公司買了某些商品，這就是受到電視廣告暗示的結果。廣告宣傳利用你無意識的心理作用，而達到促銷目的。

「暗示」的效果還不止這些。多年前，筆者曾利用電視節目公開對成人做一種暗示效果的實驗。當著二十位成人面前，我拿出瓦斯筒，說：「這裏面裝滿了酸甜味的氣體，現在要打開瓦斯栓，如果你們聞到味道，就請舉手。」說完開栓，他們很快地全都舉起手來，並說很清楚地聞到氣味。其實，是無色無臭的，因為筒內是空的。

這和將麵粉給頭痛的病人，他能治好病痛是同樣的道理。其他如聽到別人說他臉色蒼白，就會真的變得臉色蒼白；醫生一句話就令人生病的「醫原病」，都受到暗示引起的。

這些都被稱爲「覺醒暗示」。它和「手會變熱」那類的催眠術有明顯區別，即在於前者是處於很清醒的意識條件下被暗示而後者則否。

這種暗示的強烈效果，在自己作「自我暗示」時，同樣也會出現。有時甚至於可比前者得到更大的效育，而且它有「他人暗示」所沒有的優點，即自己可隨時隨地自由去

做。

反觀「催眠療法」，雖在心理治療上的效果受到充分肯定，但存在有無法解決的。因為治癒後還會再復發，須不斷接受治療。

針對這點，自我暗示術，採用自律訓練法，施術者正是自己，任何時地皆可不停自我暗示，可達事半功倍的效果。

具體來說，將麵粉當藥給人服用的他人暗示術，須要別人來幫忙。而自我暗示是不須借助別人，就可進行。就這一點便可以充分發揮它的效果。

自信或不安是最主觀的

再看「自我暗示」對自信的重建是否如此神效。我們意志不斷受自己和他人暗示影響，而產生正面和負面兩個極端現象。但，受到強烈的負面作用，我們會產生莫名的自卑感、恐懼感，而令人不安。

「自信」，辭典解釋為「相信自己的價值和能力」。也就是說從過去經驗裡得知自己已做到的能力，而以此為基準，期望未來也能做到的信念，就是「自信」。

在討論「自信」之前，必須先認清兩點：一、自信絕不是固定的，會因時、地而有所改變。二、自信和不安都是因當事人的「主觀體驗」而產生，所以並不客觀。由此看來，如果給予自己或他人負面的暗示時，這種主觀意識就會更加強烈，成為自卑、不安的原因。

此時便是要利用恢復自信的技巧——自我暗示術，來排除負面暗示，尋回真正的自我。而最具效果的手段就是採用正面的自我暗示。

負面「性格」可以改變

造成缺乏自信和不安的原因何在？首是「性格」問題。例如：對缺乏自信的人稱他是「神經質」。因為他凡事膽怯、悲觀，且是標準的「完美主義」者。別人認為他做得很好了，可是他總覺得不夠完美，還可以做得更好。對過去的事總在追悔，經常向自己做負面的自我暗示，結果愈來愈自卑、煩悶且意志不堅，這都是「缺信心者」的特性。

相對的「固執質」的人，好勝、倔強、領導欲強，這種人以自私型的較多。若再進之，自我意識很強、常以自我為主心，且猜疑心重、不信任他人、固執己見，這些人已

超過自信程度，「自大狂」類型。

由此可知，對缺乏自信歸諸遺傳或宿命論，都是錯誤的，顯然這些性格是後天形成的，且都屬於負面的自我暗示所形成。想把它納入正軌，並不是不可能的事，但要採用正面暗示。所以，面對根深蒂固的性格，須要的是十足的耐性。

過度保護會培養出負面狀態

令我們的心理陷進負面狀態的第二個理由，即缺乏獨立自主的本體性。

近來常有人認為，現在是個過度保護的時代，在這種環境下成長的孩子，缺乏判斷力和主見，凡事都由周圍的人為他解決。一旦須面臨獨立自主時，負面的自我暗示便產生，而表現出缺乏信心和毅力。

同時，這些人大都對現實不滿，缺乏失敗經驗、禁不起考驗、容易有挫折感，這樣的結果，更加摧殘其信心。

在孩子的少年時期，父母對兒女的溺愛方式，經常會令他們無法照本意去做，也是促成他們缺乏信心的原因之一，這不是什麼宿命論，而是受到父母較多的愛之故。將此

想法做正面的自我暗示，用自我力量排除負面影響。其具體作法在內文中將作詳細的解說。

成功失敗都看自己如何去想

除此之外，使心理陷入負面狀態的第三個原因，即對失敗和成功的體驗。例如：現在工作順利，凡事皆成功，自然產生信心百倍的正面「自我暗示」。反之，諸事不順，就會失去信心。

當然也不會因此無可救藥。這時更需要增強信心，「自我暗示術」才更有效果，也才能從失敗中取得成功。

成功或失敗的體驗，和有無自信一樣，都是相當主觀的。別人認為是很好的結果，他卻總是不滿意；別人認為失敗的，他反而覺得成功了。成功、失敗不過是他本身主觀的體驗、個人的感受而已。

換句話說，就是「水準認知的差距」，有人的目標訂在一百分，當他只得到七十五分，必然感覺失敗；而目標訂在五十分，卻得到七十五分，他必然感覺成功滿意。

所謂「成功」和「失敗」並沒有一定標準，全要依靠他自己對事物要求的水準高低來衡量而已。因此，將心理作適當調整，使負面影響成爲正面影響。這也是「自我暗示術」的最高目標。

除前述之外，造成負面影響的第四個因素，即自卑感。這種不如別人的感覺，是由各種不同的原因引起。有的是因外表，有的是因性格、能力不如人等等。但，只要有了這種感覺，就會失去自信心，甚至於對簡單的事情，也變得毫無把握。如此下去，只有更加重自卑感，造成一種惡性循環。

其實，這也是因他自己的感受所引起，是否真值得，還是一回事。爲要確切斷絕這種惡性循環，必須發揮自我暗示的正面效果才行。

任何負面狀態皆可克服

要想斷絕惡性循環的負面「自我暗示術」，具體重點有三：

第一、對現狀做客觀的分析和掌握。所謂「知己知彼，百戰百勝」，這種根據各種情形後作出的不同對策，才能無往不利。如：對缺乏自信、個性脆弱，或有挫折感的人

，方法自然就不同。

重要的是，這時也要保持冷靜、瞭解所處的情勢和問題的癥結。如此一來，即使因素再複雜，也能迎刃而解。

第二、從負面狀態的實際情況來說，膽小、缺乏自信，會增加失敗率。因此，必須面對現實，用毅力來克服自卑感。除此之外別無他法。這就是「自我正視」的「自我暗示術」。

第三、從不同角度來看自己的想法。所謂「缺點即優點」，應用這種方法以使我們的原有觀念轉變，這就是「自我轉換」的「自我暗示術」，這點在本書佔了大部份篇幅。

當然除開上面三項，還有根據各種經驗、理論所產生的自我暗示技巧。但那三項重點是自我暗示術的三大原則。有些看似無直接關係的方法，也是從其中繁衍而來。我們要研究創新技法，必須以此三項原則為基礎。

突破和重複是自我暗示的秘訣

本書所談技法，都是筆者本身或同事、前輩在痛苦中親身體驗所得，你必須踏出第一步去實行，並在日常生活中不斷重複去做。

重複本身就是一種暗示，也是一般暗示所共同具有的心理因素。「自我暗示」能否成功，就要看是否能重複做到，再好的暗示法，不能重複去做，效果也會減半。而且，雖是小技法，也會因重複去做，發揮出高的效率。

因此，我從日常生活中，選出七個簡易的重點來分章。

第一章、利用語言的暗示效果改變說話方式，可產生正面的自我暗示。第二章、利用本身力量影響環境，使它產生正面作用。第三章、日常生活的小動作，也可左右我們心理傾向，所以應將重點放在改變動作上。第四章、稍加改變我們每天無意識的想法，就可使自卑、不安感消除的自我暗示法。第五章、改變對事物態度，就可產生新活力的自我暗示法，並舉例說明。第六章、對總覺不如對方的人，該如何去思考才不會有壓力，而產生自信的自我暗示法，並舉例說明。