

李世强◎编著

激发潜能的 心理暗示

激发天赋潜能，改变你的人生。
善用天赋潜能，让梦想成为现实！



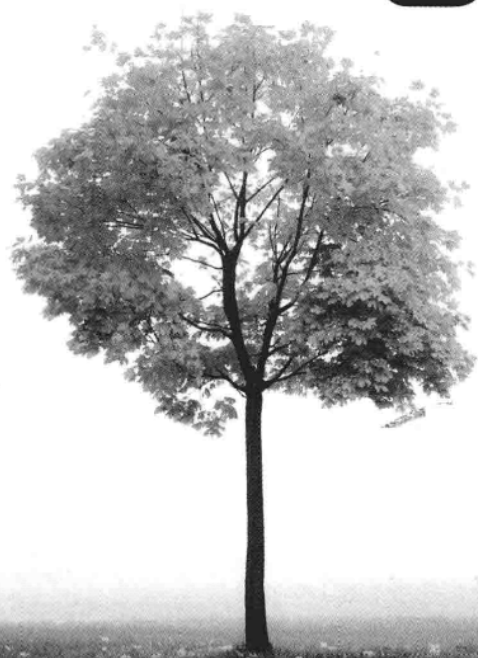
你梦想成为什么样的人，拥有怎样的人生？
从今天起，激发心想事成的力量，让期待成为现实。

只有读懂暗示，才能变得强大！

李世强◎编著

激发潜能的 心理暗示

激发天赋潜能，改变你的人生。
善用天赋潜能，让梦想成为现实！



只有读懂暗示，才能变得强大！

内 容 提 要

心理暗示力是一种神奇的力量,在很多时候,它能让一个人发挥出超强的能力。本书选用心理学与行为科学的研究成果,解析了“暗示”这一种神奇力量对我们的影响:“暗示”能够激发潜能,影响自我命运,重塑自我性格,探知行为习惯与身体语言,驱除“心魔”。书中结合了生动的案例,提出了一系列用“暗示”激发内心能量的方法,让你轻松自如地学会掌控自己的潜能,教你认识“暗示”的巨大力量,指引你用“暗示”的方法激发出内心的潜能,用潜能的力量告别烦恼,战胜困难,走向成功。

图书在版编目(CIP)数据

激发潜能的心理暗示 / 李世强编著. --北京:中国纺织出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-5064-9872-2

I. ①激… II. ①李… III. ①自我暗示—通俗读物
IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196519号

责任编辑:徐丽丽 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010-87155984 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014年2月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:181千字 定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

科学研究表明，人类是唯一能够接受暗示的动物。人人都可以接受不同程度的心理暗示。在20世纪之前，德国先后有近100名勇士单独进行过横渡大西洋的冒险，结果无一例外都葬身大海。后来，有一个德国的精神科医生林德曼博士却创造了奇迹，独自一人成功横渡大西洋。他在后来回忆起这段冒险经历道：“其实大海上的大风大浪并不可怕，最可怕的是你對自己绝望。我在横渡过程中不停地鼓励着自己，我相信自己一定能够成功。我就是用这样的方式战胜了恐慌，最终到达了胜利的彼岸。”林德曼博士采用的这种自我激励的方法就属于心理暗示的范畴。

在我们的日常生活中，心理暗示随处可见。心理暗示可以治病，积极正确的暗示疗法不仅能消除心理障碍，还能医治疾病，让我们达到强身健体的目的；暗示不光有治病的功能，经实验表明，暗示还对记忆力有一定的影响，通过正确的暗示引导，可以挖掘人的记忆潜力；积极的心理暗示还能让自己感到快乐，可以帮助自己在经历困境时摆脱逆境，战胜困难。但长期消极的心理暗示则会对自身和他人产生不良的影响。经研究表明，长期生活在消极的心理暗示下，极易使人的情绪产生波动，甚至出现患病的状态。而对于缺乏辨别能力的儿童来讲，消极的心理暗示很容易影响到其一生的发展；因此，大人的一言一行对儿童的成长都起着限制或促进的作用。现代医学认为，长期处于消极心理暗示下的人，健康状况极易出现问题，长期的焦虑易使人患上癌症、心理问

题等疾病。所以说，暗示是一把双刃剑，用好了可以让自己收获幸福，用不好则会让自己抱憾终生。

综上所述，心理暗示的作用是巨大的。人本来就是一种情绪极易波动的动物，人生难免受到情绪的控制，所以我们要学会善于控制自己的情绪，要多给自己一些积极的心理暗示，让我们走向更美好，更幸福的生活。

李世强
2014年1月

C 目录 Contents

第一章 暗示的神奇魔力：让潜能爆发	001
不想当将军的士兵不是好士兵	001
让自己成为命运的主人	004
激发自己，开启灵感与潜能	007
相信奇迹的人才能创造奇迹	009
临渊羡鱼，不如退而结网	012
暗示的十字路口，向左走还是向右走	015
第二章 心理暗示力：别人眼中的自己存在吗	018
天才也是上帝咬过一口的苹果	018
幸福的红头发——安妮	021
你的驴子，骑不骑	022
生气？他的错误与我何干	025
利用我吧！把我发挥到淋漓尽致	027
嘲笑吧！这是我飞驰的动力	030
勿盲目攀比，扮演好自己的角色	033
第三章 自我暗示力：我是天才	036
每天告诉自己，我是多么重要	036
你要做沙子，还是做珍珠	039
可以输给环境和对手，但绝不能输给自己	043
不仅要尽力而为，更要全力以赴	046

相信自己，是的，我能	048
我相信，我是世界的唯一	051
第四章 情绪暗示力：摒弃坏心理，让霉运消失在我生命里.....	055
远离依靠的习惯，挺直腰杆做自己	055
面向阳光，把恐惧阴影抛向脑后	058
骄傲在败坏之先，狂心在跌倒之前	061
当你学会接受不期待，失望就会少得多	064
与懒惰分手，灿烂的未来就会到来	068
欲望越小，生活才会越幸福	071
人最大的幸福，莫过于无私奉献	074
第五章 沟通暗示力：用语言拉近彼此距离.....	078
“南腔北调”你都得懂点	078
人只有一张嘴，却有两只耳朵	080
一句赞美拉近彼此距离	083
笑了就好办事——幽默是打交道的绝技	085
请跟着我的话语走	087
良言三冬暖，恶语六月寒	089
名字是你我之间的纽带	091
不走直线，绕个弯子会更好	093
我会“打圆场”，也会“和稀泥”	095
第六章 挫折暗示力：没有失败，哪来的成功.....	098
灾难像刀子，你握刀刃还是刀柄	098
对给你挫折的人说“谢谢”	100
今年的礼物叫“失败”	103
上帝爱你才会让你吃苦	105
挫折把我武装成肌肉男	108

不要被同样的石头绊倒第二次	111
总有一盏灯为你点亮	115
第七章 形象暗示力：人人都会以貌取人.....	118
有了好形象，才有好身价	118
钞票算个啥，人品才值钱	120
难以忘记，初次见你	122
有钱也未必能买到高品位	126
打开豁达之门，有气度才有风度	128
形象，并不是一个简单的外表概念	130
品位不是你想装就能装	132
第八章 职场暗示力：职场如战场，进退懂策略.....	134
对面的老板看过来，其实我很精彩	134
老板，你到底是什么风格	137
谁是办公室的“大嘴巴”	140
我很棒，请给我加薪	142
起音→专业音→团队音	146
我就是公司的主人	148
第九章 爱情暗示力：如果不爱，及时拒绝.....	152
给鸟儿一个飞翔的空间	152
你幸福吗	155
莫用伤害的刀，刺痛爱人的心	157
世界上真有童话般的爱情吗	159
不要对没有结果的爱抱有幻想	161
有一种爱，叫做放手	163
爱情，没有合适不合适	165
幸福，经不起计较和对比	168

第十章 婚姻暗示力：有些话不可直说·····	172
你是唇，我是齿 ·····	172
结婚证≠婚姻保险箱 ·····	175
爱情三十六计——以柔克刚 ·····	178
有时被“骗”的滋味儿也挺甜美 ·····	180
婆婆与媳妇，要学会磨合 ·····	183
孩子是上天派下来的幸福天使 ·····	187
 第十一章 生活暗示力：输赢没啥大不了·····	 190
人生竞技场，坦然看输赢 ·····	190
别想成为一个常胜将军 ·····	193
为了生存，学会放弃 ·····	195
聪明难，糊涂更难 ·····	197
痛苦总喜欢和幸福唱反调 ·····	200
你并不是世界上最不幸的人 ·····	202
路在脚下，事在人为 ·····	205
谁是坐骑，谁是骑师 ·····	208
 第十二章 暗示治疗术：心灵是最好的医师·····	 213
你愿做一杯水，还是一片湖 ·····	213
你想“重于泰山”还是“轻于鸿毛” ·····	216
人生路上，一段荆棘，一段芳香 ·····	218
告诉自己，你的生活精彩灿烂 ·····	221
一花一世界，一叶一菩提 ·····	224
在最好的时间，看最美的风景 ·····	227
世界上谁是最快乐的人 ·····	229

第一章 暗示的神奇魔力： 让潜能爆发

人生在世，有的人庸碌一生，有的人却可以把握住机会造就自己的传奇之旅。究其原因，不同的人生境遇是由不同的选择和行为所致。那么是什么导致了这种不同呢？从根本上讲，源自于每个人不同的心理暗示，正是这些心理暗示导致人们做出和暗示相应的选择和举动。所以，不论你身处什么样的环境，请给自己多一些积极的心理暗示，让这种神奇的魔力将你的潜能最大限度地激发出来，开启属于你自己的成功之旅。

不想当将军的士兵不是好士兵

通常人们都会认为生理和身体是人最大力量的来源，这一观点有失偏颇，其实人生最大的力量源其实是心理暗示。心理暗示对人具有神秘莫测的力量，这一神秘莫测的力量往往影响着人生的走向。因此，你要敢于探索它，其中，想象是最好的工具。

小时候，我们曾做过这样的实验，用手轻轻拍打膝盖时，我们的小腿就会自动踢伸，这就是膝跳反应。人体还有另外一种本能的反应，当觉得自己是个成功者时，内心会不自觉地强大，挺胸昂头，嘴角露出微笑，眼

神也变得坚毅起来。

某杂志前几年曾报道过一个中学篮球队的故事。

有几名科学家进行了一项实验，他们把水平相似的队员分为两个小组，告诉第一个小组停止练习自由投篮一个月；第二组则需要每天练习一个小时；第三组是用心理暗示想象自己的投篮是绝对能够成功的。

1个月后，3组队员进行了投篮考试，结果，第一组的投篮水平由39%降到37%，第二组由于在体育馆坚持了练习，平均水平达到了41%，较之前提高了两个百分点，第三组通过想象练习，平均水平达到了42.5%，较之前提高了3.5个百分点。

这真是很奇怪，是什么原因让想象投篮练习比普通练习的成功率还要高呢？其实很简单，这是积极心理暗示在起作用。暗示是成功不可或缺的因素，想象是成功者最好的“工具”。这并非迷信，而是一种科学。

第三组球员之所以表现最成功，是因为他们善于通过想象暗示自己是一个成功者，不断地创造或者模拟着他们想要获得的经历，结果他们内心的力量得到了增强，成功的事情越来越多，最后也就真的成为了成功者。

有句话在无数的励志书中出现：“生动地把自己想象成失败者会使人不能取胜，生动地把自己想象成胜利者将带来无限的成功。伟大的人生始于你想象中的图画——你决定要成为什么样的人，或是被暗示成什么样的人，意志或者动机的驱动力就会使你做那样的事情、成为那样的人。”美国“投资之神”沃伦·巴菲特的成功就是对这句话最好的证明。

沃伦·巴菲特于1930年出生在美国小城奥马哈。他幼年时家境不好，因为父亲投资失败，全家人生活非常清苦。看着父母因为衣食而犯愁的脸庞，年幼的巴菲特立志要成为一个有钱人，让自己的家人过上衣食无忧的生活。他拿着铅笔在纸上写下这样一行字：“虽然我现在没有太多的钱，但是总有一天我会很富有，这些数字代表着我未来的财产，我的照片也会出现在报纸上的。”

巴菲特在青少年时期从事过很多职业：做过饮料销售、杂货铺的帮忙伙计、高尔夫球童和报纸送递员。他在9岁的时候就经营了两家专门从事二手出租生意的公司，生意红火了一阵子；11岁时，他投资了三支股票，并从中捞到了他人生中的“第一桶金”——5美元；1945年，14岁的巴菲特用自己赚来的钱买了40英亩的土地，变成了一个小地主。

1957年，巴菲特积累的财富已有50万美元之多；5年后，他的财富翻了14.4倍；到了1967年，他已经拥有6500万美元的资产，成为了名副其实的千万富翁……在巴菲特迈入79岁高龄的时候，他的资产已高达620亿美元之巨。巴菲特是世界上迄今为止最成功的投资者。对于商界来说，他可称得上是一个千年一遇的奇才。

提及自己的成功，巴菲特解释道：“我的成功并不复杂，少年时代我有一本爱不释手的书——《赚到1000美元的1000招》，这本书用一些白手起家的故事来激发人们创造财富的欲望。那时候，我总是沉醉于创业成功者的故事里，想象着自己未来的成功景象：站在一座金山旁边，自己显得多么渺小。如此，我总会发现自己有了一种从来没有过的自信，刺激着我不停地奔向成功。”

拥有好的心态才会有一个好的结果。将自己想象为成功者，对自己的能力抱有信心的人，比缺乏信心的人更有可能获得成功的青睐。有句话是这样说的：“不想当将军的士兵不是好士兵。”这句话适应于各行各业的人。

如果你想借助自我暗示的力量，成为一个成功者，那么，重要前提就是利用积极的心理暗示给自己树立强大的信心。花点儿时间想象一下，现在你正坐在豪华的办公室或会议室，正在统筹规划公司的发展远景，也可以想象随之而来的巨额报酬和发号施令的权力……这些都有助于你保持心情舒畅，保持强有力的自信心。

还有一种有效及简单的想象方法，以成功者的姿态出现，将身体伸展

成一条完美的直线，昂首、挺胸，四肢自由舒展。如果你认为成功者需要精致的钱包和名贵的衣服，那么不妨从今天起设法穿戴上这些象征成功的东西，你会因此感受到成功对你的召唤，也会让你给别人留下一个好的印象。

成功者到底每天在想什么？成功者每天在做什么？复制成功者的想法，复制成功者的行动，每天花两分钟时间做一做，这样坚持下来，你内心的力量将得到引导和开发，从而使你慢慢接近想象中的成功。

让自己成为命运的主人

成功者的道路有着惊人的相似之处，失败者的道路却是各有各的不同。成功者首先会相信自己是成功者，相信自己是命运的主人。这不仅仅是一种自信，更是一种积极的自我心理暗示。所以，当困难来临的时候，他们会勇敢地站出来，承担起自己应当承担的责任。正是成功者的这种人格魅力，不断驱散失败，吸引成功。

成功者往往都很自信，这种自信会使成功的到来成为水到渠成的事情。我们刚说出的一些话，转眼间往往就会忘记了，但是成功者却不然，他们有信念作为先行，坚定的信念是成功的基石，这样的基石可以把成功牢牢地绑在成功者的身上，不断感染着自己，指引自己，向着成功的方向不断进发。

我们都期待完美生活，我们都希望在春暖花开的季节面朝大海，但是能够走到海边的又有几人？愿意在海边盖房子的又有几人？很多失败者并

不是因为自己走错路，也不是因为能力和别人差距有多大，最主要的是因为他们只把成功放在口头上，并没有让成功的信念发挥出应有的作用，产生取得成功所必备的磁场。

坐而论道，不如起而行之。如果我们把成功看得更现实一点，相信自己，付出行动，那么，我想，成功就不会太遥远了。我们不能光抒发主观意愿，告诉自己该如何如何，更应该告诉自己应该怎么做，只有这样，我们的内心才会燃起希望。

别人身上的成功不是我们的成功，我们要做的就是相信自己，把成功的经验从别人身上拿过来，变成自己的。如果有一天我们拥有了非凡的自信，当别人的意见干扰到你的时候，你能够力排众议，坚持己见，拥有了这样的磁场，就等于拥有了成功的条件。只有在这个时候，我们才可以说：我们离成功真的很近了。

成功者之所以能得到自己想要的东西，是因为他们并不是把事情硬组合在一起，更不是盲目控制自己的心灵力量，而是靠非凡的自信，才取得最后的成功的。《易经·系辞上》说：“物以类聚，人以群分。”对于具有积极意义的相同的事物，由于我们大多数人都没有去努力追求，没有揣摩成功究竟离我们有多远，所以，成功离自己越来越远了。

宋朝大文学家范仲淹年幼的时候家里十分贫困，家里拿不出多余的钱供他上学。但是范仲淹不甘平庸，便跑到寺院僧房里去读书学习。

在僧房学习的时候，范仲淹经常把自己关在屋里，废寝忘食地读书。他每天刻苦读书，就是为了能学到更多的知识。

在学习过程中，范仲淹的衣食起居条件非常简陋，他每天晚上都用糙米熬出一碗粥饭，到了早上粥饭凝固了，就拿刀把粥饭切割成四块，早上吃两块，晚上吃两块。即使生活如此艰苦，依然不能磨灭范仲淹的志向，他还是一如往常地努力读书。

范仲淹的一个同学听说他窘迫的生活状况后，就把这件事告诉了自

己的父亲。同学的父亲都非常同情范仲淹，就让儿子给范仲淹带去一些鱼肉，使他能补补身体，更好地读书。

范仲淹看了看同学拿来的鱼肉，坚定地说：“谢谢你，但是我不能要，我认为吃简陋的饭更能磨炼我的意志。无功不受禄，请你还是拿回去吧！”

那位同学以为范仲淹不好意思才没有接受的，于是，就把鱼肉放下了。

过几天，那名同学又来看望范仲淹，看到他前几天送给范仲淹的鱼肉丝毫没动，而且已经变质发霉了，于是非常生气地说：“我好心给你东西吃，你还不领情。现在东西都变坏了，这不是浪费粮食吗？”

范仲淹赶忙解释说：“并不是我想让这些东西坏掉，只是我过惯了艰苦的生活。如果我吃了这些美味佳肴，等到以后我再过回艰苦的日子就不习惯了。你和你家人的一番好意我心领了，感谢你们！”

那名同学回到家中，把范仲淹的话和父亲说了。父亲听后大加称赞，说道：“范仲淹真是一个有志气的好孩子，今后一定会大有作为！”

果然，经过刻苦的学习，范仲淹成为我国古代著名的文学家和政治家，他人穷志坚的故事也流传至今，成为鼓舞和激励后世学子们的精神楷模。

范仲淹之所以成功，这种吃苦的精神和少年艰苦的生活，都是一种宝贵的人生历练和经验。他能取得后来的成就，显然和这些是分不开的。

我们常常把成功者的成功归结于运气，但是现实真的是如此吗？显然不是！那是因为成功者的坚持突破了瓶颈，让成功走到了他们的身边。相比之下，失败者则不然，他们因小失大，总是把自己不费吹灰之力得到的东西当作宝贝，然后盲目地庆幸自己已经成功了。然而，客观现实与主观幻想南辕北辙，失败者的这种成功只是一种假象而已。

我们想要成功，就要在失败和挫折中绝地反击，通过被成功所吸引，

在周围产生磁场，让逆境发生逆转，这样一来，成功才会真正变为现实。想要成功的人要懂得给自己这样的自我暗示：成功不是一朝一夕的努力，而是数十年如一日的坚持，梦想有多大，能力就有多大。只有充满这样的信心，你的梦想才会变成现实。

激发自己，开启灵感与潜能

潜能是蕴藏在我们体内的一个宝藏，它拥有惊人的能量。积极的心理暗示也拥有这种惊人的能量，能够有效地激发你的潜能，唤醒你体内沉睡的天赋，使你的人生迎来崭新的变化以及伟大的超越。但是，潜能的激发需要一定的氛围和磁场，需要特定的频率来影响和左右。只有特定的刺激或在某种特定的条件下，潜能才会被激发。

潜能包含两层含义，一层意思是指潜力，另一层是指超级能力。所谓“潜力”，指那些已经发现但未能被开发的才力，以智力、能力等来说，你本有歌唱天赋，而且你也喜欢，你发现了自己的天赋，但你最终并没有涉足歌唱行业，而是把唱歌当作一种业余爱好，甚至从来不敢想自己会成为大歌唱家。当你发现你有歌唱天赋的时候，这仅仅意味着这是“潜力”，而你需要进一步将“潜力”开发壮大，最终让自己成功。所谓“超级能力”，是指人类大脑里尚未开发出的一种超乎想象的能力。举一个例子，假设你可能具有天生的体育才能，只不过这一才能深藏未露，很多人包括你自己都无法意识到自己的这种能力，所以就更不用说发挥这种才能。有潜能而没有发挥出来，就等于没有潜能。因此，潜能要转化为实际的才能，

并不是自然而然的，它需要我们有意识地去发现自己、设计自己，它需要某些外在的刺激物来激发自己、启迪自己，开启自己的灵感与潜能。

牧人法约尔的儿子利马在镇上福特的店里学习做生意。有一天，法约尔问福特：“福特，利马跟你学习的如何了？”

福特答道：“老兄，咱们这么多年交情了，我有什么话就直说了。利马这孩子性格稳健，但是，他没有经商的天赋，就是和我学一辈子也没有出头之日啊。法约尔，我劝你还是带着利马回家学习如何放牧吧！”

利马随后到了大城市，亲眼目睹许多原来很贫穷的孩子做出了大事业，潜能突然被唤起，于是他决心做一个大商人。他对自己说：“别人能做到的事情我一样也可以做到。”其实，他本来是有经商的头脑的，只是他没有将自己的潜能激发出来。后来的结果证明，利马不仅具备做商人的天赋，而且还是一个非常优秀的商人。

大多数人的潜能都需要被外界环境的刺激才能激发出来，一旦将潜能激发，并加以正确的引导和开发，就能让人功成名就；否则，引导不当的话，则会沦为平凡。因此，如果人们不将自己的潜能激发并好好发扬的话，那么，原有的才能也会早晚不保，甚至变得迟钝并失去它原本的力量。

爱迪生说：“我最需要的，就是有人叫我去做我力所能及的事情。”表现自我的最好方法就是先着手去做自己力所能及的事情。某些名人做不到的事情，也许“我”就能够做到。人体蕴藏的潜能是巨大的，但潜能需要人的开发和引导，才能造就出伟大的成就。

在英国北部某地有一个人，中年时他还是一个不识文墨的鞋匠。当他步入晚年之时却拥有了全市最大的图书馆，不仅得到了人们的赞誉，别人视他为知识渊博的大学者。这个人的希望是要帮助人们接受教育、获得知识。可是他从未接受过正规的教育，是什么原因驱使他做这样的事情呢？这源于早先他听到的“教育的价值”的演讲。正是因为这次演讲，激发