

第一章
改变自己的自我暗示法

★

自我暗示的训练，可以改变自己、建立信心，开创属于自己的新东西；并在养成抵抗逆境的习惯之后，自然而然地增强精神能源，如此必能成功。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

自我暗示也可去除晕车的毛病

“所谓晕车，在医学上称为摇动病。平时我们都靠内耳里的三条半规管来维持平衡感，所以一旦三条半规管受到摇动的刺激，平稳感就会连带受到影响。例如，荡秋千或乘升降梯时，我们同样会有异样的感觉产生。

“再加上臭味或周围景色的刺激、高温多湿的气候，以及个人的精神因素等影响自律神经，致使出现脸色苍白、出冷汗、头晕、涌出唾液、作恶等症状。且即使平时不晕车的人，在空腹或睡眠不足时坐车，也会因抵抗力减弱而晕车。”（医学博士·佐藤安正）

故知，晕车大多是因内耳或大脑的反应过敏而引起的，并非由“病”所致。

甚至，是因负面的自我暗示——“我坐车一定会晕车”而引起的。

例如乘坐飞机或船时，领队便经常向旅客说：“……如果感到头晕不舒服的话，请早一点告诉我。”然而，这对平时就“唯恐会晕车”的人来说，反而是成为诱发他“晕车”的因素。以致当这种人一听到“晕车”两个字，果真感到身体不适了。

当然，防止晕车的方法有很多，如嚼口香糖、吃点东西等等。但是，更好的方法则是“自我暗示”。

心里老担心着‘会晕车’‘会呕吐’‘会麻烦别人’等的人最是糟糕。这种负面的意识作用，有时真会造成事实。

相反的，你若能抱持如“我是舒畅地坐着车子”、“我愉快地欣赏景色”、“我微笑着下船”等明朗、正面的意识，即使你真会“晕车”，不舒服的程度也会有所改善。

而且只要有了一次不晕车的成功经验之后，你心里就会安心许多，甚至下次坐车时就不再晕车了。因为成功会带给你信心。而这也是“自我暗示”的有力效果。

为此，在本章里，我想教导各位提升元气的“信心暗示法”。

不要使用否定性的作用语

一般人认为日本语比其他外国语难学的理由之一是，日本语不听到最后便不知它的意思是肯定还是否定的。

但听到最后知道它是肯定或否定的人还算好，甚至有些人听到最后还弄不清楚它的本意究竟是为何。

或许，这与日本语的文法和表达方式有关，但是，个人的性格问题似乎也是不无关系。事实上，许多日本人说话时的语意，即是经常暧昧不清的。

然而何以会如此呢？其原因无异是对自己所说的话缺乏信心。由于自我辩护的心理作祟，以致不得不找些逃避的通道。一个充满信心的人说起话来，不仅口齿清晰，而且具有速度感。相反的，缺乏信心的人说起话来，不仅没有速度感，而且吞吞吐吐。

因此在这情况下，若想增进信心的话，首先，你就必须先改善你用字遣词的方式。经常刻意使用正面、肯定的言词，信心即会伴随到来。而且，有了信心之后，说话时仍要维持使用正面、肯定的言词，千万不要有谦虚的顾虑。

谦虚固然重要，但还是要看时间和场合来决定。只要你还心存“没有信心就说不出自信的话语”时，就表示你尚未达到具备信心的地步。

其次，你必须放弃使用“无可奈何式”的说法。例如，“没办法了”、“不得不……”等。这些都会妨碍你达成目标的。

虽说对某些事物要有“断念”的决心，但若老是拘泥于某个观念的话，则恐怕会固步自封、不再进步。尤其在追求人生目标的情况下，“无可奈何式”的说法，只会减弱意愿和热忱，丝毫无正面的作用可言。

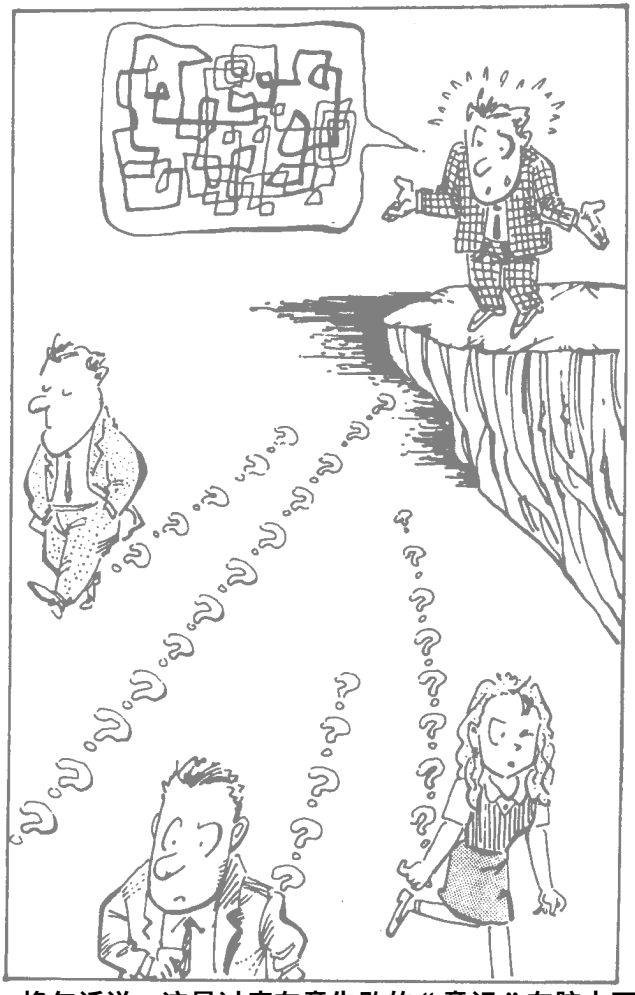
随便说说“做不下去了，没办法了”即放弃不做是很简单的，但如此一来，思考却会停滞不前。思考一旦停止，你就永远没有突破难关的希望了。

放弃不做（即断念）的危险，就在于它容易变成习惯。所以，为了防止此习惯的养成，不要轻易去使用那些“断念”的言词。

像有些棒球选手，脑中就经常浮现自己的弱点，如“我绝不能把球投到那里”、“我一定要把球投在那里，否则对方就会打到”等暗示。结果，越是担心的事情，往往

需要全本请访问 www.ertongbook.com

就偏巧正中下怀，而且令人越陷越深。



换句话说，这是过度在意失败的“意识”在脑中不断

回荡所造成的。再以打高尔夫球为例，许多人把球打不成直线时，心里总急着把打歪球的动作改正过来；但是，越是着急的结果，越是打不了球，这原因也正是恐失败之“意识”在作祟。

另外，参加考试时也常会发生同样的情况。譬如心里一直在想“那个我不会的题目一定会出来”、“那个我最不行的……，一定会出现最多考题”，结果，也真的变成不可思议的事实了。但是既已成事实，那么最重要的因应方式则是，赶快冷静下来，并持以平常心看待，绝不要因此再增加负面的想像。

法国的精神研究家爱米尔·克耶博士所开发的“克耶式精神疗法”中，即有一项为“排除否定性的用语”。因为否定性的用语总会引起痛苦、苦恼、悲哀等不好的联想。

比方说，以“消除痛苦”和“痛苦会消除”这两种说法相比较，前者就比后者来得好。因为减少对“痛苦”的强调，就等于是减少对“痛苦”的暗示。

因此，当你在作自我暗示时，请千万记住——尽量少用具有否定性的用语。

暗示要具体、明确

“你的头脑不好，一定要加倍努力才行。”像这般父母斥责孩子成绩不好的话语，大概你我都曾经常听到。然而，被如此斥责的孩子，其心里究竟会有怎样的反应呢？

难道被斥责头脑不好的孩子，自此就会“发奋”了吗？其实不然。这些孩子并未因此而符合父母的原本用意。

所谓头脑不好，到底依据怎样的标准来说的呢？是学校的成绩单吗？这实在是个疑问。

学校的成绩单是由班级导师来制作的。而仅凭一位老师所制成的成绩单，就来评断孩子的一切，这不是孩子太可怜了吗？

再说经斥责成绩不好、头脑不好的孩子，即使奋发用功、成绩进步了，其脑中还是残留有“你的头脑不好”之类的印象。

且因此被挨骂长大的孩子，将来一旦碰到困难时，本身较怯弱的一面，往往率先浮现在脑海里。例如“反正我头脑不好”等的沮丧念头，总会不自觉地流露出来。

因为当父母向孩子说“你头脑不好”这句话时，本身即意味着一种暗示，而且是一种否定的暗示。大体上，否定的暗示总会导致负面的结果。

相反的，从小就被称赞“头脑好”的人，即使在未来的人生旅途上碰到难题也不会轻易退缩。因为他对自己的能力充满信心。

是故，“你头脑很好，好好加油！”和“因为你头脑不好，最好加倍努力”同样具有鼓励用意的话语，其结果却是大相径庭。

也因如此，在我所介绍的“加速教育法”中，我便一再强调，教师绝对不得使用否定性的用语——这是个最基本的铁则。

至此，如果你一直被以前所受到的“否定暗示”困忧的话，那有你立刻把那些暗示摆脱掉吧！

若说“深深烙在潜在意识中的暗示很难驱除”是一种令你悲观的说法，那么反过来说“那种暗示随时可以摆脱”，应是能令你产生希望才对。其实，这些全都是一种暗示。

但那一种才正确呢？事实上，这并不是问题。重要的是，当你觉得“很难驱除”，它就真的很难了；当你觉得“随时可以摆脱”，它也就真的立刻摆脱了。

“自言自语”开始

无论从事任何事情，绝不能忽略目标的设定，而且所设定的目标，一定要力求具体、明确。

一旦设定目标后，接着，就要计划今后如何去达成它，且最好将此计划逐字写在纸上，并把它贴在你容易看到的地方。如此，不知不觉中，你所设定的目标就会逐渐烙印在你的潜意识里了。

不过，要铭记的则是，一步一步地往目标前进，千万不要急躁、慌张。

除此之外，下面再向各位介绍若干达成目标的诀窍。

例如，把设定目标“说”出来。不要大声地喊叫，只要像念经般地小声说出口就行。简言之，即是“自言自语”。

又如，有的作家或职业运动选手当他失去信心时，便反复大喊“我会，我一定会。”这道理其实是相同的。

因为反复大喊“我一定会”之际，将使你不知不觉中恢复信心，进而激起干劲。

它正如前述“自以为……”、“自信为……”一样是一种自我暗示，只是它的重点在于“大声说出来”。

“大声说出来”的效果，即是源自人尽皆知的——朗读比默读更有利于记忆的意义上。当然，这也可运用在达成目标上。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

配合有力的动作来说话

成功的秘诀，无非在拥有信心。而信心与成功又可谓一体两面、相互牵动。成功带给你信心，信心也使你成功。

建立信心的方法之一，除前面已提及在说话时刻意使用正面的、肯定的言词之外，在此，我想向各位建议一点的则是，再加上一些“动作”，效果会更好。

有些人在说话时总会掺杂一些手势或动作，或许，在某些人看来那是多余的。可是，当你看到他们的手势时，难道不觉得他们实在精力充沛吗？而面对一个精力充沛的人，你该不会认为他是个没有信心的人吧！

但实际上，这种人真有信心吗？这不是我们一时能判断的。然而不能否认的是，大作手势讲话的人，多少会给人一种积极进取的感觉。

既是如此，那么，你何不仿效看看呢？

再瞧瞧那些在台上发表政见的候选人，他们紧握着拳头嘶声呐喊，以及刻意走到台下与听众用力握手的情景，不正是予人一种热血沸腾的激发力吗？

握手的主要用意乃在于传达友谊，但也可从握手的力量上来表现个人本身的意志力。故基于对这层道理的认识，每个候选人无不使劲地握手。

当然，紧握拳头和用力握手并不表示一定会当选，但重点是，他们传达了一种“积极”的印象，这在人际关系上是非常重要的。

当你是个受人欢迎的人时，相对的，你也倍增了信心,不是吗？

做美好的自我想像

“做美好的自我想像”，也是一种重要的自我暗示法。

首先，先设定一个目标，然后想像着达成目标后的美好情景。例如“想像成功后的自己，将是如何地优秀、了不起……”。如此一来，心情就会振奋许多，做起事来也较有干劲。

这种方法，不仅在达成重大目标时非常有效，即或运用在日常生活上的小事——例如打算早起，也是颇有助益的。

据说，一位苦于早上无法早起的人，即因想像“早起吃早餐时的情景”，便成功地养成了早起的习惯。

原本此人因早上无法早起，所以常是匆匆忙忙地喝杯牛奶或咖啡就出门上班。然而，有一回他突然想到“和家人一起吃早餐的愉快美景”，尔后，就真的改观了。

或许，有人会认为能否早起是个“意志”问题，只要意志坚强即可做到。但事实并不然。基于人性弱点，长时间有晚起习惯的人，是很难一下子改变习惯的。

同样道理，对自认“意志薄弱”的人来说——“意志要坚定”，也是不太可能发生效用的。因为长久以意志薄弱为借口，已变成他的处世“习惯”了。

不过，对于这种人，如能让他采用“想像”的方法，倒是能慢慢使他变成一个意志坚强的人。而对于原本就意志坚强的人，采用此一方法的效果会更硕大。理由是这样的：根据人的右脑和左脑的机能来说，烙印在右脑的“像”(image)是很难消失的。（请参照左图的“右脑和左脑的功能分担”）

为此，不妨提供美好的资讯给对方，让他在自己脑中有所描绘、想像，进而有所行动。

找些有自信的事情来做

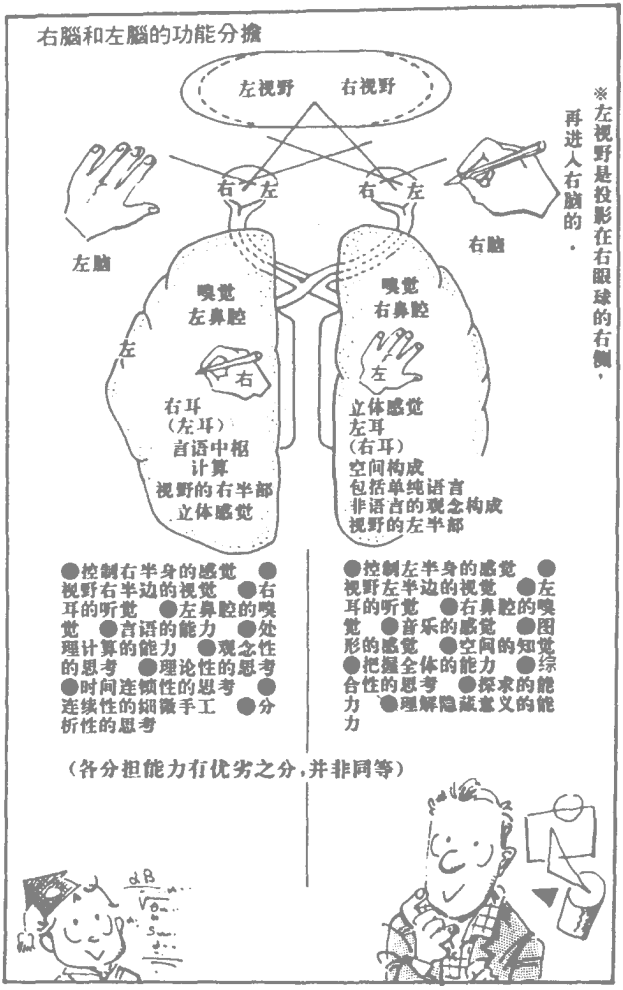
一般谈到达成目标、实现愿望等话题时，总是再三强调“要经常保持积极的态度”，致使令人有喘不过气的感觉。

的确，有关这方面的演讲或研讨会，好像是把“干劲”强迫推销给你，自始至终充满着只许前进不准后退的“活力”（power）。

虽说演讲人本身若缺乏活力，就无法将活力传给听众，可是就演讲人本身来说，难道他可能一年到头持续不断地保持活力吗？我想这答案毋须我赘言。既是如此，持续不断的紧张之后，总该有些缓和的时间来调整吧！

故在抱着远大的理想来设定目标的同时，我也希望你能够设定一些随时可以实现的小目标。

所谓“随时可以实现”“什么时候做都可以”的事，听



起来似无设定目标的必要，但是，我还是要奉劝你，尽管是一些小事，你还是要把它们列在预定表上并设定一个

需要全本请访问 www.ertongbook.com