

凡事要往好处想,自觉采用心理暗示 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E5_87_A1_E4_BA_8B_E8_A6_81_E5_c24_19541.htm 凡事要往好处想 自觉采用心理暗示 作用于大脑，从而改造人的行为 我们在生活中无时不在受着心理暗示的影响，心理专家们认为，要学会利用好的暗示，排除不好的暗示，从而活得更健康、更积极。台湾的几位心理专家还为本报读者提供了几个典型的生活问题及解决的窍门。生活中你有没有过这样的情况：到超市买东西，回到家一清点，发现有一些是可有可无的，连自己都不知道为何会买这些小东西；我们本来对某个人没有什么印象，等过了一段时间后却觉得他面目可憎；早晨到了办公室，本来精力充沛，心情愉快，过了一会儿却变得烦得要命。这些都是我们日常生活中常见的现象，我们经常会对这种状况感到莫名其妙，其实从心理学角度来看，一点也不奇怪。因为你受到了周围环境的暗示，不知不觉就产生了与之相应的行为与心情。心理学界对心理暗示研究最多的专业是神经语言程式学（NLP），它的核心思想就是通过改变人的情绪，对心理形成暗示，达到改造人的思想和行为的效果。它的前身，则是略带神秘色彩的“催眠术”。它们的心理内核则都是“心理暗示”。

---- 记者日前在北京林业大学举办的催眠治疗课上，就有关问题采访了该校的客座教授、来自台湾的几位知名心理学家。黄启勤：美国催眠师协会台湾分会会长。黄大一：美国俄亥俄州立大学医学博士。张芝华：著名儿童教育心理学家、

美国纽约大学艺术学硕士。 王郁方：台北医学大学讲师。

---- 人都会受到暗示 黄大一博士说，受暗示性是人的心理特性，它是人在漫长的进化过程中，形成的一种无意识的自我保护能力，当人处于陌生、危险的境地时，人会根据以往形成的经验，捕捉环境中的蛛丝马迹，来迅速做出判断。这种捕捉的过程，也是受暗示的过程。因此，人的受暗示性的高低不能以好坏来判断，它是人的一种本能。人们为了追求成功和逃避痛苦，会不自觉地使用各种暗示的方法，比如困难临头时，人们会相互安慰：“快过去了，快过去了。”从而减少忍耐的痛苦。人们在追求成功时，会设想目标实现时非常美好、激动人心的情景。这个美景就对人构成一种暗示，它为人们提供动力，提高挫折耐受能力，保持积极向上的精神状态。黄启勤医师说，催眠是心理暗示的一种方法或技术。宗教中的冥想、瑜伽、气功、打坐，都是心理暗示技术。对此，要有科学的态度，正确解释人的受暗示性。人是如何受到暗示的 我们在生活中无时不在接受着外界的暗示，比如，电视广告对购物心理的暗示作用。广告的影像、声音都具有强烈的暗示性。人们看电视时，都是东看看西看看，是一种无意的行为。在无意中，人们缺乏警觉性，这些广告信息会悄悄地进入人们的潜意识。这些信息反复重播，在人的潜意识中积累下来。当人们购物时，人的意识就受到潜意识中这些广告信息的影响，左右你的购买倾向。比如，当你对两个品牌的东两拿不定主意时，多半会选择那已经进入潜意识中的品牌，所以当我们回到家，再注意到当初的选择时，感到莫名其妙。这就是我们经常乱买东西的一个原因。利用

人们这种普遍的受暗示的心理特性，许多广告商都会提前为即将上市的商品做广告，因为他们知道，即使目前人们不会马上用到他的商品，但有一天用到的时候，这种暗示就会影响人的购买倾向。积极利用心理暗示解决生活难题 王郁方讲师说，在生活与工作中，懂得使用积极的暗示，可以让事情更美好。而习惯使用消极的暗示，往往把事情弄糟。比如，有的女孩儿老是觉得“人家不喜欢我”，到头来发现，大家果然不再喜欢她了。因为她老是这样暗示自己，大脑的意识就停留在她那些不好的方面，她的行为就难以逃出这些不好的方面。还有的人老是觉得自己的工作做不好，能力差，到头来，他真的差了，因为这样的暗示令他减少了努力尝试的机会。“一个老暗示自己失败的人，就会失败。”王教授说，“在管理工作中，有的领导善于使用积极的暗示，他通过鼓励和赞美下属做得好的部分，暗示下属把其余部分也做得像好的部分一样，既表达了对下属的肯定，又提出了工作要求，比批评、惩罚、威胁等消极暗示的管理效果强许多。”张芝华教授说，心理暗示方法在台湾正被越来越广泛地用于解决儿童心理障碍和行为问题。“3-12岁的孩子最适合用心理暗示技术来治疗心理问题。因为儿童天生好奇，想像力丰富，有能力接受多元价值观念，改变固有观念，不像成人那么有偏见。”张教授说。“用心理暗示技术可以很好地治疗孩子的学习障碍、自卑问题。另外，对治疗像吸手指、咬指甲、尿床、做噩梦、口吃等问题，以及牙痛、手术前的焦虑、肥胖、焦虑、慢性病、皮肤病、癌症等问题都有显著疗效。”

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com