



奇妙的自我心理暗示

[日] 多湖辉 著

刘秋岳 译



世界图书出版公司

1991

内 容 简 介

很多人被不安、自卑感所苦恼，总以为自己不如别人，这显然陷入了负作用的自我暗示。如想避免陷入这种恶性循环，最有效的方法，就是设法使自我暗示变成正作用。

自我暗示，如同利剑两刃，我们如能使用正确，在人生过程中，就可以积极、进取、乐观、向上，无往而不胜。

作者以七个方面的 128 个问题，向你展开一个奇妙的自我心理暗示世界，给你以启迪和帮助。

奇妙的自我心理暗示

[日] 多湖辉 著

刘秋岳 译

世界图书出版公司出版

(北京朝阳门内大街 137 号)

新燕印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1991 年 6 月第 一 版

1991 年 6 月第一次印刷

印数:0001-10,000

开本:787×1092 1/32

印张:5.5

字数:100,000

ISBN7-5062-0951-9 / G · 47

定价: 5.70 元

世界图书出版公司已向国际文化事业有限公司购得重印权，1991

限国内发行

前 言

几年前，当笔者写完《心理的奥妙》一书之后。接着，又陆续出版了《语言心理战》、《读书记忆法》、《培养聪明的孩子》等书。这期间，笔者收到了许多读者的来信，反应之热烈，使笔者大吃一惊。在堆积如山的读者来信中，给我印象最深刻的是：“自从读过您的大作之后，使我在陌生人面前说话信心百倍。”“使我的自卑感完全消失，而顺利考取了学校。”读者们对我的这些由衷的鼓励，我非常感谢。

事实上，笔者在上述的几本书里，只不过介绍如何增进人际关系，谈吐的方法，以及事半功倍的读书方法罢了，如果说我的意见对读者们有所助益的话，显然地，那要归功于读者本身的能力。

例如读者最大的收获，莫过于自卑感的消失，或者顺利通过考试……诸如此种效果，皆由于自我暗示的作用所使然。

从读者来信中，使笔者深信心理学的功效。所以，此次笔者就把研究的重点放在“自我暗示”上，无非也是想满足读者们的需要。

暗示可以分为两种，一种是在每个人内心里活动的自我暗示，另一种是受到别人的态度，或言语的影响而产生的“他人暗示”。例如被蛇惊吓过的人，只要看见绳状之物，就会惊恐万分，这是由于自我暗示。反之有些病人神经兮兮

的，经常不是说头疼就是胃痛，只要给他服下粉状物，告诉他这是最好的镇痛剂，病人马上就不再喊头疼或胃痛了，这是他人暗示的效果。

由此可见，不管自我暗示也罢，他人暗示也好，反正两者都含有正负作用，有如利剑两刃，而我们必须要提防负作用的自我暗示。俗语说：“人不是因悲伤而哭泣，而是因哭泣才悲伤”。世上有许多被不安、自卑感所苦恼的人。他们总以为自己无能为力，这显然属于负作用的自我暗示。所以，这种人必然会陷入不堪设想的恶性循环之中。诸如此类的例子，真是多得不胜枚举。

如想避免陷入这种恶性循环里，最有效的方法，就是设法使自我暗示变成正作用。

目前，市面上流行许多有关人生论或宗教方面的书籍，他们也都是想帮助有自卑感或心神不安的人，早日恢复信心。事实上，那些书上所说的自我暗示术，跟笔者所要介绍的内容完全不同。因为笔者所要谈到的自我暗示，乃是根据心理学的原理而发展来的一套有效科学技术。此外，本书也跟一般专家所指导的“自我催眠”不同，本书所说的原则，是人人都容易体会到的，这一点无疑是本书的主要特征。

但愿读者们读过本书之后，及早发挥潜力，使自己在工作、读书或人际关系方面，信心倍增，成就卓越。

人因悲伤而哭泣，但往往却因哭泣而悲伤。世界上有许多被不安、自卑感所苦恼的人，他们总以为自己对任何事都无能为力。这显然是陷入了负作用的自我暗示的陷阱中。

自我暗示的正作用，乃训练我们如何增进自信心，如何能由失败中体验成功，又如何克服恶劣的情绪等等。自我暗示能使人把面粉当药剂治好了病，也使人把药水当毒液吃送了命。自我暗示如何正确使用，乃是人生历程中不可避免，且必需弄透彻的一门学问。

目 录

前言	(I)
增进自信心的方法	(1)
一、利用语言的自我暗示	(11)
1. “反正”与“毕竟”，是丧失斗志的忌语。	(12)
2. 培植自信，使用肯定式的表现法最具功效。	(12)
3. 同样的事实，如用肯定的语气，则可以消 除自卑感。	(13)
4. 凡是不利于自己的措辞，可以省略或改用 代名词。	(15)
5. 逐渐把问题抽象化，可使讨厌的事情变得 不讨厌。	(16)
6. 利用联想游戏，有助于忘记讨厌的事情。	(17)
7. 如被否定的意象困扰时，应用动词方式 表现自己。	(18)
8. 单位改变时，心理负担的轻重也会有所变化。	(20)
9. 凡事要有最坏的打算。	(20)
10. 克服自卑感的诀窍是把“我”想成“我们”。	(22)

11. 只要一想到“天无绝人之路”，就能减轻不安！
..... (23)
12. 哀莫大于心死，先要振奋自己！ (24)
13. 把时限用语从脑海中消除，斗志就会源源而来。 (25)
14. 受到压抑时，不妨有意识地使用粗鲁的言语来壮胆。 (26)
15. 如用卑俗的称呼，疑惧意识会立刻消失。
..... (27)
16. 不知自己能否成功时，先在别人面前宣扬自己的目标。 (29)
17. 怯场时，不妨道出真情，即能平静下来。
..... (29)
18. 不顺利时，可以“自言自语”。 (30)
19. 写信给朋友或情人，也是消除烦恼的好方法。
..... (31)
20. 闷闷不乐的时候，就尽量把原因写出来。
..... (33)
- 利用环境的自我暗示 (35)
21. 抵抗感来临时，先要调整外在条件。 (36)
22. 头脑混混沌沌时，赶快调整周围的环境。
..... (36)
23. 如何喜爱原先你讨厌的东西。 (37)
24. 改变生活方式或生活空间是脱离世俗的方法。
..... (39)
25. 临阵怯场的人，最好多带自己最熟悉的東西。
..... (41)

26. 不能集中精神时，应该尽量摒弃累赘的事物。
..... (42)
27. 利用录音带的睡眠暗示，极有助于恢复自信。
..... (43)
28. 意志消沉时，最好阅读幽默小说或漫画。
..... (45)
29. 情绪低潮时，不妨回忆以往的杰作。..... (45)
30. 心里焦灼不安时，身边最好不要放钟表。
..... (46)
31. 忧郁的时候，不妨穿上艳丽而轻便的衣装。
..... (47)
32. 既然穿了奇装异服，就不介意别人的眼光。
..... (48)
33. 单调的声音或刺激，可以镇定神经的紧张。
..... (49)
34. 节拍快的音乐，使人轻快而有信心。..... (51)
35. 周围的光线强过桌面的亮度时，注意力很
难集中。..... (52)
36. 面向镜中的另一位“我”说话，可使自己
冷静地观察自己。..... (53)
37. 如想振奋心情，可用红色，如要沉着与冷静，
则可用青色。..... (54)
38. 如能全心投置于必要的环境里，讨厌的事也
会变得喜欢。..... (55)
39. 醉心于运动或学习活动，能平息焦怒。..... (56)
40. 如与熟悉某事物的人士交往，即使讨厌，你
也会喜欢。..... (58)

41. 丧失自信时, 就要结交比自己高明的人。...	(59)
三、利用动作的自我暗示	(61)
42. 解除身体的紧张, 无异也解除了心理的紧张。	(62)
43. 走路的速度加快, 将使忧郁的心情开朗起来。	(63)
44. 忧郁或急躁的时候, 不妨激烈地摆动身体。	(63)
45. 宏亮的声调可以增强自己的信心。.....	(65)
46. 忙碌能消除不安与恐惧。.....	(66)
47. 让自己实行渴望的固定动作, 也能产生极好的 暗示效果。.....	(67)
48. 工作之前, 凝神注视某件东西, 必能提高情 绪和精力。.....	(69)
49. 听他人的言语不起劲时, 不妨借笔记的方式 来加强注意。.....	(70)
50. 要喜欢一向被自己所厌恶的事, 则宜多接触 与此事有关的工具或事物。.....	(70)
51. 怯场的时候, 不妨把玩身边的小东西。.....	(72)
52. 再棘手的事, 如果缩短物理距离也等于缩减 了心理距离。.....	(73)
53. 心情不安时, 紧抱胳膊和防卫姿势, 无疑可 以稳定心情。.....	(74)
四、利用顺序的自我暗示	(76)
54. 以逐一完成小目标, 能增加自信。.....	(77)
55. 目标愈具体, 则愈能提高干劲。.....	(77)
56. 开始工作前, 把过程系统化, 才能胜任愉	

- 快。..... (78)
57. 如想消除生活的倦怠感，得破除呆板的
进度表。..... (79)
58. 腻烦的时候，做些不同性质的作业远比
休息好。..... (80)
59. 要做无聊的工作之前，应该先做自己喜欢
的工作。..... (81)
60. 迷惑的时候，应该针对目的，抓住核心研
究。..... (83)
61. 忽视眼前的杂事，会增加精神紧张。..... (84)
62. 如能订好十年后的计划，眼前的计划也能
因此而明朗起来。..... (84)
63. 繁杂沉重的工作，如能以“心理折算”法
加以细分，则也会觉得轻松。..... (86)
64. 以活泼乐观的心境，写出来的标语能使人
充满斗志。..... (87)
65. 厌烦的事与其在星期一做，还不如留到周末
做来得好。..... (88)
66. 从事棘手的作业，最好在情绪高潮时期进行。
..... (89)
67. “暂且不谈”的技术，可以医治好忧郁症。
..... (91)
68. 远离烦恼，干劲就会源源而来。..... (91)
69. 不同性质的工作和读书，是恢复因工作和读
书而疲劳的最好方法。..... (93)
- 五、利用态度的自我暗示 (95)
70. 人并非利用地位做事，而是做了事才有地位。

- (96)
71. 即将失败时，把成功的结果视觉化，则可以
增加信心。..... (97)
72. 为了避免彻底的失败，可采取“过剩订正”法。
..... (97)
73. 专心于一件事之后，对于其他工作的意欲也
会源源而来。..... (99)
74. 为自己的缺陷烦恼而失去自信时，不妨暂时
任随它去。..... (100)
75. 你如迷惑时，不妨回想当初的直觉。..... (101)
76. 如从别的观点来审查评价的基准，则可推翻
坏的评价。..... (102)
77. 如想从恶习与反复失败中脱身，只有反复意
识这个恶习与失败。..... (103)
78. 烦恼的时候，可将自己与更广阔的世界作一
比较。..... (104)
79. 任何事情，只要精通其中一件事，其他事也
能迎刃而解了。..... (105)
80. 破釜沉舟的做法，可以坚持自己的意志。
..... (106)
81. 如每天坚持做一件事，则对所有事情都能产
生持续力。..... (106)
82. 自己一面做，一面可以得到报酬，不愿做的
也能集中精神去做。..... (108)
83. 经常事先为自己塑造一个敌人，就不会丧
失斗志。..... (109)
84. 如果认为糟糕，请赶快凝想别的事，即使

- 瞬间也能使心情镇静下来。…………… (110)
85. 陷入不安里，不妨自问自答不安的理由。
…………… (111)
86. 不安时，猛吃喜欢吃的东西，有助于充实
气力。…………… (112)
87. 如要消除棘手意识，就得去反复接触，才
会从习惯中消除棘手意识。…………… (113)
88. 失败后，其失望感的大小，端视失败后能不
能自我解嘲。…………… (114)
- 六、利用对方观点的自我暗示…………… (116)
89. 当对方讨厌你的时候，只要想自己也在讨厌
对方。…………… (117)
90. 高估别人的优点，即等于忽视自己的优点。
…………… (117)
91. 当你发现别人也具有跟我相同的缺点时，就
能从自卑感中获得解脱。…………… (118)
92. 发现比自己优越者的缺点，无异可以增长自
己的优点。…………… (120)
93. 若碰到令人产生畏缩的劲敌，只要能列出他
与自己相同的共通点，自然就不会胆怯。
…………… (121)
94. 如能发现对方的另一个身份，就不会存有压
迫感。…………… (122)
95. 当你被对方的头衔压倒时，只要想到在同样
的头衔里也有最好与最坏的区别。…………… (124)
96. 如把对方的讨厌行为，假想为其他原因，则
不会产生不快感。…………… (125)

97. 为了要在强敌面前不自卑，可将能力与任务
交换考虑。..... (125)
98. 在劲敌面前，只要有意识地采用不急的态度
就好了。..... (127)
99. 当你被对方压倒时，最好抢先站立。..... (128)
100. 要消除对方的抵抗感，不妨塑造共同的敌人。
..... (130)
101. 如要逃脱对方的威压感，不妨盯视对方身
体的某一部分。..... (131)
102. 面对棘手的劲敌，保持冷漠的表情能收到
效果。..... (132)
103. 利用自己的场所，也能克服惶恐的意识。
..... (132)
104. 用一具体物件当做恐怖者的化身，然后
施以痛击，就能使自己的心情平静下来。
..... (134)
105. 跟棘手的劲敌交手时，宜先发制人。..... (135)
106. 为防止讨厌的对手扰乱心思，不要使视
线接触，是一种良策。..... (135)
- 七、利用意识转换的自我暗示..... (137)
107. 周遭发生的事，应常解释为对自己有利。
..... (138)
108. 将悲剧性事件做相反的联想，亦可发现新
路线。..... (138)
109. 回忆过去的自我，可使眼前的自我恢复信心。
..... (139)
110. 陷于自我否定的情况时，可用：“然而……”

“但是……”等用语来改变心情。·····	(141)
111. 反复回忆自己的小优点，有助于淡忘 自己的缺点。·····	(142)
112. 与其想矫正缺点，倒不如善用缺点。·····	(143)
113. 只要想到“不得意正是大得意的转机”， 才能使人在困境中充满干劲。·····	(145)
114. 探究“讨厌”的原因，始知“讨厌” 不等于“不会”。·····	(145)
115. 如把不擅长与擅长的事物联起来想， 就会喜欢不擅长的事物。·····	(146)
116. “初生之犊不怕虎”——亦不失为一种 致胜之道。·····	(148)
117. 夸大失望或不安，并使其滑稽化， 则可减轻失望与不安的程度。·····	(149)
118. 勉强做，做不好。·····	(150)
119. 追究不安的真实原因，可使不安消失。 ·····	(151)
120. 如要脱离绝望状态，首先要认清绝望 的实况。·····	(152)
121. 积极认识不安的一部分，将使不安的 全部转为有益。·····	(153)
122. 如遇重大事件，只要一想到“了不起 也只是……”，那就可以毫无畏惧地过 关了。·····	(155)
123. 当你被自卑感困扰时，请阅读成功者 的传记。·····	(156)
124. 心神不定时，要很清楚地分别悲观	

与乐观的性质。	(156)
125. 与其想到“只有……”，不如想到“也……” 更能产生信心。	(158)
126. 碰到厌恶的事情，只要想想是否真厌恶， 慢慢就会喜欢它。	(159)
127. 为了不后悔，不妨想一想“后悔原来产 自优裕”的道理。	(160)
128. 如把“失去”的东西，当做“被遗弃” 的东西，则可减轻心理的沮丧感。	(162)

增进自信心的方法

心情改变，人生也跟着改变

经常有人由于工作或学习方面产生困扰，到我这儿请教。我见到很多人对事业缺乏信心，或者感到惶恐不安，其实，我认为他们都有很大的潜在能力，在工作上也具有得天独厚的条件，可惜，他们偏偏对自己的能力没有信心，而且又无法发挥自己的能力。有些学生在考试前夕，患得患失，忧虑不安，以致安不下心来学习，因此影响成绩。

这类人有一种共同的特点，那就是太过诚实和谨慎，对自己要求得太严格。他们对任何事情都希望获得十全十美的结果，否则，就会陷入迷惘和苦恼的情绪里，甚至还会感到万分自卑，或自暴自弃，最后当然就一事无成了。这是多么冤枉而又可悲的事。他们生活得很乏味，整天闷闷不乐。这种人包括了男女老幼在内。说句不好听的话，也许读者你阁下也是如此，或者你的部属、孩子也经常会被这种无法排除的自卑感折磨得叫苦连天！

每当我看见这种愁眉苦脸的人时，就会忍不住这样想：你们何不快快乐乐地过这一辈子呢？为何不抛弃肩膀上的重担，而以愉快的心情，埋首于自己的工作或学业呢？只要决心这样做，那么自卑感，或苦恼也会立刻消失得无影无踪了。

你能下定决心，一念之间，就能变成很快乐的人，其间不会有任何困难。倘若能在一念之间，心情顿然改观，看法也突然改变，那就等于是改头换面的人生，如此一来，内心马上就会充满信心，而且也能专心一致于工作或学业里，问题是如何能在刹那间，突然改变心情的方法……

很可惜，许多人总觉得自己无能为力。说得正确些，他们自认为办不到。即使别人好意劝他要有“确信”，无奈，对方就是因为不知道要怎样“确信”，因而感到苦恼，换句话说，他们不知道要怎样改变心情。而关于如何使自己“确信”的技术，正是我现在要讨论的自我暗示学。至此，读者也许觉得在日常生活里，早已有过“自我暗示”的经验，问题是能否明确地意识到，或有计划的活用。

你确信有效，面粉也是良药

不但每个人都曾有过自我暗示的经验，事实上，暗示现象跟我们的社会生活也有着极密切的关系。例如街头上忽然笑声盈耳，你自然会伫立观看。围在现场观看的群众，无疑是一个怀有共同的关心与兴趣，当然是没有组织的集团。由于身历其境，他也会受到群体的影响，而做出连自己也无法想象的粗暴行动。在这种情况下，大家都会情不自禁地跟其他人大叫大闹起来，很明显地，这就是暗示作用的结果。

诸位也许都有过以下的经验，如果你看到电视上的广告是某家百货店摆着各色各样的物品，结果会使得自己也在不知不觉中前往该店采购。因为每天反复看见广告，等于无形中接受了它的暗示效果。这也可以说，广告或宣传会不断地在个人的无意识中活动，其暗示效果会使人采取实际行动。

暗示的效果不止于此。几年前，我曾经在电视节目里，

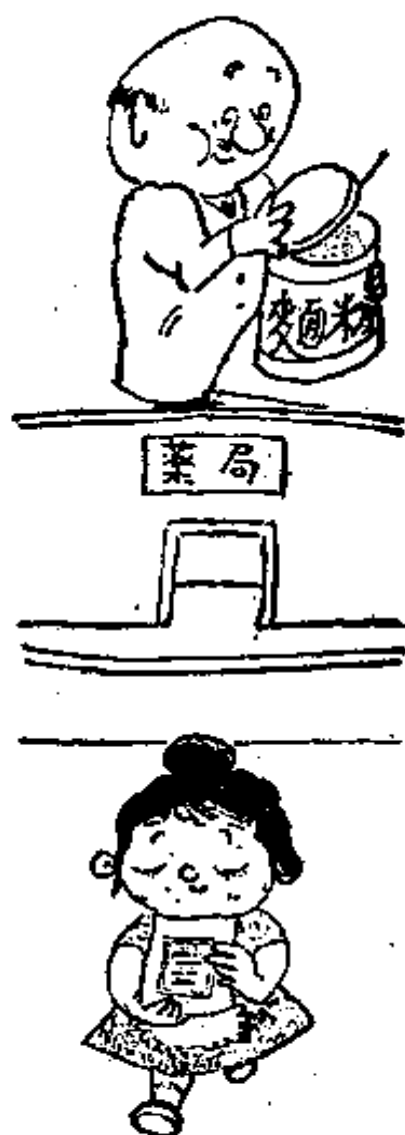
以大人为对象，公开实验暗示效果。

我在二十几位成年人面前，展出一个圆筒型的容器，我对他们说：“这个容器里装满了恶臭的瓦斯气，当我把盖子掀开之后，诸位如果闻到臭味者，就请举起手来。”接着我用力将栓盖拨开。一会儿，全体人员都举起手来，而且，他们表示确实闻到臭味。实际上，在这个圆筒型的容器里，只是装着无色无臭的空气而已。

同样地，如果骗病人说面粉即是药，而后让病人服下去，结果居然能够医治头痛或腹痛。有时候，我们对某人开玩笑说，怎么你的脸色发青！结果，他的脸色真的立刻变成铁青色。此外，也有人因为医生的一句戏言，而真的生起病来，诸如此类的情況，都出于同样的道理。

上述的道理就叫做觉醒暗示，它跟一般的催眠完全不同，觉醒暗示可以在意识很清醒的条件下，照样收到相当的暗示效果。

在施行自我暗示的时候，也照样能够收到强力的暗示效果。甚至有人进行自我暗示时，远比进行其他暗示更能收到暗示效果。此外，自我暗示还具有其他暗示所没有的优点，因为自我暗



示可在任何时间与情况下，依据自己的意志运用自如。

催眠治疗法固然也是心理治疗法的一部分，而且它也能收到相当的效果。可惜，催眠治疗法有一个很大的缺点，那就是患者被治疗之后，常常会旧病复发，而且还必须要接受治疗者的暗示才行。

反之，自我暗示法系属于自律训练法，施术者可以反复向自己施行暗示，而且在任何情况下都能收到非常良好暗示效果。

自信与不安，是主观产物

有人问：为什么自我暗示对于恢复一个人的自信，会这么有效呢？其实我们内心里也经常接受各种暗示，包括自己与别人的暗示。由于受到暗示的影响，我们有时候会兴高采烈，有时候又感到极端不愉快。暗示含有正负两种作用。当我们感受到某种强烈的负性暗示时，则会被自卑感所困扰，甚至会陷入莫名其妙的陷阱里。

在一般字典上，自信的意思是“自己相信自己的价值与能力”。任何人都会根据以往的经验而暗示：“自己到底有没有完成此事的能力呢？”接着，他就根据这种判断基础，期待未来可能完成的事情，这就叫做自信了。

自信与不安有两个特点：第一，自信决非固定不变的东西，同一个人也会因为时间与状况的不同，而呈现“充满自信”，与“毫无自信”的情况。第二，自信与不安完全是个人感受的主观体验，而不是客观的东西。换句话说，如果一个人受到自己或他人的负性暗示时，这种主观就显得非常积极，以致于演变成自卑感与不安的根源。

这就是恢复自信的技术，也是构成自我暗示的基础。所

以，我们应该避免负性的暗示，如果想恢复本来的自我，那么，设法对自己施行正性的暗示，无疑是最有效的方法了。

增进自信的方法

不过，一个人为什么会陷入缺乏自信，或不安的情绪里呢？其最大的原因在于性格的差异。例如典型的缺乏自信者，似乎都被人称为神经质，这种人都很胆怯、谨小慎微、愁眉苦脸、悲观。他们对于每一件事情都要求十全十美。从别人的眼光看来，这件事已经做得够好了，但他本人还认为不够理想。因此，他会非常懊悔地要求要这样改，或那样改。总之，他对于眼前的成品很不满意。这种人无疑在进行一种负性的自我暗示，很容易陷入自卑感里。也有人有懒惰与意志薄弱的倾向。缺乏自信的人往往容易怨天忧人，或表现闷闷不乐。

相反的是偏执质的类型。这种人逞强好胜、刚愎自负，而且是自吹自擂，又自私自利。偏执型的人完全以自我为中心，他们开口闭口都以谈自己的事情为主，而且猜疑心很重，不信任别人，头脑固执，不理睬别人的意见或立场。换句话说，这种人的自信心很强，他绝难被别人所迷惑，或有三心二意的行为。

人类的性质可以由上述两大类型所归纳。所以，自我暗示的方向也可分成两大极端，也就是有没有自信的问题。有人以为性格是来自遗传，终身不变。其实，这种观点完全错误。恰恰相反，性格几乎都是由后天的因素所形成。我们可以经过有效的自我暗示，来改正自己的缺点或心理上的毛病，不过，有些人的性格早已根深蒂固，长期养成的缺点，恐怕一时难以医治，在这种情况下，就需稍待时日，自励自

勉，最后照样也能矫正缺陷，恢复自信。

由于过分保护而引起的自卑

一个人所以会陷入自卑状态的第二种原因，乃是缺乏自律心与独立心所致，是缺乏主体性的问题。

有人说，现代社会是过分保护的时代。一般来说，凡是在过分保护环境长大的人，几乎都不懂得如何去判断，或决定一件事情。他们在漫长的生活过程里，大小事情都依靠母亲，或大人决定，自己反而失去身历其境的经验。这种人一旦长大成人，或遇到需要依靠自己的意志去处理问题时，他就会受到不良的自我暗示所影响，而在不知不觉里失去了自信心。

在太优裕的环境里长大的人，大体上都具有欲求不满的心理。他们几乎没有失败的经验，这完全是由于环境所导致。大人可以照料他的一切，使他无须担忧任何变化。不过，这样反而使他不能从挫折中学习自力更生的生活技术，当然最后会变成对于自己丧失信心的人。

由此可见，虽然父母亲在幼年期对孩子的养育态度跟孩子的自信心非常有关系，但事实上，依靠本人的意志来训练好自己，也是非常重要的。关于这一点，我们决不可持有宿命论的想法，所以，如果有人因为当年因深受父母的百般疼爱，才养成许多不良的心理疾病，但只要自己能不断施以良好的自我暗示，到头来照样可以除去许多不健全的心理疾病。

成功与失败的体验

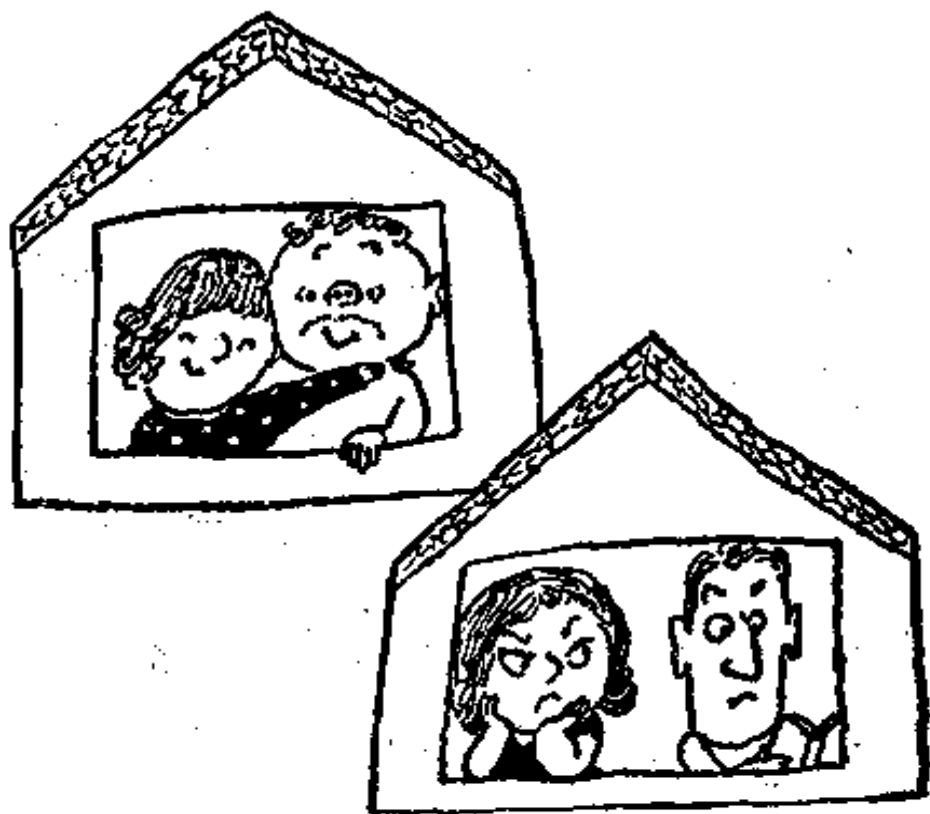
除了上述的原因外，一个人容易感染精神疾病的第三种

原因，就是对成功与失败的体验。

例如某人现在工作很顺利，玩起麻将来，也连胜三四局。在这种情况下，他总以为做任何事情，都可以无往不利，由于内心产生这种良好的自我暗示，所以，他也就自然会感到信心百倍。

反之，如果什么事情都做得不顺利，自然就会丧失信心，而陷入不安的情绪。

这时候，有人以为一切都完了，事实上绝对不是如此。我们只要好好运用自我暗示，结果照样可使自己信心振奋，充满干劲。



成功与失败的体验，跟有没有自信的情况一样，这是非常主观的现象。某件事情，虽然从旁观者的眼光看来，是一种极好的成果，而你反而有失败的感觉；相反地，某件事情在别人的眼光里是一种失败，而他本人不但一点儿失败的感觉也没有，反而还沐浴在成功的喜悦里，由此可见，成功与失败无疑是一种主观的体验，也就是由于每个人不同感受的结果。

这种情况如拿另一种话题来说明，那就是要求水准的差异问题。一个要求水准很高的人，他总是以 100 分为理想的目标，倘若只得了 75 分，他就认为是一种惨败，或有奇耻大辱的感觉。相反地，有人的要求水准很低，只希望取得 50 分，结果出乎意料地得了 75 分，他就认为是一大成功，而得意洋洋。

因此，失败或成功的体验，也会由于个人的心情，或要求水准的高低，而产生不同的心理效果，在这个紧要关头，就需要依靠自我暗示来加以适当地控制才好。

令人情绪陷入低潮的第四种原因，就是自卑感。有些人自以为比别人差劲，所以常常自寻苦恼。这种感情是由各种原因所促成的。例如有人自以为身段、或容貌不如别人，所以则以为自己的能力或个性比不上别人，因而闷闷不乐。一个人一旦陷入自卑感的情绪里，就会显得自暴自弃，认为反正一切不如人家，即使碰到最简单的事情，也提不起劲儿去做。由此可见，自卑感会产生新的自卑感，最后卷入恶性循环之中。

可是，这种感受只是一个人自卑的感情，事实上是否比别人差一筹，那又是另外一个问题。因此，如想免于陷入恶性循环，那只有充分发挥有益自我暗示的效果。

如何克服恶劣的情绪

如想运用自我暗示，使自己免于恶性循环，有三种具体方法。

第一，要很客观地把握现状，那就是知己知彼的问题。例如要跟敌人打仗时，首先一定要知道敌人的底细与虚实，而后才能考虑应付的办法。如果自己缺乏自信心，那就得客观地分析，是由于性格软弱，还是由于一连串的失败所引起。不同的原因，有不同的应付办法。

首先冷静地观察现状，设法找出问题的焦点，经过一番整理之后，任何复杂的事情，都可以理出个头绪来。例如哪些是本质，哪些是附属的。只要明白其中的原因，我们就可以从中找出克服困难的第一个步骤。

第二，我们绝不能逃避现实。任何一个向后跑的士兵，都不能打胜仗。即使碰到再大的痛苦，也要面对现实，并且认清自卑的本质，而后设法去克服它。总之，如想解除自卑或缺乏信心的毛病，只有依靠自己，这就是正视自我的暗示。

第三，从另一个角度来观察自己，同时要很有意识地采用“情人眼里出西施”的奇妙心理，转换我们的精神状态，这是一种很重要的方法，故称为转换自我的暗示。

当然，除了以上这些原则外，我们也能从各种体验和理论里，寻找适当的自我暗示。不过，以上三点是自我暗示的三大原则。至于其他的具体方法，也多少跟这些原则息息相关，所以，我们可以用这些原则做基础，而另去寻找适合自己的新技术。

“踏出第一步”与“反复练习”是自我暗示的秘诀

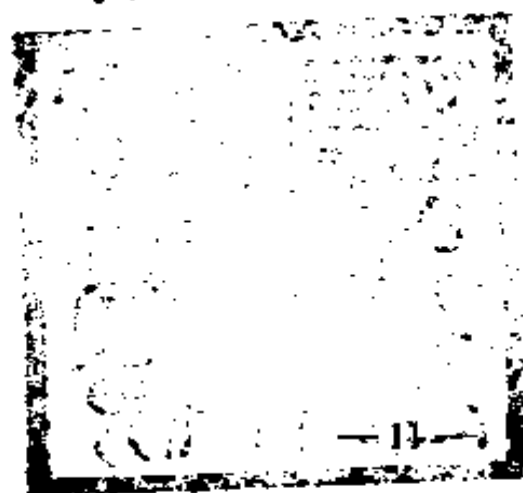
在本书里所讨论的各种技巧，都是为自己、朋友、长辈或跟自己同病相怜者设想出的绝招。这些技巧的主要原则，就是向前踏出第一步，而后在日常生活中反复练习。

反复练习是很必要的，这是施行一般暗示的共同而又重要的心理因素，自我暗示能否成功，完全在于能否反复练习。任何技巧的暗示法，如果不去反复练习，效果一定会减半。相反地，任何微末的技巧，只要勤于练习，也会比那些高明的技巧更能发挥巨大的效果。

我想从日常生活的各方面，选出七项要点加以说明。

第一，是言语对自己的暗示效果。不同的言语，即表示不同的暗示方法。第二，是环境对人的影响，自己实际去操作，乃是最有效的方法。第三，日常生活的动作，可以影响我们的心理。第四，讨论解除不安或自卑的自我暗示法。第五，要有意识地改变自己的态度，借此产生有活力的自我暗示法。第六，碰到再难的对象或问题，也不退却，从各种例子中找出加强信心的自我暗示法。最后要讨论怎样改正自己的看问题的角度，只要方向稍为变化，就能增进自信心的自我暗示法。上述的任何一种方法，只要能亲自实验，必能见效，甚而可以发现自己潜能和优点。倘能信心百倍，自然会专心致力于自己的工作或学业，而且还可以过着愉快的精神生活。也惟有如此，才是生活的目的。

一、利用语言的自我暗示



1.“反正”与“毕竟”，是丧失斗志的忌语。

痛苦与烦恼，对于任何怀有伟大的自觉与优美情操的人来说，是一种必然现象。

——俄国作家 陀思妥耶夫斯基

当工作或读书不顺利的时候，一般人常会说：“反正”、“毕竟”或“总之”之类的话，例如：“反正我认为不行，毕竟是不行的”，“总之，我是无能为力了”，“我毕竟比不上他”。诸如此类的例子，正是一种拒绝的心境加以正常化的典型。因为这些话已经说出了口，使得本来可以做好的事，也做不好了。一开口就说“反正”、“毕竟”、“没办法”或“不得已……”的话，这表示要放弃努力，或停止思考的意思。所以，当这些话说完之后，也等于自己的缺点被正常化了，迫使自己无法向外踏出一步，而被囿于一个壳子里。

在本章里，我想谈谈一般人在不知不觉中说出的话，到底含有多大的自我暗示力，包括有益与无益的作用，倘若诸位刚好被困于无益的自卑感里，那你得立刻从平时的谈话或文章里，取消“反正”与“毕竟”等令人丧气的两大忌语。纵使这两句忌语浮现在你的脑海里，你也要避免实际去应用它，这样才能增进你的自信。

2.培植自信，使用肯定式的表现法最具功效。

最近，我听到邻居一位水果商谈起生意上的趣事。因为有些水果，很难从外表去判断它是不是很甜，所以，有些客人就问老板：“这个西瓜到底甜不甜呀？”“你的桔子甜吗？”在这种情况下，如果水果商用暧昧不明的语气回答说：“大概很

甜吧！”或“我想不会酸吧！”那么十个客人中定有七八个掉头就走。

但是，同样的货物，如果改用肯定的语气表示：“如果我这里的西瓜不甜，哪里还能买到甜西瓜呢？”“我这里绝对不卖不甜的西瓜！”奇怪得很，这些货品就能很顺利地脱手。这虽然是商场上的推销手腕，事实上，如果能运用心理学上的原理，使顾客相信这些西瓜或桔子是甜的，以增加对方的信心，必能达到畅销的目的。同样地，如想在自己的内心里培植自信，首先得用肯定的方式，这是一个先决条件，只要说：“一定不会酸。”而不说：“大概不会酸吧！”运用肯定的语气，无疑是获取成功的第一步。

3.同样的事实，如用肯定的语气， 则可以消除自卑感。

一个人应该立大志，并向天下第一等人看齐。

——日本学者 贝原益轩

有些女人面对着镜子，当她看自己的形影或肤色时，忍不住产生某种幸福的感受。相反地，有些女人却被自卑感所困扰。虽然彼此的肤色都很黑黝，但有自信的女人会以为：“我的皮肤呈小麦色，几乎可跟黑发相媲美。”而她内心一定暗喜不已。可是，一个缺乏自信的女人却因此痛苦不堪地呻吟起来：“怎么搞的，我的肤色这么黑。”两个人的心情完全不同。有的女人看见镜子就丧失信心，甚而在一气之下，把镜子摔破。由此可见，价值判断的标准是非常主观而又含糊的现象。只要认为漂亮，看起来就觉得很漂亮，如果认为讨

厌，看来看去都觉得不顺眼。尤其，关于自卑感的情况，也常常会受到语言的影响，所以说，否定意味的语言，对于一个人的心理健康有百害而无一利。

《物性论》一书的作者是古罗马大诗人卢克莱修，他奉劝天下人要多多称赞肤色黑黝的女人说：“你的肤色如同胡桃那样迷人。”只要不断如此赞赏对方，那么，这位女人即使再三对镜梳妆，或明知自己的皮肤黑黝，也会毫不在乎。这样一来，她就能专心于化妆，而且总觉得自己不失为迷人的女性。



肯定语气可消除自卑感。

接着，卢克莱修奉劝我们不妨将“骨瘦如柴”改说为“可爱的羚羊”，把“喋喋不休”改说为“雄辩的才华”。不同的语言可将相同的事实，完全改观，而且也给人不同的心理感受。

总之，运用肯定或否定的措词，可将同一件事实，形容成有如天壤之别的结果。可见措词这件事，诚然是任何天才都无法比拟的魔术师。在任何情况之下，只要常用有价值的措词或叙述法，则可以将同一个事实完全改观，当然也能驱除自卑感，而令人享受愉快的生活。

4.凡是不利于自己的措辞， 可以省略或改用代名词。

不必计算已经失去的东西，但可计算剩余的东西。

——法国教育家、奥林匹克的创始人 顾拜旦

利用自我暗示治好各种疾病，最先发现这种精神治疗法的人——法国的艾米尔·库恩博士告诉我们说，自我暗示的秘诀，就是避免反复使用含有负性意味的无益措词。我们与其说“痛苦消失、痛苦消失、痛苦消失”，远不如说“痛苦消失、消失、消失”来得好些，至少后一句话不会使人有嫌恶之感。尽量少用负性与无益的刺激性措词，甚至根本不用此类措词，更能获得暗示效果。

不仅在精神治疗时要采用这种方法，甚至在我们的日常生活里，也应多加采用。我们常常看见某人为考试提心吊胆，而且开口闭口表示可能考不及格，结果不幸而言中，由

此可知，诸如此类具有负性作用的言语，还是不说为妙。倘若不幸名落孙山，你还口口声声说道“留级”，“惨了”，那你就非常可能成为人生的留级生，或是个窝囊废。倘若碰到非说不可的时候，那你最好改用“那件事”、“那个事件”、或“从那以后”等代名词，或其他可以替代的措词，这样自然可把不愉快的事实或气氛摆脱掉。

5.逐渐把问题抽象化，可使 讨厌的事情变得不讨厌。

当我们碰到无法避免的讨厌问题时，常会感到闷闷不乐，或惶恐不安。这时候，有一位名叫哈牙卡的“意义论”的学者指示我们一种绝妙的方法，那就是运用“抽象阶梯”，或“袖手旁观”的方式来排除苦闷。

换句话说，任何具体的个别东西，一定具有更高的抽象化概念。例如家里的花猫是雌猫，进一步是猫，再进一步则属于猫类，哺乳类，脊椎动物，这样不断往上爬升，原来的事物看起来就会变得很抽象了。

例如你有一位令人讨厌的 A 主管，那你也可用花猫的方式，将他加以抽象化，即用 A——压迫者——哺乳类——脊椎动物——动物——生物等抽象梯次，逐渐将他那种讨厌的气息驱除殆尽，造成“袖手旁观”的习惯，这时候，把 A 主管看成脊椎动物，或生物，总比把 A 看成 A 的情况更使人心平气和。如果碰到讨厌的工作，你也可以马上想到劳动是为了什么——获取吃饭的老本——为了生活，懂得这样联想，也能使你心平气和地做去。不善言辞的人，在苦恼的时候也可这样联想：情报——传递——内容，如懂得利用抽象

的阶梯，就能消除不安的具体性。

6.利用联想游戏，有助于忘记讨厌的事情。

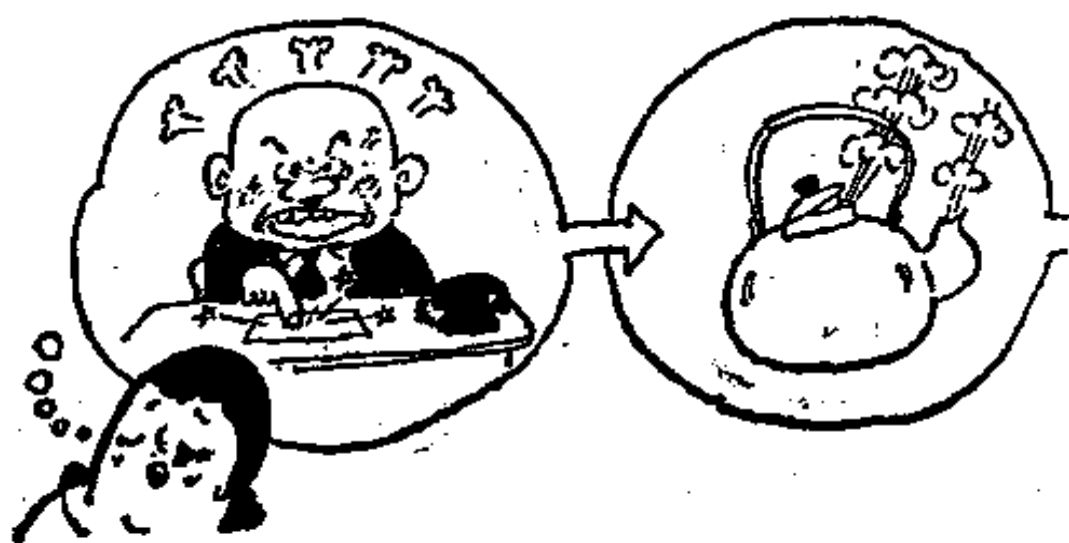
不要跟随别人的后面，而应该探求别人未曾探求过的事物。

——日本诙谐家 芭蕉

在许多不可思议的心理效果里，除了上述的“抽象化”之外，还可利用自由联想的方式。例如从讨厌的事情开始，逐渐把能想到的话语连接起来，则可以在无形中使烦恼或不安的情绪淡泊下来。

自由联想的特征，就是从某一措词开始，把自己所能想到的话连接起来，也就是从最初那句话开始，牵扯出一大堆毫无关系的词语。日本有一位联想术的作家叫做井上氏，他在《江戸紫绘卷源》一书里，充分发挥联想的过程，例如：“馒头→乳房→女人→自己的女儿→嫁不出去就糟了→有一位顾客是很理想的青年→强迫女儿嫁→女儿的结婚→孙子诞生→一家团圆→从女婿处取得零用钱→安享清福→无疾而终”。由此可见，这位井上的名作家是从一个馒头开始联想到未来的寿终正寝。

我们的联想并非只有寿终正寝的问题。联想的心理效果是无边无际的。总之，联想就是先从自我开始想起，而后逐渐向外扩张，这样就能收到自由联想的效果。自我里包括核心部分与周围部分，一旦别人触及自己的核心部分，则很容易引起愤怒与憎恨的情绪反应。这种情形在心理学上叫做“自我关怀”。联想就是把人类的关怀，先从自我的核心部分开始，逐渐向周围部分扩展，从自我关怀之中获得情绪的解



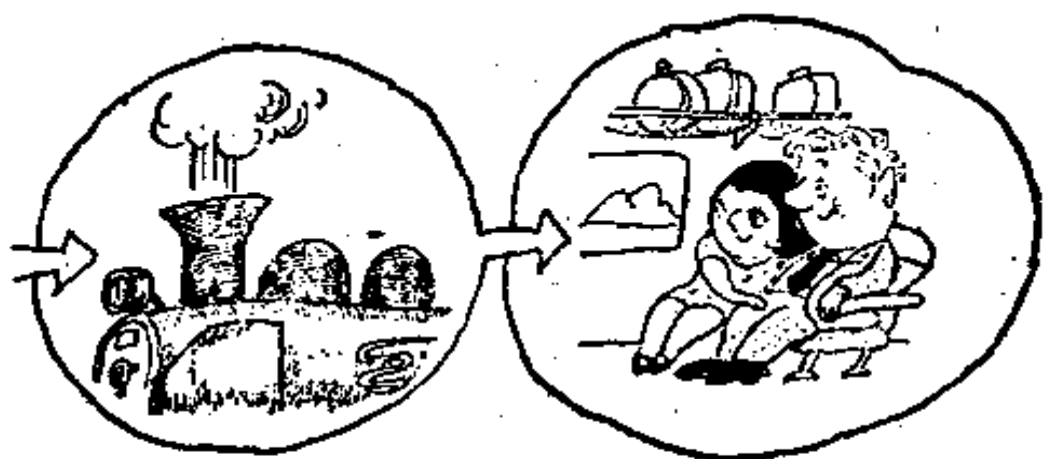
联想游戏有助于

放。

例如一个人碰到失恋，工作或考试失败的情况，就极想忘记这些痛苦的经历，那么不妨先从最烦恼的对象开始自由联想。失恋→失掉爱情→烤焦的爱情→烤鸡……。如果是情人的姓名，也照样可以自由联想，例如林野原→原野的缺口→原野上的洞穴→陷阱→危险……。如考不上台湾大学，则可以联想为：台大→两端的陆桥→落叶→生火取暖→烧芋头吃……。不管失恋也罢，台大、或烧芋头也罢，照样能做联想的对象。

7.如被否定的意象困扰时， 应用动词的方式表现自己。

平时，我经常和那些被自卑感，以及脸红恐怖症的人闲聊。从他们的谈话里，我发现这些人简直是庸人自扰，由于



忘却讨厌的事情

对某些事情想得太透彻、太深奥，结果变成自寻烦恼。除非是非常深刻的问题，否则，必须要从这些困扰中寻求解放才对。

如果我站在他们的立场，我会运用一种不把自己当名词，而用动词的方式表现出来。他们口口声声说“我患了脸红恐怖症”或“我是留级生”，从他们的语气里，获悉这些人都用名词的方式表现自己，而把自己造成否定的意象，这就是把自己关闭在自己随意制造的商标中，于是，他就说“我在陌生人面前面红耳赤”，“我在学校的成绩不如别人”，听他的语气好象十分自卑的样子，事实上我后来发现他只有在异性面前，才会显得局促不安，在所有功课里，也只有数学成绩不理想，而不是一切科目不如人。倘若能以部分肯定的方式，使所有肯定的名词变成动词时，那么，“也许有这种事”，之类的含糊措词，就立刻能够变成明确的语气，而且

也能彻底消除自己随便造成的否定意象了。

8.单位改变时，心理负担的

轻重也会有所变化。

在我们的生活经验里，如果想表达同一件事实，但由于使用单位的不同，使得我们对于原物的轻重、大小或长短的感受也不同。例如半年以后就要参加升学考试了，如果改以“六个月”的“月”这个单位来表示时，就会给人一种相当漫长的感觉。在这种气氛之下，这位考生就会觉得离考期还远得很，不妨慢慢准备吧！同样是半年以后，如以“日”为单位计算，则等于180天，日子似乎愈来愈近，于是，这位考生可能赶紧开夜车。

诸位也许在房地产的广告栏里，经常注意到：“距离市中心只有80分钟的路程”，业主所以用“分”来表示距离，不外乎给顾客造成一种近距离的印象罢了。以前，报纸新闻也曾经刊载“国庆阅兵大典尚余三个月”。其实，如改以“尚有九十天”来表达时，则可使节日的热闹气氛提早来到。

在一般人的意象里，公里当然要比公尺长，时也比分来得长，即使同一件事实，如改用不同的单位来表达，则可使心理的负担跟着变化，我把这种情况叫做“心理换算”，这也是控制自己内心的一种方法。诸位不妨试试看。

9.凡事要有最坏的打算。

成功没有任何捷径，不管在任何时候，我均能竭尽全力去做我的事。

——美国实业家 卡耐基

我是英国文豪莎士比亚作品的爱好者之一，有一本《李尔王》，是我从中学就爱读的作品之一。其中有一段说，一位被挖去双眼的父亲，和打扮成乞丐的儿子在荒郊野外再见面，这时这位儿子感慨万千地说：“现在是我最悲哀的时刻，再也没有比这更悲哀的了。”这诚然是一句至理名言。如果为考试而苦恼，或碰到工作不顺利时，只要一想到这句话，必能使人精神振奋。恐怕不止我个人如此，这句话无疑可以勉励世界各地的人，因为它能使人恢复自信，排除万难。



能作最坏的打算，今后则不会更坏。

当一般人碰到工作不顺利，或者考试成绩不理想时，无

意中会说出“真糟糕”这句话，其实他本人的内心里决不以为当前的情况是最糟糕的。反之他的内心里还保留些可以跟人说话的余地，所以他只用“最坏”一语来扩张防线，老实说这也是他不想使自己陷入“最恶劣”情况的一种防卫手段，言外之意表示：“虽然嘴里说最坏，其实不是最坏的情况”。

“最坏”一语里含有：“跟其他事物比较起来，无疑是最坏”的意思。不过，运用这句话时的比较标准很含糊。如要使这项标准明确起见，自己认为最坏的情况，也常常可能变成很好的状况。

只要碰到这种情况，有人难免会悲观，或失去信心，事实上，与其这样胡思乱想，还不如干脆承认这是最坏的情况，结果反而会轻松得多。事情愈困难的时候，心情愈无法轻松下来，甚至连“最坏”一词也会消失得无影无踪了，但唯有这种情况，才最需要用到“最坏”这句话，因为只要一想到：“现在情况是最糟糕的，以后再也不会有比这更糟糕的了，如果有的话，也只不过是稍微上升而已。”那么，心理上就会安定下来。这种心理变化乃是促使事态好转的原动力。

10.克服自卑感的诀窍是把“我”想成“我们”。

野心是失败的最后避难所。

——英国作家 王尔德

我们会经常碰到这种例子，即使是内向的女性初次生孩子，其性格也会马上变得很明朗，这是从以往那种无可救药的自卑感中脱颖而出的情形。这个女人之所以会前后判若两人，最主要的原因是她那种过份强烈的自我意识被孩子分散了。另一种原因是生下孩子以后，她才感受到一种“复数意

识”的存在。本来，在尚未生产以前的漫长岁月里，她内心只有“我”的观念，但在这片刻之间，她无意识中就改变为“我们”。

这种情况在心理学里叫做扩散效果，例如，“我”是“一分之一”的数字，而“我们”中的“我”为“二分之一”以下，或“无数分之一”。如将“我们”代替“我”时，数字当然也不同。总之，把“我”这个“一”的分子比重，改变成无限轻的意思。例如一想到“我的头脑很差劲”心里难免会有自卑感，但若改为“我们的头脑都很差劲”时，那么头脑差劲这种自卑感的压力就会减轻下来，在这种情况下，无疑把自己的自卑感，扩散到“同伴”之间，这就使自己苦恼的孤独感，吹到九霄云外了。

11.只要一想到“天无绝人之路”， 就能减轻不安！

因为某种原因而遭遇失败，就会变得心灰意懒，这是人之常情。同样地，大家因为碰到一次失败就以为是到处走不通，而陷入无路可走的心理状态里。这完全是由于失败的体验，跟挫折感息息相关，而挫折感极易引起人类的感情反应和各种退行现象。所谓退行现象就是指一个人的行为反应跟年龄相反，退化到小孩子的模样。这时候，由于他对环境的反应缺乏柔软性，故对一切状况都不能表现很适当的判断。

如果要想使自己免于陷入退行现象里，可以试试这样一种诀窍，那就是碰到失败的时候，不妨常常自言自语：“此处不留人，自有留人处。”“A处谈不成，可以找B谈。”当然，

可以商谈的对象不只限于 B，还有 C、D、E 等，只要一想到可以商谈的对象比比皆是，那就会心安理得，而没有悲观的必要。

如果考不取学校，也不妨回想上面所说的：“此校考不取，还有别校可以考。”反正学校又不止一所，何况进学校也不是唯一的生存之道，只要一想到此，内心就有商谈的可能性。而且心情也会开朗起来。

12. 哀莫大于心死，先要振奋自己！

世界上没有卑贱的职业，但却有卑贱人。

——美国第十六任总统 林肯

我曾经听一位刚从印度回国的朋友，说过一段很有趣的话。他亲眼看见一个印度人因偷窃被当场捉到。不料，这个小偷一点儿也没有畏缩的样子。他反而理直气壮地说：“如我拿了东西又逃走，那才算是偷东西，但我现在只是拿到东西而已，了不起把东西还给你罢了。”

他说完之后，就大大方方地溜开了。如果是在日本的话，那一定行不通。除了要他当场认罪之外，恐怕还会痛打他一顿。这可以说由于国民性的不同所使然。当然，我在这里并不是鼓励偷窃。不过，这个印度人的逻辑里倒含有极坚强的部分。从客观上说，情况对他非常不利，但他本人却不肯认罪。反之，如果是日本人的话，既使在客观上还不至于绝望，但在主观上就已经软弱下来，结果变得任人摆布。

据我所知，现代的年轻人似乎都有此种倾向，而且似乎愈来愈强。我在不久前，曾经担任一个考场的监考官，我发现很多学生，左思右想之后，一看就能明白的答案减少时，

他就没有信心再做进一步的思考，干脆中途交卷了。我也发现年轻人就职的安定率大不如以前。他们也许对公司的忠诚心愈来愈淡薄，可是，这些年轻人大多是一看不顺眼，就立刻失望地挂冠而去。

关于这一点，这些年轻人都在辩护说：“我只是不愿做而已，如果想做，照样可以干得有声有色。”这只是自我防卫的最好借口。事实上，人生不能这样简单地就可以表示绝望的，在某种情况下，必须要坚持到底才对。凡事不能先行畏怯，心里失去信心，无异于拆除了主观的心理界限，倘若斗志与意欲都丧失，那就无可救药了。

13.把时限用语从脑海中消除，斗志就会源源而来。

自信应该征服自认为可以征服的东西。

——英国诗人 德莱敦

我们到处都可以碰见“截止”或“时间到了”等限制时刻的用语。由于限制时间，可使人在工作或读书方面进行更顺利，



哀莫大于心死。

但是，倘若一个人的意识被限制得太严格，会令人对于目的物的集中力削弱下来，而且陷入不安的境地。我把这种现象称为存限制时间用语的自缚作用，如避免陷入这种境地，最要紧的是脑海里不许出现“截止”之类的字句。

走笔至此，我忽然想起最近有一本杂志所刊载一篇有趣的谈话。有一位名叫平塚八兵卫的刑警，他说：“我的字典里没有时效两个字”。几年前，日本社会发生过轰动一时的“三亿元窃盗事件”，平塚刑警是负责调查这个案件的首脑人物，时限规定至昭和五十年十月二十日截止。不久，他因年老退休，这个时效的法律同语，也就从他的脑海里消失，不过，这位老刑警追寻案件的斗志，依然十分炽烈。

由此可见，把物理的界限从脑海中驱逐出去，就能把自己的目标放在明确的射程以内，从此可以产生不少意料不到的可能性。

14. 受到压抑时，不妨有意识地

使用粗鲁的言语来壮胆。

我曾经听过一位评论家的工作，无非是将批评的箭头，对准一切权威或权力等对象，借此寻求内幕材料，因此，他一定要有勇气跟任何名重一时的学者，或实力者进行对等的谈论。倘若交手不到三回合，就被对方的威望制住，那就无法找到可批评的着眼点了。因此，不管对方怎么奚落，你也要有意识地侃侃而谈。

日本著名的评论家细川隆元和藤原宏达等人，经常主持电视上的“时事座谈”节目，他们的谈吐绝非很高雅，不过，他们却能直言不讳，不善修辞，反而增加批评的趣味性。

同样地，倘若我们遇到很难应付的强敌，心理上受到某种无形的压力时，如能有意识地运用此法，使自己在心里上跟对方处在平等的地位，自然可以免于受到对方的威压与束缚。至于如何使用不甚高雅的措词，有许多应用的例子可以参考，例如不必称呼对方的名衔，而直接指名叫姓，或者不叫名字而称呼“你”即可。

15.如用卑俗的称呼，疑惧意识会立刻消失。

想要飞行的意志，使我果然经常在飞行。

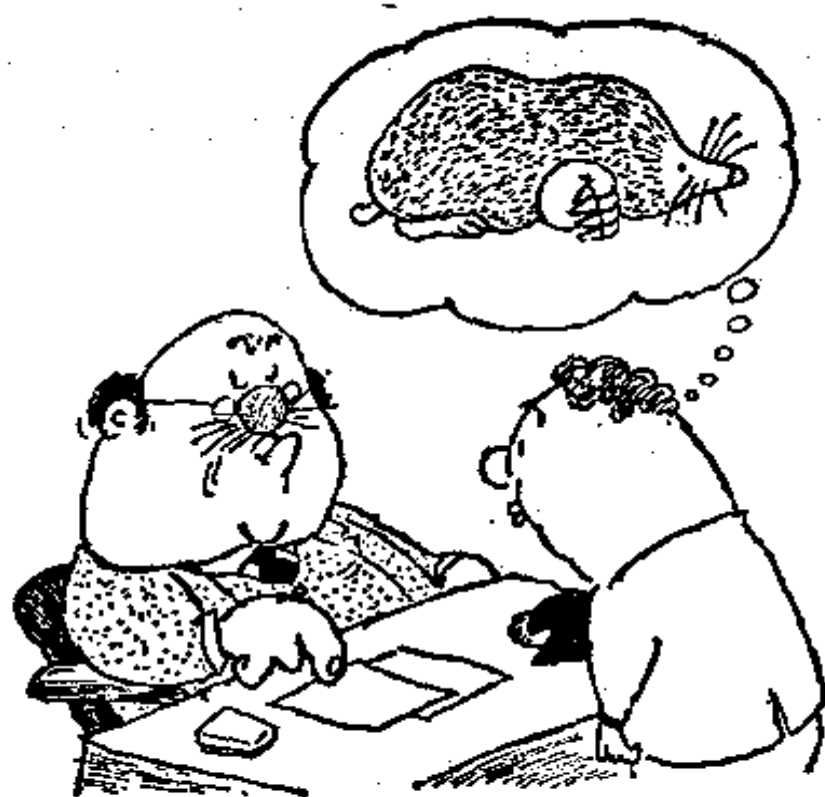
——美国飞行家 林帕克

报纸上经常出现政治漫画。例如把某某部长画成动物，某国的宰相画成小姐，滑稽或幽默的情景，使读者捧腹不已。在我们的眼光里，掌握政权的人，无疑是很棘手的人物，我们对于这种人，一面怀有亲近感，一面觉得他是一个伟人，相形之下，难免产生恐惧感，或劣等意识，在这种情况下，上述的政治漫画无疑对于镇定心情方面具有极大的作用。

个人的绰号有时也含有同样的效果，通常，我们对于那些会使人心理上产生压迫感的人，也喜欢给他取个滑稽或幽默的绰号，借此冲淡我们心理上的威压感。例如在初中或高中时代，经常被同学们取外号的人，无非是那些讨厌型的老师，在社会上经常被人取绰号的也是位居要职的家伙。

“我昨天被课长叫去训了一顿”和“我昨天被那个老顽固贼去谈话”，很明显地，这两个人所受到的心理压力大不相同。换句话说，我们如能给棘手的强敌，取一个粗俗的名称，则可纠正彼此间在心理上的不平衡，进而维持对等性的

关系。



粗言粗语可以消除压迫感。

因此，绰号可消除自己对于某人的威压感，而代之以亲近感或优越感，如果能有意识地利用此种效果，那么，即使碰到再难缠、再咄咄逼人的家伙，我们照样可以使他跟自己处在相同的地位，甚至比自己更低下的位置。

如从另一方面来研究这种心理时，不妨将动物或动物的名称加诸对方，则可使我们对他留下“愚蠢”或“迟钝”等印象，这样一来，更能减轻对方给予我们的威压感。

16.不知自己能否成功时， 先在别人面前宣扬自己的目标。

别人退我不退，别人进我益进。

——名僧 沆庵禅师

贝普·鲁斯是昔日美国职业棒球的全垒打大王，他也是举世罕逢敌手的选手，他的一生留下不少传说和佳话。其中最有名的是，在某次比赛时，他曾指着中心方向说：“小心，我要从这里打出一个全垒打。”结果他真的朝他所预告的地方打出了一个全垒打。

不论贝普·鲁斯是怎么样的天才，他也不可能有百分之百的把握。正因为他没有百分之百的信心，所以，就利用公开宣言的方式，以掩饰他内心的不安，借以实现全垒打的成果。

事实上，当我们要完成某种目标时，不妨在别人面前宣扬自己的目标，这样可以增强效果，我把这种情形叫做宣扬效果，一旦在许多人面前宣扬自己的目标之后，不成功就不好意思，结果只好向前奋进。这时候，必然显得精力充沛，信心百倍。当然，如应获取更高的成果，则不妨尽可能地在许多人面前炫耀自己的目标，世界级拳王阿里，常常会在比赛之前，透过大众传播宣称：“一定要在三回合内击倒对方。”盛气凌人，满怀信心，他还真不失为一个充分懂得“宣扬效果”的人呢！

17.怯场时，不妨道出真情，即能平静下来。

内观法是研究心理学的主要方法之一，这是实验心理学

之祖威廉·华特所提出的观点。此法就是很冷静地观察自己内心的情况，而后毫无隐瞒地抖出观察结果。如能模仿这种方法，把时时刻刻都在变化的心理秘密，毫不隐瞒地用言语表达出来，那么就没有产生烦恼的余力了。

例如初次到某一个陌生的地方，内心难免会疑惧万端，这时候，不妨将此不安的情绪，很清楚地用语言表达出来：“我几乎楞住了，我的心忐忑地跳个不停，甚至两眼也发黑，舌头凝固，喉咙干渴得不能说话。”这样一来，不但可将内心的紧张驱除殆尽，而且也能使心情得到意外的平静。

我不妨再举一个很实在的例子。曾经有一个位居美国第五名的保险推销员，当他还不熟悉这行工作时，有一次，他竟独自去会见美国的汽车大王。结果，他真是胆怯得很。在情不自禁之下，他只好老实说出来了：“很惭愧，我刚看见你时，我害怕得连话也说不出。”结果这样反而驱除了恐惧感，这要归功于坦白的效果。

18.不顺利时，可以“自言自语”。

人类是依据信仰而生存的。

——英国思想家 卡莱尔

侨居国外而得神经衰弱症的人，从古至今，真是多得不胜枚举，例如日本大文豪夏目漱石当年在国外也曾经患过此病。推究其原因，那是由于外语不够流利，很少跟外国人接触，说话的机会减少等因素所致。换句话说，他们很少有滔滔不绝的畅谈机会，语言的功用本来是要表达内心的感触，但由于谈话的机会减少，以致不能充分发挥语言的功用。

相反地，有些人完全能适应外国社会的生活，当他们独

自住在公寓里时，却尽量以“自言自语”的方式来消除内心的苦闷和挫折。老实说，住在国外也不是非使用当地的语言不可，倘若能善于用本国的语言，设法吐露自己的心事，也未尝不是一种排泄情绪的方法，结果就不致于会引起神经衰弱症。

很明显，此法跟前述那种在别人面前坦述自己心事的方法不同，换句话说，如果缺乏谈话对象，或满怀心事而又不便在别人面前启齿时，只得采用现在所说的自言自语的方法。事实上，这种方法在我们的日常生活中也经常可以碰见。当一个人聚精会神于思考问题上，或被某种激动的情绪所困扰时，也经常会在不知不觉中，忘记自我，而从口中溜出话来。因为遭遇失败而陷于不安情绪里的人，常常会有意识地说出内心所想的事。“我错了，应该那样做才对……”一个人喃喃自语的时候，心情也自然会轻松下来。

关于这方面的问题，我很早以来，就一直怀着一种兴趣。对于曾经与社会隔离相当岁月而过着完全孤独生活的前日本兵横井庄一民等人，他们在孤独的世界里，无疑是自言自语的最佳实践者了。因为当他们被人发现时，依然能说流利的日本话，很显然这是他经常自言自语的证据之一。

19.写信给朋友或情人， 也是消除烦恼的好方法。

天才是由百分之九十九的努力造成的。

——美国发明之王 爱迪生

学业受阻的人，考试落榜的人，为恋爱而苦恼的人，无

疑是非常伤心的，人生的烦恼也有各式各样的，但不管碰到何种烦恼，最直接了当的解决办法，就是向别人倾诉衷肠，俗语说：“有话不说，一定会撑坏肚子。”把一切烦恼都装在肚子里，根本无补于烦恼的解决。

凡从事心理分析工作的人，纯粹为了替人排除烦恼，他的首要工作，就是先制造气氛，使苦恼的人侃侃谈论心中的闷事。如果能够做到这种地步，无异解决了一半问题。通常，病人只要经过这一番坦白的倾诉之后，心里顿然舒畅多了，这就表示心中的怨气已经被排泄了。

在日常生活中，一般人也懂得应用这种原理，例如心中有怨气，就自动去找朋友闲聊，其目的无非想发泄心中的苦闷，甚至会向好友坦述自己的烦恼，所以，提供一个聚会场所，供人互相交谈，乃是新兴宗教的社会机能之一，可惜，教会里的人不一定是研究心理分析的专家，因此很难让人说出真心话，在这种情况下，最好采用间接倾诉衷曲的方法，即给亲戚、朋友、情人或亲密的好友写信，设法把心里的苦闷从笔尖流露出来。

写信的最大优点，就是写信时看不见对方的面孔和反应，故能使人肆无忌惮地倾诉烦恼，何况，透过文字的叙述，无疑可把烦恼的原因表露出来，并使自己的烦恼更加具体化。总之，利用写信的方式，可以令人客观地观察烦恼的本质，这未尝不是写信的功效。

有时候，写完了信，不但能解除疑惑，使心情开朗，甚至还能找到解除苦恼的具体方法。这样一来，因为等于已经达到写信的目的，结果连那封信也不必投寄了。如果能把烦恼和信件同时丢弃一旁，那么，对于工作或读书的意愿，也就会源源而来了。



写信给朋友或情人，也是消除烦恼的好方法。

20. 闷闷不乐的时候，就尽量把原因写出来。

先要对自己有信心，才能使别人相信你。

——法国政治家 拉洛士佛

每当我闷闷不乐，或烦恼的情绪高涨，而影响到工作效率的时候，我就会尽可能地把烦闷的原因，很具体地写在许多纸上。即使是微不足道的无聊事，我也统统把它写出来。例如“邻居的猫叫声令人讨厌”，“迫不及待地想听刚买回来的

唱片”或“要赶快决定下次的演讲题目”等，大小事情逐条列述出来，这些都是消除苦闷的方法，如果稍加整理，则可能发现这些原因竟是如此复杂，或者这样单纯，只要能够很客观而具体地抓住苦恼的原因，自然也能找到解决策略。有时候不妨记上优先次序，例如马上要处理的，稍缓处理的，甚至也把处理的方式，仔细写下来，等到事情逐一被处理完毕之后，苦闷和无聊的情绪，也就在不知不觉中消失殆尽。

这是我转换气氛的方法之一，写字动作的本身，具有减轻紧张的效用。有人喜欢在考卷上胡乱涂写与题目无关的恶作剧，或在重要会议上，顺手于便条上画漫画，其实，这些作业也能使人在无意识中收到减轻紧张的效果。

二、利用环境的自我暗示



21. 抵抗感来临时，先要调整外在条件。

人生如战场，应有不胜利宁可死的觉悟。

——日本作家 木田独步

因为我是一个天生懒散的人，常常受人之托，而不能如期交稿，结果就被编辑强行带去旅社，或饭店赶写，这时候，我发现一个很奇怪的现象，原来在自己书房里始终写不出来的稿，居然一进旅社或饭店，就能下笔千言，文思泉涌，真是惬意极了。

我想最重要的原因，可能是受到“遵守截稿时限”的责任感所驱使，事实上，更要紧的原因，还是由于外在条件受到调整，在某种压力之下，使得心理上产生一种非写不可的感受。

我们只要调整本来束缚在自己身上的条件，那么，抵抗感也会开始转弱，自我制造出来的精神负担，有时候对于促进工作的进行，也是非常有效的。

有人说，人类是环境的动物，有时会随着环境的变动，而充满高昂的斗志，有时又显得无精打采，本章所要讨论的重点，就是如何创造环境，来消除自卑感，而后利用自我暗示术，使斗志和信心滚滚而来。

22. 头脑混混沌沌时，赶快调整周围的环境。

我想诸位都有一种经验，就是内心很想做事，或用功读书，可惜头脑却混混沌沌，当然，我个人也不例外，在这种情况下，最好的解决办法，就是赶快将书本，或身边的事

物彻底地整理一番。这样一来，我们的情绪就会显得意外地开朗，当然，我们也就能以轻松的心情去做事了。

此种方法所以会产生如此不可思议的效果，我认为有两种理由。第一，将书本逐一分类，而后放在取用方便的位置，这种工作本身就可以消除头脑的昏沉状态，也就是打破生活空间的混沌状态，而且，由于目标和道理明确化以后，也大有助于消除昏沉的情绪。换句话说，整理物理环境的作业，也有助于心理环境的整理。窗明几净，条理分明，自然会令人精神振奋。

另一种理由，我们要明白适当的体力工作，实在具有良好的意义，大家都承认，如果心中闷闷不乐，或焦灼紧张时，适当的体力劳动，可以给人带来身体上的安定感，所以，从某方面说，这不失为调整气氛的最佳途径，诸位如果能将自己杂乱无章的房间，整理得井然有序，那么旺盛的斗志也会源源而来，这是一石两鸟的作法。

23. 如何喜爱原先你讨厌的东西。

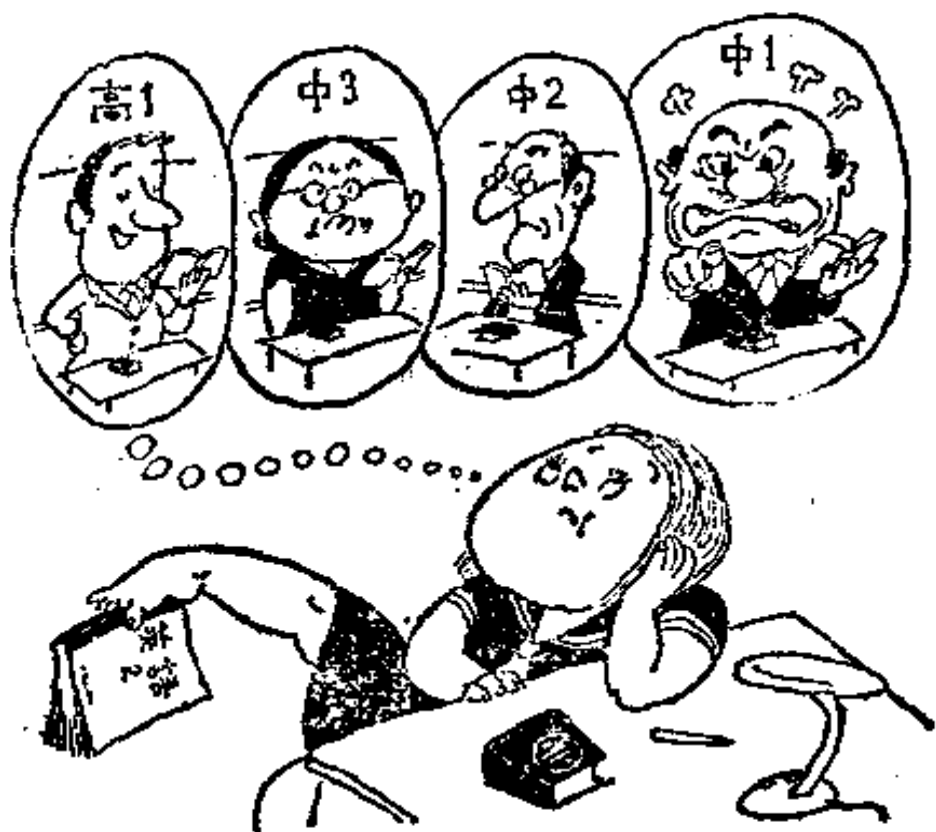
只有自己才能说出最好的忠告。

——罗马的雄辩家 基凯罗

美国心理学家华德逊，曾以条件反射为基础，创立了行为主义的心理学派，他曾经大发豪语：“只要给我一帮小孩，我就能依照大家的愿望，把他们塑造成军人、教师、或商人。”他的话未免太傲慢了，不过，他的方法也有可取之处，至少他能造出惧怕老鼠的猫，也能使一向讨厌狗的小孩，转而喜欢狗。至于华德逊所利用的心理学原理，就是先把一个玲珑可爱的毛皮状物，递给一向讨厌狗的孩子玩，待他玩习

惯之后，也就是先在心理上适应了以后，再让他去接触类似小毛皮状物的小狗，不久，再让他一面接近大狗，大人一面从旁褒奖或鼓励，那么，这个孩子就会慢慢不畏惧任何的狗了。

目前，临床心理学的行动治疗法也采用此项原理，同样地，这种方法也能活用在我们的日常生活里。一个人如果怕大狗，也自然会怕小狗，甚至对那些类似狗的其他动物，看了都觉得不舒服，因而对于毛皮状的东西也表示反抗的感受。如要改变这种心理或习惯，首先就得让他多去接触与那些讨厌之物有关联而较不会产生厌恶感的东西，也就是使他



由讨厌学英文变为喜欢读英文

养成由下位往上位爬升的习惯。例如有人不喜欢数学的计算问题，接着，他也会讨厌应用问题，甚至一看到有数字的物理、化学或统计等科目，他就头痛或畏惧。老实说，这一类的学生实在太多了。

这时候，大人或师长应该让他先去接触统计，因为他对于这个阶段的抗拒感不太强烈，每让他读一遍，就得给予适当的游乐或多方的鼓励，只要他自己能慢慢地适应，克服比较简单的苦恼意识，接着，再让他从理化科的数学问题倒推回去，逐步向后推展，那么，他就可能不再厌恶计算问题了。

这种学习方法跟登山训练相似，先从斜度不大的坡面开始攀登，再才慢慢爬到山顶上去。

24. 改变生活方式或生活空间是 脱离旧俗的方法。

天助自助者。

——美国政治家 富兰克林

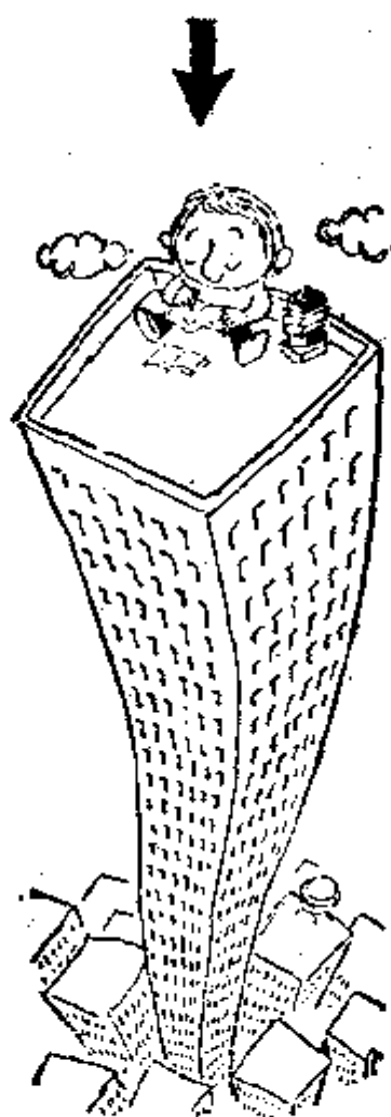
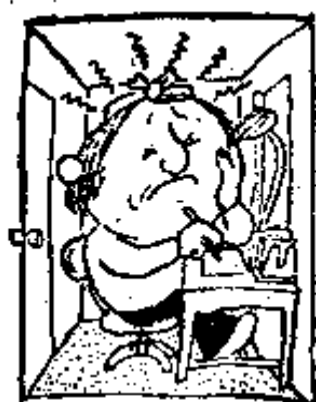
守旧病跟低潮症一样，它们都无法提高人们工作或读书的效率，反之，它们只会使人陷入倦怠感或丧失自信的境地。

不过，这两种病症的性质也有其不同之处，至少患守旧病的人，在开始的时候不易发觉，因为这种疾病通常都是在万事如意的情況下产生的。例如某人已具有相当程度的实力，所以能很顺利地进行本份的作业，不料，守旧病就在这

种情况下，好似癌症般地开始滋长了。

换句话说，如以昨日的陈旧方法，照样能使今日的工作顺利进行，这样一来，我们的头脑就无须再作新的思考。反之，有人对于工作一直不习惯，或者每天碰到新的状况，这时候，头脑就得经常打转，寻求最好的解决方法，但等到工作习惯，走上轨道以后，思考的惰性就立刻发挥作用，遇到同样的工作，即引用旧例，而不作再次的思考，更谈不上深思熟虑。所以，只有抛弃思考的惰性，我们的思考能力才能日新月异，如将这种不愿思考的习惯应用于工作方面，以求悠闲或舒适，那么，人的头脑就会生锈，精力也会衰败或退化。

为了避免陷入这种状态，那么，就得设法使头脑经常保持新的问题意识。不过，这也是说来容易做时难的。那些患有守旧病的头脑，如果缺乏自发的活动力，那只有设法由外



改变生活方式或生活空间，可以医治旧毛病。

面给予固定的刺激—改变生活方式，或生活空间。我认为房间的布置或模式，如不经常给予变动，则会使头脑的活动力降低，所以，我们实在有必要偶而改变桌子的位置与方向，或家具的排列方式，同时，也需要将习惯化的生活方式重新编排。总之，制造新的环境是非常重要的。至少在刺激头脑的活动，或调剂精神方面助益匪浅。

25. 临阵怯场的人，最好多带自己 最熟悉的东西。

我不懂战胜别人的方法，但却懂得战胜自己的秘诀。

——日本武术名家 柳生京矩

我常常看见许多考生进入考场，或生意人处于不习惯的场合时，由于场面或情况与平时完全不同，所以，他们就觉得一切都焕然一新，从服装到铅笔之类的用具，都是新的东西。

遇到这种情况，当然大家都需要壮胆，或是怀着勇往直前的精神。不过，以我个人看来，心里不安时，如将身边之物一律改用新的，无异于单枪匹马冲入敌人的阵地，因为周围的情况愈陌生，使人心理愈不容易适应，如同隔了一道厚墙，拒人于墙外。如用心理学的名词来说，这种状况叫做环境的未分化状态，因为没有明确的对象可以区别，会使人陷入更孤独与不安的状态里。

这时候，诸位不妨将自己最熟悉，或最切身之物携带在身边，例如铅笔，西装或手帕等爱用之物。这些都是日常生活里最熟悉的物品，虽然眼前处在一个陌生的场合里，但能

目睹自己最亲密或最熟悉之物，无异将自己的部分环境也迁入这个场面，何况，这些物品也能反映自己的生活，因为它们含有另一个自我的意味，所以，虽然处在敌阵里，这些援助的力量远胜过百万以上的同伴，因此，这些物品可以说是壮胆的最好工具。

26. 不能集中精神时，应该尽量 摒弃累赘的事物。

我常常听说，有人因无法专心于工作而苦恼，有些学生也因不能专心学业而觉得烦恼。甚至有些笑话表示：“我想尽办法也不能使注意力集中”，“虽然聚集了注意力，但始终不能把工作或读书的事放进脑袋里”。

对于这种人，我要奉劝他不妨再好好地环视一下周围的工作或读书环境，也许因为身边放置若干不必要的东西，使他的精神不胜疲劳，甚至分散了他的注意力。

对人类来说，注意力分散完全系因为顺应环境的需要而产生的健康反应，我们人类为了要在自然环境中求生存，不得不担心周围的情况，或者要不断预防外界的敌人，虽然人类贵为万物之灵，但也不能忘却以上的任务。所以，我们才会将注意力分散，并且不得不注意跟欲望无关的杂物以及陌生的环境。

在这种情况下，唯一的解决方法，就是除了目的物之外，无关紧要的一切杂物均应放在视线不能及的地方，只要看不见那些无关紧要的东西就自然不会分心旁观了。

27. 利用录音带的睡眠暗示，极有助于恢复自信。

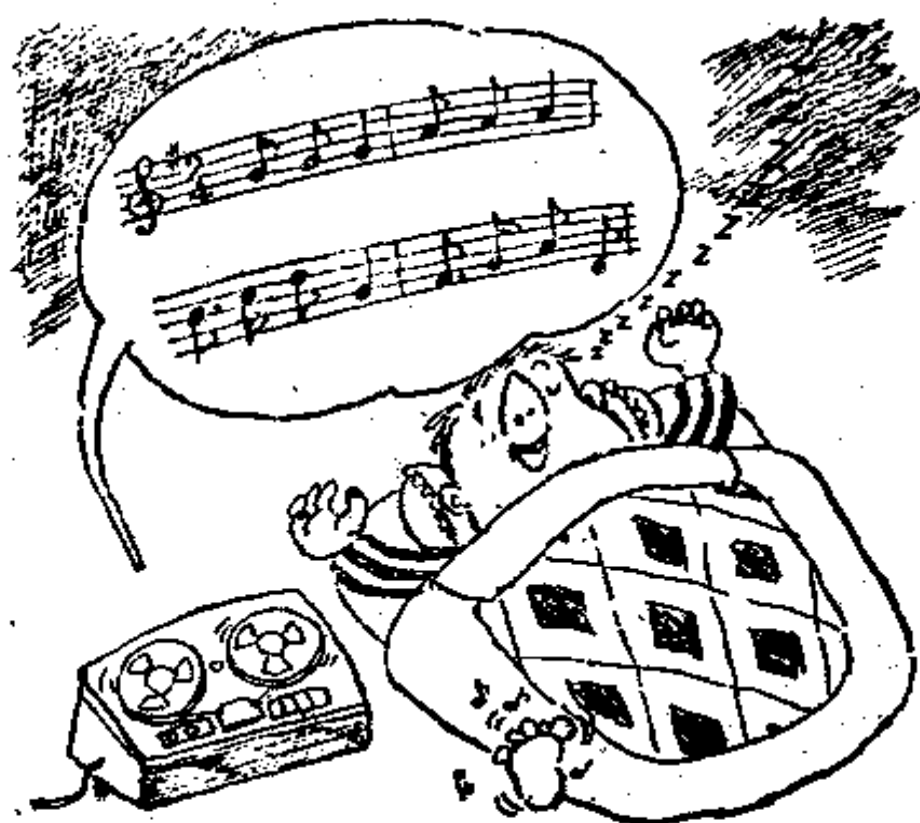
自信要成为有用之才，这种自信对他本人没有好处。

——美国实业家 卡耐基

目前，录音带的利用在一般家庭都很普遍，它甚至跟电视或收音机一样地成为生活上的必需品了。至于利用录音带的方式，因人而异，形形色色，有人用来听歌曲，有人用来练习英语，听鸟儿歌唱，或录摩托车的声音。其中也有人把特殊的录音机，应用在睡眠学习方面，这也是大家所熟悉的一种心理学上的用途。

这种学习法就是把录有课业内容的录音带，在就寝之前播放，使一个人在睡眠中也能够继续读书。这种研究和实验在苏联很盛行。本来，一个人在熟睡之前，或尚未完全清醒之前，常产生一种很特殊的催眠状态，那么，我们可将录好音的课业内容，趁他在无意识的催眠状态下，灌进他的脑海里。总之，这种方法跟催眠术的原理相同，因为一个人在催眠中接受暗示以后，一旦清醒过来，也仍然会遵照被催眠的暗示去行事。

在催眠的状态下，被暗示性的效果非常良好，所以，我也能将这种睡眠学习法，应用在如何恢复自信方面，例如在就寝时，不妨在枕头旁边放这样的录音带：“现在的心情最好，情绪最安定，应该要好好地休息，明早一醒来，必然精力旺盛，在工作方面也保证干劲十足。”每晚这样反复不停地播放，数周后，这种暗示自然会生效，个人也能很轻松地应付工作或课业。



利用录音机的睡眠暗示,对恢复自信很有效。

事实上,也有不少人利用此法,来矫正自己的恶癖。有位心理学家曾经做过这种实验。他把一群咬指甲癖的孩子分成两组,其中一组在就寝前,都能听到老师的录音带:“你不要再咬指甲了,这是不卫生的习惯。”这样连续听了一个月之后,果然这组小孩都矫正了咬指甲的恶习。因为录音带里的声音,正好是自己所尊敬的老师的声音,所以,这种声音比自己的声音更具效果。如果诸位常常为自卑感所苦,或者每天都闷闷不乐,那也不妨试用一下上述的办法。

28. 意志消沉时，最好阅读幽默小说或漫画。

如果想战胜别人，先要战胜自己。

——中国宰相 吕不韦

英国有一位名叫何布斯的学者说，笑就是胜利的表现，的确，笑可以说是一种优越感的表现。运动场上的胜利者，常常面带笑容。这就是因为他这时陶醉在优越感里；当我们观赏滑稽故事或相声时，也都会被引得哈哈大笑起来，这种心理是：“如果是我，才不干那种傻事呢！”或：“我才不会这么窝囊呢！”很显然地，这也是优越感在作祟。

我们如能积极利用这种笑的效果，则可医治因失败而产生的悲观和心理的紧张，甚至可将绝望感吹得无影无踪。怪不得有许多人在快快不乐时，就会跑到游乐场所去调剂一下情绪。同样地，如果在忧郁的时候，读一读身旁的漫画，或幽默小说，心情也立刻会开朗起来，甚至干劲十足。换句话说，利用外界的刺激，来引发自己大笑，也未尝不使自己恢复优越感，或自信心。

同样地，不管想尽什么办法，都不易把忧郁症消除殆尽。在这种情况下，最有效的办法，莫过于先创造一个令人发笑的环境。不愉快的心情常会因阅读幽默小说或漫画，而在不知不觉中开朗起来，当然，斗志也跟着旺盛起来。

29. 情绪低潮时，不妨回忆起以往的杰作。

低潮也可以叫做高原现象，当某种工作碰到进展非常缓慢的状态，就叫做低潮现象，其实这也可认为是大跃进之前

的准备阶段。所以，我们碰到低潮状态时，千万不必悲观。问题是，这时候不能丧失信心，更不能把为了大跃进而积蓄下来的精力用到无益的地方去。

在低潮现象里，一个人所以会失去信心的最大因素，主要是对自己的现状或未来满怀不信任感，甚至对整个过去的生长状况也疑惑丛生。这时候，他对目前所学的事物，就会感到惶恐，由于内心产生了不安，当然就把眼前的实绩看成不可靠的东西。

如果要避免这种状态，必须要用十分冷静的态度，去评价过去的实绩或杰作，说得更具体些，就是将自己目前所完成的工作，以及足以显示过去实绩的东西，展示在眼前。如果是生意人，不妨将自己独立经办过的工作表格或契约书等，摆在桌子上。同样地，学生也可以将仔细阅读过的参考书或笔记簿等拿出来看看。我相信，只要目睹这些确实的成绩，必能恢复内心的喜悦和自信。

30. 心里焦灼不安时，身边最好不要放钟表。

一切麻烦都是自己找来的。

——法国思想家 卢梭

人类是经常会焦灼不安的动物，大家只要扪心自问，也都会承认这个事实。但是，其他动物是否也有类似焦灼的心理状态呢？关于这一点，因为我们不能直接去问动物，因此无法确认它。不过，当我们请教动物学老师时，他们都说其他动物恐怕没有象人类那样焦灼的方式。

在万物之中，何以只有人类才有此种焦灼的感情呢？我想这个答案一定跟时钟的发明息息相关。因为每种动物都有

一种符合自己生理节奏之体内时钟，而一切行动都由这种感觉决定，反之，人类由于发明时钟这种机械，脑海里自然有一种物理的时间概念，因此，人类就忘记自己体内的“时间”，而被机械的时间束缚得很紧。因而也就产生了能率的概念，例如在物理的时间之内，大家都注意自己的生产量与完成量，结果就产生了焦灼的心理状态，换句话说，因为要换算效果或能率，人类才会担负焦灼的重担。

因此，如果想免于承受读书的能率降低，或工作不顺利等焦灼的情绪，那就必须要忘却这种预告物理时间的机械时钟。如果要做到这一点，唯一的方法是暂时不要把时钟摆在身边。如果没有时钟，当然可以过着符合自己步调的生活方式，而后从不必要的焦灼感里得到解放，“焦灼无补于事”，一点儿也不错，一旦解除内心的焦灼，则可使工作效率意外地提高，并且恢复信心。

31. 忧郁的时候，不妨穿上艳丽 而轻便的衣装。

上天永远不会帮助懒惰的人。

——英国文豪 莎士比亚

我曾经到过瑞士的柴马特这个地方，这里是阿尔卑斯山上的一个城镇，没有想到，在标高达 1600 公尺的登山街上，居然也有许多老观光客来此，我真是大吃一惊，尤其，我发现这些老人全都着轻便的装束，衣服也很鲜艳。从外表看来，他们显得年轻活泼，一点儿也没有年龄上的老态。我平生第一次看见老人穿着这种服饰，在高原的街道上昂首阔

步，令我非常敬佩。

相反地，在日本的街道上又是怎么样呢，举目所见，所有的老人都好象同一个模子印出来的，大家都穿着灰暗的老人服。尤其，更可叹的，莫过于年轻人在不景气的时候，也穿上灰色或黑色衣服，直到情况好转才穿着明亮与鲜艳的服饰。以我个人看来，这令老人显得更衰老，忧郁的人显得更死气沉沉。

人类的心理现象也跟穿衣服有着密切的关系。并非由气氛来决定服饰，而是由服饰决定气氛的。只有在忧郁的时候，穿上鲜艳与轻便的服装，才能使人的心胸开朗，生气勃勃。

32. 既然穿了奇装异服，就不介意别人的眼光。

有点芝麻小事，就担心别人的评论，自己好象一直被人监视着，而失去行动的自由。不可否认地，有许多人发过这种牢骚，其中以年轻人居多。

每当我碰见这些人来跟我谈论此事时，我都这样回答：“你不妨穿一次很惹眼的衣服到街上走走，老实说，你会发现，别人倒不如你想象的那样注意别人的事。”

所以，有些人就故意不穿很显眼的衣服，为的是怕太引人注目，事实上，不管你的服装是否华美，别人也不见得会太关心你的服装。

在你的亲朋好友之中，也许有人多少会注意到，你穿的衣服很惹眼，不过，在这种情况下，我反而要劝你，多穿些引人注目的服装，因为此种逆疗法，对于医治某种不合理的不安非常有效。有时候在企图自杀者面前，干脆说：“让他去

死!”结果反而可以劝阻他打消自杀的念头。同样地，你不妨干脆置身于别人的注目之下，结果你会发现，别人的眼光是非常平淡的。

33. 单调的声音或刺激，可以镇定神经的紧张。

美味的感受不在食物里，而存在品尝的舌头中。

——英国思想家 洛克

我经常听到有人埋怨晚上睡不着觉，但坐在车子里却呼呼大睡，我想诸位大概也有过这种经验吧！难道车上很适合他的睡眠吗？我想车轮发出咣当咣当的声音，跟身体坐在车上的振动一定很有关系，除此以外，周围的骚扰、亮度，和在车上的坐姿等，几乎没有一个条件适合睡眠。

老实说，车轮发出的声音，或身体振动那种单调的刺激，如果反复不停，则有助于安定人类的神经，使全身的机能趋于镇静。单调就是变化或变动的相反现象，变化与变动会产生精神的紧张。相反地，单调会使精神松弛下来，例如婴孩被大人轻轻地摇动时，他就能在吵闹的环境下沉沉入睡，这也是因为单调的因素所使然。在欧美社会里，自古以来，摇椅所以会成为大家的宠物，无非是由于如此轻微的摇动，会使人觉得很舒服。

最近有人发现在高速公路的两旁，每隔一定的距离就植有一棵树，这种结果显然出了问题，因为等距离的间隔未免太机械化了，显得两旁并排的树木非常呆板，这样无疑给司机一种单调的反复刺激，结果会使司机在无聊中打起瞌睡来。

因此，如果有意识地发出声音或振动，使它产生反复单调的刺激，这比喝下镇定剂，更能安定一个人精神的紧张。

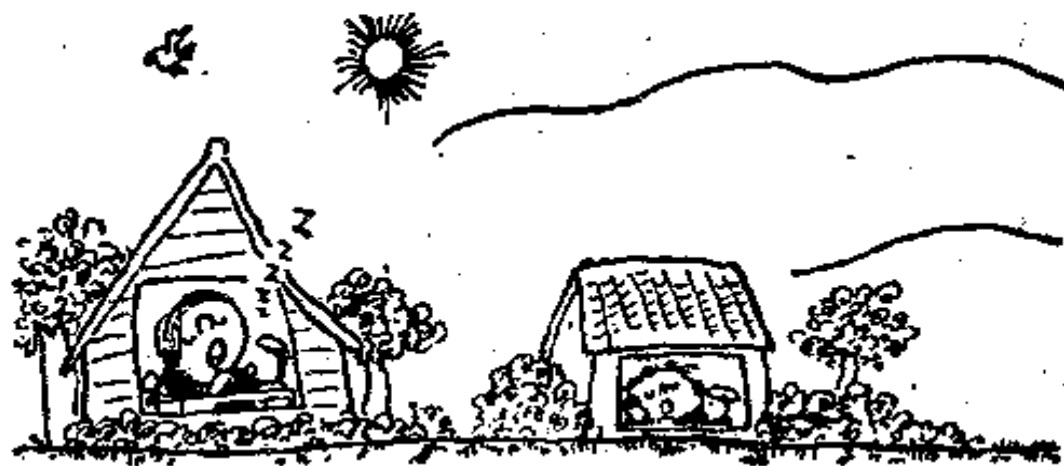
同样地，当我们倾听钟摆、雨滴、节拍器，或音乐的行板等单调的声单时，我们的情绪一定会在不知不觉里沉着下来，但体内却充满着活力。

34. 节拍快的音乐,使人轻快而有信心。

如能适得其所，谁都能发挥自己的才能。

——日本维新志士 桥本左内

在运动场或竞技会上，如能配合雄壮的进行曲走路，体内立刻涌起十足的干劲，斗志也会油然而生，这种经历恐怕每个人都有过。从古至今，凡是送兵士上战场的军歌，全都



单调的声音与刺激。

采用雄壮有力，或节拍紧凑的音乐。这种振奋心理的作用真是不可思议。

由此可见，节拍快速的音乐，的确含有振奋活力与信心的作用。这就好比在祭祀的舞蹈或打鼓的场面里，人们处在心情开朗与活泼的心理状态里，因此心脏、血管和内分泌等活动立刻为之一振，自然地也会配合着身体的动作，出声呐喊，形成表里一致的现象。反过来想，倘若情绪不好，只要一听到雄壮的音乐，必也会振奋心情，显得干劲十足。诚如日本诗人秋原朔太郎所说，音乐能使人陷入感情中，也能令人心浮动。事实上，音乐尤能激发一个人的物理振动，而物理振动对人的肉体可以给予直接的刺激。



可以安定紧张的神经。

35. 周围的光线强过桌面的亮度时， 注意力很难集中。

如想对某种事物，继续保持相当的注意力，当然，最好的方法就是要对该件事物怀有强烈的兴趣与关怀。老实说，倘若很难集中注意力，那是因为我们把注意力分散在那些毫无相干的事物上所致。因此，如想集中注意力，就必须创造适宜的环境。其中有一种方法是，拿走周围那些令人分散注意力的杂物，倘若此法仍然不能奏效，那应该怎么办呢？

原则上，我们只要使周围的东西不明显就行了，有一种最具体的方法，就是考虑照明的程度。每当我们整理作业场所，或书房环境时，总会考虑到光线要愈亮愈好。甚至连周围的墙壁也要异常光亮，不过，东京艺术大学樱林仁教授在《生活的艺术》一书里说，白色墙壁使得瞳孔完全张开，并使视觉发生困难，注意力分散，倘若把照明效果增加百分之五到百分之十，那会使人类的工作效率降低百分之二十五以上。换句话说，周围的环境太明亮时，就很难集中注意力，因此我们知道运用焦点的照明灯时，只要照到必要的部分，最容易令人集中注意力。

36. 面向镜中的另一个“我”说话，可使 自己冷静地观察自己。

损失是比较性的东西，但我们的想象要视它为绝对性的东西。

——法国数学家 巴斯葛

有些规模庞大的公司，由于组织太过机械化与合理化，使得许多员工日夜紧张，据说他们为了消除紧张的心情，在公司里设置了“自我治疗室”。最有趣的是，在这间治疗室的入口处，竟装有类似游乐场所中摆设的哈哈镜，只要一站在镜子面前，自己的脸形就会变得如同一条黄瓜那么细长，整个身体又缩成如蛤蟆的样子。总之，自己对自己的怪模样可以看得很清楚。

本来，这种镜子是供给游乐场所里的孩子们玩的，但在大公司里，为何也为大人们装设这种玩艺儿呢？很多人一定会觉得奇怪，事实上，凡是有意走进自我治疗室的人，大家都会站在这个镜子面前，仔细端详一下自己的怪模样，这样一来，他就能在不知不觉中解除了紧张的情绪！想不到这面镜子的构想居然获得许多人的好评。

由此可见，镜子的用处很多，至少我们能用镜子来控制自己，据说现在美国有些著名的大企业家，纵使平时如醉如痴，但是他们也懂得利用镜子使自己清醒，借此恢复冷静的情绪。此外，有些商人每天在上班前，都会面对镜中的自我说：“今天要好好地干。”只要能对自我施以此种暗示，据说不难产生更好的成效。因此，镜子不但能装饰门面，而且也是

调剂身心的有效工具之一。

37. 如想振奋心情，
可用红色，如
想沉着与冷静，
则可用青色。

面对镜中的自我说话，可使自己冷静观察自己。

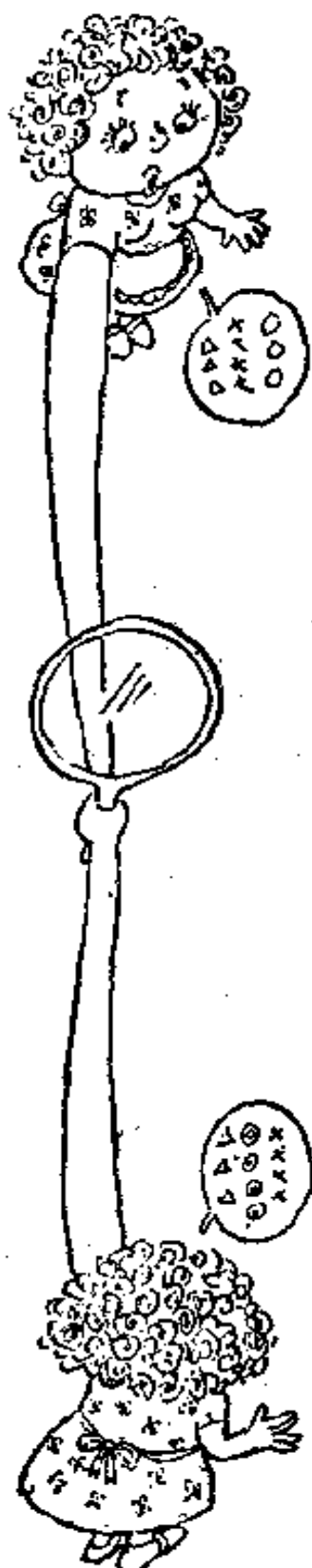
尊重自己最重要。

——希腊哲学家 毕得哥拉斯

如想改变环境来增强自己的信心，那么在现有的环境中好好研究颜色的用法，这也是非常要紧的事。

首先，我们不妨从自然界的颜色开始联想，大体上说，因为红色代表鲜血或火焰，所以，这种颜色能给人一种活动与兴奋的印象。同样地，由于青色与绿色系统表示大海与草木的颜色，所以只要一看见这种青绿色，就会使人产生一种沉着的安定感。

我们不妨再说得详细些，关于色彩象征的测验这个问题，乃是讨论各种颜色与意象的关系，其间谈到红色代表愤怒、兴奋、嫉妒、焦灼、羞耻、恋爱，青色则代表自信、理想、优越、幻想、永远，青



绿色代表梦、未来、空想、憧憬，纯绿代表自信、理想、思乡，这种观点跟自然界的情况大致相同。

无论如何，不同的颜色对于人类都会产生不同的影响，所以当我们装饰房间，或调整道具的色彩时，也应该根据不同的目的来进行，这样才会更具效果。如想燃起旺盛的斗志，就得使用红色，如想平息不安或焦灼的情绪，就得使用青色，这时候只要变化壁纸或地毯，或将工作场所迁移到相关颜色较浓厚的地方去就行了。

38. 如能全心投置于必要的环境里，讨厌的事也会变得喜欢。

有一次，当我去拜访一家房地产公司的时候，我竟看到一件意外的情形。有一位年轻人站在自己的上司面前，先报上自己的姓名，当他接受主管的工作指示之后，又得一字不漏地复述一遍，这岂不是古代的军队作风吗？尤其令我觉得更惊讶的是，这个年轻人竟是我朋友的儿子，我知道这家伙在学生时代一向就行为放荡，不修边幅，而且讨厌规则与因袭性的作风。经我仔细打听的结果，始知这是公司的作风，他们规定每位职员都必须遵守。

这时候，因为我对这位年轻人的底细很清楚，所以我觉得很意外。老实说，人类的确有这样的一面，那就是处在“身不由己”的环境里，常常会不顾自己的好恶，而顺应环境的需要采取行动。例如我们住在窗明几净的房间里，一定会随时注意到清洁，相反地，如处在脏乱房间里，便会疏忽了自己的清洁习惯，而把环境搞得更脏乱。例如在车上看见大家都让位给老弱妇孺，那么你也不得不跟着让位。如果利

用这种心理来处理某些行动，也能收到相当的效果。讨厌的事情也会变得喜欢起来。如果某人讨厌读书，那么与其置身于原来的环境中，强迫自己去读书，倒不如投身于另一个非读书不可的环境中更来得有效。例如走进图书馆里，眼看大家都埋首苦读，自己也不得不跟着读书，这时候读书的痛苦也因而减轻了。

39. 醉心于运动或学习活动，能平息焦怒。

好高骛远，远不如从头做起。

——美国牧师 富拉

曾经有一位中学老师告诉我一段故事：有一个学生因为行为不检，全班同学都讨厌他，后来他借着玩足球而改邪归正了。原来，这位同学的环境很差，缺课又多，当然成绩不会进步，因而使得他非常自卑。他上学常常迟到，放学后也常常流连于校园里，而后才拖着蹒跚的步伐回家。有一天，一位体育老师在校园里碰见他说：“看到你无所事事，你过来跟着我练球好啦！”老师说着，马上把球投过去。从此以后，这个不良少年就热衷于足球运动，接着他也恢复了昔日的爽朗性格。

还有下面一段故事。某位女性在一所补习班学插花，毕业后她就结婚了，有一天她又回来学插花，老师很奇怪地问她，始知她因为婚姻失败而苦恼得很，不过，她却发现只有埋首于插花的学习活动里，才能使心情平静。

从上述的例子里，我们发现在体育活动或学习过程中，显然隐藏着不可思议的力量，能使人从不安或失意中稳定下来。因为在体育活动或学习过程中，存在有固定的规则和惯

例，而且，其目标很具体而又清晰地摆在眼前。这种行为并非将来能否有成绩，成绩能否进步，或能否获得信赖等抽象之物，所以精神容易集中，散乱的心思也容易归一。



醉心于运动或学习活动，能平息怒气。

例如学习射箭也有一个具体的目标。如想射中中间的红心，就必须聚精会神于一点上。同样地任何剑道、柔道或其他竞技活动，它们眼前都摆着一个具体的目标或敌人。在茶道、花道或书道里，也有具体的形象表示样本，那些到补习班去学习小提琴的孩童，他们上课之后，也立刻能发挥惊人的集中力，因为他们就要登台表演了。

诸位如想消除内心的不安，或希望生活得更有信心，那

么全身心地埋头于体育活动或学习过程里，则必能收到意想不到的效果。

40. 如与熟悉某事物的人士交往， 即使讨厌，你也会喜欢。

我们从失败中学到的智慧，远比从成功中学得的更多，俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”在孩童的世界里，如果跟喜欢读书的孩子在一起，也会跟着喜欢读书，如与顽皮的孩子在一起，日子久了也会变得顽皮，诸如此类情形，时有所闻。总之，这完全是由于受到朋友的感化所致。但若进一步去分析感化的内容时，则发现其间含有各种因素。倘若跟喜欢读书的孩子在一起，对方读什么书？应用什么参考书？爱看哪些电视节目？关怀哪些事情？如何玩耍？这些都是能发



近朱者赤，近墨者黑。

生影响的因素，至于哪一点最具有感化力呢？事实上，以上

任何一点都具有感化力，这个答案似乎比较正确，一个爱好读书的孩子，也完全基于这些生活态度而来。

诸如此类的原理，照样可以适用于大人的世界里，如要迫使自己喜欢某件事情，唯一的方法，就是多接近爱好此道的人，也就是设法多接近专家。诚如“唯有乐此不疲，才能精益求精”这句俗语所表示的意思一样，因为喜好者与精通者常常是同义语，如果常常跟这种人打交道，即使你不怀有任何目的意识，你也会在不知不觉中受到他的感染，而养成同样的嗜好。关于这一点，也跟上述儿童的情形一样。

“真讨厌，不背熟也不行，但又缺乏学习的兴致和精力……”，如果陷入这种状态中，首先就得跟这方面的学长看齐，多多跟这方面的能手打交道，日子一久，自然会受到他们言行的影响，而你也能趁此消除厌恶的情绪。

因为碰到非做不可的情况，而后强迫自己去做，与其如此，还不如借着结交专家，或内行人的方法比较适当，至少这样可以很自然地“进入情况”。

41. 丧失自信时，就要结交比自己高明的人。

人不但要等待机会，还要能制造机会。

——英国思想家 弗朗西斯·培根

失去自信的时候，大家都会设法逃避多余的刺激，以免情况更加恶化，结果就变得缩头缩脑起来。失去自信之后，大家都会抱着“敬鬼神而远之”的态度，尽可能不跟外界接触而困守自己的阵地。尤其是那些在人际关系方面表现得比较敏感而又怀有自卑感的人，他们更不想跟外人见面。但以我看来，这时候才更应该要找机会去接触比自己卓越的人才

对。

乍看之下，这似乎是一种冲击治疗法。但是，在丧失自信者的眼光里，一个比自己卓越的人，为什么能够这样威风凛凛的呢？为什么会这样充满信心呢？又为什么这样具有说服力呢？如把这些原因跟落魄的自己相互比较时，则可以发现两者之间，显然含有一种明确的差异，这就如同病人看见健康的人一样。如果自己失去自信，那么，经过一番冷静与清楚的对比之后，才能发现真正的病因所在。同时，自己也能趁此找到恢复自信的方法，而后有的放矢地采取恢复自信心的措施。

三、利用动作的自我暗示



42. 解除身体的紧张， 无异也解除了心理的紧张。

百尺竿头，更进一步。

——日本和尚 法然

日本明治维新时代的元勋——大隈重信，是早稻田大学的创始者，据说他生平就喜欢洗澡。大隈重信有许多特点，如同倡导人生五百二十岁学说的乐天派者一样，因为这些乐天派者从来不曾在亲信者面前表现过任何黯然的神色，明治维新的初期，政治状况很复杂，任何乐观的人也会对眼前的现象表示不满，或对自己的将来感到悲观。然而，大隈重信的表情，始终不容易被人观察出来，这个大人物的举止与风度，果然与众不同，关于这种情况，如以心理学的观点来看，他所以有这种修养，皆得力于平时喜爱洗澡之缘故。

在正常的情况下，大家只要心神一紧张，身体就会变得僵硬，拳头紧握，这样一来，身体反而更加紧张，以致心神的紧张达到顶点。这时候，最好去洗一个热水澡或很安祥地坐在沙发上，目的是为了先解除身体的紧张。那些精神分析医生，常常都叫患者先安静地躺在椅子上，其道理就在于此，因为先要有舒适的身体，才能产生舒坦的心情，我在本章里要告诉诸位读者，只要稍为改变平时的态度，烦恼和不安自然就会消失，自信心也跟着汹涌而来，这就是如何利用动作来暗示自我的要诀。

43. 走路的速度加快,将使忧郁的心情开朗起来。

我想每个人都有过这样的经验,如有高兴的事情发生时,脚步会变得轻快,甚至吹起口哨来,相反地,忧郁的时候,或心里有些不安时,一定会显得闷闷不乐,脚步也变得沉重,甚至呈现无精打彩的样子。总之,心理的动向会很自然地以动作表现出来,而只要自己有意识地变化动作,就可能驱逐忧郁的心情。

考试当前,担心没有充分的准备,不过,你也不妨大大方方地走进试场去考考看。即使必须要向一个吝啬鬼捐款,你也不妨走得快些,抬头挺胸,直截了当地去试试看。在这些情况下,你的心里一定会产生一种活力,也会浮现顺利进展的信心。这样一来,考试与捐钱的事必能如愿以偿,同时,你回家的时候,步伐定很轻快,甚至还吹着口哨哼着歌。

此外,如果大摇大摆地走起路来,效果一定会更显著。总之,一个人的情绪与精神的活力,都会因外在条件的变化而改变。

44. 忧郁或急躁的时候,不妨激烈地摆动身体。

自我的存在不是虚假的,而是最重要的事。

——美国诗人 惠特曼

曾几何时,我们曾经在报纸上看见一则消息,有一位刚从第一流大学毕业,又正在一家大公司服务的高级职员,不

知何故竟用球棒打死他的主管。如想了解其中的来龙去脉，我们不妨回想一下有关自我治疗室的设备。

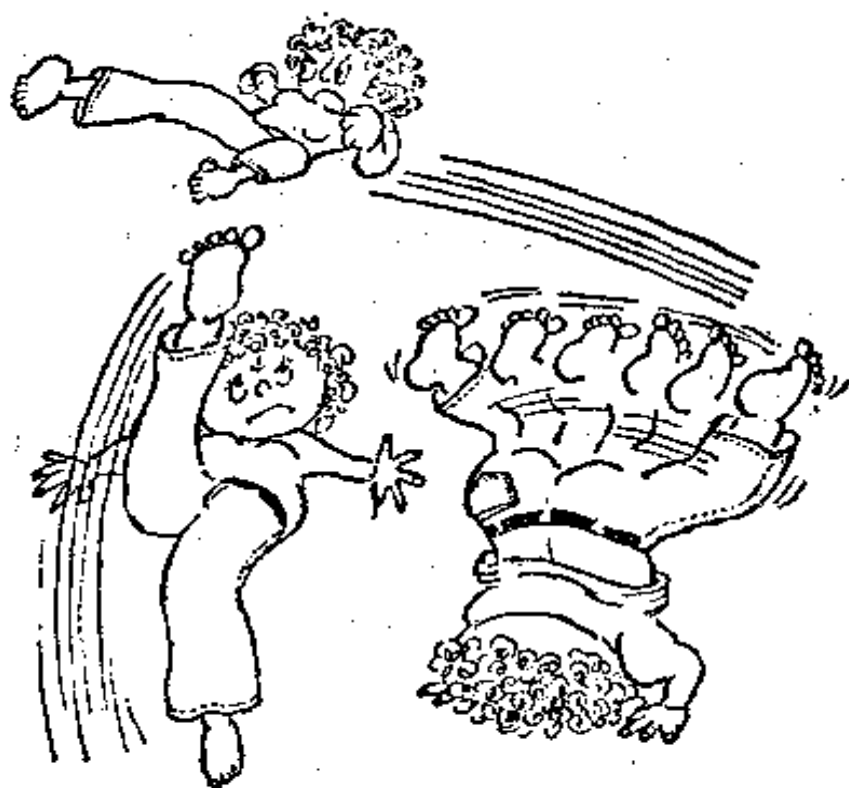
事实上，有些公司在治疗室里，常把一张大照片挂在墙壁上，照片前面又放置一个稻草做成的洋娃娃，这样装设的目的，就是为了让某位职员，被主管责备后，或者因为工作效率不能提高，心情显得特别烦躁时，他们可用竹剑猛击洋娃娃来出气，只要对方把肚子里的闷气发泄出来，工作效率必然能提高，做起事来也特别活泼，所以这种设备相当合理，而且也颇收功效。

任何人都会碰到工作或功课不顺利的时候，在这种情况下，大家都会显得心情急躁，或者闷闷不乐。如果让这种心情任意发展下去，那么烦躁的程度一定愈来愈厉害，最后也就丧失斗志。如果不设法排除这种情绪，将来也无法专心做事，甚至可能演变成杀人事件。而最简便的方法，莫过于采取激烈运动的方式，使身体动荡起来，这时候，高涨的心理压力（紧张或不安），就会转化为肉体的精力而排出体外。刚才所说的稻草娃娃，也就是为了这个目的而设置的一种运动器具，可惜，这种运动器具每次只能供给极少数的人使用。

由此可见，焦灼不安的时候，不要一直想着闷闷不乐的事，而且不管采取什么方法，反正都应该使身体剧烈活动起来，同时尽可能使身体流汗。只要能愉快地坐在办公桌前，工作效率一定可以提高，从表面上看来，这种做法似乎很单纯，但如能身体力行，即可以体会到其中的效果。

我们知道运动员很少会陷入烦躁不安的情绪里，这完全要归功于他们懂得将人际关系、工作或功课上的紧张，转化为肉体的能量，甚至，他们也懂得如何将这些能量排出体

外。总之，他们是善于利用这套生活技巧的。



闷闷不乐时，最好能激烈地活动身体。

45. 宏亮的声调可以增强自己的信心。

只要能立志，永远都不会迟缓。

——英国政治家 包得温

我曾经读过一本《怎样教好英语？》的书，这个作品曾经得过日本文学奖，阅读之后，令我非常感动。原来，这本书是一位女教师的记录本。她说她所采用的教学法，无疑是以以前日本英语教学里根本不曾采用过的方法，因为她曾经很粗野，而又满怀精力地采取强制手段，把英语发音和会话灌

输给学生。尤其使我大吃一惊的是，她为了使学生的发音正确，好让学生们尽可能地呼气，而后大声练习到喉咙发干或声音嘶哑为止。

现在姑且撇开英语声韵学的原理不谈，我只觉得她的教学法，必然失去内容的正确性。但却给了学生坚强的自信心。居住在国外，经过一番仔细的观察之后，我发现日本人说英语太过生硬，听起来似乎缺乏自信。所以这位女教师的教学法，无疑是针对日本人的缺点而谋求改善的方法。有一次，有一位曾经在国外居住很久的日本人警告说：“纵然说错了也无妨，但是尽可能大声地说话，这才是唯一能受到高头大马的外国人尊敬的秘诀。”

同样地，我们也能把此法广泛地应用在日常生活里。说话的声音太小，让人听起来觉得缺乏信心，甚至还会被人误认为说谎。相反地，宏大而又响亮的声音，可给予对方一种有信心的印象，自己也能借此产生坚强的信心，进而获得意料不到的好处。

46. 忙碌能消除不安与恐惧。

当我开始心理学的研究时，觉得非常吃惊，因为那些功成名就的人，也就是在经济上与精神上都已经很富裕的人，居然不乏有为精神不安所苦者，也有不少为不安而哭丧着脸。经我仔细打听，他们都异口同声地回答：“如果一个人每天必须为三餐而拼命的话，就不会有这种事情发生了。”不错，人类之所以会如此恐惧和不安，无疑是因为太空闲的缘故，此种无谓的精神苦恼，简直是浪费，很多病因也都由此而来，这也就是说，只有一个人每天忙碌，任何不安和疑惧

也难得在心中找到立足之地。

同样地，虽然事实上不安和恐惧的情绪已经在心底下生根了，但是，只要自己设法去忙得不可开交，心里的不安和疑惧也自然会消失得无影无踪。

我个人也有同样的经验。因为我自知属于躁郁质的个性，所以我常常会有某种周期性的苦恼。当此之时，如果自己闷闷不乐地关在家里，则会感到更烦闷。这时候，我只得故意接受许多任务，让自己每天处在饱和性的忙碌中，不管自己愿意与否，你能把自己投身于一个不得不活动的状态里，你就能从产生忧闷的恶性循环中得到解脱，因而恢复昔日的愉快心情。

47. 让自己实行渴望的固定动作， 也可产生极好的暗示效果。

祸福不是天定，而是自己找来。

——日本政治家 本多正信

暗地里告诉自己，或诉诸自己的内心，借此导向自己所期望的目标，这也不失为一种良好的自我暗示。接着，我们就向内心展开推动的作用，使这种作用陪伴一定的动作，这样是非常有效的。

例如当我们下定某种重大的决心时，我们会下意识地握紧拳头，闭紧嘴巴。宗教上的祈祷，必定会陪伴着双手合十和礼拜等动作。佛教的一支——密宗的修行者，在苦修的时候常常要掐诀。其目的就是要将心里的祈祷内容，陪伴动作表现出来。同时，无意识的意图也会发生作用。

由此可见，心有所思，而后就会用动作表达出来，如果这是增进心理健康的良方，那么我们也能应用在日常生活上。昔日的纳粹头子希特勒，他规定国民呼喊“希特勒万岁”的时候，一定要高举右手，表示内心的忠贞和诚意。日本最近也有类似的事件，例如推销员的早会，劳工组织的大会，他们常常都紧握拳头，高举起手来喊叫：“我们要干到底”，坚决的意志燃烧着每个人的心胸，这样无疑会提高团结的效果。



用一定的动作表达
内心的念头，可以增加
暗示的效果。

如果这种动作跟心中的愿望和思虑形影不离，或者打成一片时，从某种意义来说，如能成为一种固定仪式，那么这就会产生良好的暗示效果。例如美国名实业家诺曼·比尔常常有一种习惯，他每晚下班回家时，都会说：“现在起进行晚上仪式。”接着就撕下当天的日历，揉成纸团丢进字纸篓里去，意即表示当天的不愉快情绪，都被一扫而光，使得他的精神没有负担，生活很有规律。倘若有意识地常用这种仪式，那么在考试前几分钟，为了要聚精会神起见，不妨试试

将两手重叠在试卷上，向自己暗示：“只要心里平静，我就能充分发挥自己的力量。”在这种情况下，自己必能从容不迫地埋头苦写起来。

48. 工作之前，凝神注视某件东西， 必能提高情绪和精力。

世上最重要的事情，就是懂得如何主宰自己。

——法国大思想家 孟德斯鸠

据说有一位名叫塞尚的法国名画家，每当他从事创作的时候，都会握着笔杆，双眼直瞪着某个固定对象，几分钟或几十分钟之后，他若有所思地开始动笔创作。

虽然不是每个人都能象这位大画家一样，从事高度的创作活动，但是目不转睛地注视着某一事物，很显然地可以提高一个人的精力和意志。这种方法如能应用在我们日常生活里，也一定很具功效。例如工作之前，如果觉得无精打采，或担心中途失败，因而陷入不安的情绪时，那么诸位不妨暗地注视桌上的什物，或墙壁上的某一点，故意造出一个狭窄的视野，有意识地集中注意于那一点上，这样可使精神统一，对于马上要做的事，也能引发更大的关怀和斗志。

精神分析医生，为了诱使对方进入被催眠的状态里，首先也要对方凝视前方的某一点，这跟上述的原理相同。因为被催眠者目不转睛地凝视着蜡烛的火焰，或手指尖端上的某一点，借此使他的视野变得极端狭小，并且缩减他的知觉范围，让他的精神极度集中，而后才容易进入催眠状态里。同样地，我们也能利用此法来应付类似工作的情况，那就是先使精神集中，心情安宁，不为周围的杂音所干扰，而后才能充分涌出工作的意志。

49.听他人的言语不起劲时，不妨借 笔记的方式来加强注意。

我们常常都有这样的经验，如果对方说话艰深难懂，而又遇到自己非听不可的时候，心里实在很难受，极易产生焦灼与不安的情绪，在这种情况下，对方的话也就更听不进去了。当然，自己对于说话的内容不感兴趣也在所难免，不过，通常都是因为自己的精神陷入严重的低气压里，才会造成没有兴致注意别人的说话，以致惹来无数的麻烦。

这时候，最简单而有效的克服方法，就是做笔记，开始的时候，要很有要领地，依照记录工作的要求——先记述重点或摘要，这样自然就会很注意对方的说话内容，不安之感也在无意中随之消失了，而后，自己也会听懂对方所讲的话了。所以，做笔记真不失为一种有效的方法。由于倾听活动的本身，是属于单方面的交道活动，而做笔记是双轨的交道活动，视听者也就能藉着做笔记而产生积极的应对态度，这样一来，不安与自卑的被动情况必会在这种状况下消失无踪了。接着，自己也能对谈话提出意见或有所反应，因而彼此也将谈得更投机。

50. 要喜欢一向被自己所厌恶的事，则宜多接触 与此事有关的工具或事物。

心贼难攻，山贼易破。

——中国哲学家 王阳明

即使对于非做不可的事，有时也会觉得很烦闷，甚至根本提不起劲儿去做。我相信大家都有过这种经验，每当我陷入这种心理状态，我就会仔细推想这个道理。

曾经有一位小职员，被迫承担某些过失，而且还遭受降职处分，他当然怨声载道，而无心工作。他每天到办公室，都心不在焉，桌子上堆满必须处理的文件，他总是无心思去处理。有一天，他开始无意地用小剪刀剪些纸条等玩意儿，而后丢进纸屑篓里，他这样连续做了好几天，把用剪刀剪纸条的工作视为一大娱乐。待他的心情平静之后，他又兴致勃勃地干起本行的业务了。

由此可见，这显然是触觉带来的效果。例如在婴儿时期，孩子总会用手去抓身边的东西，然后放进嘴巴里，便尝了一尝。这就是利用手或嘴巴的触觉来辨别外界的例证。后来，由于年龄逐渐增长，视觉和听觉的效果才明显地发挥出来。虽然用直接接触的触觉方式，是比较原始，但事实上，只有利用这种方法，才是最强烈地诉诸人类本能与感觉部分的手段，所以，这种方法含有撼动人心的力量。

在百货公司里，我们常常可以碰到推销员利用此种原理，当场对观众推销产品。开始的时候，也许只有几个客人围观他所表演的销售动作，而推销员却不断大声喊着：“请拿在手上仔细瞧瞧！”声音非常动人，客人一旦拿到手上，就慢慢会陷入一种因为接触而喜欢亲近商品的心理陷阱里。

诸位不妨也把这种经商原理应用到日常生活里，如你必须要做那件很厌恶的事情，则可多多找机会接触它，或亲近与该事物有关的工具，如此经过一段时间以后，你就会慢慢地喜欢上它了，当然也因此而产生做事的兴致。



欲喜欢你所厌恶的事，则应多接触那有关的事物或工具。

51. 怯场的时候，不妨把玩身边的小东西。

人生犹如购票搭车的旅客，朝着固定的方向迈进。

——英国小说家 毛姆

在一次朋友的结婚宴会上，我因受人之托，而不得不发表自己并不习惯的演讲，虽然自己曾经试着站在台上演讲，无奈，我的精神实在紧张到了极点，事实上，我经常碰到这种可怜的场面，双脚僵直，俨如被老师叫起来背书那种进退两难的情况。即将轮到我演讲之前，我虽然想尽办法压抑怯

场之心，但是，我又很担心到时候能不能收效？会不会表现如吃东西而无法下咽的现象？倘若诸位读者里，也有人会怯场的话，我要告诉你一种压抑怯场，而且容易收效的秘诀——不管是什么东西，只要手里能拿着身边的小东西就行，因为手指尖端的运动，能够缓和紧张的心情和不安。

平时，只要我们的心情紧张，在无意识中就会引发手脚细微的筋肉运动。据说日本职业棒球巨人队的前任领队川上哲治，每当比赛陷入危机时，他的大腿都会情不自禁地摇动起来。这是众所周知的事实。那些遇到麻烦电话的接待员，通常都会摆弄听筒的电线，或在纸上随便乱涂，其目的都是为了让神经紧张传达到身体的尖端，借此逃避精神的紧张，这是动物天生的智慧。在怯场的时候，只要有意识地活用上述的动作，就能消除怯场的心理状态，否则，直立不动的话，只有把自己卷入更严重的怯场状况里。

52. 再棘手的事，如果缩短物理距离也等于缩减了心理距离。

有人打高尔夫球时，常常会把球打进低洼地区去，这时候，他真不知如何是好。所以，有人就站在只看得见低洼处的地方，或者站在远离低洼的地方，避着低洼地的方向打球。可是，有时候，愈离开低洼地区，愈受到洼地的束缚，在这种情况下，应该索性以半放弃的心理想：“既然球喜欢进入洼地，我就干脆把球打进去。”于是朝着洼地狠劲地一击，结果，这只球也许会很幸运地避开洼地，而飞奔到另一个理想的地点。

事实上，在我们的日常生活里，也有许多类似的事情，我在教室里也常常发现相同的情况，诚如一位心理学家W.E.雷波特的调查实验《对话者的距离与性格的关系》里所说，自信心很强的学生，总喜欢坐在接近老师的座位上，相反地，缺乏自信的学生，就喜欢坐在距离老师远的位置上。换句话说，人类常会在无意识中用实际的距离，来表现对于对方的心理距离和抗拒感。

相反地，如要排除为难的意识，不能设法远离它，只有缩短实际上的物理距离才对，上述那位打高尔夫球的人，事实上，就等于在不知不觉中实践了这个原理。

53. 心情不安时，紧抱胳膊和防卫姿势， 无疑可以稳住心情。

只要有决心和自信，再高的山也爬得上去。否则，连低地也免谈。

——丹麦童话作家 安徒生

诸位也许看过下棋比赛，如果遭遇极大的困难，或陷入进退维谷的情况时，常常会抱起胳膊，而表现一副深思的模样。此外，有人因为利害关系，而跟对方发生争吵时，也会情不自禁地抱起胳膊。当我们面对某种困难，或拟慢慢思考的时候，也会在无意识中抱起胳膊来。

根据那些研究身体语言的专家们说，上述的习惯显然属于一种防卫姿势，这种姿势的意义，表示跟对方之间存有某种隔阂，如果按住自己，即可缩小身体的面积，以图自身的安全。

无可否认的，紧抱胳膊或腿，这种使自己接触到自己的姿势，虽然含有防卫的意识，尤其，即使还没有感受到具体的攻击威胁，但抱紧手臂或腿部防卫姿势无疑可以给自己带来一种安全感和安定感。

因此，当你必须面对很棘手的人物，如果对方在场，你当然会提高警觉，反之，即使对方不在场，如果心情上还是觉得有些不安，或者必须要恢复冷静的时候，那么，采用上述的姿势，也不失为一种防卫攻击或保持平静的方法。

四、利用顺序的自我暗示



54. 以逐一完成小目标,能增加自信。

如要攀登险峻的山岳,一开始就得慢慢走。

——英国大文豪 莎士比亚

据说有一位名叫谢利曼的德国考古学家,他曾经发掘“特洛伊遗迹”(位于小亚细亚的西北部,在纪元前三千年前即已非常繁荣,后来陷入希腊人手里)。原来,他从少年时代起,就很喜欢读荷马的史诗,从此以后,就终身为实现少年时代的美梦而奋斗。换句话说,他把实现少年时代的理想,当做终身的事业来看。为了要完成这个事业,他首先设法精通古文。其次就筹募发掘所需要的资金,接着又计划工作的时间表,最后才完成一生的愿望。谢利曼所以能成功的要诀,主要是由于他能事先很勇敢地定下远大的目标,而后从小着手,逐一完成每一个步骤,借此培养自己的信心,最后才针对远大的目标做长期性的努力。

“稳重和踏实”是一切事业成功的基本因素,即使进步不太大,但是,进步的本身,就能使人产生极大的信心。所以,我们与其马上朝着一个远大的目标前进,还不如逐一完成每一件小目标,才更能给人带来坚强的自信心。事实上,世上有不少人喜欢对自己做过分的要求,并怀着好高骛远的理想,结果都不幸地产生焦灼感,也因而失去了信心。

55. 目标愈具体,则愈能提高干劲。

我碰见很多人打了十几年的高尔夫球,但都在叹息球技无法精通,不幸,我也是其中的一位。为了这个问题,我曾

经特地去请教一位仅受短期训练，却能获得优秀成果的高尔夫球选手，当然，这位选手的优异球技，跟他本身的运动神经有着极密切的关系，可是，对高尔夫球的热心苦练，也着实令人十分敬佩。本来，打高尔夫球的人，无不希望自己的球技精进，但千万不能凭空乱想，而应该对球技的进步抱着很明确与具体的目标，例如打算要在三年内和别人一较长短，则必然会潜心练习，球技也就日新月异。

“目标与行动”本是心理学上的用语，有了目标之后，才能做有效的努力，只要自己的目标愈具体或愈明确，那么，工作效率必然会愈高，兴趣也会源源而来。例如有两位家庭主妇一齐上菜市场，一位是为了要做中式菜而上菜市场，另一位是为了应付普通的晚餐而去购物，很显然地，两个人的目标有具体和笼统之分别，这样当然会影响到选购的方式。所以，有些人缺乏明确的原因，就冒然蛮干下去，与其如此，还不如再检讨一下自己的目标是否很具体。

56. 开始工作前，把过程系统化， 就能胜任愉快。

我宁愿做一个不满足的人，而不愿做一只很满足的猪。

——英国思想家 蜜勒

曾经有过这样的故事，某位国王把两块面积相同的土地交给两位部下，要他们分别建设街道和房屋。由于这两位部下一面对于都市计划和建筑工程都没有经验，所以，他们都显得惊慌失措。不久，张君在焦灼之余，竟迫不及待地建造了一座房子，前后修筑马路，装设水管。相反地，李君仍然在焦灼的心情下，苦思设计。张君虽然工作不断地进行，其

实，他的内心也担忧能否如期完工，李君虽然一面绞尽脑汁地设计，但一面却能以乐观的心情开始动工。老实说，李君在这段期间里，一直考虑着动工的程序和主要的细节。

由表面上看来，即可得知，这场竞争当然是李君稳操胜券，因为胜负的关键，完全系于他们的心理状态。在工作期间，张君始终处于不安的状态里，相反地，李君在开始的时候，虽然显得坐立不安，不久即能安心工作。他们两个人的作风完全不同，李君诚然费了不少时间，但他在考虑工作的顺序，以及如何使进度系统化等问题。

以上的故事，是一个寓言。不过，如果要开拓一片广大的土地，那么，美国人与日本人的作风可能会不相同，因为美国人习惯于系统化的思考，他们懂得追求所有的可能性，并且懂得使工作内容系统化，而一旦建立系统化的工作，即使中途遇见干扰或者被迫改变秩序，美国人依然明白如何适应现况，也就是说，美国人可以照样沉着地工作下去，而不会惊慌失措。

我们在日常生活里也常常可以碰见类似的经验，在工作开始之前，虽然花些思考的时间，但如能使工作系统化，或把握住工作的大纲，也等于大功告成地给人安心之感。因为这种安心感不但能使人按部就班地做下去，而且也能提高今后的工作效率。

57. 如想消除生活上的倦怠感， 得破除呆板的进度表。

如果一开始就失败，只有一试再试。

——英国小说家 希尔顿

我想大家都有过同样的经验，虽然每天准时上下班，也按照进度表做事，但总觉得缺乏活力，而且困难重重，在这种情况下，应该怎么办呢？如果你认为“该做的事，都做了”，而后，就抱着得过且过、一点也不图改进的方式蛮干下去，最后一定会更加倦怠。

这时候，并不是“该做要做的事”的问题，而是“该做的事情不做”，“做些不该做的事”，显然后者才是关键所在。生活的倦怠感大体上是因为反复过着同样的生活方式，一点儿也没有新鲜的感受，所以才产生了厌倦和疲劳。如果想逃脱这种倦怠的生活，首先就得打破固有的生活方式。例如大胆地打破“晚上12点就寝，一天工作8小时，星期天休息”的生活方式。最近，有一种情况颇受人注目，那就是弹性时间表，这真不失为一种崭新的勤务系统，例如第一天加倍工作，第二天休息，晚饭后立刻就寝，深夜起床，这种时间表显然跟平时的作息秩序完全不同，如果偶尔体验不同的事情，则可发现新生活与崭新的自我之间息息相关。

58. 厌烦的时候，做些不同性质的作业远比休息好。

有人认为工作或读书所以会进行得不顺利，唯一的理由就是厌倦工作，这显然是很大的误会。当然，只要是人类，谁都会碰到厌倦的时候，而问题是：厌烦于工作，就没有效率了呢，还是厌烦于工作，仍然能够提高效率。关于这一点，实在是因人而异。

有人认为：工作厌烦极了，任何努力也无济于事。这种人显然把“厌烦和疲倦”混为一谈，事实上，厌烦和疲倦是迥

然不同的现象，前者是一种心理的饱和状态，即表示对某些事情的关怀与吸收能力已经达到“盈满现象”，所以，只凭休息是无法解除这种盈满现象的。这正如一只盈满的杯子，如果再注入水，水也会向外溢出。

要避免发生此种状态，与其采用休息的方式，倒不如转移到其他不同性质的工作上。我们一定要消除先前作业的饱和状态，曾经有人做过这样的实验，也就是叫那些整天埋首于雕刻工作的人，如果在工作腻烦的时候，改做绘画或写字等不同性质的作业，则可防止工作效率的下降。

换句话说，读完英文之后，如果又腻烦了数学和物理，则不妨可以改读文学作品，因为用这种要领来改变读书方式，则可以消除厌烦的情绪。

59. 要做无聊的工作之前， 应该先做自己喜欢的工作。

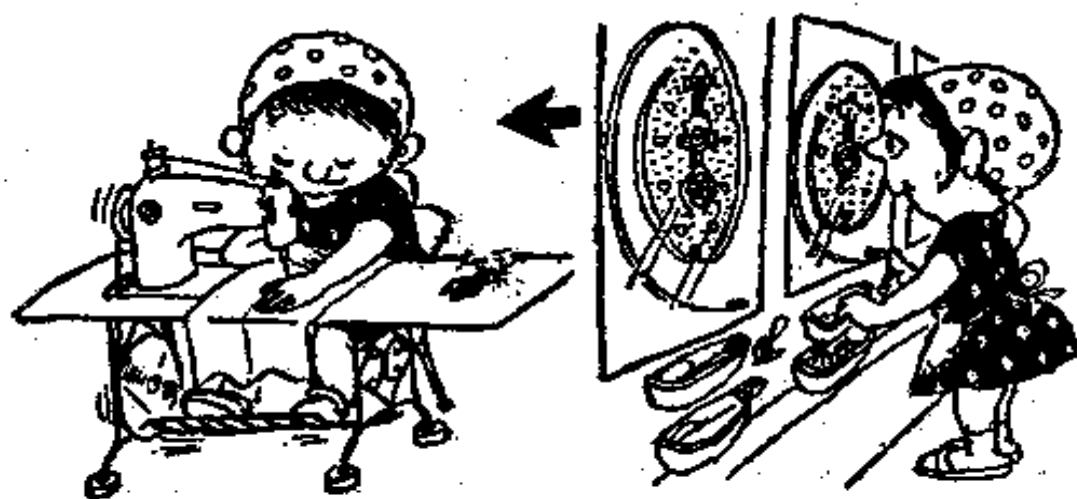
我们经常会碰到这种事。当我们碰到一位经验丰富的销售员时，本来对于他的产品，根本无心问津，但是，对方却拥有一股无形的力量迫使我们无法推却，结果就买了下来，这倒不是说对方花言巧语，事实上，他所以能够说服我们，乃是因为他精通人类的微妙心理所致。

在他们的说服力里，含有若干共同之点，他们都先聊些不着边际的天气与家庭生活方面的话，而后才提出购买者必然会回答“是”的问题。这样一来，购买者都回答以“是”，销售员就利用这个机会，很技巧地把话题转入问题的核心，迫得购买者不得不说：“好吧！我买下来。”当购买者回答这句话时，内心简直没有抗拒感，结果，购买者就买下了不需要的

产品。

其实，这是应用心理学上的“心智预备法”，一个人在做无聊或不称心的工作前，如能有意识地应用上述的原理，则可减少对方的抵抗感，而使工作进行得意外顺利。

例如有人对语文这一科感到很头痛，在这种情形之下，他最好先读些自己拿手的科目，借此培养读书前的心智预备工作。据说有些作家被迫写作自己不称心的稿件以前，他会来一段痛快的玩乐，这亦不失为培养做事气氛的自我暗示。其实，这种方法不但具有消除抗拒感的消极效果，同时也是“培养气势和干劲”的副产物。换句话说，它也可叫做“助走效果”。当你完成眼前既容易又轻松的工作，真是心情愉快，干劲十足，不妨趁着这股气势，把厌烦的工作一口气解决掉。例如老师解答考试问题时，只要对学生说：“问题不难，你们好好做。”这无疑是老师累积了无数成功的经验，而懂得制造“助走效果”的气氛，期能使学生轻易地解答难题，而渐入佳境。



先做有兴趣工作，再做无聊的。

60. 迷惑的时候，应该针对目的， 抓住核心研究。

年轻人如想训练坚强的意志和强健的体魄，每天至少应该完成一件引以为荣的事。

——美国哲学家 詹姆斯

很多男人常常会埋怨说：“陪伴妇女买东西，既费时间，又很劳累。她们不是对花纹不满意，就是对式样不高兴，或者觉得虽然式样勉强过得去，可惜，质料实在不行，因为各种因素而犹豫不决，结果常常空手而归。”其实，这些毛病并非只有妇女才有，一般人在工作或读书的时候，也会由于某种原因而产生迷惑。

一个人对于某事犹豫不决时，就会发生如上的迷惑或徬徨。这时候，如能针对自己的目的，抓住其中一个核心问题来研究，就可以发现一条排除迷惑的大道。例如你要选购同样的洋装，不妨先明确地限定是何种花纹、式样、布料，如果决定以花纹为主，那么，式样和质料就可以做为次要考虑的条件。如果抓住重点来研究，自然能果断地选购洋装，而且，以后也不会遭到丈夫的埋怨：“从今以后，再也不陪你出去买东西了。”

俗语说的“眼花缭乱”这句话，正是上述的状况，但只要能有意识地视若无睹，则不会被眼前的情况所迷惑，总之，最重要的是要先抓住问题的某个核心，其他问题则可列为次要。

61. 忽视眼前的杂事,会增加精神紧张。

我有一位好友,他是一家大公司的部长主管,这位老兄利用记事簿的方法很别致。在他那本日记式的记事簿里,居然写上一切的工作计划,甚至连自己身边的琐碎小事也不肯放过,他都用小字附注上去。当这些事情被处理完毕时,他就用铅笔逐一划掉。本来,一家大公司的部长主管使用杂事备忘录,并不值得大惊小怪,但是,他居然连“购买一箱七星汽水”等琐事也记上去。我忍不住讥讽他说:“你实在太仔细了。”他却很认真的回答说:“如果不把这些小事看在眼里的话,很容易被它搅得坐卧不安,而工作效率必然会大受影响。”

美国宾州大学医学院教授司德克博士说,神经衰弱跟“一定要做的事情,因不能专心去做而紧张”大有关连。虽然从别人的眼光看来,有些事情微不足道,但是,这些小事也照样会烦扰到个人的情绪,所以,如能当场把这些琐事处理完毕,才能集中精神于正事,纵然过于忙碌,而不能及时处理的话,只要学习这位部长的备忘录,照样可以免除杂念,而得到被解放的快感。

62. 如能订好十年后的计划, 眼前的计划也能因此而明朗起来。

交际的秘诀是至诚。

——日本企业家 涩泽荣一

自从我出版《轻松用功术》这本书以来,因为我在该书

里表示要尽可能以轻松的心情去读书，才容易收效，结果我几乎每天都收到许多学生的来信说，这样的方法很具功效。曾经有一位中学生来信提及读书的技巧问题，因为他的读书方法非常特别，当然，我也能察觉到他的辛苦。



如能拟定十年后的计划，眼前的计划就会因此而开制。

这位中学生表示：他为了参加高中联考，而埋头苦读，每当他感到厌倦的时候，他就读些有关大学考试或就业指导之类的参考书。如果拿高中联考与大学或就业考试等问题互相比的话，很明显地，后者的问题实在困难多了。不过，这位中学生一想到未来的艰难目标，那么，眼前的目标就会相对地缩小而且显得容易多了。

这种方法叫做对比效果，在心理学上，这也是一种有根据的方法。例如对于有志攀登喜马拉雅山的人来说，如果叫他先去攀登富士山，那么，在他的眼里看来，是非常容易的事情。我想诸位在无意识中多少也会体会这类似的经验。倘若能有意识地运用这种心理效果，那么，眼前所碰到的困难，就会变得小巫见大巫。而且，只要一想到眼前的工作，正是十年后计划的必要手段时，你的心情必然会振奋起

作，正是十年后计划的必要手段时，你的心情必然会振奋起

来。

倘若诸位对目前的课业或作品失去信心，不妨根据上述的原理，拟定五年或十年后的具体计划，如果目标订得愈大，则眼前的工作会显得愈容易，总之，大家不妨先定未来的理想。至于能否逐一实现，那是另外一个问题，至少眼前的情绪可以开朗起来。

最近似乎很少人愿意去拟定人生的伟大目标，我认为这也许就是现代人容易失去信心的理由，而且对什么事都显得振作不起来。

63. 繁杂沉重的工作，如能以“心理折算”法加以细分，则也会觉得轻松。

人生苦短，故宜珍惜时光。

——英国批评家 山姆詹逊

只要一想到一个月之内，必须要完成三百张的稿子，心理负担就很沉重，但若一想到一天只须写十张，那么，心理压力就会立刻消失，情绪也随之振奋。当我接受稿件时，我经常利用此法来减轻自己的心理负担。事实上，在我们的日常生活里，却有不少异曲同工之妙的例子，例如把份量最繁重的工作细细分化，就能胜任愉快。

把工作量加以细分，则可减少对工作的重压感，这是由于“心理折算”法的妙用所致。

如果有意识地使用心理折算法，即使碰到沉重的工作或课业，也不觉得辛苦，而且又能够提高工作效率。例如计划在一年之内默记五千个英文生字，只要一想到这样庞大的数字，就不由得气馁下来，但可以细分为：一个月记四百个生

字。一天只须默记十三、四个生字。如果想以每天每小时为单位，则不妨以分钟当做计算的标准，这样更能使人心胸畅快，至少一个人每五分钟记一个生字应该是绰绰有余的，只要有这个信心，那么，再艰深的生字也能牢记在心上。

64. 以活泼的心境，写出来的标语能使人充满斗志。

我常常在学生的书房和公司的营业部门里，看见他们的墙壁上，张贴着标语：“考试必胜”，“每个月的销售量要突破十亿圆大关”。老实说，这些标语是使人产生冲劲，以及鞭策自己的有效办法。倘若有意张贴标语，就得用活泼有力的笔迹，否则，又潦草又细小的字迹，显得欲振无力的标语，无疑会产生相反的暗示作用，不要说不能提高冲劲，反而会令人意志消沉，这诚然是可怕的反效果。

书法家常常说，从字体里，可以看出一个人的性格和心理状态。因为字体可以表现个体。大体上说，凡是具有积极性格和信心的人，他们的字迹都显得活泼，雄劲而有力。不过，字不但可以表现个体，而且也能创造个体。换句话说，字体的图形与印象，也能很微妙地影响到人的心境。凡是一技之长，而获得成功的人，他们所写的字如能装饰于匾额之上，那么，借着字体的存在，可将成功者的信心传达给瞻仰他的人，至少它表示几种意义：不须担心能不能通过考试；能否如愿以偿地突破十亿圆的营业额。反之，在焦灼不安的情绪下所写的字体，一定会表现出浮躁的心情，如果每天望着这些字体，只有徒增内心的不安。

65. 厌烦的事与其在星期一做， 还不如留到周末做得好。

勿取巧，勿藏拙，更勿取笑于人。

——日本诗人 正冈子规

在登山过程里，眺望到山顶的那一瞬间，精神马上感到异常舒畅，刚才的抱怨与疲劳，好象被忘得一干二净了，心理学在实验报告中，也发现类似的现象，一般来说，作业接近结束的时候，工作效率特别好，因为作业马上就要完成的安定感，会促使工作效率提高，这种现象在心理学上叫做终末效果，我认为这句词语含有另一种意思，至少称为周末效果，亦不失为名符其实的片语，一星期之中，周末的工作情绪特别高昂，大家都认为周末这一天，可以做些枯燥或厌烦的工作。

世俗所称“周一病”或“蓝色的礼拜一”，这句话即表示星期一的工作效率实在很难提高，因为大家都认为：“假日刚过，现在开始又得工作一星期，所以觉得浑身无力，心理压力特别沉重，对于工作提不起兴致。”到了星期二，这种迷乱会逐渐消失，而且也恢复了若干活力，可惜，到了星期三，星期四时，工作的活力又逐渐降到了低潮，一旦到了星期五，心理马上想到：“本周终于要结束了，休息的日子又将来临了。”这是终末效果的影响，这时候的工作效率会猛然上升，这就是我所说的周末效果。

由此可见，如要有效地运用一星期的时间，最好把能够胜任愉快的作业，排在一星期里的前半截，厌烦或不称心的事，尽量留在一星期里的后半截。老实说，我自己也是利用这种原理来安排我一星期的计划的。因为受到只要完成这件

事，就可以好好休息”的报酬效果的影响，则不称心或厌烦的事可能意外地有所进展，事情也常因此而顺利地进行下去。此外，如果有周末做这些讨厌的事，即使工作不能顺利进行，也会很安心地认为：“利用明天的假日来做，不是也很好吗？”这样反而会使内心沉着，工作顺利。焦灼不安是妨害效率上升的元凶之一。因此，我们似乎大可利用“周末效果”来安排一星期的作业计划。

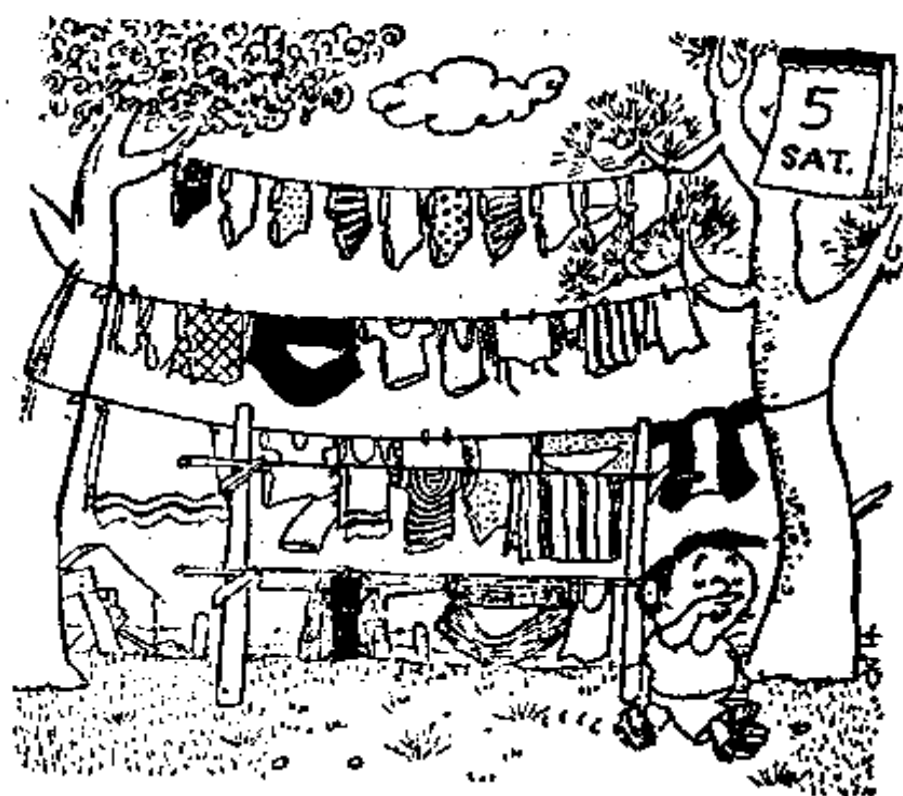
66.从事棘手的作业，最好在情绪高潮时期进行。

相信快乐，是快乐的基础。

——日本政治家 松平定信

老实说，每个人都有情绪最好与最坏的时刻，至于何时最好何时最坏，每个人都不尽相同，有人认为从早上到中午是最清醒的时刻，有人则以为必须到中午以后，才能提高工作的情绪，更有一部分人喜欢夜阑人静的时刻，因为此时才能干劲倍增。但一般人都认为：“上午的情绪最好，下午二时左右情绪最恶劣。”

我是属于清晨型的人。一个人如果能够利用情绪最高昂的时刻，来提高工作效率，那是最理想不过了。倘若有人委托你做些自己不喜欢的事，只要你在前一晚睡眠充足，天亮后就动手，那么，大部分的工作都会意外地进展很顺利。反之，如果你的作息时刻非常死板，例如：“白天工作、读书，晚上早些休息。”而且，你又始终脱离不了这种束缚的话，即使有意提高工作效率，也徒呼奈何，一筹莫展。



厌烦的事情留到周末做。

当然，每个人的精神与身体条件各有不同，怪不得有些清晨型的人，过了中午之后，仍然精力充沛，所以，每个人都要留心自己情绪最佳的时刻表，而后在这段时刻里，做些自己最感到棘手的事，那么，一切困难也会在饱满的精神与充沛的干劲之下，化难为易，而且能进行得很顺利。凡是被烦恼意识所困扰的人，首先得抛弃机械式的时间表，设法找出情绪最佳的时刻，而后逐步克服一切棘手的工作。

67. “暂且不谈”的技术，可以医好忧郁症。

有些人总是闷闷不乐，做起事来不能干净利落，如果有人问他何以会如此窝囊？对方可能回答说原因很多，但又不能一一置答。事实上，他所说的原因，往往不是“由于思考以后，仍然不能解决”，而是因为不能解决，才开始思考问题。换句话说，为了要使不能解决的事情正常化起见，才开始考虑问题的核心。

由此可见，这是为了要圆满解决问题，可惜却想不出对策来。当然，由于想不出对策，就苦恼得很，倘若不去思考问题，那就根本谈不上如何采取正确的行动。本来，一个人在做事以前，根本无法完全考虑到可能发生的事情，所以，我主张某些问题应该暂时搁在一边，这是让人不为事情所困扰的最好方法。大体上说，人可分为“冲动型”与“熟虑型”两种类型。冲动型的人，反应迅速，可惜错误很多，熟虑型的人，反应缓慢，惟错误较少，这两种类型各有优劣，倘若都能学习“暂时搁置”的技术，则可以吸收两者之长，当然，事情有轻重之分，故大家在动手之前，应该要好好考虑。所谓暂时搁在一边，并非把事情忘得一干二净。如此一来，即使是一个非常优柔寡断的人，也能安心采取行动。

68. 远离烦恼，干劲就会源源而来。

活到老学到老。

——意大利画家、雕塑家 米开朗琪罗

我以前曾经看过一部非常杰出的电视剧，整个剧情是以某家公司为中心，在这家公司里设置一间特别室，里面放有围棋、麻将和扑克牌等各式各样的娱乐工具，在这间特别室里任职的人员，整天都能为所欲为地玩自己所喜欢的活动，但是，只有一件事情不能做，那就是工作，至于其他的一切消遣，都可以任君去选择。那么，这种情况会给职员们带来什么样的感觉呢？最初，这些业务真是大受欢迎，但是隔了一段时间之后，大家都玩厌了，不禁渴望工作，而且兴致勃勃地想大干一番。



远离烦恼，干劲就会源源而来。

本来，人都有自我表现的欲望，人的基本欲望之一，就

是希望为社会服务，造福人类，而且也想力争上游。这部电视剧的意思，表示人类暂时完全抛开自己的欲望，而置身于无所事事的悠闲环境中，久而久之，又会涌起更强烈的欲望，并且会全力以赴，关于这一点，我也有同感。

倘若诸位缺乏做事的冲劲，而且意欲全失，不妨多多参考上例，那就是彻底脱离眼前的园地，将一切参考书、笔记簿、帐簿和金钱等抛到九霄云外，在这种情况下，你一定会发现，原来自己对这些事物怀有如此强烈的意欲和冲劲。

69. 不同性质的工作和读书，是恢复因工作和读书而疲劳的最好的方法。

我的目的不在成功，而是在失败中能愈挫愈坚，或不断地追求进步。

——英国发明家 史蒂芬逊

不知诸位会不会把做事或读书的相反词，当做游玩或消遣，或者把读书与做事，看成辛苦或疲劳的象征物呢？也许有人以为工作或读书到相当疲倦的时候，那么，游玩与消遣的方式应该可以消除疲劳，其实过分的游玩与享乐反而令人疲劳不堪。

事实上，适度的工作与读书，不但不会令人感到疲倦，反而还能使头脑得到消遣，身体也因而活跃起来，这种作用早已成为心理学上的常识。美国有一位学者说，那些对疲劳发牢骚的人，并不是真正的疲劳，所以，他们应该透过工作方式，来解除病态的紧张，而不必靠休息解除病态的紧张。在心理治疗法里，有所谓的作业治疗法，这种治疗法的重点，就是利用庭院除草、种花、清理花圃等工作方式，来消

除内心的紧张，使病人藉此恢复正常。由此可见，他们并不是很勉强地持续同种类的工作或读书，相反地，他们利用不同性质的工作，来消除心理紧张，这才是更具有生产性与合理的方法。

五、利用态度的自我暗示



70.人并非利用地位做事，

而是做了事才有地位。

人若要获得成功，则必须要忍受痛苦。

——犹太王 所罗门

日本三级跳远的冠军田岛直人，曾经在柏林的奥林匹克运动会上，创下世界的最新记录。他曾于《支撑我的一句话》这本书里，说出一段小插曲。他说在奥运会以前，也就是快要举行全国性的运动大会时，他的信心几乎丧失到不想出场的地步。因此，他就跟一位名叫三云宗敏的学长商量这个问题。三云宗敏说：“你既然有志夺取世界的王座，就应该拥有普天之下唯我独尊的气概，千万不能畏首畏尾。临场比赛时，你应该要从容不迫地如王者君临一样，威风凛凛地大干一番。”这么一喝，竟使他如梦初醒，而且也恢复了信心。

此外，日本有一位驰名的评论家大宅壮一，他是以精力充沛闻名的。其实，他平时就常跟年轻人来往，一切表现都好像年轻人一样活泼而有干劲，这样才维持他生气蓬勃的活力。

一般人看见成功者，都会忍不住地说道：“果然具有成功者的样子。”事实上，对方并非拥有现在的地位和能力，才完成目前的事业，相反地，他们显然做了某些事，才得到今天的地位和能力。

71.即将失败时，把成功的结果视觉化， 则可以增加信心。

在佛教的理论里，为了要使人忘却现世的烦恼，产生生活的意志，乃假设来生有一个极乐世界，那是一个莲花盛开的美丽场所。这种思想所以能长期地存在于一般人的心胸里，与其说是由于宗教的力量，不如说是仗着把未来加以具体化与视觉化那种强烈的意象力所促成的。

换句话说，把可喜的未来加以视觉化，对于鼓舞我们的情绪，具有很大的功用。例如，我们如果即将失败，或心里闷闷不乐的时候，不妨把未来的状态，尤其是特别兴奋的结果，设法在内心描绘一番。而且，栩栩如生地，将眼前的情景加以视觉化起来。

这样一来，将来的目标会变得更具体，可行性也会变得更真实，而且能产生成功的欲望，消除失败的不安，换句话说，我们要将它拟似成一种能够体验成功的心理状态，然后才能拿出信心去面对实际的状况。

今试举一个例子来说明，如果在升学考试前，先在内心描绘出自己已经榜上提名，朋友来电祝贺，家人喜悦的表情等景象，那么，用功的意志和信心就会源源而来。

72.为了避免彻底的失败， 可采取“过剩订正”法。

痛苦的时候，要想到还有许多比自己更痛苦的人。

——法国名画家 高更

任何一个人都有过失败的经验，失败的时候，当然会使得精神摇摇欲坠。倘若精神动摇得太厉害，则会陷入一种可怕的状态里。失败的人通常都不敢正视失败，而一味想忘却痛苦的惨败，这无疑是一种很彻底的失败。为了不致于演变成这种现象，首先就得正视失败，分析失败，而后必须订正错误。诸位请不要误会我的意思，我决不是趁此向大家兜售精神训练，事实上，这乃是防止不断失败的一种技巧。

举例来说，那些在职业棒球赛里，被刷下来的选手，常常被安置在代表队休息席位的最前排，让他仔细观看比赛的过程，教练也许会叫他到准备区去，重新做投球的练习，其目的无非是给他们订正的机会。每当学期考试结束之后，我就趁着学生对于考试问题记忆犹新时，公布问题的正确答案，我的目的也是要失败的人，能正视自己的失败，当场在脑子里订正过来。

当然，失败的本身也未尝不能成为将来的粮食，或者对于培养自信方面也有极大的好处。但是，如能采用“修正行动”这套理论中的过剩订正法，那么，就能从失败中获取更多的好处。

例如被刷下来的投手，一面修正球路，一面做投球练习。考试时，如果写错答案，不但要在头脑中把错误订正，还要练习做些类似的问题，同时命令自己做些订正以外的事。这样的话，自己也能借此失败的机会，而提高自己的身价，只要能在每次的失败中培养自信，就可以达到失败为成功之母的境地。一个人是否会让失败来结束自己，无疑是真正成功失败的分水岭。

73.专心于一件事之后，对于其 他工作的意欲也会源源而来。

没有尝试过泪水与面包滋味的人，也决不能体会人生的真正滋味。

——德国诗人、作家 歌德

如想专心致力于一件事，但又觉得其他尚有不少必须要做的事，于是产生了挂念这个、惦记那个的烦恼，这是人类的通病。高中时代，大家都有这样的经验：一方面必须要忙着准备考试的功课，同时又舍不得放弃社团活动。

当此之时，大家都会为了选择对象而迟疑不决，以致落得两头皆空。关于这一点，使我想起一位作家——半村良的话。他说经常在工作与喝酒之间犹豫不决，但最后还是选择了喝个痛快。一连大醉了两天两夜，也许

“后悔的荷尔蒙”活力剂在作祟，我恍然觉得：“这怎么行呢？”于是，工作的热忱和意志猛然上升。其实，这种现象并非只限于半村良这个人，甚至其他人也有类似的行为，例如在社团活动与用功读书两者不可兼得的情形下，如果专心致力于



如果预防彻底的失败，
则需采用“过剩订正”法。

社团活动，但也意外地获得很好的成绩。

我们常常因为专心致力于某一件事，而陷入欲罢不能的地步。不过，我们应该将些时的心理，当做驱使下一个行动的催生剂，诸位与其做无谓的烦恼，何不试一试上述的原理呢？

74.为自己的缺陷烦恼而失去自信时，

不妨暂时任随它去。

曾经有一个嗜赌如命的男人，有一天突然传说他以后决不再赌博了，这真是一个有趣的佳话。据说这个职业赌徒，以前也有过好几次戒赌的至诚念头，不料，他愈想戒赌，反而赌得愈凶，几乎到了如醉如痴的地步。正当他对自己没有好感，而行将自暴自弃的时候，他又突然想到：“我决不再戒赌了。”接着，他就从银行提出全部的存款，摆在眼前，这时候，他竟不可思议地不想赌了。

人类的内心里有一种很奇妙的组织，如果想勉强把某种欲望压抑下去，心理的活力反因受阻而逐渐增强起来。在这种情况下，如果暂时把压抑解除，欲望就会趁此得到解放，而不再爆发出来。

上述的例子也是因为那位赌徒干脆不想戒赌，任由自己狂赌下去，心理的压力一旦被解放，经年累月的恶习也就被矫正过来了。

由此可见，当我们对自己的缺点和恶习有所介意，或耿耿于怀时，干脆不必去压抑它，而抱着对它完全绝望的态度，这也是一种技巧。俗语说得好：“只有不顾一切，才有得救的希望。”放弃自己，无疑是唯一能使自己存在的巧妙技

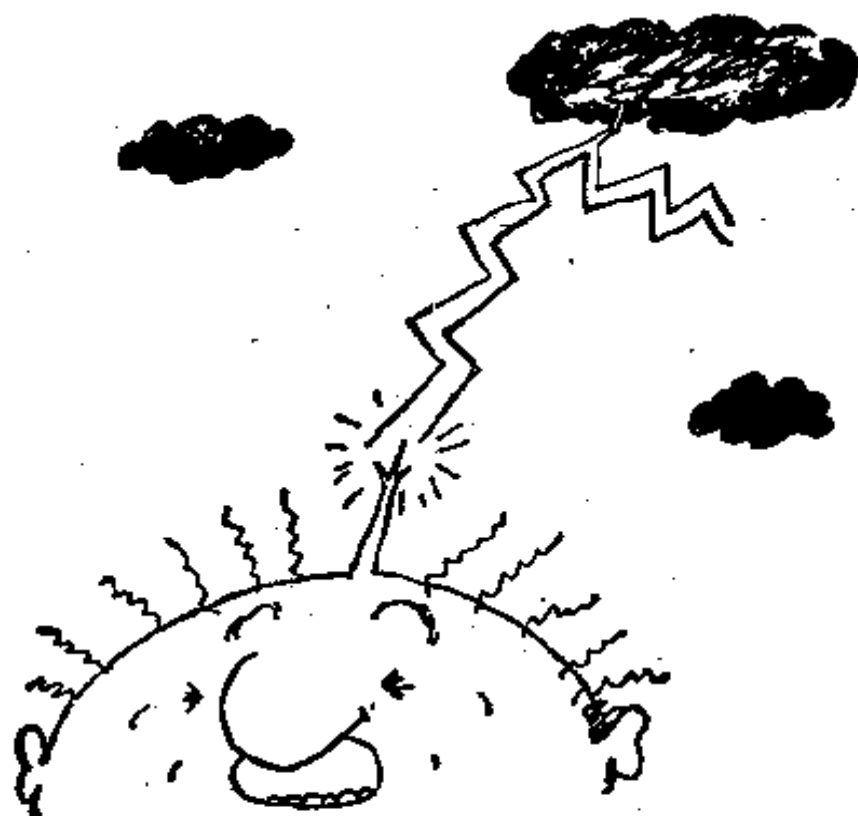
术。

75.你如迷惑时，不妨回想当初的直觉。

成功的秘诀，无疑是迈向目标的节操。

——英国政治家 德斯莱里

42
一个人面临必须决定未来的出路或职业时，开始的时候，虽然内心里已有若干结论，但到后来却又失去信心，而在迷惑中打转，因为时间迫在眼前，但又犹豫不决，最后只得糊里糊涂地下个结论了。



您如迷惑时，不妨回想当初的直觉。

从客观上看，这种结论的正确性很有问题，甚至，连下结论的本人，也没自信。根据这种没有自信所导出来的结论，极难使人产生行动的活力。因此，在非常迷惑的情况下，如果一时下不了结论，只是依据最初的直觉，就不会出什么大错。其原因如同：“直觉无错误”，或者“初心”、“第一印象”等用语一样，这种感觉是不能用逻辑的思考方法来推测的，因为我们不能否定人类的感觉里，含有第六感。如能采用由第一印象而产生的直感结论，总比没有自信的结论来得好，至少前者能给未来的行动增添若干活力。因为结论是否正确，大体上可由后来的行动来加以鉴核。只要对自己暗示“起初谈不上正确的结论”，结果反能导出正确的结论来。

例如解答考试问题时，首先虽然以为这个答案是对的，但经过一番思考之后，又认为另一个答案才是对的。结果使得自己愈来愈糊涂，反而分不清哪一个答案才是正解，在这种情况下，最初在脑海闪过的答案，应该比较正确才对。

由此可知，在迫不得已的情况下，尤其在很难冷静从事逻辑思考的时候，直觉的效用却能显现出来。以往的生活体验，本能地提示我们应付此种状况的方法。

76.如从别的观点来审查评价的基 准,则可推翻坏的评价。

强者自嘲，弱者自怜。

——日本作家 阿部次郎

日本的中学生自杀案，似乎愈来愈多，其中尤以成绩低劣，或因受不了考试失败的打击者为最多。主要是因为这些

人常把成绩的片面评价，当做全部评价的结果，才会导致悲剧的产生。

不可否认的，在这种重视成绩，偏重学历的时代里，如果说有人不在乎成绩的好坏，那实在是骗人的话。但是，当你遭遇不及格的打击时，你应该要这样想，“不能只凭成绩来评价一个人，也要看看其他的评价基准才对”，这样就能避免悲剧的发生。

例如古代的中国社会里，不以成绩做为评价的标准，而采用升学，或朋友推荐的“全人评价”法。由此可见，对于一个人的评价，无疑可以采用各种不同的基准。如果能彻底实行这种全人评价法，应该没有人会被自卑感所困扰。

由此看来，仅以一个观点作为评价的基准，虽也无可厚非，但不是绝对性的方法。如果自己能从别的观点来检讨这种评价。无疑可把自己从无路可走的自卑感与黑暗中解救出来。

77.如想从恶习与反复失败中脱身， 只有反复意识这个恶习与失败。

在高尔夫球赛中，只要打出一支禁区球，球员就会立刻感到失败而不安起来，正在发呆的时候，一出手，好象依照原定计划似的，又来了一个禁区球。老实说，诸如此类的事，在我们日常生活里，简直多得不胜枚举。我们碰到愈多恶习与失败，则愈容易陷入重复的失败里。特别是事情愈大，这种倾向就愈重，这完全系由于自信心随着失败而丧失，由于自信心的丧失，重蹈失败那种不良的自我暗示，就会在紧张的内心里起了强烈的作用。

如果想逃避这种负性的自我暗示，最好的方法就是下意

识地去重蹈一连串的失败和恶习。这叫做强化负性的逆疗法，它彻底地将错误加以意识化，借此造成不能错的状态。例如英文打字的时候，有人常常把 the 这个冠词，打成 eht，如果一面暗想不能再错，一面故意再拼错那个字，如此反复练习下去，从此以后就不会再有错误发生了。

诸位如果碰到顽强难改的恶习，或是不易挽救的失败，不妨试一试这种逆疗法，也许可以收到意料不到的效果。

78.烦恼的时候，可将自己与 更广阔的世界作一比较。

痛苦为快乐的根源，快乐亦为痛苦的种子。

——日本政治家 德川光四

日本人都知道战国时代的大将织田信长最常说的口头禅是：“人生五十年，比起外典的记载，犹如梦幻一样。”外典就是指佛经以外的书籍，在这里表示该书所说的内容，无疑是悠久的自然与迁变的历史。如将人的一生跟悠久的自然，以及漫长的历史作一比较的话，简直如梦幻般地短促和无常。在弱肉强食的战国时代，在永无停息的并吞对抗中，连织田信长这位充满信心和志气的人，也借这句话来表示自己的烦闷。

当一个人被各式各样的烦恼包围起来，而即将失去精神自由的时候，如能置身于上述的想法中，无疑是最有效的自我暗示。换句话说，在日常生活的世界里，诚然存在各种比拟的对象，但若从更大的时空来观察自己的存在时，那些曾使自己苦恼的东西，也会相对地缩小。

牛顿说过，如从浩瀚无边的宇宙来观看自己的事业时，简直不如沙滩上的一粒细沙。不可否认地，从地球的成长史来看，人类的历史也只不过是高塔上一块小铜板的厚度。而人生在人类史上，显然不如两小时的电影长度，简直只是瞬间即逝的画面。

所以，我们不妨想一想地球的形成或生物的存在，同时仰望夜空，想一想浩瀚的宇宙，那么，人生将是何等的渺小，心中的烦恼，更是简直微不足道。同时，我们也能利用此种方式冷静地抓住广大局面里的一切问题。

79.任何事情，只要精通其中一件事， 其他事也能迎刃而解了。

希望是引导人成功的信仰，没有希望，将会一事无成。

——美国社会事业家 海伦·凯勒

在日本千叶县的一所中学里，有一个学生因为成绩不好，结果自暴自弃，而变成了不良少年。有一次，老师发现这个孩子喜欢摔跤，于是，老师就正式指导他，并让他跟班上的同学比赛，结果没有一个人能敌得过他。从这一天开始，这个孩子好象变了一个人似的，行动变得很正经，同时也很用功读书。后来还居然以优良的成绩毕业。从外表上看来，摔跤显然跟读书扯不上关系，没想到摔跤居然会变成支撑读书及其他方面的支柱。

由此可见，一个人只要精通一件事，这种自信心就可以应用到其他任何方面，以致使得其他方面也能通行无阻。如果对某种特定事物满怀信心，同样地，也能对自己以及其

他事物充满干劲和热忱。

何况，能不能做的评价标准，并非是绝对的。因此，一个人只要有一件事情干得漂亮就行了，因为一个自信总跟无限大的自信息息息相关。

80.破釜沉舟的做法，可以坚持自己的意志。

从前有一支军队为了要挽回整个颓势，搭船在敌前登陆，因为此次的作战成功率，只有万分之一，所以这支军队的指挥官在登上陆地之后，毅然下令烧毁所有的船只，并对士兵说：“船已经被烧毁，我们唯一的生路就是要战胜敌人。”士兵们听到这句话，都奋勇杀敌，结果得到辉煌的胜利。

诚然，在万分危急之下，只有背水而战才能成功。同样地，如能在日常生活里，下意识地断绝自己的逃路，把自己置身于只能前进，无路后退的状态下，常常可以扭转劣势，而获致最后的成功。

一般来说，人在不利的状况下会显得特别不安，于是三十六计走为上策，无时无刻不打算自己的退路。如果被解雇，一定会考虑到另谋职位。如果不能升学，就会去买一本就业指南，筹划一条谋生之路。这种做法固然可以得到心理上的平衡，不过，这种安全感会使人趋向安逸，意欲减退，最后惨遭失败。因此，面临危机时，如能断绝所有的逃路，那么，它也可能变成最好的出路了。

81.如每天坚持做一件事， 则对所有事情都能产生持续力。

世上任何事业都有阻碍，阻碍愈大，成功也愈大。

不管读书或做事，大家总想专心干个名堂出来，但是，却缺乏恒心。结果只有落个“还是不成”的失望下场。每当有人来跟我商讨这个问题时，我一定会问他：“你在日常生活里，难道没有一件事情能持之以恒地干下去吗？”不管再细微的事情也罢，或者即使本人没有刻意打算每天做下去也罢，反正只要有一件事情就行了。如果能找到一件使你耐心做下去的事，那就有挽回生机的希望。

老实说，每一个人每天总会持续做许多相同的事情，即使在早晨的时间内，每天都会不厌其烦地以同样的方法洗脸、吃饭、看报、梳头，如再进一步说，不论是如何窝囊的人，也总不失为人类，不是男人即是女人，而且一直属于某个家庭的一份子数十年如一日。

凡是来找我商谈的人，我只要向他说明以上的事实，他似乎就已经解除了不少迷惑。不论怎样没有恒心的人，只要他明白并非各方面都如此缺乏恒心，至少目前还继续做不少同样的事情，这样的事实对于恢复自信方面，诚然非常有效。

此外，不论事情多么简单，大家不妨有意识地继续做下去。例如刷牙，记一行日记，早晨在床上做一个体操等生活习惯，或背诵一句英文格言，研读一面百科全书等都可以。如果情况允许，不妨规定在一个时间内，努力完成一件事情。当你正在做事的过程里，生活上自然会产生一种和谐的节奏，反之，如果不做事的话，心里反而会有怪怪的感觉。不过，必须要注意的是，千万不能认为那是持续性的作业，只把它看做今天的本份，明天可以置之不顾，做一天算一



如每天持之有恒地完成一件事，则对所有的事物都会产生持续力。

天。

如能持之有恒地完成一件事，在这种行动里的自我暗示力，一定会把一个人无恒心或没耐心的恶习，一扫而光。

82.自己一面做，一面可以得到报酬，不愿做的也能集中精神去做。

失望中不可能产生东西。

——英国诗人 田尼逊

为了要使孩子去做他心里不愿意做的事，母亲常常会这样说：“从现在开始读一个小时的书，而后，妈妈就带你出去玩。”或者说：“如果去看牙医的话，我就给你买模型飞机。”很显然的，这是一种报酬作战。由此可知，指望尔后快乐的期待感，会使小孩子的心情变得想看书或去看医生。在企业界里，也普遍采用这种方法当做给予动机的手段。例如在拿薪水阶级，如能以“升级”或“提高待遇”为报酬，则在工作上颇有勉励作用。

老实说，目标是负性的时候，谁也没有心情去做，甚至会使整个工作无法顺利进行。反之，如在目标背后存在着正的因素时，可使无精打采的人立刻精神抖擞起来，这种情形在心理学上称为报酬效果。如在想做而不愿做的情况下，只要给予自己若干报酬，照样能集中精神去做厌恶的事，例如非常不愿意去上班的时候，只要一想到回家途中，可以到有漂亮女孩的酒吧里干一杯，当做一种报酬，我想对上班就不会不起劲了。

83.经常事先为自己塑造一个“敌人”

就不会丧失斗志。

虽然说人生是一场竞争，但竞争也有两类。一种叫做拳击型，即击倒对方之后，才能见胜负。另一种为马拉松型，好象马拉松赛跑、跳远、或投标枪，要跟自己最好的水准比个高下。以拳击型的例子来说，如不将眼前的敌人打倒，就不能获取胜利，因为目标很明显，所以才容易促使人拿出实力。而且，这也容易形成持久性的拉锯战，使双方都会全力以赴。反之，马拉松型是自己孤独作战，由于目标不明显，所以常常使人忘记敌人的存在，而拿不出实力来。因此，这一类型的战斗，必须设法在自己的意识上制造一个敌人，换句话说，要在自己的脑海里假设一个具体的敌人，然后对准敌人，开枪射击。

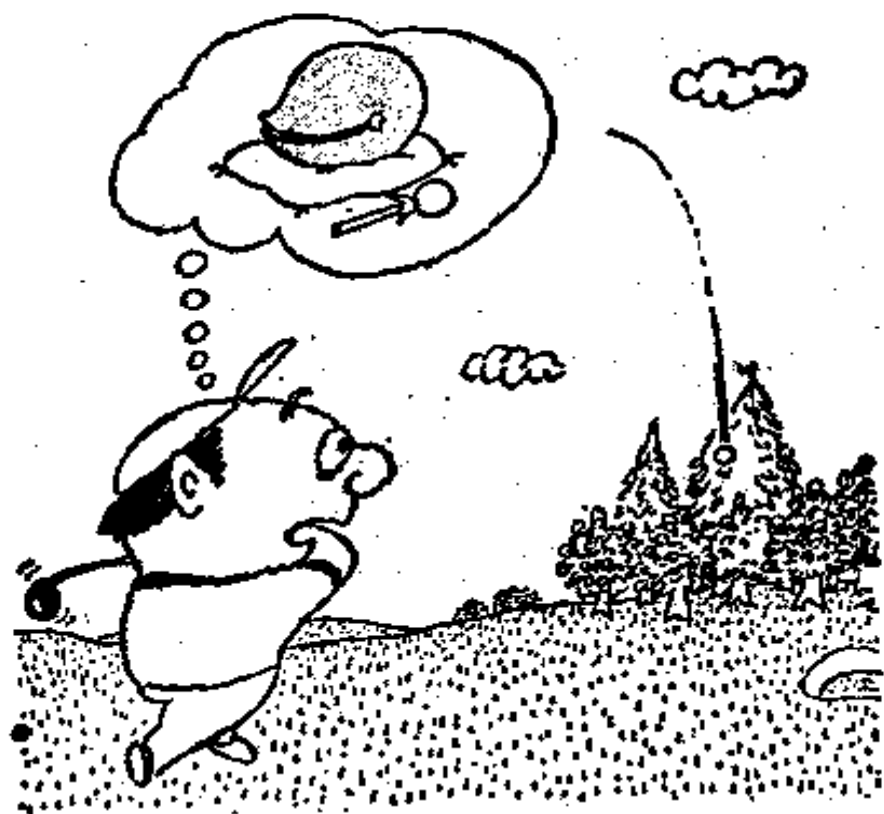
我们的工作，读书以及许多情况，都类似马拉松型的竞争。然而，这种竞争的前面都缺乏可以被打倒的具体敌人，因此，我们只好在脑海中假想某人是劲敌，然后尽全力去击倒他。这样一来，在我们全身都会涌出一股不服输的斗志和

干劲儿。对于乡下人，或是要升学的考生来说，上面的方法不失为迫使自己不断努力的最佳手段。

**84.如果认为糟糕，请赶快凝想别的事，
即使瞬间也能使心情镇静下来。**

自信是成功的第一项秘诀。

——美国思想家 爱默生



如果认为糟糕，得赶快想想别的事，即使片刻也好，必能镇静心情。

自从我开始开车以来，已经有二十多个年头了。刚开始

学开车的时候，有一位长辈教导我一件事，使我终身都感激这伟大的智慧。他说，如果发现车子有故障，你一定要原封不动地绕车走一圈。

例如，当一个车轮陷入水沟里时，很多人都会惊慌失措地向后退缩，其实，这样反而很容易使车子撞到后面的墙壁，因而发生另一个故障。倘若在采取措施之前，好歹先绕车一周的话，你就能了解整体的状况，清楚车子到底变成什么样子了。尤其，最重要的是能把因为偶发事件而带来那种手足无措的心情，先行稳定下来。

由此可见，如果面临很糟糕的状况时，会因瞬间的注意而转移，把自己引导到有利的方向去。在本因坊的围棋赛中，有电脑之称的石田秀芳，在自己的著述中说：为了迅速恢复冷静，面临暗想糟糕的一瞬间，脑海里马上要浮起若干跟围棋无关的事，高尔夫也好，麻雀也好，不然，也不妨想些房里的花朵或庭院的草木等物。当你在凝思的时候，情绪就会逐渐趋于稳定，并且变得心平气和起来。在某种情况下，如果做错了什么事，不妨立刻离开座位，到洗手间去，用冷水洗脸，或者望着窗外，幻想赛马获胜的情景。

当一人暗想糟糕时，神经一定非常紧张，而且会陷入狭窄的视野里。如果不能去除精神的紧张，即使平常看得见的各种情况，也会变得模糊起来。这时候，如能在脑海里浮现若干别的事物，即可解除这种紧张感。

85.陷入不安里，不妨自问自答不安的理由。

青年可以不满现状，但千万不能悲观。

——中国作家 林语堂

从许多倾诉不安的读者来信中，我一眼就能看出对方是否能立刻逃出不安的困境，至于如何鉴别，与其说从烦恼的内容来区别，还不如说可由倾诉的方法看出来比较妥当。

倾诉烦恼的人，如果爱用“我为什么……”，“这样岂非……”等自问自答的方式写成一封信的话，那么，我就认为这个人可以早些脱离苦恼。当然，只有单方地诉出自己的苦恼，借此表现自己的不安，这也不是没有效果的。可是，具有自问自答这种精神作业的人，效果可说比较容易表现出来。

因为自问自答的人比较能早期看出自己不安的真象。不安跟呈现在眼前很清楚的恐怖状况不同，因为前者的原因很模糊，也抓不住真相的特质。如能很具体地抓住苦恼的原因，无异于解除了百分之九十以上的不安了。自问自答即表示把自己从不安的感情冲击之下拯救出来。

86.不安时，猛吃喜欢吃的东西， 有助于充实气力。

有人说：“不吃饭就没有气力作战。”诚然不错，任何人都相同的经验，吃得饱对于引发做事的欲望以及消除不安，具有很重要的意义。在正常情况下，焦灼不安的时候，食与色等基本欲望都会停滞，甚至陷入四肢无力的状态里。有些人在不安的时候，食色的欲望反而增加，其实这只不过是盼望暂时忘却不安所产生的一种冲动罢了。

总之，很开心地吃，能睡得很甜，这是健康的最低条件，只要做到这些，就能使人感觉体力充沛，在心理上产生

安心感。为了这个缘故，我倒愿意向你推荐一个方法，在心情不安的时候，干脆狠心花些钱，购买自己喜欢吃的东西，大吃一顿，不管食欲如何减退，但看到自己喜欢的东西摆在眼前，也定会垂涎三尺。有人晚餐吃得少些，但在开始活动之前的早餐却吃得很开心，这亦不失为一种充实气力的秘诀，因为如果能够很有干劲地说出“肚子吃饱后才能……”，即等于给自己进行正性的自我暗示，勇气也就随之充沛起来。

87.如要消除棘手意识，就得去反复接触， 才会从习惯中消除棘手意识。

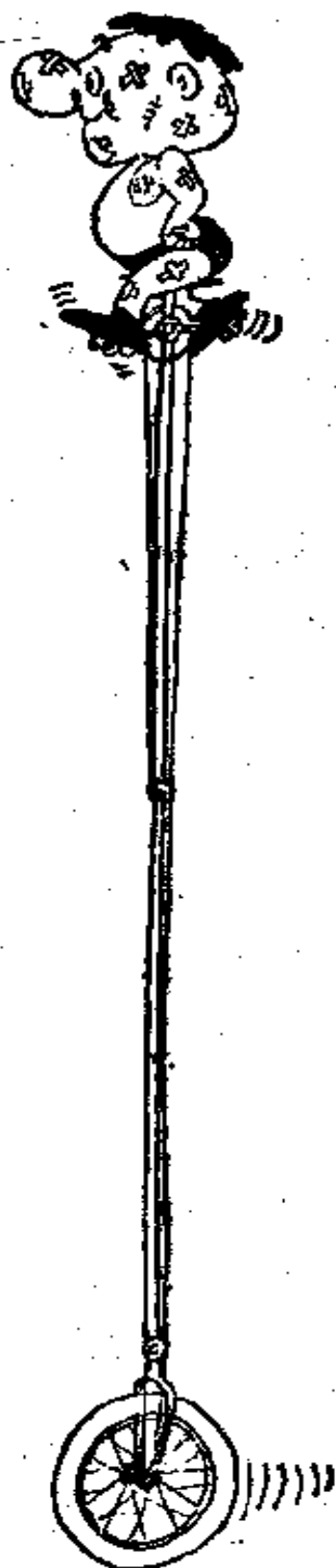
成功的要素是毅力，与至死不变的固执。

——法国思想家 渥特尔

谈到音乐的嗜好，应该有古典派、爵士派、流行派和歌谣派等，正如政党的党派分类一样，居然对自己的趣味相信不疑，而且坚守趣味的界限。但若仔细一问，他们也可以为自己的喜恶，如同树立党派一样地确定。

根据实验的报告说，古典派的人听了几次歌谣之后，也照样会爱上普通的歌谣，反之亦然，这就是我们平常所谓的“亲密性”效果。我们乐于接触次数较多的东西，带有亲密性，也就拥有亲切感。只要对于某件事或人怀有特别的亲密性，很明显地，对它们也会产生喜好。

当然，对于个人亦然，即使认为对方非常讨厌，但若经常与他见面，或者时常访问他的家庭，日子一久，自然也会对他亲密起来。例如，我有一个好友就曾公开表示：“如果有



要消除棘手意识，就得去反复接触，才会习惯。

人讨厌我，我一定与他交往到被他喜欢为止。”果然说到做到，而且非常有效。不可否认地，如果棘手的对象越多，则很难生活在这个世界上，所以，这句座右铭应该牢记在心。

由此可见，诸如棘手或讨厌之类的感情，既非先天性，亦不是绝对性，我认为主要是因为不够亲密所引起。进入黑暗房间里，首先会感到恐惧与不安，一会儿，眼睛逐渐习惯了。此外，根据声音、风向或其他感觉可以了解周围的情况，因此减少了不安感。同样地，对于棘手的事物或个人，只要经过反复接触之后，就会逐渐习惯起来，并能进一步地了解它的情况，这样一来，棘手意识就如同撒谎一样烟消云散了。

88. 失败后，其失望感的大小，端视失败后能不能自我解嘲。

人只要有机会，谁都能充分发挥自己的能力。

——日本政治家 吉野作造

从外国人的眼光看来，日本人有一种行为很难令人理解，那就是失败后的自我解嘲，例如眼看就要冲进电车里了，不料车门却咣地一声关了起来，在这种情况下，大部分的日本人都会扑哧地笑了起来，或者有人买了好几张奖券，结果一张也没中，却一面说，一面笑了起来。外国人看到这些情景真是难以理解，事实上，这也难怪外国人会这样疑惑不解，因为外国人碰到此类情况，必然会顿足捶胸，懊悔不已。

然而，在日本式的自我解嘲里，却意味着日本人独特的生活技术。这就是用嘲笑来缓和因失败所造成的失望感。一般人皆以为嘲笑无疑是因优越感而来的，在某种情况下，嘲笑自己也无疑是对自己怀有某种优越感，换句话说，好象嘲笑他人一样地嘲笑自己，分裂自己，可使失败后的自我得到心理上的镇静。这种生活技术对于悲伤的自我和满怀自卑感的自我都适用，倘若能以嘲笑的方式，去对付正在烦恼中的自我，或更客观地去端详自我的话，则可使由烦恼造成的精神负担，减轻到最少限度，甚至烟消云散。

反之如果不善用自我解嘲的方式，来处理失败后的烦恼，往往使得失望感无法收拾，以致造成不良的后果。

六、利用对方观点的自我暗示



89.当对方讨厌你的时候， 只要想自己也正在讨厌对方。

应该学习如何在劳作中等待。

——美国诗人 朗费罗

到目前为止，一般人都曾设法抑制各式各样的不安与烦恼，无奈，任何人都多少具有趋向他人老志向的性格，正因为如此，才会心有所思，而产生各种烦恼。我在本章里所要讨论的自我暗示术，就是如何消除对别人所产生的压迫感与自卑感，并设法发挥自己的能力。

当你受到别人的刻薄对待或歧视时，一定会觉得闷闷不乐。这时候，你应该要调整自己的身心，恢复活力。关于这一点，诸位不妨参考一个很有趣的例子，例如我有一个朋友，他被人称为“失恋鬼”，原来他经常坠入爱河，可惜每次都饱尝失恋的苦味，当我问他何以在失恋之余仍能恢复精神与活力时，他回答说：“其实没什么，我被人遗弃，当然有些心酸，不过，我也同样觉得对方很可恶，如此而已。”

老实说，人类的内心里存有一种自然的防卫机能，那就是遭遇精神危机时，懂得保护自己的安全，失恋鬼的情况正是一种投射反应。换句话说，自己内心的情感，在意识上也认为对方的想法相同，这是心理上的逆用效果。

90.高估别人的优点，即等于忽视自己的优点。

有些人常有一种习惯：“任何人看起来都比我伟大”，事实上，这种伟大并非客观的体认，而是心理状态反映出来的

结果。尤其，在自我意识中存在着复合性的因素时，难免会高估对方的价值，倘若受到这种夸大幻影的压抑，那就很容易陷入丧失自信的恶性循环里。

记得我初次出国旅行的时候，似乎听见许多日本人都称赞外国好，他们诚然陷入一种很复杂的意识里。我曾在意大利买回一双妇女用的手套，不料，那双手套竟小得派不上用场，这是由于我把外国人都看得太高头大马，才会选购这么小型的东西。曾经有位心理学家实验过：那些平时很少有机会接触到金钱的人，很容易把硬币看得比实物大，很显然地，这两种心理有着相同的出发点。

平时，我们也常常听人说“邻居的草坪好象比较绿”，或说“别人的太太看起来比较漂亮”。由此可见，人类很容易注意到别人的长处，而低估自己的优点。只要心理有这个常识，你就不会再无聊地感叹说“每个人看起来都比我伟大”了。这种心理不但不合实际，反而无益于自己。

91.当你发现别人也具有跟我相同的缺点时， 就能从自卑感中获得解脱。

在人类社会里，诚然没有如烦闷更可恶的东西。

——希腊哲学家 柏拉图

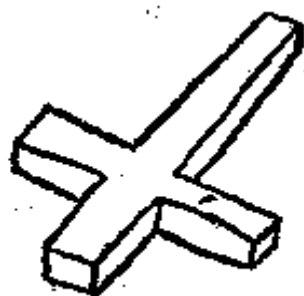
乐圣贝多芬从小开始，就被贫困的家境以及身体缺陷等种种自卑感所困扰。后来，他毅然改过自己的想法，才能给后世留下伟大的乐曲。据说，他所以产生这种伟大的精神力量，无疑是他看见拿破仑几乎跟自己一样，具有肉体与心理

上的缺陷，但他居然跃上英雄的宝座。

以常情而言，如果认为对方跟自己一样，具有不少相同点，就会发生亲切感，自己内心也会觉得有所依靠，贝多芬就是此中最好的例证，当他发现彼此的共同点，他的心志就会旺盛起来；这完全是由“为此烦恼的人，不只我一人”这种连带意识所产生的效果。

倘若对方是一个伟大的成功者，甚至具有某种卓越的优点时，那我们一定可从他的人生或生活方式中获得很大的鼓舞。

在我所处理的许多事例中，就有几个人，起先对读书没有信心，从而影响到对其他各方面也都失去了信心。有几位伟大的人物，当年在校也是功课很差的学生：生物学家达尔文、物理学家牛顿、哲学家黑格尔、诗人拜伦，以及军事家拿破仑等。当我向学生提起这些伟人的事迹时，没料到这对于协助学生恢复自信方面，发挥了很大的功效。美国有一位精神卫生专家 J.E.威廉指出：“缺乏作业的能力，在校时代



只要明白对方也具有跟自己相同的缺点，
则可从自卑感中得到解脱。

被贴上劣等生的标志者。正是以上这些历史人物。其实他们根本不把学生时代的劣势当做一回事，他们到了晚年，无不尽量发挥自己的能力，而完成了造福人类的伟大贡献。”

由此可见，那些具有跟自己相同缺点的人，虽然明白这方面的状况，但他们倒不会为了缺点而闷闷不乐，或怀有自卑感。

92.发现比自己优越者的缺点，无异可以增长自己的优点。

人各有所长，不能武断地否定或取笑别人。

——日本思想家 山冈铁舟

大家都知道在象棋的世界里，职业棋手与业余棋手的实力差异，真比任何事情都来得明显。前几天，我碰见了打败职业棋手的业余棋手，就询问他胜利的秘诀。他一面强调自己的侥幸之外，一面这样告诉我：“当我坐在对奕座位的那一瞬间，觉得非常胆怯，但是我又觉得这种紧张的情绪非缓和下来不可。因此，在触目可及的范围里，我开始寻找对方的缺点，例如衣服的穿法不高明，胡须漏剃了，或者只吸了一口烟，就立刻把它揉掉，其实这只是芝麻小事而已。但正当我这样吹毛求疵之际，就产生了可以松弛紧张的自信了。”

我在高中时代，曾经在考场上，不断挑剔监考官的毛病，期使自己能够镇静下来，结果也很具功效，老实说，只要能在对方身上搜寻任何短处，相对地可以增加或强调自己的长处，而且能坚定自己的信心。事实上，这些短处一点也不会减损对方的实力，这是不用赘述的。不过，在某种情况

下，倒也能使自己从不必要的恐惧与萎缩中，跃到可以保护自己的突破口位置上。

93.若碰到令人产生畏缩的劲敌，只要列出 他与自己相同的共通点，自然就不会胆怯。

日本有一本笑话故事书《长屋赏花》，其中有一段这样的对话。曾经有一个很贫穷的男人有一次到郊外去赏花，附近都住着生活很豪华的人，他不禁很感慨地说：“大家都打扮得这么漂亮，衣裳艳丽，我身上穿的也是衣服，不过太过破旧了，脱下来简直还不如他们的抹布呢？”房东听到这句话，立刻加以申斥：“把每个人身上的皮剥下来，大家都剩下尸骸和骨头，根本没有自卑的必要。”

这句话里，诚然含有很巧妙的自我暗示术，教人如何从不必要的萎缩中得到解放。总之，任何可怕的劲敌，都如“把皮剥掉，即剩下骸骨”一样，只要注意它具有跟自己相同的共通点，把对方想成是跟自己处在同等地位上的人，这样一来自己就没有萎缩的理由了。

当然，彼此的共同点并不止于骸骨而已。如果暗想愈多彼此的相同点，则对镇定自己的心情愈具功效。因为对方不是神仙，当然彼此间会存有某些生理、肉体和精神方面的共同点。只要一想到彼此间原来拥有这么多的共同点，那么对方优点的比率就会骤然下降，其他也就微不足道了。

94.如能发现对方的另一个身份， 就不会存有压迫感。

已故的美国肯尼迪总统，每当他携带杰奎琳夫人参加宴

会的时候，常常用一句口头禅介绍自己说：“我是她的丈夫”。由此可见，他在这句话里，表示自己除了总统名衔之外，更加亲切地显示自己是“某位女性的丈夫”的身份。

从这个例子里，可以获悉肯尼迪总统改变身份的说法在我们面对棘手的强敌时，实在具有驱除压迫感的功效。换句话说，大家都同时属于各个不同的团体，故在各个不同的团体中扮演不同的角色。例如在分公司里为所欲为的董事长，到了总公司的董事会上，可能只是末座的小角色罢了。他回到家里，也可能是一个在太太面前抬不起头来的赘夫或惧内先生，在麻将的娱乐场合里，又可能是一个被孩子欺负而无还手之力的父亲。



设法发现对方另一个身分，则不会有压迫感。

例如在以前的日本社会里，晚辈对长辈几乎都是毕恭毕敬，高中时代的学生们也一样，学弟对学长或老师都得表现恭敬或从命的态度。但是每个学生都得给学长或教师取个嘲弄揶揄的绰号，或用批判的精神从权威的身分中寻找对方卑微的特质，这样一来就可以把那位高高在上的对方，从权威或力量的宝座中硬拉下来，倘若我们只看见强敌的优点，往往容易高估对方，而产生难以应付的意识。

所以，我们只要努力寻找对方另外的身分特征，那么即使对方是一位不可一世的风流人物，在你的心目中也不过如此而已。

95.当你被对方的头衔压倒时，只要想在 同样的头衔里也有最好与最坏的区别。

最能劝导我刻苦耐劳的人，才是最了解我的人。

——日本史论家 赖山阳

有一位高中的柔道选手，当他参加柔道的升段大赛时，在赛程表中，竟然发现自己要跟比自己高两段、三段的选手对敌，心中不免恐惧万分，甚至心灰意懒起来，但教练在旁鼓励说：“虽然对方是三段选手，但三段选手中，有最好与最坏之分，甚至在三段的选手里也有不能与初段选手对抗的弱者呢？”他听了这句话之后，立刻勇气倍增，在比赛当天，他果然能够全力以赴。

日本人的恶癖是常常以一个人的头衔来判断一个人。其实，头衔只是把人类概略地类型化的一种简便手段，故不能高估一个人的头衔。那位柔道教练也许由于多年的经验，才看出以头衔来评价一个人的想法是错误的，所以他才能提出很贴切而实在的忠告。在实际的头衔里，正如那位教练所说，从最好的到最坏的具备齐全。

当我们被对方的头衔压倒的时候，不妨把这种情况当做自我暗示的材料。例如想到：“在东京大学的毕业生里有最好的，也有最坏的。”那么，即使面对东京大学毕业的劲敌，内心也就不会产生恐惧感了。

96.如把对方的讨厌行为，假想为其他原因， 则不会产生不快感。

假如你被那位啰嗦的主管叫去大骂一顿，你只好老实的承认错误，而且一直把此事搁在心上，而不舒坦。

当你回想刚才被申斥的每一句话时，也许会自我反省，他为什么要这么严厉地申斥我呢？难道他对我怀有恶劣的印象吗？瞧不起我的无能？倘若老实地承认自己的无能，那么情况就会变得更糟。

这时候，最有效的一种自我暗示术，就是把对方的行为加上其他理由。那么，在你的心目中，他那厌恶的行为无疑是假想原因造成的。例如：“假想刚才责备你的主管，也许刚好家里发生了不如意的事，才使得他心情不好。”或者：“他每天都会找一个人当作发泄的对象，倒霉今天轮到我。”或者认为他：“因为被女朋友甩掉，才会把怒气发泄到我身上来。”这些都是很有效果的假想理由，只要你能把讨厌行为的原因扯

得远远的，于自己毫无关系，那么凡事也就不会去计较了。

97.为了在强敌面前不自卑，

可将能力与任务交换考虑。

犯错固然可耻，但改过并不可耻。

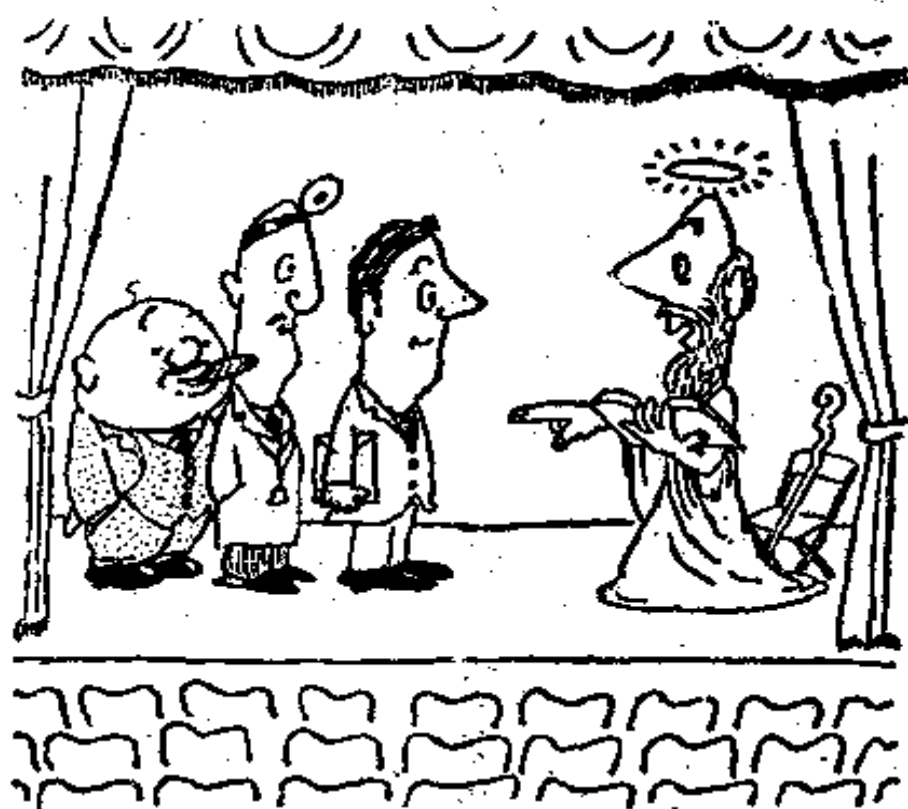
——法国思想家 卢梭

无可否认地，人类社会里存在着有能力与无能力的人，这是很明显的现象。不过，这种事实与每个人的尊严完全无关，无奈有许多人偏偏想不通，所以才会产生自卑感、妒嫉以及骄傲等心理作用。换言之，即使一个通情达理的人，站在一个高强的劲敌面前，也难免会产生自卑感，总觉得自己技不如人，诸如此类的情況实在太多了。关于这一点，在中国的情况就大不一样，例如年轻人难免会在同事之间互相衡量自己的能力，谁的智商高，谁就应该进入第一流学校，谁有领导能力，谁就能当一个组织的首领，这些都可由集团讨论来决定。在这种情况下，当然没有人会由于自己缺乏能力而感到自卑，甚至也不会有嫉妒别人、炫耀自己或轻视别人的心理现象。

我对中国的实际状况不很了解，如果上述不错，他们真是建立了一种合理与巧妙的人类管理术，换句话说，这种做法并非根据能力是否优秀这种尺度来判断一个人优劣与否的问题，实际上是一种适性，看他担任某项职务恰不恰当，头脑好的人可以成为学者或组织的干部，体格强壮的人适做劳工，有艺术天赋的人宜做艺术家，凡此都称为职务。一旦有

职务分配。凡做学者的人必然是天资聪颖，成为艺术家的人必定有艺术才能。在这种情况下，本身就不会受到特别的称赞或嫉妒。然后他们在各人“职务”份内的努力就成为评价的标准了。

由此可见，不管彼此的能力差别如何，只要把它换成职务来想，就不会再有不必要的自卑了。能力很强的主管，也有他应该负责的职务，本领高强的朋友，将来应该从事重要的职务，关于这一点，如能想得通，心境自然会豁然开朗了。



为了在强敌前不自卑，可将能力与任务交换考虑。

98.在劲敌面前，只要有意识地采用 不急的态度就好了。

只要在自己立足之处挖深下去，必然会有泉水涌出来。

——日本作家 高山樗牛

如果要判断滑稽故事的演员是否老练，只要看他在舞台上的举止态度，就可以一目了然。从舞台旁边出来，先是坐在垫褥上，然后向观众鞠躬，只要看到他那种不慌不忙的态度，就能判断对方必是一个老练的演员。

最近，听说有一位年轻的滑稽故事演员，他模仿前辈的经验，不慌不忙地出场，并且不断磨练自己的技艺，在怯场的时候，他极力设法维持慢吞吞的沉着意识，在不知不觉中，他果然没有被众多的观众威慑住，相反地，他却因此很成功地演出了动人的滑稽故事。

老实说，不但演戏的态度要如此，所有人类的动作亦该如此。换句话说，人类的心理意识与动作速度间有着很密切的关系，心情不舒畅时，动作也会随着慌乱，心情舒畅时，动作就显得温顺有礼。同样地，我们可以利用相反的道理，只要有意识地动作缓慢，由动作安抚心理，这样就可以消除不安，充满自信。前述那位年轻演员，诚然很巧妙地利用了这套原理，方能胜人一筹，如愿以偿地演出成功了。



如要消除对方的抵抗感，

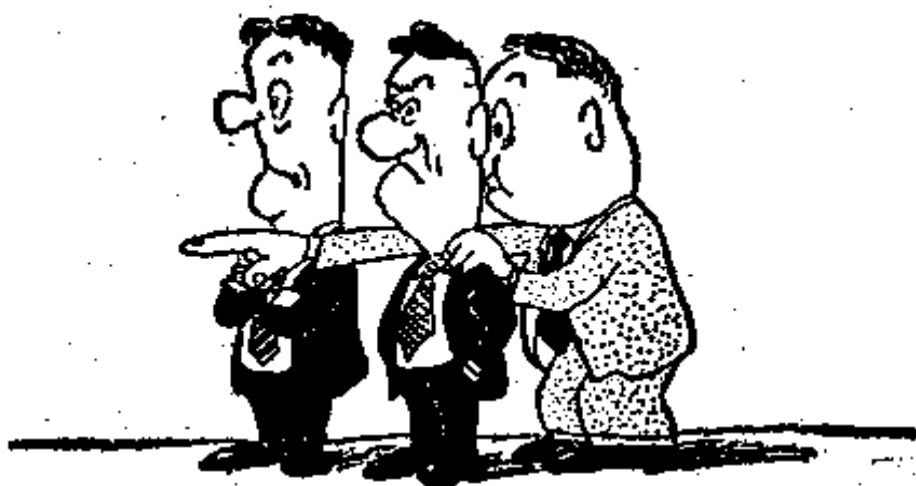
99.当你快要被对方压倒时，最好抢先站立。

据说宫本武藏这位剑客，曾跟佐佐小次郎在严流岛上决斗。当宫本武藏背着晨曦在海边站立时，就已经决定了双方的胜负。换句话说，小次郎站在背向阳光的武藏面前，这种场面对武藏来说，无疑是决定性的有利。

不可否认地，武藏站在反光线的位置上，诚然可给予对方有目眩的物理效果，同时也能产生各种不同的心理影响。

首先，在现场上站立的形象，正如同射影一样，让对方无法认清自己的表情。相反地，对方的形象却被日光照遍了各个角落，因而暴露了身体的每一部分，仅凭这一点，就令劲敌惶恐不安了。何况，置光于后的形象，也能与光融合为一体，使对方对自己产生比实物更大的印象，由于这种后光照射的状态，才能使自己在精神上压倒对方。

只要考虑到这种原理，那么，即使自己不站在受光的位置上，也不要站在感受不到光线的暗位上，如此，我们就可



不妨塑造共同敌人。

以知道预期的效果。不论怎样，当自己将要被对方压倒的时候，只要利用光线的效果，就能确保优越的地位。

100.要消除对方的抵抗感， 不妨塑造共同的敌人。

不信任少数人，跟信任所有的人皆属错误。

——罗马哲学家 塞内卡

平常感情恶劣得无以复加的姑嫂们，突然变得意气相投起来，而且经常为某事商讨得很激烈。原来他们的反目都是由于隔壁太太的拨弄是非。当她们面临邻居这位长吞妇的共同敌人时，她们始进入休战状态，而且毅然拆除内心的障碍，互相让步。

其实，不仅限于姑嫂间的问题，人类自古以来，常常由

于共同敌人的出现，使得一向步调不一致的伙伴携手合作，甚至不相往来的双方也能变为同志，这种历史事实，班班可考。例如一个内乱频仍的国家，一旦面临外国的威胁，就会变得团结一致。在小孩子的天地里，经常打架的兄弟，如果突然出现邻居的顽童，这对兄弟经常会适时采取联合抵抗的态度，而且发挥团结抵抗的力量。甚至像罗密欧与朱丽叶的故事一样，恋爱中的情侣一旦遭到周围的阻碍时彼此会显得格外的亲密，这也许属于同一种例证。

如果将此项原理反过来运用，因为在意识上塑造了共同的敌人，彼此自然可以结为同志。回想当年的希特勒，亦曾把犹太人塑造成共同的敌人，以掌握德国中产阶级的心灵。

当然，我们不同于希特勒，但不妨利用此法来跟一个很难相处的人相处得很圆满。如果诸位身边有这样棘手的人物存在时，亦不妨利用此法试试看。

同样地，如想接近一个无故被疏远的朋友，或对他怀有抵抗感的人，不妨找出共同的敌人，培养同仇敌忾的情绪，这样可使双方尝到前所未有的亲近感。

101.如要逃脱对方的威压感， 不妨盯视对方身体的某一部分。

一切的开始都很微小。

——罗马的雄辩家 基卡罗

有许多人常会在不知不觉中，给予对方某种压迫感。就像“不怒自威”一样，他的全身会不自觉地发出威压感，向对

方冲过去。如与这种人相对峙，在气势上就已经屈居下风。

这时候，如要除却对方的压迫感，不妨采取一种盯视对方身体某一部位的自我暗示术。在战术上，这种方法叫做“一点突破”，就是聚集一切力量，朝向敌人最弱的部位猛力攻击。同样地，在人际关系方面亦可采用此法。例如在对话时，不妨盯视对方身体的某一部位，例如耳朵、鼻子、或脸上的雀斑都无所谓。这样一来，自然不会受到对方那种压迫感的威胁了。而且，还能令对方不得不转移注意力于被盯视的那一个部位。

换句话说，你的视线不但可使对方的态度失去平衡，并能分散对方的意识。此外，你也能造成一种迫使对方心慌意乱的局面，借此收到处境转化的效果。由此可见，为了要逃避对方的精神压迫而使用的自我暗示术，也极可能动摇对方的意志。

102.面对棘手的劲敌，

保持冷漠的表情能收到效果。

一个人若碰到很棘手的劲敌时，在意识上就觉得难以应付，结果往往屈意去迎合对方，一听到对方的意见，就点头称是，或者陪笑去迎合对方的话风，在这种情形之下，自己的缺点一定会暴露无疑。

这样一来，自己无论何时，都找不到反击对方的机会。同时，也很难根除内心的棘手意识，即使有意使自己的情绪稳定，或设法维持内心的平衡，也不易收到效果。愈是处心积虑地这样做，内心的畏怯思想，就愈容易表现于脸色或动作上，而成为被对方取笑的把柄。

这时候，如果有意摆脱对方的精神束缚，则有一种可行的方法，那就是在意识上保持冷漠的表情。至少摆出这种态度可让对方无法洞悉你的心思，同时也能使自己惶恐的心情冷静下来。

在这种情况下，如能坚守自己的立场，虽说碰到顽固的对手，亦无所畏惧了。

103.利用自己的场所，也能克服惶恐的意识。

询问疑难和改邪归正都不是可耻的事。

——荷兰思想家 伊拉斯姆斯

日本的每一个职业棒球队，都拥有自用球场。根据以往的经验，获悉他们在自用球场的比赛，远比在其他球场的比赛，获胜率要高。因为他们在自用球场比赛，可以得到球迷的声援，选手们也很熟悉场地的地质和状况，尤其在自用球场上作战，精神安定，这些条件都能给予选手们良好的心理影响，使他们能充分发挥平时的实力。如从这个观点来说，球场如果对自己具有亲密感，就可以增加选手们的自信，进而获得良好的成绩。

不但棒球如此，在工作场合里，最好也能有意识，或无意识地抱持上述心理，例如接待客户的时候，应经常说：“先上我的公司去吧！”这表示要把对方引进自己的领域里。由此可见，在自己熟悉的范畴里做任何事情都具有安全感。

因此，如果碰到很棘手的对象时，首先要在意识上将他引进自己的势力范围里，这不失为克服惶恐意识的一种方法。事实上，不管你身在何处，只要把它想像成在家里，然

后把对方邀请进来，也就能克服惶恐的意识。

我在上面说过，如果携带自己惯用的铅笔与橡皮去应考，则不会怯场，因为看见熟悉的用物，无异于感受一种亲切的空间存在，这也是一种自己场所的意识表现。

由此可见，我们可用自己有力的声势，来攻击棘手的劲敌，此种心理效果可以增强信心。

104.用一具体物件当做恐怖者的化身，然后施以痛击，就能使自己的心情平静下来。

信口开河者，也有说正经话的时候。

——日本随笔家 吉田兼好

我到西班牙旅行的时候，曾经看过斗牛的练习场面。初次出道的斗牛士，对准三轮车前装好的牛角道具猛刺，情况严如斗牛的激烈，这种方法除

利用自己的场所，也能克服惶恐的意识。



了可以领悟斗牛的技术之外，也能减少斗牛士对野牛的恐怖感。老实说，人与人之间也可以采用此种原理。例如有一家规模很大的电器公司，有些职员竟用实物塑造一个董事长的形象，闷闷不乐的时候，就用棍子重打几下，借此消除对董事长的恐怖与不安。练习剑道或柔道的时候，先把练习对象假想成真正的敌人，加以痛击，也能维持自信。

这些方法所以有效果，乃是利用假物作真实的演习，将自己内心那股根深蒂固的不安与恐怖驱出体外。猛击的对象不一定要与对方完全相似，手边的枕头也可假想成讨厌的对手，而以卷好的报纸猛力鞭打。

105.跟棘手的劲敌交手时，宜先发制人。

一般人一听说要与强敌对阵，内心立生恐慌，或者一见面就想临阵脱逃，如果情况允许的话，他想根本就避不见面，恐怖或拟逃脱的心思有形有色地表现出来，其实，这种做法，永远不能使苦闷的意识消失。相反地，先发制人的老套，才是消除苦闷意识的方法。

例如我们约好某人在咖啡室见面，当自己比约定的时间晚到时，难免会觉得很不好意思，倘若发现对方还没到，心情就舒畅，同时也觉得很从容，看见对方的时候，心理上总有一种优越感。

我们不妨利用这种心理，借机克服苦闷的意识，依据先发制人的原理，如跟某人有约会，一定要比约定的时间早到，这样才能在心理上拥有优越感。此外，因为自己充分掌握了制动权，所以可以积极面对对方，当然也使得信心倍增起来。

106.为防止讨厌的对手扰乱心思， 不要使视线接触，是一种良策。

人类尚未完成自己的任务以前不会死。

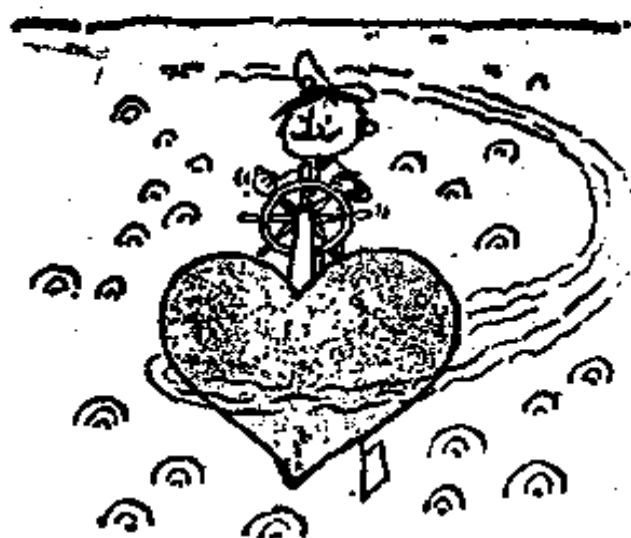
——英国探险家 李文斯顿

诸位也许看过母亲一面斥骂儿子，一面威胁他说：“你看着妈妈的眼睛，说出实话来！”这就如同“眼睛是心灵之窗”的比喻，事实上，眼睛本来就可以表现人类的心理状态。当我们有意从对方的口中探悉真象时，常常会逼迫对方的视线互相接触，正是这个道理。

当彼此的视线相接触时，固然可以窥知对方的心理。但是，自己的心思也同样暴露在对方的眼底下，由此可见，视线是两刃之剑。因为彼此视线相碰，自己也极可能受到对方的玩弄，思想也很容易被对方扰乱。这一点不可不加以防范。

所以，如果你不愿意让讨厌的对方扰乱心思，最有效的自我暗示术，就是不要跟对方的视线相接触。由于故意不去接触对方的视线，这样可以防止对方知悉自己的不安，同时，自己也能透过这种行为，表现蔑视对方的一种间接攻击态度，进而给予对方感受某种心理上的压力。

七、利用意识转换的自我暗示



107. 周遭发生的事，应常解释为对自己有利。

大功告成，并非成于成功之日。

——中国儒家 苏老泉

依照平常情况，结婚典礼最好在晴天，但如果碰到雨天，你们又将怎么解释呢？如果对婚姻生活有信心的人，恐怕会认为：“下雨将使土地滋润”。他同样高兴下雨是好预兆。相反地，虽然客观的事实没有变，但对于结婚生活没有信心的人，他们定会认为：“两人的感情将为被这场雨水冲散了。”言下之意，总觉得这是不祥之兆。

自古以来，就有一句俗语：“我思故我在。”表示这个世界会随着人类的思考变化，而产生光明与黑暗的时期。当人们陷入失败与不安的情况时，常常会往黑暗或不吉利的方面想。不过，客观的事实永远不会改变，如能往光明或吉祥的方面解释，也许心情会轻松得多，而且还连带产生其他好处。至少心情的转换，可以驱除不安，甚至还会影响将来的变化，这个论点说得并不过分。

总之，下雨也好，晴天也罢，婚姻生活能不能美满，端视当事人的想法如何来决定。本章要讨论利用自我暗示术，以期使悲观的心境开朗起来。

108. 将悲剧性事件做相反的联想， 亦可发现新路线。

任何人碰到失败的时候，很自然地会产生绝望感。至于

如何解除此种绝望感，对于未来的前途，将发生极大的影响。大多数人遇到悲哀的状况，无不忧心忡忡，这样不但于事无补，同时还可能逐渐陷入泥沼而无法自拔。

所以，应该如何跳出悲观的深渊，也就是如何转悲为喜，无疑是最重要的问题所在。如何使心情变得开朗，其中一种妙法，也就是设法产生一种与自我悲观的原因完全相反的联想。这是利用观念开发的技术之一——相反联想法。

如果你参加大专联考，结果名落孙山，而陷入悲观的境界里。你也许会想：(1) 难道是自己的实力不够，才考不上大学吗？(2) 恐怕连考三次也考不取呢？(3) 因为心烦意乱，静不下来读书。总之，你会显得方寸大乱。关于以上各点，我倒认为可以作相反的想法，(1) 投考东大，舍我其谁？(2) 来日方长，总有一天我会考上东大的。(3) 应该充满希望和斗志。在这种情况下，你就会涌出新的勇气来：“好！我明年再干一场！”惟有这种心情，才是考试成功的最大关键。

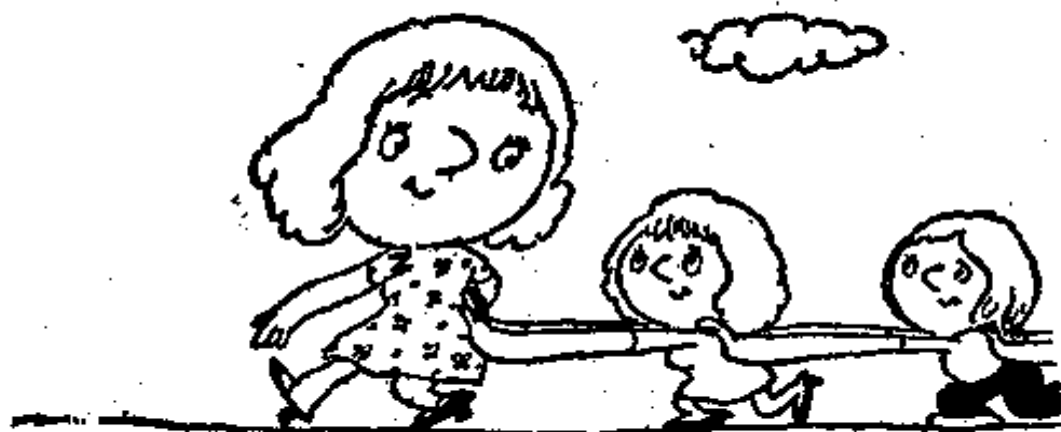
109. 回忆过去的自我， 可使眼前的自我恢复信心。

过去的已经过去，一切已成了往事。

——希腊诗人 荷马

这是一个英国作家的故事，可是，有人把它拿来当做解脱困境的座右铭。当这位英国作家在写作时，如果遇到无法下笔的情况，他就会把高中时代的日记拿出来阅读，借此恢复自信，也能使执笔的欲望再度升起，这无疑是非常方便的

自我暗示术。



回忆过去的自我，可使

不可否认地，日记里那种过去的自我，每一个时期都不尽相同，当然，其间必有活力充沛和乐观进取的时刻，也有比目前的自我更消沉和悲观的时刻。如果看见过去的自我，充满着干劲，任何事情都做得有声有色，无疑可以勉励自己。虽然这些都是很久以前的往事，但只要一想到自己也有过辉煌得意的时刻和成绩，自然会使眼前的自我豪情万丈起来。相反地，如果发现过去的自我，竟比现在更窝囊，而且，过去的想法是如此的幼稚，自己就会想到：“目前的情况跟过去比较，还算差强人意；比起过去是进步一些。”由此可见，阅读过去的日记，无疑会使现在的自我，转向有利的方向发展。

大体上说，日记上的内容包括许多好事坏事，至少能够忠实地反应过去的自我。上述那位英国作家，也将过去的自我与眼前的自我作比较，借此驱除内心的沉闷。

回忆过去的自我，借此做为转换心情的凭借，老实说，



眼前的自我恢复自信。

这也不仅仅限于说读日记。此外，尚可阅读以前所常读的书，这样也能产生相同的效果。在阅读过程中，亦可作为唤醒自我的工具。

110. 陷于自我否定的情况时，可用“然而……”

“但是……”等用语来改变心情。

人不能光靠面包生活，但是没有面包就不能生活。

——日本经济学者 河上肇

我有一位好友在高中教英文，他曾经告诉我一则故事。原来，他为了要使那些对英文感到棘手的学生养成爱好英文的习惯，他常常对这些学生说：“我不会英文，然而……”，他要学生在句子后面填上完整的句子，而且，还一定要他们

将“英文”这个单字填进句子里去。

结果，学生们接下去的是：“我不会英语。但是，我的英文字写得不错。”“……但是，我对英文的发音很有自信。”“……我觉得懂英文的人很了不起。”总之，出现了各式各样的填充句子。老师注意的着眼点，并不是他们接下去的句子，而是要学生们懂得运用“然而，但是”等接续词，借此套出他们自己不曾注意到的肯定部分。换句话说，老师要从学生们运用上述接续词的方法里，使若干陷入自我否定的学生们，发现肯定这部分，而后铲除他们对英文的自卑感。

这是个别谈话时最常用的技巧；它对于悲观者恢复自信方面很有帮助。

111. 反复回忆自己的小优点， 有助于淡忘自己的缺点。

有些人所以会有自卑感，其原因不外乎经常认为自己一无是处，或者惊慌自己的缺点多于优点，关于这一点，我可以提供一种缩小缺点，以及铲除自卑感的秘诀。那就是：即使是很微小的优点也罢，只要一天反复思索几遍，那就可以使自己的缺点相对地淡薄下来。

这种方法跟说服技术里的部分攻击，属于同一种原理，例如追求一个女孩子时，如能反复称赞对方最迷人的地方或自负的部分，这样会使对方渐渐觉得，自己似乎处处都被别人称赞，结果很容易打动她的芳心。即使在本质上是一个微不足道的小优点，只要在量方面给予反复的刺激，自然会把缺点驱逐到一边去，而使优点在心中逐渐扩大起来。

事实上，自我的心理也跟这位被追求的女性一样，即使

是一小部分也好，只要反复想到类似的优点，就能使自我觉得全身皆是优点。如果有人认为：“我一向很害羞，性格也很消极，如果说我有优点，那只有温柔一项而已。”在这种情况下，你不妨反复对自己说：“我有温柔的优点。”那么，这个念头对于恢复自信心方面，实在助益非浅。

112. 与其想矫正缺点， 倒不如善用缺点。

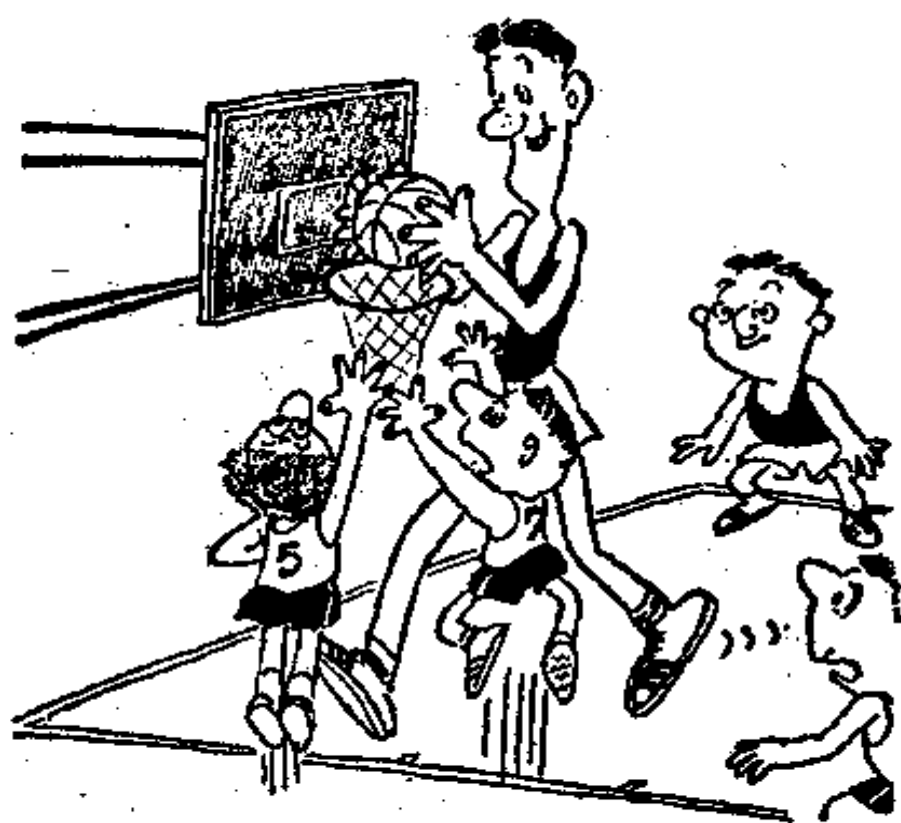
任何人对于自己的缺点，都会耿耿于怀，如能改正的话，他们无不希望立刻改过迁善，这无疑是人之常情。爱默生是美国的著名诗人兼大思想家，他曾经说过：“没有人拥有无用的缺点。”因此，与其想勉强自己纠正缺点，倒不如善用自己的缺点，借此开拓一条新坦途，事实上，由于洞悉缺点，而警戒自己，最后创造出许多别人所不及的优点，诸如此类的例子，诚然多得不胜枚举。

例如美国妇女常常有这样的例子，有一个女孩子，自从懂事以来，就不断烦恼自己脸上的红痣，结果患上严重的对人恐惧感，如果有客人到她家里来，她会躲藏起来不见客，避免自己的脸被陌生人看见。在漫长的日子里，她一直过着很惶恐的日子。有一天，她终于被母亲的话感动，反正不能改正缺点，与其长久这样惶恐下去，还不如寻找能够活用缺点的道路才对。于是，她到处求助有名的化学家，结果才如愿以偿地获得消除红斑的化妆品。后来，她又到各国做巡回性的实际表演，这样不但解救许多有相同烦恼的人，而且还名利双收。

日本电影界有一位著名的导演——黑泽明，他看中尚未

成名的三船敏郎。三船敏郎那种粗犷的风格，无疑无法担当细腻的表演，但若能把这种缺点好好培植起来，也未尝不是毫无用途的。诚如日本一位著名的棒球教练说：“与其设法纠正球员的缺点，还不如让他们学习如何发挥自己的缺点特征，才能栽培一个伟大选手。”如果诸位很忧虑自己的缺点，与其想办法去改过它，倒不如考虑怎样利用它，才是最重要的关键所在，俗语说得好，转祸为福，或者化悲为喜，自己的缺点也许正是了不起的优点。

如能从缺陷中发现自己的长处，才能找回真正的自己，或进一步获得财富、名誉，以及自己所要追求的可能事物。



与其改正缺点，倒不如善用缺点。

113. 只要想到“不得意正是大得意的转机”， 才能使人在困境中充满干劲。

我记得以前有一位老师告诉我们说：“不得意时，只要把头抬起来，不但能变成得意，而且还能变成‘大得意呢’呢！”原来，他所说的“不得意”与“大得意”，只是文学上的笔划之差而已，“不”字的一竖看起来好象下垂的头，把这个头抬到上面来，就成为一个“大”字。

事实上，这个奇妙的比喻跟心理学的原理，具有不谋而合的妙处，因为在人类的心理现象里，有一种“过量补偿”的作用，即弥补弱点的倾向，有时补足了弱点以后，尚有剩余之量，就跃向优点的方向延伸。关于过量补偿作用的例子，最典型者莫过于希腊雄辩家德默斯提那斯的奋斗史，因为他年轻的时候，一直患着严重的口吃，在他努力矫正口吃的奋斗过程中，果然克服了各种困难，而成为举世闻名的演说家。

因此，一个人如想脱离困境，或期望从不如意的情况中改善过来，那就不要忘记心理学上的真理：“不得意才是大得意的转机。”因为这句话不失为很有力的自我暗示的手段，只要具有这种强力的精神后盾，才能不断地努力。

114. 探究“讨厌”的原因，始知 “讨厌”不等于“不会”。

青年时的失败，远较壮年的胜利或老年的成功更可喜。

——英国政治家 第斯莱斯

我常常问小学生说，你们最讨厌什么科目呢？为什么会讨厌它呢？其中回答因为“不会”才讨厌它，这种答案占压倒性的多数。由此可见，我们往往把讨厌当做不会，而且更容易使它变成“因为讨厌才不会”的结果。那么，“讨厌”与“不会”之间，到底有无直接性的关系呢？俗语说：“先有喜爱的技术，才能做得精巧。”相反地，也有一句俗语说：“虽然拙劣，但也有偏好。”从这两种说法看来，讨厌与不会之间，似乎缺乏如我们所说那种直接性的等号关系。

本来，不会乃是客观的能力问题，相反地，讨厌乃是主观的感情问题。因此，讨厌与不会之间，应该会有别的理由存在才对。

如果有人以为“因为讨厌才不会”，那么追究讨厌的原因，照理应该可以解决问题的。然而，我们却发现跟能力完全无关的理由，例如：“我跟某科目的老师合不来”，“我不喜欢那个老师的个性”，“如要做好那件事，需要买昂贵的工具”，诸如此类的例子，我们很难从中找出明确的讨厌理由。不过，我们倒可从上述的方法里，了解如掌握切断恶性循环的基因——“因为我讨厌它，所以我才学不会”，“因为我不会，所以我才讨厌它”。

115. 如把不擅长与擅长的事物联起来想， 就会喜欢不擅长的事物。

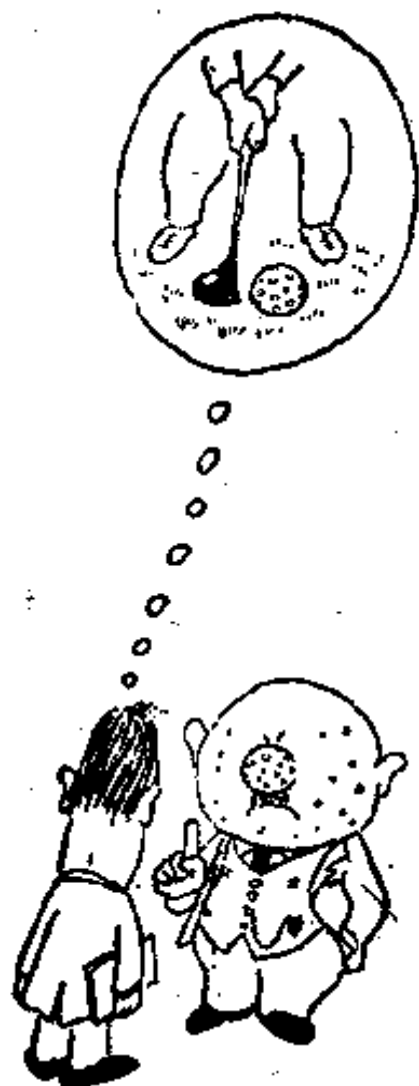
怀疑则零散，信仰则影响。

——日本思想家 道元

从前，有一位老演员第一次去看棒球比赛时，刚好有一

位打击手，击出一个内野滚地球，可惜因为内野手漏接，而造成内野的安打，这时候，那位老演员一面听着广播员的解说，一面自言自语道：“喂，那个家伙动作搞错了”。同样地，当我们碰到自己根本不知道，或不擅长的事物时，常常想把它拉到自己最熟悉与擅长的事物范围里来解释，反过来说，如果理解自己不擅长的事物，即使经过很长的时间，或者费尽多少心机，也照样不能理解它。

因此，我常常奉劝那些因不擅长某学科而感到苦恼的学生，首先要把不擅长与擅长的科目联起来想，例如讨厌数学与理化的中学生，我问他们有没有比较擅长的科目，因为这是比较性的问题，照理说，每个人都应该有一两门擅长的科目才对，如果有人喜欢国语与作文，我总会劝他设法养成一种习惯，那就是利用数学与理化的资料来写作业。老实说，如能有恒心地实行这种方法，几个月之后，我想他对不擅长数理科的意识，必然会消失殆尽，而且，成绩的进步还会使他本人大吃一惊。其实，这不是纸上谈兵的问题，实际的例子多得不胜枚举。



如把不擅长与擅长的事物联起来想，就会喜欢不擅长的事。

此外，如我们觉得对某些事物怀有不擅长的心理状态时，其间似乎含有一种距离感或反抗的意识。因此，设法消除这种隔阂，无疑是对它产生爱好，以及变得擅长的第一步。

为了要完成第一个步骤，比较有效的方法是：先使这些事物跟自己擅长的事物融合在擅长事物的气氛里，而使不擅长的意识逐渐消失，而且还能渐渐爱上它。由此可见，会让不擅长的事物跟擅长的事物发生密切的联系。那么，不擅长的事物，转变为较擅长的可能程度会愈深，这是无可置疑的事。

116. “初生之犊不怕虎”—— 亦不失为一种致胜之道。

不久前，在一次学生的音乐比赛中，一个小学低年级的学生，居然压倒了高中与大学的劲敌，而荣获冠军。在音乐与美术等艺术领域里，诚然埋伏不少跟自己的经验及年龄完全不符的天赋奇才，以当时比赛的情况来说，这位小学生对于会场上的严肃气氛，以及名誉得失等，都抱着无关紧要的态度，结果使他的心情得到意外的稳定，尤其可以充分发挥自己的实力，关于这种心理状态，委实不能令人忽视。

“初生之犊不怕虎”，或“无为知佛”等都是含有相当哲理的名言，在人类的心理状态里，似乎存在“不知者强”与“老成者弱”的潜在意识，在心理学上，把那种不明了环境或对象的情形，叫做认知性的未化，如果知性的分化超过某种状况，而使目的以外的多余因素闯进我们的心里时，反会造成实力不能充分发挥的顾虑。

由此可见，对于某种状况的了解不超过某种限度的话，

无疑是避免恐惧的一种智慧。当我们参加升学考试的时候，与其成为一个“情报专家”，深悉竞争率多少成，录取可能性如何困难，还不如活用“不知者强”的原则，排除别人的议论，贯彻自己的主张，才能发挥真正的实力，争取理想的成绩。

117. 夸大失望或不安，并使其滑稽化， 则可减轻失望与不安的程度。

如不能用温和言语劝服对方，也同样不能用严厉的言词劝服对方。

——俄国剧作家 契诃夫

我有一位好朋友是漫画家，当他没有灵感而陷入左思右想的情境里时，他的嘴里会自言自语说：“糟了，我一直想不出来。”接着，他就在三岁的儿子面前胡闹起来，当他看见自己的儿子也为自己的滑稽样子笑不可抑的时候，他自己也觉得很好笑，而且有些不安起来，在这种情绪下，他就重新捕捉灵感，这种方法未尝不是一种独出心裁的转换心境的我暗示术。

我们常常看见舞台上出现许多太过深刻而成为滑稽的事实，如果现实的悲剧显得太深刻，也会成为一种喜剧。同样地，如果一个人在某方面遭到失败，那不妨将这种现实夸张地认为“如果全世界的人都晓得我遭到失败”，这种例子就是将现实性的思考，转化为非现实性思考的情况。同样地，悲剧也容易转化为喜剧，使自我有充分的优裕来考虑自身的问题。

日本人有一首歌说：“如果你微笑，世界就是天国。夸大你的失望或不安，并使它变得很滑稽，这样会减轻你的失望

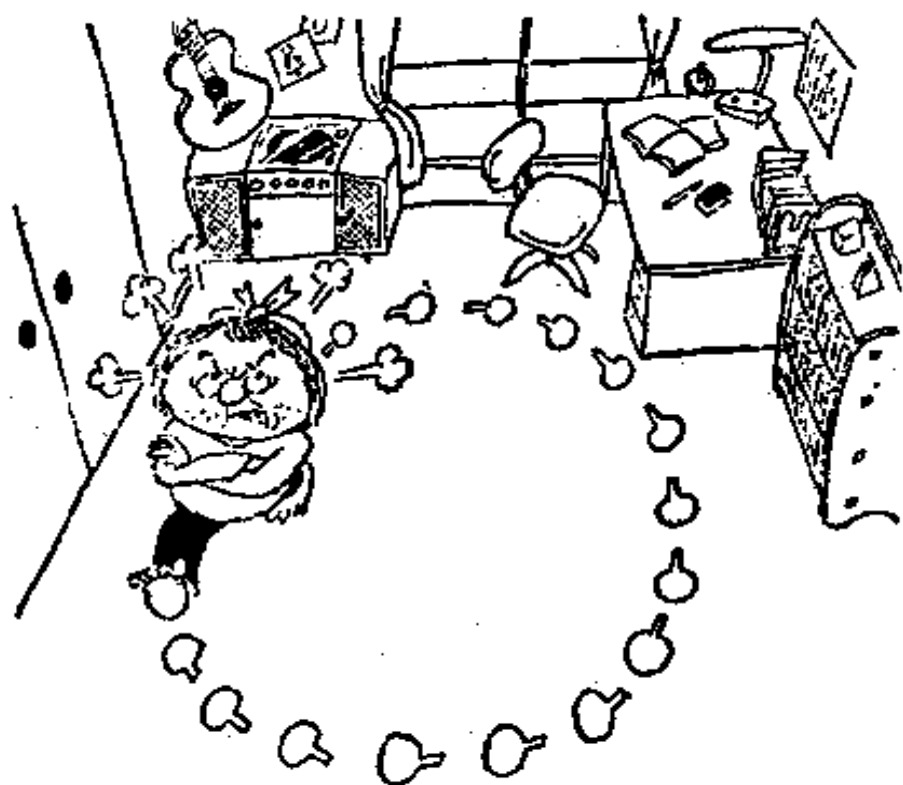
与不安，而微笑正是把你从现实的深渊中解放出来的好友。”

118. 勉强做，做不好。

有心人最悲哀的是丧失光阴。

——意大利诗人 但丁

我想任何人都有同样的经验：晚上睡不着觉的时候，愈想赶快进入睡乡，反而会愈睡不着。相反地，工作一大堆而必须要通宵工作的时候，自己也不断警告自己不准睡着，结果却呼呼大睡起来。



勉强做，做不好！

诸如此类与自己的意图或目的，产生相反结果的现象，就叫做逆转现象。如果勉强想要成功，则会产生焦灼的心情，终于成事不足，败事有余，这也是逆转现象的结果，也是由于非做不可的心情，而引起自我防卫的本能的抵抗，最后带来“不做也罢”的逆性反应。当我们从事轻松与简易的工作时，真是得心应手，在这种情况下，自我防卫的本能不必活动，这就是因为不会产生勉强的紧张所致也。

总之，当我们遭遇失败，或对将来满怀着不安的时候，常会情不自禁地陷入非做不可的境地，结果在自我防卫的本能之间，产生心理的隔阂，以致常有不顺利进行的现象。由此可见，勉强自己无疑是一种禁忌，这时候，通常产生一种心情，“即使失败了也没有什么大不了，做了总比没做好，一切事情都要尝试，我不要再试试看”，这才是最重要的心理。在无意识中，如能以这种心情来处理事情，将会产生意料之外的顺利。我想任何人都有过这种经验才对。

不过，这并不表示一切事情，都可以无为而治，万事如意，如果全部否定由于“非做不可”这种紧张心情所产生的效果，事情也难得会有成功的希望。人类的心理诚然非常微妙，心理太轻松的时候，目标反而觉得不明确，心理的能源也产生不出来。因此，我们一方面要使一个自我来背负这种心理紧张，另一方面要求另一个自我轻松地监督工作的情形。这样一来，则可以得到意料不到的成果。

119. 追究不安的真实原因,可使不安消失。

做很多事情容易，持续一件事情困难。

——英国诗人 班强生

奥地利心理学家艾佛烈特·阿特拉,以研究人类自卑感而成名。事实上,他本人从小就被自卑感困扰。他决心要寻找自卑感的原因,在埋头研究它的时候,自己的自卑感却在不知不觉之中消失了。

不可否认,在我们的自卑感与不安的现象里,几乎都不是实体的东西。如果我们不忽视其暧昧的状况,而决心追究其本来的面目时,不安的能源就会不知不觉转移到智性的兴趣方面。由于智性的兴趣需要冷静,极大的不安也会在不知不觉中消声匿迹。我想阿特拉的心理也一定经过这种过程,俗语说:“幽灵的原形,看来如同枯草花。”即使是真正的幽灵,只要明白它的原形,也就没有什么可怕了。其实,当我们决心追究幽灵的真面目的刹那间,我们内心的恐惧感也消失殆半了。

禅宗里说:“如果内心不定,只要想得透彻,自然没有什么不安。”这无疑在表示一个人决心追究不安的原因时,反而有助于消除不安作用的心理事实。

120. 如要脱离绝望状态,首先要认清 绝望的实况。

第二次世界大战期间的英国首相邱吉尔一生留下不少轶事。当第二次世界大战快要爆发之前,曾经有一段传说。当战争已经成为不可避免的那一天,有一位政府官员说:“我认为事情完全绝望了。”邱吉尔却若无其事地说:“不错,已经到了无法形容的绝望了。”接着,他又说:“不过,我发现自己似乎年轻了二十岁。”

当我们陷入绝望状态里时候,总要想办法逃避,或者表

现出一种借助他人或依靠神力的倾向。不过，邱吉尔很明白在这种消极态度中难得找到解决的办法。因此，他终于接受绝望的事实，而决心振奋起来。

从心理学上说，感到绝望以及认清楚绝望的状况，无疑是完全不同的精神活动。后者是客观地认识自己所处的立场，前者表示已经不能很客观地审视自己的意思。所以，当我们处于绝望的状态时，认清绝望不但能使心情变得很乐观，还可以使自己超出绝望之外。

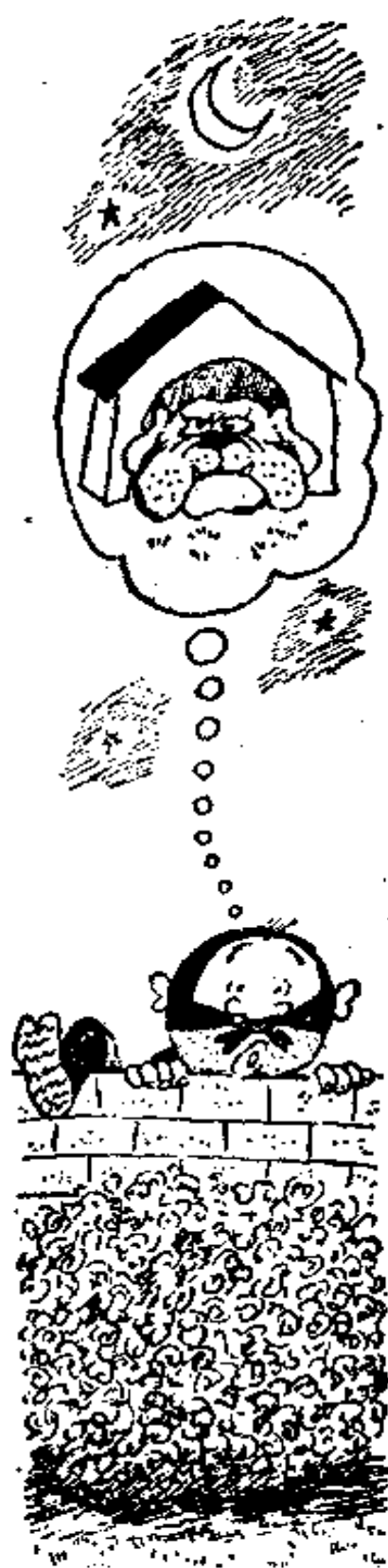
121. 积极认识不安的一部分，将使不安的全部转为有益。

善于游戏者，亦善于工作。

——希腊哲人 艾纳卡西斯

诚然世上有许多人被不安和自卑感困扰得痛苦不堪，但当我分析他们的原因时，发现他们原来是将极小部分的失败或恐惧，扩大到整体的结果。例如对工作失去信心，或因没有劲上班而悲声叹气的人，推究其原因是不明白眼前的工作有何趣味，或跟上司相处不好，跟某同事闹别扭，或者跟一位客户发生冲突。总之，由于他对部分工作没有自信，而影响工作的整体，才会陷入烦恼的深渊里。

由此可见，上述这种人显然最讨厌工作的某一部分，而怀抱着不安的心理，至于对工作的其余大部分，都具有很好的印象。可惜，由于极小部分的不利，以偏概全，才会使其他有利部分遭受抹杀，结果对他的行动不能产生良好的影响力。



积极认识不安的一部分，将使不安的全部转为有益。

因此，如想脱离这种整体的不安，必须先找出整体的不安的理由，而后积极去认清部分的不安，这样会产生心理学上所说的对比效果。即使在其他部分发生不安，这种不安感受便很轻微，如果有其利益的一面，那么，这种利益的一面也会很明显地感觉出来。换句话说，积极认识某部分的不安，接着，我们便可了解其它部分根本没有什么可怕。全体性的不安，在这种情况下，与其说减轻到最低限度，毋宁说，已经转化为有利了。

例如有人讨厌上班，他的最大的理由如果是跟上司处不好，那么，你不妨承认：“那个家伙没什么了不起。反正我非常不喜欢他。”这样一来，这种对比效果——相对的逻辑——就会发生作用，接着你又会想到：“公司还有其他可爱的同事，大家对我也很不错。”这时候，全体性的不安就会逐渐被消除了。

122. 如遇重大事件，只要一想到“了不起也只是……”，那就可以毫无畏惧地过关了。

不要烦恼明天的事，明天自有明天的忧虑，一天的劳苦足够一天来承担。

——基督教《圣经》

日本前职业棒球队的监督三原修，一向就被人称为“智多星”，因为他很熟悉敌我两队选手的心理，故能很技巧地根据彼此的心理变化展开激烈的攻守战。在一次比赛中，他忽然发现本队里的一个队员紧张得全身僵硬，于是他就把那个队员喊过来低声指导一番。

果然这个队员的表情就突然显得很明朗，而且还击出一支快速安打。后来，记者忍不住好奇地问这个队员说：“教练刚才教你什么呢？”这个队员毫不迟疑地回答：“他告诉我，只不过打棒球罢了，你放松去玩吧！”

事实上，对于三原修或那位棒球选手来说，打棒球无疑是他们的职业。所以，他们必须要全力以赴。倘若看法稍微改变一下，心理的感觉也自然不同，同样地，三原修很巧妙运用当时的心理，使选手们感到轻松，而且得到了成功。在重大庄严的场面，严肃的气氛无疑会慑住一个人的心，如果缺乏这种认识则不能完成重任。事实上，每个人很容易在这种沉重的气氛之下陷入紧张的状态。为了要保持这种精神平衡，应该将事情轻松化才对。只要想到：“充其量也只不过是……”这样，再重大的状况也会轻淡起来。

123. 当你被自卑感困扰时，请阅读成功者的传记。

当我们观察任何成功者或伟人的生平时，似乎发现他们具有共同的特点，那就是：他们除了比常人加倍努力以及拥有卓越的才智之外，事实上，他们也懂得活用本身的自卑感，再经过埋头苦干，才取得成功。

他们常常被贫困的家庭、身体的缺陷和性格的乖僻等因素所带来的自卑感困扰，但是，他们并没有屈服在这些挫折下，他们反而采用适应各种立场的方法，逐一克服各种困难。换句话说，这些成功的伟人不但不为自卑感所支配，反而将自卑感做为跃进成功的工具或垫脚石。

因此，当我们失去自信，或者被“为什么这样差劲”等自卑感所困扰时，如能阅读这些成功者的传记，对于恢复自信、或振奋精神方面一定很有效果。即使我们把成功者的生活方式，或如何利用自卑感的方法完全照搬过来，我们也总可以从中获得宝贵的启迪。

假如我们获悉这些成功者，原来也曾有这样恶劣的条件下生活过漫长的时间，那么如何克服自卑感应该是很简单的事。

124. 心神不定时，要很清楚地分别悲观与乐观的性质。

人类要接受两种教育：一种是接受他人的教育，另一种是自己教育自己。

因为任何人都无法很正确地预知未来的事，所以当建立某种目标的时候，大家都会在“似乎可以顺利进行”，以及“似乎行不通”的完全相反的观点之间反复徘徊，这是由于悲观和乐观混淆不清的缘故。

尤其，在缺乏自信的时候，悲观的发生率特别高，由于不安不断在升高，同时也使行动受到限制，这样很容易使人对未来的积极进取心受到挫折。



内心不安时，要清楚地分别悲观与乐观的性质。

为了要消除这种不安，纽约一位精神分析医生 F·佛克

斯博士，曾进行过以下的研究工作。因为他不断和一些生意人进行精神问题的个别谈话。每当这些生意人要创立新事业或就任新职务时，一定会对未曾经历的领域怀着惶恐与不安，于是佛克斯博士就指导他们制订“悲观与乐观表”。

他要他们在一张白色的大纸中间画一条线，将它分为左右两半，左边的帽头写着“乐观”，右边的帽头写着“悲观”，然后将它贴在书房的墙壁上。每天下班回到家里时，先站在这张表格前面，将当时乐观与悲观的看法逐一填上去。待全部记录完毕后，再用奇异的墨水仔细地把悲观的部分擦掉。这样一来，当他采取行动的时候，悲观的看法部分也会从内心里被驱逐出来。

然后，他们必须要出声朗读乐观的记述内容，借此使内心充满着乐观。

这种方法所以会产生效果，那是因为当他陷入不安的情况时，懂得如何明辨悲观与乐观的境界。当他继续进行这种选别作业时，将会发现实际存在的乐观因素，显然不算少。即使其间出现悲观的要素，只要能在表格上消除，自然可以获得心理上的安定。

只要能够领悟这种原理，也不一定需要在特别用纸上列述出来，在脑海里进行选别作业也未尝不可。

125. 与其想到“只有……”，不如想到 “也……”更能产生信心。

不管如何弱小的人，只要聚集全力于单一的目的，必能干成一番事业。

——日本儒者 春日潜庵

倘若你在某项考试中只得 50 分，不知你的想法如何？我想恐怕有人会钻牛角尖地想：“我只有 50 分”。相反地，说不定有人因为也得了 50 分而兴高采烈呢。如用这种“只有”与“也”来解释，同样得 50 分，在彼此的心情方面就表现很大的不同。

换句话说，同样一种客观事实，因为彼此所持的心情不同，就决定各人的成功与失败。要是你认为“只有 50 分”，那么你内心里必然会留下与预期相反的结果所造成的失败感。要是你认为“我也得了五十分”，那就表示自己的努力过程跟结果很符合，于是，你自然会这样想：“下次的考评，我一定要得 60 分。”由此可见，在客观上说，50 分是铁的事实，但若能以后者的想法做为自我的评价基准，那无疑是下次成功的开端。

诚如上述，如以“只有……”来限定，或否定自己，不如以“也……”为强调正的效果，才更能填补失败感，对于培养一个人的自信方面也会有相当的效果。50 分这个数字，也会基于自己所抱持的心情，而产生自信的宝贵端绪。

126. 碰到厌恶的事情，只要想想是否真厌恶，慢慢就会喜欢它。

人要是经常能从事自己喜欢的事，那是再好也没有了。然而，世事不可能全由自己来决定，因此在现实生活里，实在需要有一套能将嫌恶转化为喜好的智慧。

在此，我想谈一谈自己的经验。我目前可以说是一个高尔夫球通，不过，在此以前我对这项运动没有一点兴趣，我

认为打击那个静止的小球，实在索然无味，可以说，我当时抱着一种轻视的态度。有一次一位好友硬拉着我去玩，当时我抱着既然不能推辞，那只好试试看自己是否真正讨厌这种娱乐。于是我就拿起球杆来，没有想到在这顷刻之间，我突然发现自己原来对它怀有这么多喜好的成分。

后来，我果然成为自己根本意料不到的高尔夫球的爱好者。然而，诸如此类的特殊例子，并非是我个人所享有的。人类的“喜好”与“厌恶”的感情，并非绝对的东西，在自己认为百分之百讨厌的事物里，无疑会含有百分之几的喜好成分在内。因此，我奉劝诸位不妨用“试试看是否真的讨厌它”的方法，寻找喜欢的成分。倘若发现此中含有喜好的成分，不妨就以此为开端，而将讨厌的转变成为不讨厌或喜好的事物。

127. 为了不后悔，不妨想一想“后悔原来产自优裕”的道理。

派不上用场的宝物等于没有。

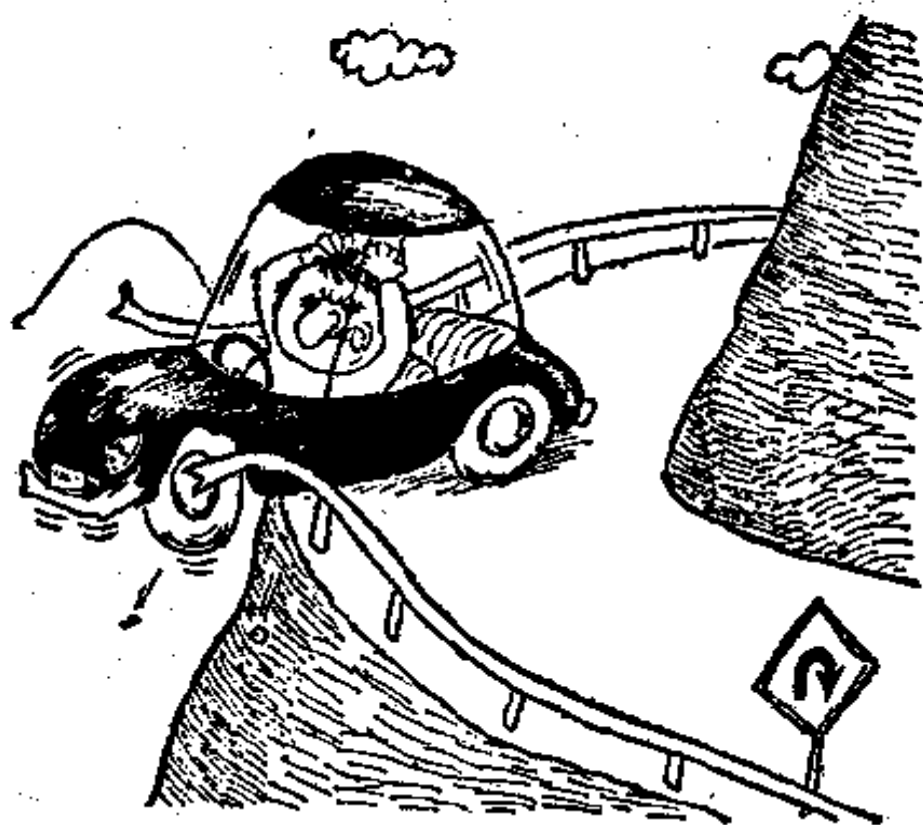
——希腊寓言作家 伊索

前几天，日本有一位娱乐界名人在旅社里自杀未遂，他立刻成为轰动社会的新闻人物。后来我从一位记者处听到以下的传闻。这位艺人据说患有严重的后悔癖，平常他也会后悔自己的言行而陷入自我厌恶的情绪里，并且有过好几次自杀未遂的经历。严重的时候，即使抽一包香烟，他也会懊悔自己抽得太多，喝一杯咖啡，他也后悔对肠胃不好，而耿耿于怀，或闷闷不乐。在我们的日常生活里，虽然不曾有过这样极端的现象，但也常常会反复产生类似的如此无聊的后

悔。

患后悔癖者的特征是陷入常人自扰的状况。换句话说，他们始终在后悔自己为何如此闷闷不乐，为何因为芝麻小事而想不开，结果就陷入自我厌恶里了。

如要从这种闷闷不乐中解脱，首先必须停止“后悔”，如能达到这个目的，有一种最有效的方法，就是要领悟“后悔原来产自优裕”的意义。



为了不后悔，不妨想一想“后悔原来产自优裕”的道理。

后悔的状况，如同字面上的意义，乃是后顾而懊悔之意。所谓后顾就是把眼光离开现在的自我，客观地端详过去的自我。如对客观端详后的自我仍然感到懊悔的话，无异于

明白了期望的状态，所以，这种懊悔也是从此状态与自我表现的比较中产生出来的。

总之，后悔的产生无疑是精神上具有充分优裕的证据。一个真正悲观的人根本不会后悔的。因为在严重的情况下，如同疯子不知道自己在发疯一样，分辨不清自己所处的状态。

有些人常常会受到后悔的困扰，如果他们能领悟“后悔原来产自优裕”的道理，那么他们必能在短时间内从无聊的忧郁中解脱出来。

128. 如把“失去”的东西当做“被遗弃”的东西， 则可减轻心理的沮丧感。

自反面缩，虽千万人吾往矣。

——中国儒者 孟子

美国有一本人生杂志，上面刊载如下的新闻，有一位曾在越南战场上受伤的士兵，当他从麻醉手术台上醒过来的时候，军医对他说：“你再休息一会儿，就会痊愈了，唯一的遗憾是你已经失去一只脚了。”没想到，这位伤兵大声抗议说：“不对，我这只脚不是失去的，而是被我遗弃的。”

当我读完这篇报道之后，我对这位士兵毫不沮丧地接受悲剧事实的勇敢心理，感到由衷的敬佩。他能把失去的说成被遗弃的，显然表示他已越过绝望的深渊。

不管“失去的”也好，“被遗弃的”也罢，反正已经失去了自己的东西，这是一个永不改变的事实。不过，如果你认为它是失去的东西，那么你的意志与感受便会不断地反应在那件失去的事物上了，换句话说，失去的现象属于尚未了结的

性质，所以内心一定会万分地惋惜，甚至还会想不开呢。相反地如果你把它想成被遗弃的东西，那就表示这是一种废物，在这种情况下，你将会以轻松的心情来处理了结的事物，并且对它不再眷恋。

我们的人生包含有初恋和青春等抽象的事物，失去的东西诚然不计其数。然而我们只要把那些东西当做被遗弃的废物时，沮丧的感觉就会减轻了许多。由此可见，面对着同样的悲痛事实，一念之差，前后的心情就截然不同。