

Suggestive way

用心理暗示来疗伤

还记得望梅止渴的典故吗?现在看来,曹操也是一个很懂得心理学的人,心理暗示法应用得非常得当。在当今“鸭梨”山大的社会,学会运用积极的心理暗示,也可以帮助我们进行自我疗愈。

文 | 冷梅 图 | 资料

心理暗示基于认知的共通点

什么是心理暗示?心融集团时尚心理专家张浩音告诉我们,它指的就是人们在接受外界或者他人传递的观念、愿望、情绪、判断或者态度时而影响到自己的心理变化。其实,心理暗示它是我们绝大多数人最常见的一种心理现象,通过人或环境向某一个单一的个体发出。暗示疗法产生的历史古老而悠久。麦斯默的催眠表演,引起了人们对其奥妙的探究。夏科、巴甫洛夫、弗洛伊德等对暗示现象都有许多精辟的论述。巴甫洛夫说过:“暗示乃是人类最简单、最典型的条件反射。”

谈到条件反射,最典型的例子就是文章开头我们提到的曹操“望梅止渴”的典故。“前方有一片梅林”,难道这句话本身产生了暗示?其实,它不在于这句话本身的意义,而是话里所传递的信息——梅子是酸的,很解渴,它让人们基于平时的认知产生了共鸣和正常的联想。正是这样,在大多数时候社会上对一般常识性的事物都会有一个基本认知的共通点,常常是这个共通点,让我们彼此之间可以传递某些心理暗示的信息素。

心理暗示也分好和坏

在心理学上,最常见的心理暗示疗法就是催眠,我们对这种暗示也有一个科学的界定的。即指用含蓄、间接的方式对别人的心理和行为产生影响,暗示作用会让别人不自觉地按照一定的方式行为或者不加批判地接受某些心理上的信息。这种接受的结果则完全不同,有的会很差,有的则会让人往积极方向发展。

人生就像多米诺骨牌,如果在不好的心理暗示影

响下,就会引发一系列的负面后果。比如:二战时期希特勒的整人战术。他将犯人的眼睛蒙起来,绑在椅子上,暗示他已经在他的手臂上划了一个很深的口子,不断有血液流出来,直到滴干而死。其实,他只是在播放滴血的声音,并未真的划开一道伤口,但最终犯人真的会死掉。这恰恰说明了心理暗示所起的负面作用。我们现代社会类似的负面心理暗示也很多。比如:前些时间,上海持续月余被阴雨天气笼罩,很多人因为天气不好而造成心理上的许多负面情绪,它就是自然界向我们发出的一种信息,对于大多数讨厌下雨天的人来说,这就是一个负向的心理暗示,从而导致很多人患上了“情绪病”。

同样是天气,也有人曾这样说:“当我看见彩虹时,我的心情一下子好了起来,我知道自己要转运了。”这是运用正向的心理暗示来改善自己的情绪和行为,这样的心理暗示更有积极的意义。在忙碌的现代生活中,我们常常需要依靠正向的心理暗示去影响我们的状态,去让我们的心理防线形成一种有效的自愈机制,我们将其称作心理暗示疗法。

用暗示的正向力量来疗伤

佛教说:“有因必有果”,从哲学的角度来解释,就是人世间的任何果都有我们自己的因而来,没有什么别人强加给你的。当我们自己的小宇宙处于正向的磁场时,吸引而来的能量也是正向的。所以当人生碰到一些小坎坷时,即便你再忐忑不安,也要尝试让自己放松心态。要知道积极的心态,往往能在一些关键时刻,或者大事件上起到积极作用,相反消息的心态,也会导致事态



朝不利面发展下去。来看一下生活中的实例。上海人很忌讳看望病人送苹果,因为它的谐音暗指“病故”。如果接收的是负向的心理暗示,很容易让患病的人心理防线溃堤,从而消失了原本对疾病的抗御能力。如果是积极心态的人,会由苹果想到“平平安安”,疾病自然而然而愈,并不会因此产生困扰。

每一件事的发生都是客观存在的载体,我们对此的解释判断是主观的,只有用积极的方式去理解才能让生活色彩斑斓充满阳光。要记住你的世界只有你自己可以主宰。畅销科普读物《水知道答案》向世人展示了一项独一无二的科学观察:水能听,水能看,水知道生命的答案。当我们在生活中不断地去表达热爱和赞美,传递正向的能量场,此时就连水都是美好的。当你不论独处还是与他人共处的空间,你的暗示源向外发出的是正向的信息,那么,你传递给你自己和他人的就是正向的力量。

心理测试



曲秀萍
中国心融集团 心理咨询中心
咨询师督导
国家二级心理咨询师
美国国际催眠治疗师学会
认证催眠师

房树人解析

Test

作画者: 韩熙 大学生 23岁

自我评价: 一个整天活在梦里的人。

专家分析:

这是一幅充满忧伤的画。天上飘着淅淅的雨丝,房子坐落在半山坡上,一位姑娘伫立在坡上,面对着那岌岌可危的房子,无语感伤。

房子结构端正,墙线较细,一扇半圆的门很大,两扇窗户敞开,一个姑娘在窗前专心地读书。房顶的瓦片层次清楚,但又杂乱不齐。象征真实家庭在她心中的感觉:奶奶、爸爸、妈妈都十分的呵护她,但大人们的关系不和,特别是父母的关系在她9岁开始出现破裂危机,虽然他们为了女儿健康成长互相克制容忍,维持着一个外表完整的家。但是女儿内心的家就像是建在半山坡上的小屋一样,在风雨中飘摇,苍凉、忧伤。

那棵美丽的树,根部粗壮,生长在圆形的山坡上,象征着她在成长过程中一直非常依恋家人。树干笔直健壮,树上结了九颗果果,代表了童年的快乐;之后树干变细,成长的力量收缩,很可能是父母的关系紧张压抑了她后来的快乐。虽然画中没有留下愤怒的痕迹,但她的压抑、担心削弱了自我发展的张力;所以树干越长越细。树冠大小适当,边际圆地展开,象征她目前人际关系不错,与人交往的情商很高。

站在山坡上的小女孩,女性特征明显;面对房子伫立,脸上没有眼睛、鼻子、嘴巴。象征她不敢从心理层面真实清晰地面对和接纳她的家庭问题,舍不得,放不下,因此她也迈不出组建自己家庭的步子;她的心理能量纠结于此。

建议: 人都是在痛苦中成长的。只有面对,接纳自己和父母的家庭,才能变化出力量,迈出成长前进的步伐!



什么是房树人测试?

“房树人测验”属于心理投射法测验,测验者只需描绘心目中的房子、树木和人物三种形象,在开始测验时,他(她)对所描绘的房屋、树木、人物等并不知道具有何种意义,但专业的心理咨询师可以从图中看出其内在气质、人生经历、性格特征和行为模式等信息。房树人测试是判断一个人心理状态的重要工具,也是用于调解夫妻关系,亲子关系,治疗和矫正不良青少年的重要手段之一。

欢迎你的“房树人”画作!

如果你也想通过“房树人”的画作,来了解自己内心,可以把你的画邮寄到上海市梅园路77号人才大厦1726室《生活周刊》注明:“房树人”心理测试。也可以把你的画作,制作成电子图片格式(Jpg格式,精度不小于100k)发电子邮件至 lifeweekly2009@126.com 或发私信给生活周刊新浪微博。同时请简单表明你的身份:名字,年龄,性别,婚否,从事的职业,并简单阐述一下画中所想表达的意思,或者作画时的心情。