

“自我暗示之父”爱米尔·库埃的代表之作
拿破仑·希尔、诺曼·V·皮尔等励志大师一致推荐的心理自助读本



Suggestion
and Auto-Suggestion

心理 暗示术

运用积极的自我暗示由内而外改变你的生活

[法]爱米尔·库埃/著

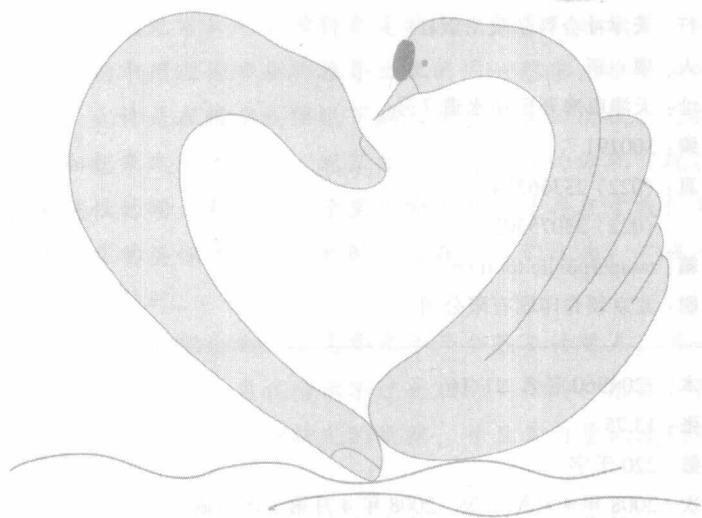
天津社会科学院出版社

心理暗示

运用积极的自我暗示由内而外改变你的生活

[法]爱米尔·库埃/著

刘双/译



Suggestion
and Auto-Suggestion

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理暗示/(法)库埃著;刘双译. —天津:天津社会科学院出版社,2008.4

ISBN 978-7-80688-374-7

I. 心… II. ①库… ②刘… III. 自我暗示 IV. B842.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 023047 号

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn

印刷:北京领先印刷有限公司

开本:720×960毫米 1/16

印张:13.75

字数:220千字

版次:2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

定价:25.00元



版权所有 翻印必究

作者简介

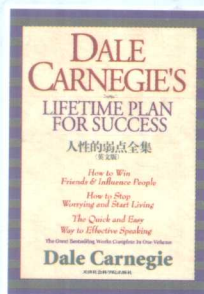
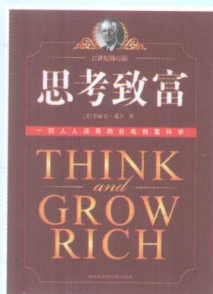
爱米尔·库埃 (1857-1926) 1857年2月26日出生于法国奥布地区的特鲁瓦。母亲是香巴尼人，父亲是布里托尼人，在东部的一家公司工作。爱米尔15岁才进入镇上的一所中学读书，毕业前完成了所有理科课程。

19岁时，他成为一家药店学徒，后到巴黎一所医药大学攻读化学专业。1882年返回家乡，开了一家药店。1884年结婚后在妻子的建议下跟随利博尔特博士学习催眠术，后不断实践，开始研究暗示与自我暗示，形成了一套自己的暗示与自我暗示方法。他将这些方法用于病人身上，成功医治了很多医院无法救治的病人。他还和妻子一道创建了南希催眠学院，被尊称为“自我暗示之父”。

此后，他的影响越来越大，每年要接待15000多名病人，还应邀到美国和其他国家演讲，他每次演讲都广受欢迎，讲座现场犹如朝圣一样。

本书是关于暗示和自我暗示的一本经典之作，著名成功大师拿破仑·希尔在其励志进修书目中特别推荐此书，并一直成为许多西方心灵大师的必读之作。

Holybird自助经典



责任编辑：信欣

封面设计： + 张子建
只设计图书 WWW.Z2-ZZ.COM

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

关于作者和本书

爱米尔·库埃于1857年2月26日出生在法国奥布地区的特鲁瓦。他的母亲是香巴尼人，父亲是布里托尼人，并在东部的一家公司工作。他直到15岁才进入镇上的一所中学，然后又就读高中。他在毕业前就完成了所有理科课程。

在19岁的时候，他在一家药店当学徒，后来又回到巴黎的一所医药大学攻读化学专业。1882年，他返回特鲁瓦，并且做了一家药店店主。1884年，他在洛林与南锡一位有名的园艺师的女儿结婚。在他们结婚一年后，他们到南锡看望他的岳父母，妻子建议他去拜访南锡催眠术研究学院的利博尔特博士，利博尔特的话引起了他的极大兴趣，尽管如此，他并不完全满意。

1896年，他积攒的钱加上他妻子的财产已经足够维持日后的生活了，于是他决定退休，不再经商。尔后把药房交给了她的一位朋友经营。

可是，他的朋友经营得并不成功，在1901年，他不得不重新开始管理药店。此后，他对研究催眠术发生了浓厚的兴趣。他发现利博尔特博士的那一套并不令人满意，因为它缺乏一些可行的方法。他继续研究催眠术，并且学习了美国的一套函授课程。他了解了握手试验，以后又用此项实验演示了想象对意志的控制，并且逐渐创建了他自己的暗示与自我暗示方法。

他药店的生意自然而然地给他带来了一些病人。他开始有了一点诊断权，于是便在药店开始进行催眠治疗。最后，他发现在所有经他催眠的病人中，仅有十分之一的人被完全催眠。他还发现某些药非常有效，而这些药本身的药力无法解释这种效果。换句话说，这种药效肯定是病人的心



理作用所造成的，而并非药本身所具有的药效。他把这两个观察结果相结合，渐渐地得出一个结论：催眠术其实并不必要。另外，很多人都很害怕催眠术，不愿意自己被催眠。因此，催眠术的使用便大大受限。

他沿着这些思路不断进行实践和思考，并且逐渐放弃使用催眠术。最终他提出了自我暗示作为替代方法。你知道，当病人无意识时，催眠师对病人进行暗示，而库埃先生则要求他的病人在清醒时进行自我暗示。

1910年，他从他的生意中永久地退了下来。他和他的妻子搬到了南锡，在圣女贞德大街186号建造了他们现在的居所。

找他帮忙的人不断增加，直到第一次世界大战开始，他每年要接待15000多人。著名的心理学家查尔斯·鲍德恩在其出版的书中第一次把他的方法称作“暗示和自我暗示”，这也使他声望大增。鲍德恩在南锡听说了库埃先生，他还听了库埃先生的一些讲座并研究了他的方法。

战争期间，库埃先生坚持留在南锡。甚至在整个城市已被重重包围时，他仍与病人们进行讨论，并花时间照料他的花园——这是他的爱好。

1921年，伦敦的蒙尼尔·威廉医生来到南锡，并且花了数星期时间研究库埃先生的方法。他是长期拜访库埃先生的第一个英国医师。他告诉库埃先生，他来拜访库埃先生是由于他自己用自我暗示的方法治好了失眠症，而且一些病人不能用纯粹的药物疗法治好，他对这些病人的责任感也促使他来拜访库埃先生。

回到伦敦后，蒙尼尔·威廉医生开了一家进行自我暗示的免费诊所，这家诊所从一开始就经营得非常成功。同年，在蒙尼尔·威廉医生和其他在南锡拜访过他的人的邀请下，库埃先生来到伦敦，并且做了一系列的讲座和演示。

随着很多人被治愈，而且有些例子是如此不同寻常，甚至显得有些像奇迹（当然，事实就是这样，不是什么奇迹），报纸上开始登载有关治愈的报道。似乎就在一夜之间，库埃先生发现，名望的负担给自己带来了好处也给他带来了痛苦。此行过后，伦敦建立了库埃自我暗示实践学会，学会会长是颇富领导才能的理查森女士。现在他们每年要治疗成千上万个病人。

之后不久，库埃先生很高兴地看见巴黎建立了他的方法的实践学会。这个学会由他以前的学生安妮·韦努弗女士领导。

本书是关于暗示与自我暗示这一精神领域的一本经典著作，著名成功大师拿破仑·希尔也极力推荐读者阅读。本书根据英文版翻译介绍给国内读者，对个别地方做了删节，希望读者汲取原作的思想精髓，运用积极的自我暗示改变自己的生活，正如作者在书中极力倡导的自我暗示一样：

“每一时日，我们都以每种方式，让自己过得越来越好”。

目 录

关于作者和本书 1

第 1 章 一门古老而新兴的学科 1

我们能够控制并引导我们的想象,就像一条湍流和一匹未驯服的马一样能够控制。自我暗示是大自然赋予我们的惊人力量,只要我们能够掌握其秘密,它就能使我们在人类能力所及的范围里无所不能。

第 2 章 潜意识:生命的宝藏 17

现代文明中,首要的事情是正确理解和运用人类最为重要的天赋——潜意识。潜意识无处不在,每个杳冥、每个缝隙、整个时空之内都有它的身影。

第 3 章 自我暗示的真谛 23

自我暗示的道理很复杂。对于那些不了解自我暗示或者自我控制的人来说,它看起来确实很复杂。潜意识控制意识。潜意识是永恒的、超敏感的照相底片,什么也逃不出它的视线。



第4章 学会暗示 33

努力思考那些我们所渴望的东西——成功、健康和快乐吧！正所谓“想什么，有什么”。

第5章 如何运用自我暗示 49

自我暗示其实就是和自己谈心，和自己的潜意识交谈。只要坚持有规律地和自己坦诚相见，什么奇迹都可能发生，你甚至可以改变你的命运。

第6章 实用心理暗示疗法 67

肯定的、建设性的实体是暗示的最好载体，因为它能直接击中问题的要害。就像利箭瞄准靶心一样，它朝着它瞄准的方向射出去。而否认心理暗示法本身就包含一个错误的思想在里面。

第7章 自我暗示的实例与实践 89

如果直到现在，你们还有一种不相信自己的感觉，那么从现在开始，这种怀疑的感觉会逐渐消失，取而代之的是对自己极度的信任，你们将对自己充满信心。

第8章 运用暗示帮助治疗疾病 101

每个人都必须遵从健康法则，练习自我暗示必须与遵从健康法则相结合。

第9章 如何通过心理暗示实施治疗 115

心中把持着你的信仰与信念，然后用肯定的令人信服的声音告诉你的病人：他的病痛会消失，元气会恢复，所有的不适与痛苦都会消灭得无影无踪。

第 10 章 如何指导病人进行自我暗示 133

无论受试者患了什么样的疾病，无论是生理上的还是心理上的，重要的是要采用同样的方法，说同样的话，只是根据情形的不同而稍加变化。

第 11 章 治愈后的心理调节 147

治愈后，一个最重要的任务就是运用这套合理的养生法：饮食、锻炼、呼吸、消遣娱乐，再配合着正常的思考习惯。

第 12 章 利用自我暗示教育孩子 173

在与孩子的交往中，要尽量保持平和的性情，说话时使用温和而又坚定的语调。这样他们就会变得绝对地服从，而没有丝毫逆反心理。

第 13 章 我不是一位行医术士 181

自我暗示与宗教毫无联系，一些宗教领导人都斜眼看着自我暗示，因为它据称与所谓的我所创造的“奇迹”联系在一起。

第 14 章 访问美国各地时的演讲 185

自我暗示是一种我们生来就具备的工具。从那一天，从我们出生的第一天起，我们日日夜夜都在使用这个工具。

第 15 章 巴黎途中小记 195

自觉的自我暗示是建立在这样一种原理的基础上：我们头脑中的每一个想法对我们来说都变得真实，同时也会促使自己去实现它。



第 16 章 如何进行自觉自我暗示的练习 203

在进行暗示的时候,一定要自信、虔诚,并确信你将得到你想要的一切。越是充满信心,就能越快地获得想要的结果。

后 记 205

本书在编写过程中,得到了许多专家和学者的帮助,在此向他们致以衷心的感谢。

第 15 章 如何进行自觉自我暗示的练习 203

在进行暗示的时候,一定要自信、虔诚,并确信你将得到你想要的一切。越是充满信心,就能越快地获得想要的结果。

第 14 章 如何进行自觉自我暗示的练习 203

在进行暗示的时候,一定要自信、虔诚,并确信你将得到你想要的一切。越是充满信心,就能越快地获得想要的结果。

第 13 章 如何进行自觉自我暗示的练习 203

在进行暗示的时候,一定要自信、虔诚,并确信你将得到你想要的一切。越是充满信心,就能越快地获得想要的结果。

第 12 章 如何进行自觉自我暗示的练习 203

在进行暗示的时候,一定要自信、虔诚,并确信你将得到你想要的一切。越是充满信心,就能越快地获得想要的结果。

第 1 章

一门古老而新兴的学科

一门古老而新兴的学科

暗示，尤其是自我暗示，是一门新兴的学科，然而，它又如同它所置身的世界一样古老。

就它的新而言，迄今为止，它一直在被错误的研究，以致被错误的理解；它的古老在于，自地球上的人类诞生以来，它就开始存在。事实上，自我暗示是我们出生时就拥有的一种工具。在这个工具里，或者说在这种力量中，存在着一种非凡的巨大的潜能，并可以通过环境产生出最好或最坏的结果。了解这种力量对我们每一个人来说都是有益的，对于那些医生、法官、律师和从事教育工作的人来说尤其不可缺少。

要想知道如何自觉地利用这种能力，首先，必须避免激起那些有害的自我暗示，这些暗示可能会带来灾难性的后果。其次，要自觉地激起那些有益自我暗示，这样就会给那些生病的人带来身体上的康复，给那些神经病患者、犯错误的人以及那些进行自我暗示之前的无意识的受害者带来心理上的康复，给那些有错误倾向的人指引一条正确的路途。



自觉与非自觉的自我暗示

为了正确地理解暗示这一现象，或者更准确地描述自我暗示，必须了解到，人类自身存在着两种绝对截然不同的特性。这两种特性都是才智的体现，只是一种是有意识的，而另一种是潜意识的。由于这个原因，潜意识的存在通常被忽略掉了。然而，一个人只要费心去检验某种现象，并对它稍做思考，它的存在就很容易得到证明。我们来看一看以下的实例。

每个人都听说过梦游症，也都知道一个梦游的人通常在夜间未醒的状态下起床，穿上衣服或者干脆不穿衣服走出他的房间，下楼，穿过走廊，实施某种举动或完成某项工作后，返回他的房间，上床继续睡觉。然后在第二天他十分惊讶地发现，头一天未完成的工作都已经被做完了。

然而，正是他自己毫无意识地做了这些，如果他的身体所服从的不是一种潜意识力，实际上，也就是他的非自觉，那又是一种什么力呢？

现在，让我们来检验一下这个事例：一个醉汉由于震颤性谵妄发作（这是很常见的），似乎大脑完全被疯狂所支配。他拾起了离他最近的武器：小刀、木槌、斧头或是任何一种可能的东西，狂暴地袭击那些不幸位于他附近的人。一旦这种发作结束，他恢复了理智并惊恐地凝视着四周屠杀之后的战场，丝毫没有意识到他自己就是这一场面的制造者。这难道不是潜意识促使他以这种方式所做出的举动？

假如我们比较一下自觉与非自觉行为，就会发现，自觉所持有的常常是一些非常不可靠的记忆，相反，非自觉则提供了不可思议的完美记忆，不为我们所知地记录着存在于我们之间的最细小的事情、最不重要的行为。此外，对于它所被告知的一切都是被无理性顺从地相信和接受的。因此，由于这种自觉对大脑所支配的一切器官的功能都负有责任，它会产生一种在你看来很荒谬的结果，那就是：如果它认为某个器官运转正常或不正常，或是我们所感到的某种感觉，这个被怀疑的器官就能够真正地运转

正常或不正常，或是有我们所感到的某种感觉。非自觉不但控制着我们所有器官的运转，还控制着全部的行为，不论这些行为是什么。这就是我们所称之的想象。它不但不接受任何判断，更重要的是，当想象与意志相对抗时，它甚至常常指导我们的行为去反抗我们的意志。

意志与想象

假如我们翻开词典，查找一下“意志”这个词，我们会看到这样的定义：“自由地决定某种行为的能力”。我们接受了这个定义，并认为它是正确的、无懈可击的。然而，这种解释极其错误。我们所骄傲地声称的意志常屈服于想象，这是一个毫无例外的绝对规则。

“褻渎！反论！”你会惊呼。“一点也不！相反，这是最纯粹的真理，”我会这样回答。

为了使你确信这一点，睁开你的双眼，看看你的周围，试着去理解你所能看到的一切。你就会得出这样的结论：我所告诉你的并不是一个病态头脑中毫无价值的推测，而是事实的纯粹表达。

假设我们在地面上放置一块 30 英尺长、1 英尺宽的厚木板，显而易见，每个人都可以从板的一端走到另一端，同时可以保证绝不会踩到木板的边缘。但是现在，改变这个实验的环境，想象这块木板被升到教堂塔楼的高度，那么，有谁能够独自在这狭窄的通道上前进几英尺？你能听见我说的话么？大概是不能。在你迈出两步之前，你就会开始颤抖，尽管你的意志都在努力，你还是会摔到地面上。

为什么当木板被放在地面上时，你就不会掉下来，为什么当它被升到地面上的一定高度时，你就会落下去？仅仅是由于在第一个场景中，你想象你会很容易地走到木板的另一端，而在第二个场景中，你想象你做不到。

注意，你的意志没有能力使你前进，如果你想象你做不到，那你是绝



对不可能做到的。如果瓦工和木匠可以完成这项壮举，那是因为他们认为他们能够做到。

头晕完全是由我们在脑中绘制的一个我们即将倒下的画面造成的。这幅画面立即将自身转变为现实，尽管我们的意志都在努力。这种努力越强烈，与我们愿望相反的结果就会出现得越快。

让我们来看这样一个病例：一个人患了失眠症，如果他不努力去使自己入睡，他就会平静地躺在床上。相反，如果他试图通过意志强迫自己入睡，他越是努力，越无法平静。难道你没有注意到：你越是试图想起一个你忘记了的人名，就越想不起来，直到将你脑中的“我已经忘记了”的念头替换为“我马上就能想起来”，那么不需任何努力，这个名字就会自动地回到你的脑海中。

让那些骑自行车的人回顾学车的日子，你握着车把向前骑，总害怕会摔倒。突然，你瞥见路上有一个极小的障碍物，你试着绕开它，然而，你越是努力绕开就越容易撞上去。

谁都经历过那种无法控制的大笑，你越是试图控制它，就笑得越厉害。

在这些不同的场景中，每个人的意识状态都是怎样的呢？“我不想摔倒，但是禁不住”；“我想睡觉，但是睡不着”；“我想记起某某夫人的名字，但是想不起来”；“我想绕开那个障碍物，但是做不到”；“我想停止笑，但是做不到。”

就像你所看到的那样，在上述的每一组冲突中，想象总是毫无例外地战胜意志。

这种同样的思想也可用于这则事例：冲在自己军队最前方的领袖总是能领导全军，而叫喊着“每个人只代表自己！”几乎都会导致失败。为什么会这样？因为在第一个场景中，人们想象：我们必须前进；而在第二个场景中，人们想象：我们被打败了，必须为了自己活命而奔逃。

巴汝奇非常清楚这些实例的影响力，也就是说想象的作用，当他打算向乘坐在同一条船上的一个商人复仇时，他买下这个人最大的一只绵羊并把它扔进海里，并事先确信整个羊群都会跟随着，果然，一切都如他所预

料的那样发生了。

我们人类与绵羊有着某种相似性，不知不觉中，我们无法抗拒地被驱使着去模仿别人的做法，想象着：我们无法通过别的方式来做。

我可以引用 1000 个其他事例，但是我恐怕这样的列举会使你感到乏味，然而，我又不能沉默地越过这个事实，因为它显示了想象——换句话说是非自觉——在与意志斗争过程中的巨大力量。

有一些酒鬼想戒酒，却戒不掉。问他们时，他们会十分诚恳地回答说，他们希望能够保持清醒的头脑，厌恶喝得酩酊大醉，但是尽管十分确晓喝酒给他们带来的危害，他们还是无法抗拒地被驱使着去喝酒，这种力量战胜了他们的意志。

同样，有一些罪犯尽管是自己有意犯下的罪，但当被问及为什么这样做时，他们回答：“我无法控制自己，某种力量在驱使着我，它比我自身更为强大。”

醉汉和罪犯都阐述了一个事实：他们被迫使去做他们所做的那些事，仅仅是因为他们认为自己无法阻止自己这样做。

所以说，我们这些骄傲于我们的意志，并相信自己可以自由地去做任何想做的事的人其实不过是一个木偶，由想象牵制着身上所有的拉绳。直到我们学会如何支配我们的想象，才能终结这种木偶的生涯。

暗示与自我暗示

通过前面述及的这些，我们可以将想象比喻成一条湍急的河流，尽管那些不幸的遇难者竭尽全力想回到岸上，但还是被湍流席卷而走。这条激流似乎是无法征服的，但是如果你能在途中扭转它的方向，把它引向工厂，它就可以被转化为动能、热能、电能。

如果这种比喻还不够充分，你可以把想象——一贯被称作“家中的女士”——比喻成一匹未驯服的马，即未套上马笼头，也没有缰绳，骑乘者