

西方心理学大师名著典藏系列

心理 暗示力

「法」埃米尔·库埃

张艳华译

清华大学出版社



西方心理学大师名著典藏系列

「法」埃米尔·库埃

张艳华译

心理暗示力

清华大学出版社

北京

内 容 简 介

心理暗示是人类心理方面的一种正常活动,主要是指在无对抗和批判的情况下,通过感官给予自己或他人心理暗示或刺激。值得注意的是:所有的心理暗示只有转变成自我暗示之后才起作用。因为自我暗示是意识思想的发生部分与潜意识的行动部分之间的沟通的媒介,它会告诉你注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动,因而能支配和影响你的行为,使你相信自己能感知到未知之事。库埃博士将教会你,如何正确利用自我暗示,才能使这种天赋的武器更有威力。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心理暗示力/(美)埃米尔·库埃著;张艳华译.--北京:清华大学出版社,2017
(西方心理学大师名著典藏系列)

ISBN 978-7-302-45859-3

I. ①心… II. ①埃…②张… III. ①自我暗示 IV. ①B842.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 295911 号

责任编辑:周 华

封面设计:张 静

责任校对:王凤芝

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京嘉实印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:12.25 字 数:144 千字

版 次:2017 年 4 月第 1 版 印 次:2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价:35.00 元

产品编号:070161-01

丛书序：传承与发展

在近年来某些与心理学有关的普及读物中，在一些文艺作品、影视作品中，成功学、催眠术、读心术等似乎显得神乎其技，以至于心理学给普通大众的印象，往往与神秘、催眠、疗愈等相关，甚至有人以为心理学家自己本身都存在心理问题。且不论众人的观点是否正确，心理学所涉及的范围之广由此可见一斑。而实际上，各个心理学派或其创始人之间也存在着千丝万缕的联系。

心理学：漫长的过去，短暂的发展

心理学的发展有着漫长的过去，中国古代的思想家荀子、王充关于心灵的论述，古希腊哲学家柏拉图、亚里士多德关于心灵的论述，心理学曾作为哲学的一部分而存在，欧洲文艺复兴时期，英国的培根、霍布斯、洛克等人的学说都推动了心理学的发展，而心理学正式作为一门独立学科的形式发展的历史却很短。1879年，德国心理学家、实验心理学创始人威廉·冯特，在德国莱比锡大学创立了世界上第一个专门研究心理学的实验室，这一年被公认为心理学诞生之年，而将心理学作为一门独立的科学研究的冯特被公认为“心理学之父”。

19世纪末到20世纪50年代，西方心理学派林立，其中包括冯特和他

的学生爱德华·铁钦纳所创立的构造主义,美国心理学家威廉·詹姆斯和约翰·杜威创立的机能主义,美国心理学家华生创立的行为主义,以及奥地利心理学家西格蒙德·弗洛伊德创立的精神分析学等。

孤独而多面的拓荒者西格蒙德·弗洛伊德

弗洛伊德(1856—1939),出生于捷克的犹太人,1873年进入维也纳大学学医,1881年获得医学博士学位。

1885年,他跟随法国解剖学与神经学专家让·马丁·沙可学习。沙可是神经学专家,现代神经病学的奠基人,歇斯底里现象的发现者。他关于癔症(歇斯底里症)的治疗成果对弗洛伊德的思想产生了重要影响,《弗洛伊德自传》中说:“和沙可在一起给我印象最深的,是他对癔症的最新研究,尤其是有一部分是我亲眼看到的。比方说,他证明了癔症现象的真实性及其合理性。他指出了癔症也常常发生在男人身上,并且以催眠暗示等方法引发歇斯底里性的麻痹和强直收缩,从而证明这种人为的癔症和自发性的症状发作,没有任何细节上的差异。沙可的许多教范,先是引起我和其他受教育者的惊奇,继而产生怀疑,使我们想办法去应用当时的学理以求证实他的学说,而他在处理这一类怀疑时,永远都是那么友善,那么有耐心。但是,他有时也是最武断的一个人。在一次类似的争论中,他(谈到理论时)评论说:‘这不影响它的存在’,此话在我脑子里留下了不可磨灭的印象。”弗洛伊德希望建立一个学说,以一般的界限概念为基础,而不是以解剖学上的事实作为划分歇斯底里麻痹症与身体各部分的感觉障碍症的根据。沙可虽然赞成,但实际上对精神疾病的进一步探索没多大兴趣,他对病理解剖学更感兴趣。于是1895年后弗洛伊德改用自己独创

的精神分析法治疗精神疾病。

弗洛伊德的学说，比如俄狄浦斯情结，力比多压抑是造成精神病的原因，性欲始于儿童早期等，在很长时间里被拒于主流心理学流派之外，也被称为“非学院派心理学”。由于他将力比多作为很多心理现象原因的解释，而被批为“泛性论”，他的学说遭到了众多质疑与非议。因此在《精神分析导论》里弗洛伊德的演讲中经常提到“有人会提出反对意见”，“反对者们认为”等。

面对批评者的质疑，面对各种非议，弗洛伊德也有愤怒的时候，他说：“经过二十五年的研究，我现在也算上了年纪，可以不客气地说，这些观察的工作都特别艰苦而且需要专心投入。我经常有这样的感觉，批评家们不愿意对我们理论的基础进行探讨，似乎这个理论只是来自于主观臆断，任谁都可以指摘，我无法容忍这种批评的态度。医生没有给予精神病人足够的关注，也没有用心倾听他们的讲述，所以不能作周密的观察而有所发现。我想借这个机会告诉大家，在这些讲演里，我将不再提起个人的批评。

“自从开始研究以来，我已经屡次修改了自己见解的要点，删减或增加内容，我都照实发表。然而这种坦白的态度换来的是什么结果呢？有些人不管我自己是否已经进行了修正，到现在仍然根据我过去的见解，提出批评。有些人则讽刺我善于变化，且诋毁我不值得信赖。经常修改自己观点的人自然会被看作是不值得信赖，因为他最后修正过的学说仍然不能保证完全正确。而坚持己见，不肯让步的人，又会被说成是固执而不虚心，事实难道不是这样的吗？面对这种矛盾的批评，我们只好坚持认定的观点，除此之外没有别的办法。这就是我所决定的态度，以后我仍然会根据新的经验来不断地修正自己的学说。但是我不认为自己的基本观点

有必要现在就加以改变,希望将来也不用。”

战争,犹太人遭受迫害,社会整体的科学研究水平有限,主流学派的反对,自身病痛的折磨和精神上的焦虑等,在内忧外患的情况下,在条件有限的前提下,弗洛伊德继续在他“惊世骇俗”而显得另类的心理研究之路上前行,可以说他是一位在精神分析学领域孤独前行的拓荒者。他曾经的追随者们,后来都有了自己的主张,只有他一直在实践中不断修正自己的学说。弗洛伊德的著作中的主要创见来自他对自己和病人思想的探索,他甚至还对自己的梦进行过解析。1895年7月,他做了一个梦,是关于他所治疗的一位名叫“艾玛”的少妇的。他对自己的梦进行了残酷的自我检查,尽管梦的动机并不那么高尚的动机。因此关于精神分析学的基础,正如他自己所说:“不要把我所讲的精神分析的观点当作是一个凭空想象的观念。其实,这个观点是经验的结晶,这些经验有的来自直接的观察,有的来自于观察而得的结论。至于这些结论是否恰当可靠,那就要根据这个学科将来的发展来确定。”

第一次世界大战期间及战后,他不断修订和发展了自己的理论,提出了自恋,生的本能和死的本能,自我、本我和超我等重要的理论。

放在今天,弗洛伊德的学说没有过去那么难以接受,只不过理论是否过时,以及正确与否,在不同的人看来,仍然有不同见解。但至少读弗洛伊德的著作,了解他的思维方式、逻辑推理形式,甚至了解这位学者本身仍然是一件非常有趣的事情。比如,关于病人是否会关门这件事,弗洛伊德自有见解“我在候诊室和咨询室之间设置了一扇门,而咨询室里又有一扇门,而且还在室内铺上了地毯,这样布置的原因显而易见。当我允许病人从候诊室进来时,他们往往忘记了关门,有时还让两扇门都开着。每当出现这种情形,我就会老实不客气地请他或她回去把门关好,不管对方是

一位绅士，还是一位时髦的女士。我这种举动当然会被误解为态度傲慢。但从普遍意义上来讲，我的做法确实是正确的。”他认为病人并不是偶然或者无意间忘记关门的，而且不关门这件事也不是无关紧要的，而是透露出了病人对医生所抱的态度：“他就像世上某些人一样，去拜见地位较高的人，一心想要见识一下他的派头。他可能先打电话问什么时候可以被接见，同时又渴望去问诊的人像欧洲战争时聚集在杂货店里的人一样众多。但是，当他进来看见一个空房间，而且布置得还很简陋时，不免深感失望。他认为医生太失礼了，不得不给予惩戒。所以，他将候诊室和咨询室之间的两扇门开着。他的意思是：‘呸！这里现在没有别人，我敢说不管我在这里坐多久，都没有第二个人来。’如果我不在一开始就打击一下他的这个念头，那么他或许也会在谈话时抱着一种傲慢无礼的态度。”

再如，弗洛伊德曾经对达·芬奇的梦进行过解析，分析得非常精彩，不过由于对梦的主体误译而导致整篇解析没有太大参考价值，但研究者们反而由此对弗洛伊德本人更感兴趣，对他进行了解析。

20世纪20年代，弗洛伊德终于得到了更多的肯定，赢得了日益高涨的声誉。爱因斯坦给他写信说：“毫无疑问，你已经轻而易举地使那些具有怀疑思想的普通人获得一个独立的判断。迄今为止，我只能崇奉你的素有教养的思想的思辨力量，以及这一思想给这个时代的世界观所带来的巨大影响……”

阿德勒、荣格与弗洛伊德

弗洛伊德所创立的精神分析说，原本得到了阿尔弗雷德·阿德勒和卡尔·荣格的支持。1899年至1900年，同是医生的阿德勒与弗洛伊德结

识,并成为好友。自1902年起,阿德勒成为弗洛伊德创立的精神分析学派核心成员之一,一直支持弗洛伊德的学说。后来二人思想产生了分歧,终于分道扬镳。

在《超越自卑》中,阿德勒讲述了与弗洛伊德观点的分歧:“弗洛伊德派对梦的解析已经在好几个方面超出了科学的范畴。比如,它假定白天的心理活动与晚上的心理活动之间存在差异,‘有意识’与‘无意识’相互对立,梦被赋予了一种特殊的与日常思维法则截然相反的法则。”“弗洛伊德心理分析学说所缺少的是认识到个性的一贯性,以及个体所有思想、行为及言语的统一性,这是心理学这门科学的首项基本条件。”“从科学的角度看,做梦的人与醒着的人其实是同一个人,因此梦的目的也适用于这一连贯的个性。”

阿德勒最终创立了自己的学说——个体心理学,他强调“社会感”,以“自卑感”和“创造性自我”为中心。他主张人应该认识到生命的三个局限,即环境局限(都生活在地球上),每个人都与周围的人息息相关,人类由两种性别构成。由此,生活面临着三大任务:职业、社会与性,而生命的真正意义则在于奉献,对他人感兴趣,与他人合作。当生命的意义出现了偏差时,主要原因是对同伴和社会不感兴趣,也就是缺乏社会感,缺乏合作精神。如果能够从一个人对生活风格的选择、他的心理对经历的解释方式、他对生命意义的见解等方面,通过他对身体和外界得到的信息所采取的行动,找到其见解的错误所在,而不是单独去治疗某个病症或心理的某一个方面,那么对于社会灭罪问题将是一大帮助。

而荣格自1907年发展与推广弗洛伊德的精神分析学说,时间长达6年。之后因为与弗洛伊德的理论思想产生了分歧,也脱离了精神分析学派的队伍,创立了人格分析心理学。在关于力比多的见解上,二人分歧较

大。弗洛伊德认为力比多是精神病的生理成因，也是人类心理意识的主要动因；荣格则认为力比多是隐藏在精神后面的内驱力，在生命初期，它被用于饮食、排泄、性欲等需要上，而随着这些需求得到满足，它被用于更重要、更高尚的需要上。弗洛伊德认为无意识是人类精神生活中最基本、最普遍和最活跃的因素，是人类行为背后的内驱力，无意识与意识对抗，它由被遗忘的童年记忆、本能及遗传构成。而荣格则将无意识区分为个人无意识和集体无意识，无意识的最重要部分不是来自个体的个人经历，而是源于全人类遥远的过去——集体无意识，集体无意识是荣格理论的核心。

埃米尔·库埃与弗洛伊德

弗洛伊德曾经说自己非常尊敬库埃先生，受到过他的理论的启发。相比之下，库埃先生在普通民众中的影响力要大得多，“走在大街上很少人知道弗洛伊德是谁，相反，很少有人不知道库埃博士，他的人气相当高”。埃米尔·库埃用他的暗示疗法，帮助了数以万计的人，其中不乏千里迢迢赶来的美国人。因此，他在前往美国演讲的时候，受到了美国民众的广泛欢迎，场景不亚于现今粉丝们的追星行动。库埃刚到美国，就遇上了护送他下船的警察，还有大批接船的美国民众，众人拥挤在路边，目送他乘车前往住处。当然，他走到哪里都会引来媒体的跟随，在自由女神像下被数十位来自《圣报》的新闻记者团团围住，问个不停。

弗洛伊德与库埃在心理学领域的主攻方向虽然不一样，但二人确实有一些相似之处，例如，两个人都重视潜意识，潜意识是导致许多疾病产生的原因，当身体不堪重负时，潜意识就会发出逃避或休息指令，结果生

病,暗示和自我暗示治疗的方法其实是要让它们进入潜意识,潜意识对身体发出指令,从而起到疗愈作用;精神分析认为潜意识才是人的本质,人的活动是受到潜意识支配的,梦、口误等背后都隐含着潜意识的意义。又如,二人都非常重视实践,库埃的学说用他自己的话来说,很简单,没有什么理论,他的方法反复在强调的都是一句话“每一天,在每一个方面,我正在变得越来越好”;而弗洛伊德的精神分析说也是来自精神治疗临床实践。再如,二人原本都研究、使用过催眠术,后来都因为催眠术的实际效用有限,而放弃了催眠术。

1882年,布洛伊尔给弗洛伊德讲述了用催眠术对一位癔症患者进行治疗的过程,这位病人就是著名的安娜·欧小姐。尽管布洛伊尔在催眠状态下,用谈话疗法治好了她的症状,但她却又产生了新的症状,甚至对医生产生了“移情”,布洛伊尔只好放弃。为了进一步研究催眠术及其治疗机制,弗洛伊德于1889年夏天带着一位病人到法国南锡,向那里的催眠术大师们求教。尽管伯恩海姆的催眠实验给弗洛伊德带来了极大震撼,但他带去的病人并没有被治好。伯恩海姆的几次催眠疗法治疗,效果都不好。在随后的治疗实践和研究中,弗洛伊德认识到催眠术对于治疗精神疾病有明显的局限性。这种局限性表现在两个方面:一是有些病人不容易被催眠;二是通过催眠治疗病人,有时一种症状消失了,却又出现一种新的症状。也就是说催眠法往往不能使病症根除。随着对催眠术局限性的认识,弗洛伊德逐渐放弃了催眠术,他曾说,真正的精神分析,始于放弃催眠术。但这种放弃并不是对催眠术彻底否定,而是一种超越。库埃最初学习的也是催眠术,还实践了很多年,后来逐渐放弃了,转而采用暗示法。

正所谓千人千面,同样的事物会给不同的人留下不同的印象,有人重

实用,有人重理论,为了将最原汁原味的心理学经典著作呈现在读者面前,本系列不对心理学做任何评介,也不做任何解读,仅挑选现代心理学的经典著作,供读者评阅,采撷自己所需要的内容。具体包括弗洛伊德的《自我与本我》《超越唯乐原则》,勒庞的《乌合之众》,库勒的《暗示与自我暗示》等,这些经典之作值得一读再读。弗洛伊德曾评价《乌合之众》:“勒庞的这本书是当之无愧的名著,他极为精致地描述了集体心态。”

目 录

第一章 惊人的潜能,天赋的力量 / 1
暗示,人类最原始的“本能” / 1
意志总是屈服于想象 / 3
暗示须变成自我暗示 / 7
自我暗示每天都在发生 / 8
自我暗示所创造的“奇迹” / 12
想象控制着意志 / 16
疾病的背后都有心理因素 / 18
我们是潜意识的奴隶,也是主人 / 20
暗示是潜意识活动的关键 / 24
心理素质与身体素质同样重要 / 26
不良的暗示是犯罪的诱因 / 28
改变青少年的恶习,可以借助于暗示 / 29
自我暗示对社会的影响 / 30
潜意识很容易控制 / 33
暗示最忌紧张 / 36
梦想可以成真 / 38
自我暗示实录 / 41
积极的自我暗示意味着肯定自我 / 47
自我暗示的治愈机制 / 50
针对每种疾病的专门暗示法 / 54
暗示疗法实例 / 64
四个简单的试验 / 81
暗示者可采取的步骤与方法 / 85

暗示疗法的特效 / 89
对幼儿暗示的方式 / 93
治疗笔记 / 97
意外收获 / 110

第二章 暗示在教育中的作用 / 114

胎教是有效而有必要的 / 114
负面暗示毁人不浅 / 115
被肯定的孩子更自信 / 117
给孩子灌输积极暗示的方法 / 118

第三章 想象的力量是万能的 / 125

治愈你的是你自己,而不是我 / 125
在美国访问时的演讲 / 129

第四章 暗示疗法的要素 / 141

理想的暗示环境 / 141
信念的力量 / 142
引导病人树立坚定的信念 / 143
不把病人看作病人 / 146
疗效要靠坚持 / 149

附录 1 怎样进行暗示 / 153

附录 2 自我暗示的要素 / 162

自我暗示就是内心独白 / 162
自我暗示的要点 / 163
自我暗示的话语 / 166
怎样使自我暗示更成功 / 168
潜意识的六大特征 / 171

后记 被称为“神”的人——埃米尔·库埃 / 173

第一章

惊人的潜能,天赋的力量

每个人出生时,都自带一种工具,它被称为“自我暗示”。自我暗示是大自然赐予我们的惊人潜能,有着超凡而巨大的潜能,它能制造最好的结果,也能制造最坏的结果。谁掌握了它的秘密,谁就有希望在人类能力所及的范围里无所不能。

暗示,人类最原始的“本能”

暗示,尤其是自我暗示,既新鲜又古老。它听起来像个新课题,实际上却与我们生活的这个世界一样古老。自从有人类以来,暗示的方法就一直存在。尽管人们始终没有放弃过对它的研究,但很多人对它的理解却是错误的。

事实上,每个人出生的时候,都带着与生俱来的一种工具,工具的名字叫作“自我暗示”。它有着超凡的力量,难以估量的潜能,它能带来最好的结果,也能制造出最严重的恶果。

掌握自我暗示的秘密,我们将获益匪浅。因此,我们每一个人,尤其是医生、法官、律师和教育工作者等专业人士,都有必要了解自我暗示的力量。而对于那些从事医疗、法律和教育等事业的人群来说,掌握自我暗示的内容,可以说是他们必备的知识。

那么,怎样做才能自如地使用“暗示”这种古老的力量呢?简单来说,有两大要点,首先,千万不要“引发”那些有害的自我暗示,否则后果相当严重,甚至有可能造成灾难;其次,要自觉地运用那些有益的暗示。对于生病的人来说,有益的自我暗示能帮助他们的身体恢复健康;而对于那些精神病患者、犯了错误的人以及“无意识的受害者”来说,有益的自我暗示有助于他们心理健康的恢复;而对于那些心理倾向不正常的人来说,有益的自我暗示能够指引他们走上一条正确的道路。

自我暗示往往是在不自觉的情况下发生的,我们只有了解了存在于人类身上的两种特性,才能准确地理解这种暗示现象。人类身上的这两种特性虽然都是才智的体现,但又是截然不同的,一种是有意识的,而另一种则是潜意识的。

人们常常忽视潜意识的存在,但这并不意味着它不存在。只要多花点儿心思,认真研究检验某种现象,并加以思考,就很容易发现它的存在。我们举个实例来看一看,以梦游症为例,它是一种非常常见的现象,相信每个人都听说过。

有个人患有梦游症,晚上他在没有醒来的情况下,从床上爬起来,穿上衣服,他也可能干脆不穿衣服,然后走出他的房间。接下来,他还可能会下楼,穿过走廊,完成某种行为,或者做完某项工作,最后返回他的房间,上床继续睡觉。第二天,当他发现自己前一天没有做完的工作已经完成了的时候,他会感到非常惊讶,因为他不知道是谁完成的。

梦游中所有的行为、举动都是在他完全没有意识到的状态下完成的,如果指挥他的身体行动的不是潜意识,也就是他的“非自觉”,那么这种现象根本无从解释。

现在,我们再来看看另一个例子:有一个喝醉了酒的家伙,发酒疯,他

的大脑似乎完全被疯狂的念头控制了。他捡起了离他最近的武器,不管是小刀、木槌,还是斧头,只要是他随手能抓到的任何东西都可以,然后暴虐地袭击那些靠近他的人。等他发泄完了,脑子清醒了,理智恢复了,看到周围混乱不堪甚至惨烈的现场,他会惊恐地注视着这一切,却完全没有意识到,他自己就是制造这种场面的罪魁祸首。

那些连当事人自己都没办法解释的举动,难道不是因为受到了潜意识的支配吗?

我们将意识的与潜意识的两种行为进行比较,就会发现,意识的回忆往往都不可信。相反,潜意识的记忆却近乎完美,甚至连那些最琐碎的事情都没有疏漏,在我们眼里丝毫不重要的行为都没有被抛弃,让人觉得不可思议。此外,对于被告知的任何信息,潜意识往往都会毫无理性地选择相信与接受。由于潜意识对大脑所支配的一切器官的功能都负有责任,所以它会导致一种意想不到的结果的产生。如果它怀疑某个器官运转正常或不正常,那么这个器官的运转就会真的变得正常或者不正常;如果它认为我们应该有某种感觉,那么我们会真切地感受到这种感觉。

我们所有器官的正常运转都受到了潜意识的控制,同时,无论我们行为的内容是什么,都会受到潜意识的支配。这就是我们所说的想象。它不仅不接受任何判断,而且更为重要的是,当想象与意志相对立时,它甚至常常指挥我们采取行动以对抗我们的意志。

意志总是屈服于想象

翻开词典,查找“意志”一词,我们会看到它的定义是这样的:“自由地决定某种行为的能力。”我们认为这个定义是完全正确的、权威的,因而接