

心理暗示之父
埃米尔·库埃
传世经典

唤醒潜能，
用积极暗示彻底改变你的人生！

暗示心理学

找到操控和被操控的源头

[法] 埃米尔·库埃◎著 尚文◎译

独立心智、教育孩子、管理沟通，富足人生必读手册
自控力、催眠术、控场术心理源头

江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

心理暗示之父
埃米尔·库埃
传世经典

暗示心理学

找到操控和被操控的源头

[法] 埃米尔·库埃◎著 尚文◎译

 江西美術出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE


图书在版编目 (CIP) 数据

暗示心理学 / (法) 埃米尔·库埃著; 尚文译. —
南昌: 江西美术出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5480-3605-0

I . ①暗… II . ①埃… ②尚… III . ①暗示 - 研究
IV . ① B842.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033416 号

出品人: 汤 华

企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司) 

策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司

责任编辑: 王国栋 宗丽珍 康紫苏 刘霄汉 朱鲁巍

版式设计: 刘 艳

责任印制: 谭 勋

暗示心理学

作 者: (法) 埃米尔·库埃

译 者: 尚 文

出 版: 江西美术出版社

社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦

网 址: <http://www.jxfinearts.com>

电子信箱: jxms@jxfinearts.com

电 话: 010-82293750 0791-86566124

邮 编: 330025

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

印 张: 7

I S B N: 978-7-5480-3605-0

定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师



如果你听过“望梅止渴”的故事，想必不会对“暗示”这个词感到陌生。那么，你是曾否有过这种体验：我们初学自行车时，每当看到某个障碍物，下意识地想要绕过它，最后就一定会撞上去；当我们忽然忘了某个我们原本熟悉的人的名字，越是努力地想，就越是记不起来；当我们总是听到或看到某个商品的广告，在购物时，就会下意识地选择这个商品。这到底是什么原因造成的？是因为车技不熟练，记忆力开了小差，还是因为习惯？都不是！在这些我们熟悉的现象背后都是自我暗示在发挥作用。

自我暗示是人类与生俱来的一种巨大能力，它通过想象将我们的意愿和目标灌注到我们的潜意识中，借此对我们产生或好或坏的影响。这种能量巨大且不可思议，甚至可以影响我们的生理状况。临床上曾有过这样的病例：

一位妇女称自己瘫痪多年无法行走，但治疗师告诉她，

其实她瘫痪的右半身早就可以活动了，经过治疗，她果然恢复了行走能力。

这不是什么医学上的奇迹，道理其实很简单：最开始的时候，这名妇女确实因中风，血管中出现了血栓而瘫痪过。但是后来她的血栓溶消失了，按道理来说她瘫痪的部位应该可以活动了，但这个妇女还是坚持告诉自己：“我瘫痪了。”在这种反复地自我暗示之下，她就真的不能走了。而治疗师的话打破了她原来的暗示，让她想象自己是可以运动的。在新的自我暗示之下，她果然恢复了健康。

不只医学，如果你读懂了自我暗示，就会发现世上很多奇异现象都能找到解释，比如祈祷应验、心想事成等。既然自我暗示如此神奇，那我们该如何掌握它，让它为我们创造属于自己的“奇迹”呢？本书的作者，有“心理暗示之父”之称的埃米尔·库埃（Emile Coue）为你找到了答案。

埃米尔·库埃原本是一名药剂师，因为自身兴趣，他一直致力对心理学特别是催眠术的研究。在对催眠术进行了系统学习之后，他在应用过程中逐渐发现了催眠术的弊端：首先这不是一种必要的方法；其次，很多病人害怕自己处于无意识状态，并不愿意被催眠。在这一思路的基础上，库埃经过不断摸索、探寻，终于提出了自我暗示的方法用以替代催眠术，倡导人们用积极的暗示来治愈心理甚至是生理上的疾病。时值一战期间，大批人因战争而出现了各种心理状况，

人们在求助库埃之后，发现了自我暗示的神奇，于是越来越多的人慕名而来。

对于当时的情景，精神分析学派创始人西格蒙德·弗洛伊德曾这样说过：

“我很尊敬库埃先生，从他那里我得到了很多意外的灵感。虽然我经常在学术讲座中露面，但是走在大街上，认识库埃先生的人却绝对数倍于我。库埃先生不但创建了罗伦应用心理学学院，还创建了以自己的名字命名的心理暗示实践学会。他是暗示方法的倡导者，同时也是安慰剂效应的发现者。他的暗示法让数以万计的人的人受益……”

《暗示心理学》是一本集库埃暗示理论之精华的力作。在本书中，库埃不仅手把手教会你如何成为一名治疗师，对他人施加暗示，更教会你如何进行自我暗示，改正自身的缺陷。只要你掌握了自我暗示的魔力，就一定能活出更精彩的自己！

第 1 章 暗示与自我暗示：最神奇的心理现象 / 001

意识与潜意识 / 002

想象与意志 / 005

暗示与自我暗示 / 008

自我暗示控制想象 / 011

自我暗示成就一生 / 015

第 2 章 自我暗示的精髓 / 019

自我暗示对机体的影响 / 020

自我暗示对道德的影响 / 025

自我暗示对犯罪行为的影响 / 026

自我暗示帮你改掉陋习 / 028

第 3 章 自我暗示与自我认同 / 029

自我认同 / 030

冥想 / 034

驱逐小我 / 036

全心投入 / 037
净化心灵 / 038
尊重自然规律 / 040
维护和谐心态 / 042
保持大脑平静 / 044
坚定信心 / 046
呼吸训练 / 047

第 4 章 如何进行自我暗示 / 051

与自己对话 / 052
放松心情 / 054
做感觉的主人 / 055
专心致志 / 057
排除干扰 / 058
保持乐观 / 060
坚持就是胜利 / 062
强化主观控制力 / 063
调动你的本能意识 / 065
重复、重复、再重复 / 066

第 5 章 心理暗示常用疗法 / 069

各种疗法浅析 / 070
海地罗暗示法 / 079
安慰剂暗示法 / 083
针对儿童的暗示法 / 085

第 6 章 自我暗示实践方法 / 089

控制潜意识 / 090

让潜意识做主 / 092

自我暗示相关实验 / 095

第 7 章 自我暗示帮你治愈疾病 / 103

肺部疾病 / 108

眼疾 / 108

腿部缺陷 / 110

脑损伤后遗症和瘫痪 / 110

身体颤抖 / 111

癌症 / 111

记忆力差 / 112

消极抑郁 / 112

第 8 章 做合格的心理暗示治疗师 / 115

提供适宜的环境 / 116

其他准备事项 / 118

如何进行治疗 / 120

谨守工作准则 / 124

锻炼眼神 / 125

培养亲和力 / 126

意志坚定 / 127

调动病人的主动性 / 128

正确看待病人 / 130

与病人共同成长 / 131

旧病复发的对策 / 133

第 9 章 指导病人进行自我暗示 / 135

自我暗示疗法的程序 / 140

自我暗示疗法的益处 / 145

治疗道德缺陷的暗示疗法 / 149

适度忠告病人 / 153

第 10 章 治愈后的巩固措施 / 155

遵守自然法则 / 157

让身体自动调整 / 160

遵守健康法则 / 160

坚定信念 / 163

改变思维方式 / 165

学会深呼吸 / 167

实践是唯一检验标准 / 171

第 11 章 儿童教育中的自我暗示法 / 173

怎样说孩子才会听 / 175

怎样帮孩子改掉缺点 / 178

培养了了不起的孩子 / 180

附录一 我不是一个万试万灵的医生 / 187

附录二 库埃美国演讲纪实 / 191

附录三 库埃巴黎演讲摘录 / 207



第1章

暗示与自我暗示：最神奇的心理现象



暗示，自人类诞生以来就一直存在。事实上，自我暗示是人类与生俱来的一种巨大能量，它可以通过与环境作用而产生或好或坏的结果。每个人都有必要了解这种能力，对于医生、法官、律师和从事教育工作的人来说更是如此。

要想更好地利用自我暗示这种能力，让它为我们创造价值，首先，必须避免消极的自我暗示，因为这些暗示可能会给我们带来灾难性的后果；其次，要自觉地形成积极的自我暗示，这样有利于缠绵病榻的人恢复身体健康，有利于有心理疾病的人恢复心理健康，有利于有错误倾向的人找到正确的道路。

在对暗示做进一步了解之前，我们先要弄清楚以下几个概念。

意识与潜意识

要正确理解或准确描述暗示和自我暗示这一现象，必须认识到人类自身存在的两种截然相反的特性：有意识的

（自觉）和潜意识（非自觉）的，这两种特性都是才智的体现。但是潜意识的存在通常会被忽略掉。然而，只要花心思去检验并思考某种现象，就很容易证明潜意识的存在。实例如下：

大家都听说过梦游症。一个梦游的人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房间，下楼，穿过走廊，实施某种行动或完成某项工作后，返回他的房间，上床继续睡觉。然后在第二天这个人会惊讶地发现，头一天未完成的工作都已经被做完了。而其实这一切就是在他毫无知觉地情况下完成的。除了潜意识有这种支配他的身体的力量外，还有什么别的东西具有这种力量吗？

一个醉汉由于震颤性谵妄（一种急性脑综合征）发作而几近疯狂。他拾起离他最近的任何一种可能做武器的东西，比如小刀、木棍或是斧头，疯砍近处的人。而一旦清醒后，他本人也会对周围的血腥的场景感到惊恐，丝毫没有意识到这是自己干的。除了潜意识还有什么能促使他做出这种举动？

将有意识行为与潜意识行为进行对比，就会发现，有意识的记忆常常是不可靠的，而潜意识的记忆却是与现实完美吻合的，它在我们毫无意识的情况下记录了我们平时所发生的细微的、不重要的事情，潜意识的一切，都会被无条件地相信和接受。由于大脑所支配的一切器官的功能都受到这种非自觉的影响，所以会产生一种看似很荒谬的结论：如



有意识的记忆常常并不可靠，而潜意识的记忆却与现实完美吻合

果潜意识认为某个器官运转正常，那这个器官就运转正常；如果它认为某个器官运转不正常，那这个器官就运转不正常；如果它认为我们会有某种感觉，那我们就会真的有这种感觉。潜意识不但控制着全部器官的运转，还控制着全部行为的发生。这种潜意识所认为的事情就是想象。想象不受任何判断，如果想象与意志产生冲突，它常常指导行为去反抗意志。

想象与意志

在词典中“意志”这个词的定义是：“自由地决定某种行为的能力。”我们认为这是绝对正确的。然而，这种解释其实大错特错。无论我们再怎样为我们的意志而骄傲，意志也常常屈服于想像，是一个绝对规则。

你会立刻反驳我，说我胡说！但很可惜，这是绝对的真理。

为了使你相信这一点，请你试着去理解周围所能看到的一切。你就会得出这样的结论：我所说的并不是毫无价值的推测，而是对事实的纯粹表达。

如果我们在地面上放一块30英尺长、1英尺宽的厚木板，相信每个人都可以轻松地从木板的一端走到另一端，并

保证绝不会踩到木板的边缘。但是如果改变实验的环境，想象这块木板升高到教堂塔楼的高度，下面悬空，请问有多少人能够独自在这狭窄的木板上前进呢？我想大概没有人能做到，尽管你的意志在努力，但你仍会全身颤抖，迈不出两步就会摔到地面上来。

为什么同样一块木板，放在地面上就可以通过，而升高到教堂塔楼的高度就会衰落呢？这是因为，在地面上你想象你可以很容易的通过，而在高空中你则想象你不可能通过。

一定要注意，意志是不能使你前进的，如果你想象你做不到，那么你就绝对做不到。如果普通人想象他们可以通过木板，那么他们也可以像杂技演员一样完成这项壮举。

很多人头晕是因为我们在头脑中想象了一个即将倒下的画面，这是一个可以转变为现实的画面，尽管我们的意志在努力让我们不要倒下，但是这种努力越强烈，我们晕倒的结果出现得就会越快。

有这样一个病例：一个患了失眠症的病人，他越是努力通过意志强迫自己入睡，就越无法平静，而如果他不努力迫使自己入睡，他则可以平静地躺在床上。不知你有没有注意到以下情况：你越是努力想要记起一个人名，就越无法想起，因为此时你脑子的念头是“我已经忘记了”，如果你的念头改为“我马上就能想起来”，那你就可以不费吹灰之力地想起这个名字。