



心理 暗示力

PSYCHOLOGICAL SUGGESTION

一本关于治愈、力量、教育与成功的心理学实践书

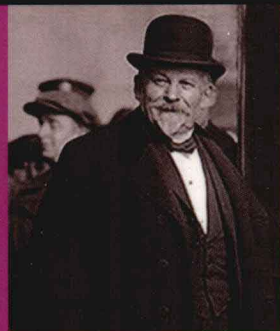
[法] 埃米尔·库埃 著 方舟 编译

魔术般的强大暗示效应，造就与众不同的人生！

揭秘医生如何治愈病人，父母和教师如何培养出好孩子，
律师如何说服法官，赢家如何赢得世界，
你如何获得幸福、财富、健康和快乐！

最好的医生是自己，最强的力量在内心，最好的教育者就是你！

中国华侨出版社





心理暗示力

PSYCHOLOGICAL SUGGESTION

一本关于治愈、力量、教育与成功的心理学实践书

[法] 埃米尔·库埃 著 方舟 编译



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理暗示力：一本关于治愈、力量、教育与成功的心理学实践书 / (法) 埃米尔·库埃著；方舟编译. — 北京：中国华侨出版社，2013. 5

ISBN 978-7-5113-3624-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第107562号

•心理暗示力：一本关于治愈、力量、教育与成功的心理学实践书

著 者 / (法) 埃米尔·库埃

编 译 / 方 舟

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 13.5 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3624-8

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

对库埃的赞誉

成功来源于“积极的思考”“拥有信念比拥有才能更重要”“我能做到”“假设法则”“你怎样评价自己别人就怎样评价你”“越是倒霉的话越容易成为现实”“想最幸福的事就是最幸福的人”——这是我对如何开创幸福、富有、健康的人生而在自己的书中倍加肯定的观点。告诉你一个秘密，我的这些观点来自令人尊敬的库埃先生，是他首次披露一切人生财富的心理根源。我非常喜欢他那句简单而富有哲理的话，那就是“每一天，我生活的每一个方面正在变得越来越好”。

《态度决定一切》的作者 | **罗曼·V·皮尔**

埃米尔·库埃博士教会数百万人相信他们能成为自己想成为的人，帮助他们改变了自己的身心，过上了一种积极健康的生活。在这方面他或许超过了我们这个时代的许多人。他无愧于“自我暗示之父”这个伟大的称号。我敢肯定，读完这本书，你一定会有所触动。

公众演说家、励志大师 | **罗伯特·舒勒**

我很尊敬库埃先生，他的理论给了我很多意想不到的灵感。虽然我经常参加学术讲座，但是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，他的人气可是相当高呢。他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，也是安慰剂效应的发现者。数以万计的人生因他不重理论重效果的暗示方法所改变。他践行了一个千古传诵的名言：学以致用，务求实效。

精神分析学派的创始人 | 西格蒙德·弗洛伊德

我的老师库埃博士的发现不但提升了法国公民的幸福指数，无数英国公民、美国公民以及其他很多国家的公民的生活质量也因此发生改变。作为他的学生，我觉得有必要，也有责任让他的理论和方法传递给每一个渴望成功和幸福的人。

库埃博士的这本著作真实、全面地记录了他的理论。你不用担心自己对心理学一窍不通，因为这本书中没有晦涩难懂的学术语言，即便是只接受过有限教育的人也能够轻松地看懂、学会，并能够运用这种方法获取健康、成功和幸福。

著名心理学家 | 布鲁克斯

我常常想，如果我的父母在我小的时候懂得一些暗示的知识和方法，也许，我将会有一段更值得回忆的时光。我这样说，并不是否定父母的养育和栽培之情，而是作为一个成年人有必要反思自己的教育过程，以期自己能够承担起对下一代的教育。

我希望每个父母都要读一读这本书，学会用正确的方法教育子女，指引他们走向一个更美好、更值得回忆的人生。

森田疗法的创始人 | 森田正马

查理斯·哈尼尔先生和奥里森·马登先生的成功学方法直接启发了我对致富之路的思考，让我摆脱了靠体力糊口的艰难日子，走向了属于自己的成功人生。戴尔·卡耐基的成功学训练课程让很多人实现了人生的突破。于是，我不禁思考：“这些成功背后是否有一个更高的法则？”

直到我遇上了埃米尔·库埃先生才找到了答案：心理暗示与自我暗示的连锁反应。

库埃先生的伟大之处在于他把所有成功结果背后的心理学因素用通俗易懂的语言解释得一清二楚。所以，无论你是谁，来自什么国家和派别，有什么样的信仰，库埃先生这本书都能让你明白一个法则：所有成功的背后都有坚实的心理学做后盾。

成功学大师 | 拿破仑·希尔

推荐序

改变了我生活的人

1920年9月是一个不寻常的月份，因为我平生第一次打开了心理学教授埃米尔·库埃先生的书。

我一口气从头到尾才恋恋不舍地把它放下。

我发现一个事实：它是人类的伟大作品，包含了人类最深刻知识的最简单的解读，它看起来相当简单，只是因为这种最伟大的知识竟然包含在每个人的心里，可以为任何人所用，而且，只要付诸实践，它就会产生最伟大的神迹。

库埃先生居住在南锡，二十多年来，他一直对这个学科痴痴追求，只是为了让人们懂得并利用心理暗示的力量。库埃先生就已经取得了终极的研究成果，把心理暗示的巨大能量完全解析。他知道，每个人都拥有这种巨大的能量。他通过对数千对象的无数实验，证明了潜意识对身体机能的影响，这是前无古人的。这位深厚而谦虚的智者的成就是伟大的，他找到了可以克服可怕疾病，甚至某些被医学专家诊断为没有治愈希望的疾病的灵药。

因为篇幅有限，我只能忍住不去长篇大论科学细节，只来略谈一下这位南锡智者是如何运用他的方法的。他一直在做研究，终其一生从未停止观察，总结出来的精华既简单实用又有效，那就是一个简短的公式，只要早晚重复即可。

我把库埃先生的理论和方法归结为两点：第一个是所有的暗示都是自我暗示，自我暗示的实质就是众所周知的“想象”或者“心理”行为，这种行为遵守着某种特定规律，有着超乎我们想象的力量；第二个是做自我暗示的时候，不需要意志的参与，相反，意志绝对不能参与进来，因为意志代表了太强烈的

意愿和功利的欲望。在做自我暗示的时候唯一需要的是想象，想象是了不起的心理力量，比一切其他心理力量都要活跃得多。

这位顶级的顾问说：“对自己充满信心，绝对相信一切都会非常美好。”确实，对于所有有信心又懂得坚持的人，一切都变得非常美好。

事实胜于雄辩，我会告诉你在遇到库埃先生之前我的生活到底是什么样的，发生了什么事情。

让我回到9月——我第一次打开这本书的时候。书中作者列举了20年间治愈的多种疾病，这些真实的案例让我了解了神奇无比的暗示力！原来那些药物或手术治愈不了的疾病有时候并非是无可救药。这些案例也让我深受启发。在那之前，我的脸部患有严重的神经炎，神经炎和结核病一样顽固。我拜访过四个医生，其中两个还是神经炎方面的专家，他们都如出一辙地宣判我“不必治了！”这四个字让我的希望完全熄灭，让我的心灵遭受着痛苦的折磨。现在我恍然大悟，这四个字对我来说便是最致命的心理暗示，也正是这个四个字让我一直在难以忍受的剧痛中挣扎了两年！

我决定改变自己，我把用来遮盖面部的围巾、围脖、面罩一股脑地扔掉了，清清爽爽地来到花园里，仰头轻闭双眼，任风吹拂在我溃瘍的面庞。我温柔地在心中一遍遍重复着“我就快好了，炎症很快就会消失，很快就会消失的……”

第二天，我感觉自己的脸没那么疼了，这顿时增强我的信心。于是，连着四周，我每天都在心中重复上面的信念。没想到奇迹到来得如此迅速，一个月

之后，我的脸明显地好转了，原来肿胀的面部已经恢复了健康时的模样，又过了两周，几乎完全好了。没有亲眼见过我的人会充满疑惑地说：“大概是心理作用吧。”确实，这就是心理作用！

对于这个结果我兴奋不已，于是我开始试着用库埃先生的理论处理自己身体上的其他问题。我经常感到精神不济、心情总是充满着忧虑和不安，我的内分泌系统也经常失调，当我继续应用库埃先生的指导，这些症状很快得到明显地好转。

这时我心中只有一个想法：去南锡，感谢这个让我重新焕发光彩的人。

于是我来到了库埃先生的居住地并见到了这个值得敬仰的人。他纯洁、亲切、善良、谦恭，高贵、慷慨，满怀着对人类的爱。简而言之，他是一个很可爱的人，于是我们成了朋友。

如果你想知道心理暗示的神奇作用，读一下由库埃先生亲自撰写的这本书，你就能进一步明白心理暗示的威力。

如果我激发了你拜读这部著作的渴望，或许像我一样，你也会喜欢上这个充满魅力的人，或许跟我一样，你也能重获身心健康，生活变得更加美好。还有什么比这更值得去尝试呢？

M·柏娜特·普罗

CONTENTS

目录

第一部分 让神奇的天赋自由开启

第一章 心理暗示与自我暗示的真相 /003

自我暗示的真谛 /004

了解这种神奇的武器 /006

心理暗示的力量 /008

我帮你认识一个真相 /011

两种力量的较量中谁先落马 /014

你可以避免被伤害 /017

解开催眠之谜 /020

第二章 心理暗示的吸引魔力 /023

你为什么能够心想事成 /024

思想的磁性 /026

事物的两面性 /029

你的精神名片 /031

第三章 让心理暗示全力以赴的关键所在 /033

有效地实施暗示的四个关键 /034

持续关注 /042

- 放松的状态下进行 /044
- 信得过自己的“期望” /047
- 消除一切抵制想法 /049

第二部分 “内心” 是健康和快乐的真正操控者

第四章 用内心扫描仪找到问题 /053

- 不拿自己和他们的标准比 /054
- 扭转阻碍进取的信念 /057
- 抵制外来的消极暗示 /059
- 树立健康的自我意象 /061
- 控制内心的批评家 /064
- 学会自我接受 /066
- 设计一个自己的开场白 /070
- 改变有害的思维习惯 /072

第五章 启动你的健康程序 /075

- 安慰剂的真相 /076
- 健康源自“心理制造” /079
- 思想是健康的关键要素 /083
- 神奇的美容师 /085
- 让身体自我调整 /087
- 当身体不适的时候自我暗示 /090
- 几种有针对性的暗示 /093

第六章 从精神上为自己“减速” /097

减少“完成欲”，为心灵松绑 /098

暗示是解除焦虑的帮手 /100

画出精神脸谱 /102

装出好心情 /105

随时准备好灭火 /107

一次只漏一粒沙 /109

内在的消音键 /111

听一听音乐 /113

第三部分 激发潜在的力量，改变你的人生

第七章 用心理暗示打开心灵的潜能 /117

“弄假成真”的能力 /118

一切画面皆为作茧自缚 /121

激发潜意识中的能量 /124

明白心灵如何建成 /127

给潜意识注入健康的元素 /130

与潜意识沟通的方法 /133

传递给心灵成功的意识 /136

突破内心思维方式中的“墙” /139

第八章 用暗示带来的正向能量改变人生 /141

对于疑惑的解答 /142

主动选择喜欢的局面 /144

把心思花在你想要的事物上 /147

不要让你的想象力受限 /150

假设自己是个成功人士 /153

寻找一个榜样 /155

每天早晨给自己打打气 /157

第四部分 心理暗示在教育、社交上的运用

第九章 优秀的孩子是暗示出来的 /161

暗示是孩子健康成长的关键 /162

教育的误区 /166

给孩子创造一个充满爱的环境 /169

激发孩子潜能的最佳方式 /173

品学兼优是暗示叠加的结果 /178

第十章 社交场合中的暗示心理学 /181

用权威引导对方的态度和行为 /182

用委婉的方式得到支持 /184

眼神的魅力 /187

不知不觉中影响他人 /190

懂得说服的逻辑 /192

学着笑一笑 /194

不要念叨那些伤害感情的话 /197

结束语：最简单、最有效的一句话 /200

第一部分



让神奇的天赋自由开启

第一章

心理暗示与自我暗示的真相

提词器

No.1 暗示是人生来就拥有的武器。

No.2 心理暗示在与意志力的冲突中总是获胜。

No.3 心理暗示是个咒语，一念天堂，一念地狱。

No.4 暗示的两个关键原理：其一，主导人的是心理暗示和自我暗示，而非意志；其二，暗示具有局限性，并非无所不能。

No.5 催眠是运用心理暗示的一种方法或技术。



自我暗示的真谛

心理暗示的原理对于一个从未听说过这种说法的人来说，显得高深莫测。要知道，每一个新事物在发轫阶段看起来都是复杂的。只要把新的东西普及开来，让大街小巷的普通人都了解它们，那它们就能变得再简单不过了。心理暗示并非我的发现，它如高山大河一样古老，只是没有人告诉过我们怎样认识 and 如何运用，所以才显得如此神秘。也正因为如此，研究它们显得如此重要。

想想那些在人的面前驯服的自然力量，人们在很久以前就开始探索它们的秘密，并且发明利用它们的方法。同样，在心理领域，我们拥有一种非凡的力量，但是我们对它视而不见，或者只是模糊地意识到它。

其实，早在中世纪时，人们就知道想法、意念的力量是强大而未知的。世界由思想主宰，而人也被意志左右。精神对身体有强大的控制力量，对身体的效果很显著。伟大的思想家们也早就发现了这一点，他们的智慧开启了人们对心理暗示的研究，并创造了辉煌。

托马斯曾说，头脑中的每个意念都是身体的一个命令，这种意念可以引起或者治愈某些疾病。用他的话解释心理暗示，最合适不过。

毕达哥拉斯和亚里士多德也曾教授心理暗示的方法。我们知道，人的身体由神经系统控制，神经系统的核心是大脑，而大脑是思想的源头。换句话说，大脑通过神经系统控制着整个身体，而充满大脑的就是思想。这样看来，通过思想，我们可以影响自己的身体机制，正如同中世纪的思想家所说的一样，思