

超神奇^的

【法】埃米尔·库埃◎著 凌力◎译
HOW TO PRACTICE SUGGESTION
AND AUTO-SUGGESTION

暗示术

揭秘最诡异的心理暗示力量，破解入侵潜意识的秘密法则。

集读心、攻心与潜意识秘密的心理学最神奇领域！





超神奇[®]

【法】埃米尔·雷诺·霍夫曼
HOW TO PRACTICE SUGGESTION
AND AUTO-SUGGESTION

暗示术



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

目 录

CONTENTS

第一章

一门古老而又新兴的学科 001

第二章

潜意识——生命的宝藏 029

第三章

自我暗示的真谛 041

第四章

暗示的学习 059

第五章

自我暗示的运用 083

第六章

心理暗示的实用疗法 109

第七章

自我暗示的实例与实践 141

第八章

利用暗示治疗疾病 155

第九章

暗示治疗的实施方法 169

第 十 章

指导病人进行自我暗示 185

第十一章

治愈后的心理调节 193

第十二章

自我暗示对孩子的教育 213

第十三章

我不是一位医疗者 223

第十四章

在美国访问时的演讲 229

附 录

友人的话 243

第一章

一门古老而又新兴的学科

暗示，在几个世纪以前就已经被广泛研究。现今，暗示的研究领域已经相当稳定，突出的研究成果表现为自我暗示。暗示，是一门古老而又新兴的学科。

就“新兴”而言，在过去漫长的岁月里，暗示一直没能被正确地理解和研究，以至于得到错误的定义；就“古老”来说，自人类有了它自己的文明，暗示就出现了。实际上，每一个人在一出生时就拥有了这种工具，或者说这种力量——自我暗示。而这种力量里潜藏着极其巨大的能量，一旦被开发出来，就会产生极端的影响——最好或是最坏的结果。我们每一个人都应该了解这种力量，利用它为我们创造价值，尤其对那些医生、律师、法官以及从事教育工作的人。

要自主、自觉地利用这种能力依靠以下这两点：第一，确保那些有害的自我暗示不被激活，否则将会造成毁灭性的后果。第二，那些有益的自我暗示能够得到自主性的激活，这将会带来不可忽视的重要作用：帮助那些身患疾病的人恢复生理上的健康，促进那些精神病患者、心理失调的人以及那些尚未进行自我暗示的无意识受害者恢复心理上的健康，引导那些习惯于犯错的人们走上正确的道路。

非自觉主导人类

想要对暗示进行更精确、更严谨的理解和阐述，首先我们必须了解一点：有两种完全截然不同的特性存在于人类的本性当中。两者的共性在于它们都是才智的体现，而两者的区别在于它们的体现方式——有意识的体现和潜意识的体现。而这一不同之处就导致了人们往往只在意前者而忽略了潜意识的存在。实际上，只要人们对于某个现象进行认真研究和反复检验，稍作思考就能够证实潜意识的存在。现在我们来看下面的实例。

梦游症的发病症状大家都略有所闻。一个梦游者在睡眠中突然从床上坐起来，开始穿衣起床，甚至不穿衣服就直接走出自己的卧室，开门下楼，穿过走廊，去完成某项工作或实施一系列举动，之后原路返回房间，继续埋头大睡。第二天早上醒来的时候，他会震惊不已——前一夜未完成的工作已经大功告成了。

所有这一切，都是在他毫无意识的情况下完成的。倘若并非是某种潜意识支配着他的身体活动，即他的非自觉行为，那还会是什么力量足以做到这些呢？

我们现在来看另一个实例：我们常常看到一个震颤性谵妄（一种慢性酒精中毒性精神障碍）发作的酒鬼，做

出一些完全不受大脑控制的疯狂举动。他会随手拾起身边的任何一件物品——木棍、小刀、斧头等，将其当做武器对附近的人进行疯狂的暴力袭击。这场发作一旦结束，他会立即恢复理智，对眼前混乱的场景惊恐不已，根本不知道是他自己制造了这一切。他之所以做出这样的举动，除了潜意识的作用难道还另有其他？

如果我们将自觉与非自觉行为进行比较，我们会得出这样的结论：自觉展示出的记忆往往是一些并不可靠的假象记忆。反之，非自觉所展现的才是令人惊叹的完美记忆，它记录了存在于我们之间却不为我们所知的最无足轻重、最微小的行为，另外，它所遵从的一切都必须被无条件非理性地信任并接受。这种非自觉对一切受大脑支配的器官功能都负有责任，它会带来一种匪夷所思的荒谬结，即：假如它认为某个身体器官感知到某种感觉，或是运作不正常，那么被质疑的这个器官就能够产生这种“假”知觉，它就真的不能正常运作了。我们所有的器官的运作以及任何一切的行为，不论它们是什么，都处于非自觉的控制之下。这就是我们常说的“想象”。想象不仅不服从不接受任何判断，更为重要的是，当它与意志处于对立面时，它甚至会带领我们的行为去抵抗我们的意志。

疯狂的想象

关于“意志”这个词语，词典给我们的解释和定义如下：“自由地确定目的并执行行为的一种能力。”这个定义我们会毫不怀疑地去接受，并且相信它是完美的。但实际上，这种解释是极大的谬误。我们骄傲推崇的崇高意志常常会妥协于想象，这是放之四海而皆准的一个规则。

你一定会大声疾呼：“谬论！”而我所给的回答是：“绝非如此。甚至刚好相反，这才是绝对的真理。”

为了让你能够看清这一点，请睁大你的双眼环顾四周，用心去体会这个世界，去理解你所能看到的一切，之后你便会明白，我所表达的一切才是纯粹的事实，而并非是错误思想得来的毫无意义的虚假推测。

假如我们将一块30英尺长、1英尺宽的厚木板放置在地面上，要求你从木板的这头走到那头，你绝对可以轻易地完成任务，并且丝毫不会踩到木板的边缘。然而，现在我们来改变一下试验的环境，将这块木板上升到一座教堂的高度，或者将其架在两个高楼的顶端之间，这样，你还能完成任务么？且不说让你走完它，就算让你在这狭窄的木板上前进几英尺，恐怕也很难吧？你的意志再怎么努力，在你迈出脚步的时候双腿也会止

不住地颤抖，最后还是逃脱不了会摔下去的命。

为什么会出现这种状况？当木板放在地面上时，你会很轻易就做到，而当它被上升到某个远离地面的高度时，你就会掉下去。这一切都是源自于想象的力量而非意志。在第一个场景中，在你的想象中自己很容易就能完成任务，而在接下来的场景中，你会想象这无法完成。

由此可见，你的意志并不能使你具有前进的能力；倘若你想象自己不能做到，那么你就根本无法做到。假如木匠和瓦工能够做到，那只是因为他们想象自己可以完成。

头晕这一现象的产生，完全归咎于我们通过想象在大脑中勾画了一个即将倒下的画面。而不管我们的意志怎么努力，这一画面都会立即转化为现实。意志努力的程度越是强烈，与期望相反的结果就会更快地出现。

我们来看下面这个病例：一个患了失眠症的人，如果他不强求自己入睡，他就能够平静地躺下来休息。反之，如果他刻意地通过意志逼迫自己睡着，那么越是强调，就越难以静下心来。这正如我们每个人都曾有过的经历一样：当你越是努力想要记起一个你忘记了的人名，你就越难回忆起来，而一旦你将脑海中的“我实在是记不起来”的想法替换成“我就要记起来了”，那么你不作任何努力，你的脑子里也会很快蹦出这个名字来。

会骑自行车的人回顾一下当初学车的时光，便会记

起来，向前骑的时候会使劲地握住车把，总担心自己摔倒。若是前面的路上有一个小小的障碍跳入你的视线，这时你越是拼命地想要绕开它，就越容易撞上去。

每个人都曾有过忍不住大笑的经历。大家都知道，越是想要刻意控制它，就越会笑得难以抑制。

那么，这些不同的境况下人们的意识形态又是什么样的呢？“我想走过去，但是止不住颤抖”；“我想睡觉，但是睡不着”；“我想回忆起某某的名字，但是记不起来”；“我想避开障碍物，但我控制不好”；“我想止住大笑，但是无法做到”。

如你所见，以上这每一组冲突都证明了一点，即意志总是无一例外地屈服于想象。

这个规律同样反应在下面这则实例中：在战场上，能够带领全军取得胜利的总是冲在阵营最前方的领袖们，而那些只顾呐喊着“每个人只代表自己”的人，只能走上失败的道路。原因何在？究其根本我们得知：在前一个环境里，人们都在想着：我们必须向前冲，必须前进；而在后面那种情况下，人们只会想到：我们必须为了自己而逃命，我们已经战败了。

从这些实例中，巴汝奇深刻地察觉到了想象力的作用。他与自己的一个仇家乘坐同一条船，为了复仇，他将这个商人携带的最大的那头绵羊购买下来，然后将它扔进了海里，在此之前他已经确信了羊群中的其他同伴

都会纷纷效仿，跟随那头最大的绵羊而去；果不其然，一切都如愿以偿地发生了。

人类与动物在某些方面来讲，有着很强的相通性。我们人类也常常在不知不觉的情况下，被某种力量驱使着去效仿别人的行为，在心里想象着：我们只有这一条路可以走。

像这样的事例我还可以举出上千个来，但我想，这种单调的列举只会让你觉得乏味不已。然而，这一事实又不能被我们就此忽略，淹没在一片沉默之中，因为它显示了在与意志斗争的过程中想象发挥的作用，即非自觉产生的巨大力量。

有许多想要戒酒的酒鬼始终不能完全戒掉这一恶习。当你与他们谈及此事时，他们会真挚而诚恳地对你说，他们十分讨厌自己喝得酩酊大醉，也深知喝酒给他们带来的巨大危害，希望自己一直能够保持头脑清醒；尽管如此，他们还是被某种力量驱使着去喝酒，他们对这一力量毫无抗拒之力——他们的意志被这种力量打败了。

对于许多罪犯来说也是同样。尽管有一些罪犯是有意犯下了错误，但当被问及这么做的具体原因时，他们会告诉你：“有一种比我自身更要强大的力量驱使着我，让我根本无法抗拒，也完全无法控制自己。”

实际上，酒鬼和罪犯所阐述的是同样一个事实：他们的那些错事都是在被迫的情况下做出来的，而这一切

仅仅是因为他们认为自己控制不了自己的这些做法。

由此可见，那些因自己的意志而颇感骄傲，相信自己可以自由地支配行为完成目标的人，实际上只不过是——一个由想象牵制着所有拉绳的木偶而已。要想真正结束这种木偶生涯，只能等到我们懂得了如何支配自己的想象的这一天。

问题的提出：暗示与自我暗示

根据以上所述，我们可以这么来看：想象好比是一条奔腾不息的急流，不管那些不幸的落水者如何用尽全力试图回到岸上，都仍旧抵挡不住湍急的流水，最终还是会被席卷而走。看起来似乎无法征服这条激流，但是倘若你能在中途将它的方向扭转向别处，比如引向工业基地，那么它就可以化身为电能、热能、动能。

倘若你认为这一比喻不够充分，你也可以将它比喻成一匹马。这匹马还未被驯服，还没被套上马笼头，也没被系上缰绳，想驾驭它的人唯一能做的事就是任由这匹马驰骋，此外别无他法。如果这匹马逃离出去，它就只能在阴沟里结束自己的疯狂生涯。然而，如果马儿被驾驭者成功地套上笼头，一切就会被扭转。这匹马将按

照驾驭者的愿望朝着任何他想要的目的地奔去。

潜意识或想象的存在会产生巨大的力量——既然我们已经清楚地意识到这一点，那么我就要展示给各位：这种自古以来就被认为是无法征服的“自我”，实际上可以像这条湍急的河流和这匹未被驯服的马一样，能够轻易就被控制和征服。然而，在进行更深一步的讨论之前，我们务必要严谨地重新定义两个词语，两个常被使用却从未被正确理解的词——暗示与自我暗示。

那么究竟如何来解释暗示呢？它可以被这样定义：“将一种思想强加于一个人的头脑的行为。”但是否真的存在这种行为？很显然，不存在。暗示本身不具有任何实体的存在性。不仅不存在，它也没有存在的可能性，除非有这样一种必要条件：自我暗示，即用自我暗示来替代暗示。我们可以这样来定义自我暗示：“一个人进行的自我思想灌输。”

我们可以对任何人实施某种暗示；但是假如这种暗示不被他的潜意识所接受，假如它仅仅只是转化为自我暗示，而其中的含义并没有被真正地领悟到，那么就不会有任何结果产生。偶尔我自己也会对那些平日里十分顺从和性格温和的人实施一些具有一定相似度的暗示，但通通都告以失败。归结原因，也就是它们被试验者的潜意识拒之门外，因此也就没能成功地转化为自我暗示。

自我暗示的力量

我们现在返回到上面这个话题：正如能驯服一匹野马一样，我们同样能够控制并引导我们的想象。而在实现这些目的之前，我们必须要先做到以下两点：第一，我们必须弄清楚它是否具有可行性，这一点几乎总是被人们所忽略。第二，要知道它的实现需要依靠怎样的手段和方式。实际上这个手段并不难，从我们来到这个世界开始，它每天都在被我们所利用，只是这种利用是在绝对无意识的情况下发生的，我们从未想过要拥有它或者真正地去了解它。遗憾的是，我们总是不能正确地运用这个方法，以至于常常造成不小的自我伤害。这就是自我暗示。

我们的自我暗示常常发生在非自觉的情况下，鉴于这一点，我们必须扭转这一方向，要将自我暗示放在有意识的情况下进行。具体的步骤如下：首先，清楚自我暗示的具体对象。仔细地在头脑中清点一下自我暗示的对象，依据需要它们会做出肯定或否定的回答，随后专心致志地重复强调几次：“这件事就要结束了”，或者“这件事即将来临了”；“这件事必然会发生或永远都不会发生”等等其他类似的一切。而这件事必须是在我们

能力范围之内的。如果这个暗示被我们的潜意识所接受，并且被成功地转化为自我暗示，那么我们所思考的某件事或某些事将全部实现。

因此，如我的理解一样，自我暗示实际上就相当于一种催眠术。如果要对其作出一种定义，我将用这个简单的句子来阐述：想象，对人类的心理和生理上的影响。现在，这种存在得以证实且不可否认，我们抛开上述的那些例子，来看另外的一些实例。

如果你确保某件事的发生具有可能性，并且能够让你自己相信你可以完成这件事，那么你一定能够成功做到，不管这件事是否困难重重。反之，如果在你的想象中，连世界上最简单的小事你也无法完成，那么毫无疑问你肯定做不成，而在这种情况下，一个小小的山丘对你来说，也成了无法跨越的险峰。

我们来看一份关于神经衰弱者的病历。这些人不相信自己有任何能力，也不认为自己能取得任何一丁点的成绩，而且他们常常发现，自己只走了几步路后就会感到疲惫不已，一点儿力气都没有。他们努力地想要摆脱这种困境，却变得越来越低迷和消沉；就像那些不幸陷入流沙中的遇难者一样，越是拼命地挣扎，就越来越无法自拔。

同理，要是你希望感受到急速而来的痛苦，只要你想象自己正在受苦就足够了。相反，如果你认为疼痛会

很快散去，你也就会明显地感觉到疼痛在逐渐地减弱。

据我的了解，有一部分人能够事先预测严重的头痛将会在未来的某一天、某一环境下发生在自己身上，然后当他们预想的那一天、那个特定的环境来临的时候，头痛就会如期而至。他们通过这种想象将病痛带给自己，就如同那些人通过自觉的自我暗示将自己治愈一样。

众所周知，一个人如果胆敢跳出陈规，提出某些不被人们接受、不符合世俗的观点，那么他就会被世人看作是疯子或者神经病。然而，即便是头顶这种风险，我也要说：如果某些人的身体和心理都患了疾病，那是因为这些人想象着自己在身体和心理上都患了病。如果某些身体上没有任何损伤的人却突然瘫痪了，这种瘫痪也没有任何受损的体现，那就是因为他们想象着自己瘫痪了。这些人的身上体现出了想象的巨大力量，也证实了想象所创造出的非凡效果。人们的生活是否幸福，通通来源于他们对自己的想象。因为对于两个完全身处相同境遇的人来说，很可能一个过得非常幸福，而另一个则整日悲伤阴郁。

盗窃、口吃、神经衰弱、厌食症，以及某些疾病的产生，都只是潜意识作用于生理和心理的结果，也就是潜意识自我暗示的结果。

如果袭击我们的许多疾病正是来源于我们的潜意