

躺着 / 改变世界

【法】爱弥尔·柯尔 【英】哈里·布鲁克斯 著 李岩 译



这个工具，把你的眼睛擦得雪亮，射透世界的背面；
这种方法，把人性化繁为简，挠到意志力的胳肢窝；
这个手段，激活人体的机能，我们竟能如此轻易地改变！

每天5分钟，加满正能量 意志力和影响力

它劈开平庸与卓越，所以只有10%的人能学会

美国第一年
再印13次，
英美法德各国
相加超过
2000余万册

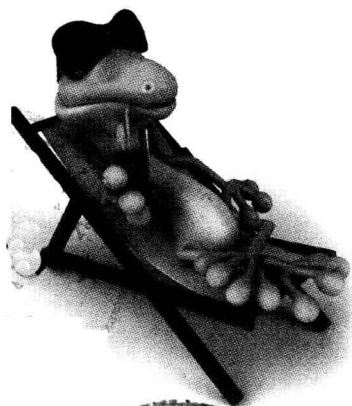
读它，不是读1本心理学小书，而是等于读完10本管理学著作、20本健康类图书、40本教育类著作或100本成功励志图书。

读透这本小书，你将多拥有10~20年的智慧，情商提高1/3以上，
从容淡定地俯瞰世界和自己

 中华工商联合出版社

【法】爱弥儿·柯尔 【英】哈里·布鲁克斯 著 李岩 译

躺着 / 改变世界



图书在版编目 (CIP) 数据

躺着改变世界: 每天 5 分钟, 加满正能量、意志力和影响力 / (英) 布鲁克斯, (法) 柯尔著; 李岩译. —北京: 中华工商联合出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5158-0565-8

I . ①躺… II . ①布… ②柯… ③李… III . ①暗示—通俗读物 IV . ① B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 133106 号

躺着改变世界: 每天 5 分钟, 加满正能量、意志力和影响力

作 者: [英] 布鲁克斯, [法] 柯尔

策 划: 于镇海 单志丹

责任编辑: 王 水 张艳玲

装帧设计: 颜 森

营销宣传: 杨 霄

责任印制: 范玉洁 敬 敬

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 145mm × 210mm 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 5

书 号: 978-7-5158-0565-8

定 价: 21.00 元

服务热线: 010-64267677

销售热线: 010-64267120

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-52891770

目 录

译 者 序 我们竟能如此轻易地改变 \007

柯尔自序 简单易行，效果可证 \012

美国版序 有力对抗疾病和不幸 \013

英国版序 全体英国公民的幸事 \014

第 1 章 这是一件强大的工具

第 1 节 它无处不在，无时不在，无所不能 \019

第 2 节 暗示比明示更重要：它直通性情，下达心智 \021

第 2 章 反意志力：为何行为会对抗意志，以及如何改变

第 1 节 为什么我们会做不想做的事 \027

第 2 节 自我暗示是逆天改命的工具 \035

第 3 节 疗愈范围：身体的相，心理的王 \038

第 4 节 为什么很多暗示不成功 \041

第 3 章 暗示的种类：自己给自己讲故事，还是世界给你讲故事

第 1 节 外源暗示：社会性传染 vs 生理性传染 \049

第 2 节 自我暗示：所有病里都有心病 \052

第 3 节 暗示 = 非明示，以及明示的缺点 \056

第 4 节 给自己一个机会：如何打开心灵的窗户 \059

第 5 节 给世界一个理由：成功学和交际学的区别 \064

第 6 节 暗示比催眠术优越在哪里 \067

第 7 节 人人都是心理暗示师 \069

第 4 章 暗示的原理：每个思想都有重量

第 1 节 神之手：掌控命运的简单性 \073

第 2 节 每个思想都有重量 \076

第 3 节 暗示是如何起作用的 \080

第 5 章 暗示的应用

第 1 节 健康及心智 \089

第 2 节 教育及禁忌 \100

第 3 节 道德及自控 \109

第 4 节 典型的案例 \113

第 5 节 未来的发展 \121

第 6 章 世界各地的演讲

第 1 节 在纽约：我是个发现者，不是发明者 \127

第 2 节 在伦敦：做自己的上帝 \132

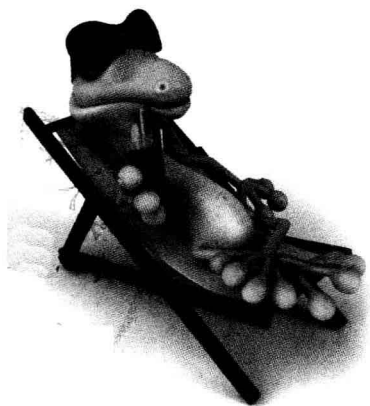
第 3 节 在巴黎：我不是神医 \141

第 4 节 华盛顿：自我暗示的真谛 \148

第 7 章 感谢信——向爱弥儿·柯尔致敬

【法】爱弥儿·柯尔 【英】哈里·布鲁克斯 著 李岩 译

躺着 / 改变世界



中华工商联合出版社

5700014

图书在版编目 (CIP) 数据

躺着改变世界: 每天 5 分钟, 加满正能量、意志力和影响力 / (英) 布鲁克斯, (法) 柯尔著; 李岩译. —北京: 中华工商联合出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5158-0565-8

I . ①躺… II . ①布… ②柯… ③李… III . ①暗示—通俗读物 IV . ① B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 133106 号

躺着改变世界: 每天 5 分钟, 加满正能量、意志力和影响力

作 者: [英] 布鲁克斯, [法] 柯尔

策 划: 于镇海 单志丹

责任编辑: 王 水 张艳玲

装帧设计: 颜 森

营销宣传: 杨 霄

责任印制: 范玉洁 瞿 敬

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 145mm × 210mm 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 5

书 号: 978-7-5158-0565-8

定 价: 21.00 元

服务热线: 010-64267677

销售热线: 010-64267120

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-52891770

目 录

译者序 我们竟能如此轻易地改变 \007

柯尔自序 简单易行，效果可证 \012

美国版序 有力对抗疾病和不幸 \013

英国版序 全体英国公民的幸事 \014

第 1 章 这是一件强大的工具

第 1 节 它无处不在，无时不在，无所不能 \019

第 2 节 暗示比明示更重要：它直通性情，下达心智 \021

第 2 章 反意志力：为何行为会对抗意志，以及如何改变

第 1 节 为什么我们会做不想做的事 \027

第 2 节 自我暗示是逆天改命的工具 \035

第 3 节 疗愈范围：身体的相，心理的王 \038

第 4 节 为什么很多暗示不成功 \041

第 3 章 暗示的种类：自己给自己讲故事，还是世界给你讲故事

第 1 节 外源暗示：社会性传染 vs 生理性传染 \049

第 2 节 自我暗示：所有病里都有心病 \052

第 3 节 暗示 = 非明示，以及明示的缺点 \056

第 4 节 给自己一个机会：如何打开心灵的窗户 \059

第 5 节 给世界一个理由：成功学和交际学的区别 \064

第 6 节 暗示比催眠术优越在哪里 \067

第 7 节 人人都是心理暗示师 \069

第 4 章 暗示的原理：每个思想都有重量

第 1 节 神之手：掌控命运的简单性 \073

第 2 节 每个思想都有重量 \076

第 3 节 暗示是如何起作用的 \080

第 5 章 暗示的应用

第 1 节 健康及心智 \089

第 2 节 教育及禁忌 \100

第 3 节 道德及自控 \109

第 4 节 典型的案例 \113

第 5 节 未来的发展 \121

第 6 章 世界各地的演讲

第 1 节 在纽约：我是个发现者，不是发明者 \127

第 2 节 在伦敦：做自己的上帝 \132

第 3 节 在巴黎：我不是神医 \141

第 4 节 华盛顿：自我暗示的真谛 \148

第 7 章 感谢信——向爱弥儿·柯尔致敬

■ 译者序

——我们竟能如此轻易地改变

掌控自己的生命

1784年5月22日，法国最杰出的科学家们聚集在 Passy 市的高级花园里。这里是美国驻法国大使馆，这些人来目睹某种奇异的表演。一个12岁的男孩被一个成年男人领着走向一排树，男孩要拥抱每棵树两分钟。在第一棵树前，他开始流汗、咳嗽、口吐白沫；在第二棵树前，他说自己头晕；到第三棵树时，他更糟了；等他碰到第四棵树时，便倒在地上呻吟起来。成年男人抱起男孩，让他躺在观众面前的草坪上，男孩的身体痛苦地扭作一团。但不一会儿，他突然站了起来，拍拍身上的土，说自己感觉好了，疾病已经完全治愈。

观众并没有鼓掌，只有一两个人谨慎地点了点头，或记下一些笔记，其中包括大使本人。这个神棍叫弗朗兹·安东·麦斯麦 (Franz Anton Mesmer)，一直被称作庸医、骗子和戏子，因为他总是在“施幻术”、搞把戏，上面就是他搞出来的一出。

麦斯麦有点儿像今天的张悟本或者江本胜，靠卖大力丸或

圣水过日子，只不过他卖的是“磁场力”，声称可以把磁场传入患者体内，而经过一定的仪式，他的病人们则说，自己确实强烈地感到能量穿过了身体。但是麦斯麦不是神棍也不是神医，他和张悟本或江本胜的区别也不是道具不同——大力丸、圣水还是磁场力，而是他试图证明：人体天生拥有完美的自愈能力。

那个年代的法国人似乎都特别爱搞类似的东西，麦斯麦之后，企图证明同样的观点的，就是爱弥儿·柯尔，他和别人的区别更加显著：他从不收钱。他似乎完全解析了人体的这种自愈能力，但并不装神弄鬼。

1857年，爱弥儿·柯尔出生在法国的特鲁瓦镇，医药大学化学专业毕业。1896年他40岁时，攒够了退休的费用，这就使得他在传播自己的方法和理论时不需要寻求物质上的回报。1910年，他搬到妻子的家乡南锡居住，在圣女贞德大街186号，而第一次世界大战前每年他都要接待15000人左右。

开始时，他用催眠术来辅助治疗病人，效果是配套使用的药力无法解释的，但他发现只有1/10的病人可以被完全催眠，而未被完全催眠的病人们也都能收到很好的效果，所以他得出结论，催眠并不必要，故转向暗示法。1921年，伦敦建立柯尔自我暗示实践学会，同年，巴黎柯尔自我暗示实践学会建立。这些学会现在仍在运行，每年接待很多病人。

其实行为和健康会受到暗示的影响，这是毋庸置疑的，尤其是对肥胖症等与心理相关的疾病来说尤其如此，在病人康复

过程中更是如此。医学人类学家摩尔曼说：药效的决定性因素之一是药物的颜色。对抑郁症患者来说，在处方相同的条件下，黄色的或红色的就更加有效。而如果是治疗失眠的话，蓝色的或黑色的就比较有效。同理，绿色药容易降低焦虑，白色的则对治疗溃疡最有效。药物的大小、形状和服用方式也会影响疗效。是胶囊、片剂、药丸还是汤药，需要根据患者最相信的形式开具处方，这样能达到更好的效果。一般来说，大药丸比中等药丸的效果好，但特别小的药丸对患者也很有效；名称非常响亮和广告做得多的药物，效果会特别好；胃溃疡可以自愈，而一天吃4颗糖丸的就比吃2颗的更容易自愈。其实药物不只是药丸、胶囊，而是一种镶嵌在患者脑子里的故事符号，病人的脑子会给自己讲故事，大大增强或降低药物的疗效。

加满自己的心智能量

作为一个康复科的医生，本不可对心理咨询师负责的领域越俎代庖，但作为本书的翻译，我个人可以谈谈我的感受和收获。

身体能量是心智能量的基础。身体强壮的人很少自卑或罹患精神疾病；心脏功能紊乱者即为心火旺，会经常性地爆发无名火；五脏任何一个出了问题，人便很容易看到世界的阴暗面，一般都有轻微的抑郁症；低血糖者容易莫名其妙地难过，且富有攻击性……这些都是身体对心理的决定性作用。但我并不是

说，人的心智完全由身体来决定，但是心智状态至少有50%以上是由身体状况决定的。

如果爱弥儿的这种方法，对身体的影响巨大，那对心理的影响和作用就更显而易见、手到擒来了。

英国广告人罗里·萨瑟兰德表示，广告的任务不只是沟通信息，而且要创造“象征性的价值”。如果你认为穿这个品牌的球衣会让你变成较厉害的篮球选手，你就愿意花较多的费用购买。结果，你可能真的会因此在篮球场上展雄风。麻省理工学院的经济学家来到学校的操场，向那里运动的学生们兜售一款能量饮料，告诉他们这款饮料有助于保持“卓越的体能”。有些学生用原价购买，有些则在打折后购买。等他们运动完，当这些学生被问道，比起过去运动后的经验，喝下饮料是否让他们觉得不一样时，那些喝了饮料的学生，都说他们不像以往的运动后那么疲劳。这样的结果具有说服力——饮料的确含有些许咖啡因——但有趣的是，那些原价购买饮料的学生，比起拿到折扣价的学生精力更充沛，这个结果非常引人注目。不过，由于结果是基于主观的评估，所以研究者又设计了一个更客观的测验。这次，宣称能量饮料能够提供“心灵能量”。同样的，一半的学生用原价购买，其余的学生拿到折扣价。然后，他们接受一连串的字谜测试。那些付了折扣价购买饮料的人，比起原价购买的人，答题的正确率减少了30%。他们认为自己喝的饮料效果较差，所以让他们表现得很愚蠢。

法国的卫生机构经过研究得出结论，心理因素在痊愈中可占40%~50%的作用。一个病人常对自己说“我好多了”，就将大大缩短他的治疗时间。当他不停地重复“我好不了了”时，那可就麻烦了。这也是为什么很多癌症晚期患者会被引导去信教一样。宗教是最强烈的心理暗示，很多癌症晚期患者在信教之后，可以延长几十年的寿命，活到七十多岁仍然很健康。

我们已经知道心理暗示在精神、身体等方面的作用，不过请不要把心理暗示的作用无限夸大，因为它并不是万能的。因为药品必然有其相当的疗效，只有好的药品才可以帮助病人进行良好的自我暗示。开一些特别管用的猛药，病人吃一点儿便产生效果，他就会不断暗示自己：“我正在好转。”这样，生理加心理作用，他就会好得越来越快，所以医生给病人开具的药物，如果真对症了，一般都会剩下很多。

假药不如糖丸有效。比如一个病人在恢复中，需要补气，给他拿萝卜干煮，就会泄气，病人即使再信这“人参”多么补，看不到效果的话很快就会怀疑，于是，反向心理作用很快会带来灾难。如果真的无药可治，就不如直接开糖丸，当着病人面定个高价，而由家人免费领取，这样反而会很有效果。