

SUGGESTION AND AUTO-SUGGESTIO

袖珍励志馆

想象力决定行动力

暗示与自我暗示

[法] 埃米尔·库埃/著

中国言实出版社

暗示与自我暗示

想象力决定行动力

[法]埃米尔·库埃◎著
卢玮◎译



SUGGESTION
AND
AUTO-SUGGESTION

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

暗示与自我暗示/[法]库埃著;卢玮译.

—北京:中国言实出版社,2005.9

(袖珍励志馆)

ISBN 7-80128-703-7

I. 暗…

II. ①库… ②卢…

III. ①暗示—通俗读物②自我暗示—通俗读物

IV. B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 080563 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦
5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924865(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铁建印刷厂

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

规 格 880×1230 毫米 1/64 88 印张

字 数 2400 千字

定 价 180.00 元(全 18 册)

关于作者和本书

埃米尔·库埃于 1857 年 2 月 26 日出生在法国奥布地区的特鲁瓦。他的母亲是香巴尼人，父亲是布里托尼人，并在东部的一家公司工作。他直到 15 岁才进入镇上的一所中学，然后又就读高中。他在毕业前就完成了所有理科课程。

在 19 岁的时候，他在一家药店当学徒，后来又回到巴黎的一所医药大学攻读化学专业。1882 年，他返回特鲁瓦，并且做了一家药店店主。1884 年，他在洛林与南锡一位有名的园艺师的女儿结婚。在他们结婚一年后，他们到南锡看望他的岳父母，妻子建议他去拜访南锡催眠术研究学院的利博尔特博士，利博尔特的话引起了他的极大兴趣，尽管如此，他并不完全满意。

1896年，他积攒的钱加上他妻子的财产已经足够维持日后的生活了，于是他决定退休，不再经商。尔后把药房交给了他的一位朋友经营。

可是，他的朋友经营得并不成功，在1901年，他不得不重新开始管理药店。此后，他对研究催眠术发生了浓厚的兴趣。他发现利博尔特博士的那一套并不令人满意，因为它缺乏一些可行的方法。他继续研究催眠术，并且学习了美国的一套函授课程。他了解了握手试验，以后又用此项实验演示了想像对意志的控制，并且逐渐创建了他自己的暗示与自我暗示方法。

他药店的生意自然而然地给他带来了一些病人。他开始有了一点诊断权，于是便在药店开始进行催眠治疗。最后，他发现在所有经他催眠的病人中，仅有十分之一的人被完全催眠。他还发现某些药非常有效，而这些药本身的药力无法解释这种效果。换句话说来说，这种药效肯定是病人的心理作用所造成的，而并非药本身所具有的药效。他把这两个观察结果相结合，渐渐地得出一个结论：催眠术其实并不必要。另外，很多人

都很害怕催眠术，不愿意自己被催眠。因此，催眠术的使用便大大受限。

他沿着这些思路不断进行实践和思考，并且逐渐放弃使用催眠术。最终他提出了自我暗示作为替代方法。你知道，当病人无意识时，催眠师对病人进行暗示，而库埃先生则要求他的病人在清醒时进行自我暗示。

1910年，他从他的生意中永久地退了下来。他和他的妻子搬到了南锡，在圣女贞德大街186号建造了他们现在的居所。

找他帮忙的人不断增加，直到第一次世界大战开始，他每年要接待15000多人。著名的心理学家查尔斯·鲍德恩在其出版的书中第一次把他的方法称作“暗示和自我暗示”，这也使他声望大增。鲍德恩在南锡听说了库埃先生，他还听了库埃先生的一些讲座并研究了他的方法。

战争期间，库埃先生坚持留在南锡。甚至在整个城市已被重重包围时，他仍与病人们进行讨论，并花时间照料他的花园——这是他的爱好。

1921年，伦敦的蒙尼尔·威廉医生来到南锡，

并且花了数星期时间研究库埃先生的方法。他是长期拜访库埃先生的第一个英国医师。他告诉库埃先生，他来拜访库埃先生是由于他自己用自我暗示的方法治好了失眠症，而且一些病人不能用纯粹的药物疗法治好，他对这些病人的责任感也促使他来拜访库埃先生。

回到伦敦后，蒙尼尔·威廉医生开了一家进行自我暗示的免费诊所，这家诊所从一开始就经营得非常成功。同年，在蒙尼尔·威廉医生和其他在南锡拜访过他的人的邀请下，库埃先生来到伦敦，并且做了一系列的讲座和演示。

随着很多人被治愈，而且有些例子是如此不同寻常，甚至显得有些像奇迹（当然，事实就是这样，不是什么奇迹），报纸上开始登载有关治愈的报道。似乎就在一夜之间，库埃先生发现，名望的负担给自己带来了好处也给他带来了痛苦。此行过后，伦敦建立了库埃自我暗示实践学会，学会会长是颇富领导才能的理查森女士。现在他们每年要治疗成千上万个病人。

之后不久，库埃先生很高兴地看见巴黎建立

了他的方法的实践学会。这个学会由他以前的学生安妮·韦努弗女士领导。

本书是关于暗示与自我暗示这一精神领域的一本经典著作，著名成功大师拿破仑·希尔也极力推荐读者阅读。为再现著作原貌，我们根据英文版全本翻译介绍给国内读者，希望读者汲取原作的思想精髓，运用积极的自我暗示改变自己的生活，正如作者在书中极力倡导的自我暗示一样：

“每一时日，我们都在以每种方式，让自己过得越来越好。”

目 录

1. 一门古老而新兴的学科 (1)

我们能够控制并引导我们的想像,就像一条湍流和一匹未驯服的马一样能够控制。自我暗示是大自然赋予我们的惊人力量,只要我们能够掌握它的秘密,它就能够使我们在人类能力所及的范围里无所不能。

2. 想像的地位 (23)

让暗示独立地不受阻碍地发生作用。通过一些神秘而仍无法解释的步骤,我们的潜意识就能做一些惊人的事。想一想人身体的一些最普通的动作,并且问问你自己它们是怎样完成的。

3. 自我暗示的真谛 (31)

自我暗示的道理很复杂。对于那些不了解自我暗示或者自我控制的人来说,它看起来确实很复杂。潜意识控制意识。潜意识是永恒的、超敏感的照相底片,什么也逃不出它的视线。

4. 自我暗示的道德力量 (38)

通过长期的暗示,人的品质也可以改变。每个年代都有很多具有自我牺牲精神的人,这说明人的自我保护的本性是可以改变的,因此可以得出结论:教育或者暗示可以改变人的品质。

5. 自我暗示的前景 (44)

自我暗示越来越成为一门实践性的科学,并且将同社会学和教育学一样成为在医学治疗领域被广泛应用的方法。

6. 自我暗示的实例与实践 (50)

如果直到现在,你们还有一种不相信自己

的感觉,那么从现在开始,这种怀疑的感觉会逐渐消失,取而代之的是对自己极度的信任,你们将对自己充满信心。

7. 运用暗示可以治愈的疾病 (74)

每个人都必须遵从健康法则,练习自我暗示必须与遵从健康法则相结合。

8. 运用自我暗示治病的实例 (98)

每一种完全充斥于我们头脑中的思想,对我们来说都会成为一种真实,并且它自身也会不断转换为现实。

9. 如何指导病人进行自我暗示 (124)

无论受试者患了什么样的疾病,无论是生理上的还是心理上的,重要的是要采用同样的方法,说同样的话,只是根据情形的不同而稍加变化。

10. 给病人的忠告 (166)

自我暗示是一个有着两个极端的武器:正

确地使用,会带来奇迹;而错误地使用,就会导致灾难。

11. 利用自我暗示教育孩子 …………… (169)

在与孩子的交往中,要尽量保持平和的性情,说话时使用温和而又坚定的语调。这样他们就会变得绝对地服从,而没有丝毫逆反心理。

12. 我不是一位行医术士 …………… (184)

自我暗示与宗教毫无联系。一些宗教领导人都斜眼看待自我暗示,因为它据称与所谓的我所创造的“奇迹”联系在一起。

13. 访问美国各地时的演讲 …………… (190)

自我暗示是一种我们生来就具备的工具。从那一天,从我们出生的第一天起,我们日日夜夜都在使用这个工具。

14. 巴黎途中小记 …………… (210)

自觉的自我暗示是建立在这样一种原理

的基础上：我们头脑中的每一个想法对我们来说都变得真实，同时也会促使自己去实现它。

15. 如何进行自觉自我暗示的练习 …… (225)

在进行暗示的时候，一定要自信、虔诚，并确信你将得到你想要的一切。越是充满信心，就能越快地获得想要的结果。

后 记 …………… (227)

1

一门古老而新兴的学科

暗示，尤其是自我暗示，是一门新兴的学科，然而，它又如同它所置身的世界一样古老。

就它的新而言，迄今为止，它一直在被错误的研究，以致被错误的理解；它的古老在于，自地球上的人类诞生以来，它就开始存在。事实上，自我暗示是我们出生时就拥有的一种工具。在这个工具里，或者说在这种力量中，存在着一种非凡的巨大的潜能，并可以通过环境产生出最好或最坏的结果。了解这种力量对我们每一个人来说都是有益的，对于那些医生、法官、律师和从事教育工作的人来说尤其不可缺少。

要想知道如何自觉地利用这种能力，首先，

必须避免激起那些有害的自我暗示,这些暗示可能会带来灾难性的后果。其次,要自觉地激起那些有益的自我暗示,这样就会给那些生病的人带来身体上的康复,给那些神经病患者、犯错误的人以及那些进行自我暗示之前的无意识的受害者带来心理上的康复,给那些有错误倾向的人指引一条正确的路途。

自觉与非自觉的自我暗示

为了正确地理解暗示这一现象,或者更准确地描述自我暗示,必须了解到,人类自身存在着两种绝对截然不同的特性。这两种特性都是才智的体现,只是一种是有意识的,而另一种是潜意识的。由于这个原因,潜意识的存在通常被忽略掉了。然而,一个人只要费心去检验某种现象,并对它稍做思考,它的存在就很容易得到证明。我们来看一看以下的实例。

每个人都听说过梦游症,也都知道一个梦游

的人通常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他的房间,下楼,穿过走廊,实施某种举动或完成某项工作后,返回他的房间,上床继续睡觉。然后在第二天他十分惊讶地发现,头一天未完成的工作都已经被做完了。

然而,正是他自己毫无意识地做了这些,如果他的身体所服从的不是一种潜意识力,实际上,也就是他的非自觉,那又是一种什么力呢?

现在,让我们来检验一下这个事例:一个醉汉由于震颤性谵妄发作(这是很常见的),似乎大脑完全被疯狂所支配。他拾起了离他最近的武器:小刀、木槌、斧头或是任何一种可能的东西,狂暴地袭击那些不幸位于他附近的人。一旦这种发作结束,他恢复了理智并惊恐地凝视着四周屠杀之后的战场,丝毫没有意识到他自己就是这一场面的制造者。这难道不是潜意识促使他以这种方式所做出的举动?

假如我们比较一下自觉与非自觉行为,就会发现,自觉所持有的常常是一些非常不可靠的记忆,相反,非自觉则提供了不可思议的完美记忆,

不为我们所知地记录着存在于我们之间的最细小的事情、最不重要的行为。此外,对于它所被告知的一切都是被无理性顺从地相信和接受的。因此,由于这种自觉对大脑所支配的一切器官的功能都负有责任,它会产生一种在你看来很荒谬的结果,那就是:如果它认为某个器官运转正常或不正常,或是我们所感到的某种感觉,这个被怀疑的器官就能够真正地运转正常或不正常,或是有我们所感到的某种感觉。非自觉不但控制着我们所有器官的运转,还控制着全部的行为,不论这些行为是什么。这就是我们所称之的想像。它不但不接受任何判断,更重要的是,当想像与意志相对抗时,它甚至常常指导我们的行为去反抗我们的意志。

意志与想像

假如我们翻开词典,查找一下“意志”这个词,我们会看到这样的定义:“自由地决定某种行