

Super  
psychological suggestion

[法]库埃 著  
卫青 编译

# 超级心理 暗示术

“自我暗示之父”

爱米尔·库埃

代表之作

拿破仑·希尔

诺曼·V.皮尔

众多励志大师一致推荐



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

Super  
psychological suggestion

# 超级心理暗示术

[法]库埃 著  
卫青 编译



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级心理暗示术 / (法) 库埃著; 卫青编译. — 武汉: 武汉大学出版社, 2012.4  
ISBN 978-7-307-09713-1

- I . ①超…  
II . ①库… ②卫…  
III . ①暗示 - 通俗读物 ②自我暗示 - 通俗读物  
IV . ① B842-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 073094 号

选题策划: 人天书苑  
责任编辑: 代君明  
责任印制: 人 弋

---

出 版: 武汉大学出版社  
发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心  
网 址: [www.wdpbook.com](http://www.wdpbook.com)  
电 话: 010-63978987  
传 真: 010-67397417-608  
印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

---

开 本: 710×1000 1/16  
印 张: 16  
字 数: 190 千字  
版 次: 2012 年 8 月第 1 版  
印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷  
定 价: 32.00 元

---

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)  
(如图书出现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

# 序

## 自我暗示之父——埃米尔·库埃

任何一个时刻，我们都在以任何一种方式，让自己过得越来越好。

——埃米尔·库埃

1857年2月26日，埃米尔·库埃诞生于法国奥布地区的特鲁瓦的一个普通家庭里。库埃的母亲是香巴尼人，父亲是布里托尼人，在法国东部的一家公司工作。埃米尔·库埃上学很晚，直到15岁才进入镇上的一所中学，之后升入高中就读。但他勤奋好学，还没有毕业就已经完成了所有的理科课程。

库埃19岁中学毕业，然后他去一家药店当了学徒。这段时期，他逐渐萌生了对医药专业的兴趣。于是，他又到巴黎的一所医药大学攻读化学专业。1882年，库埃学成毕业，回到特鲁瓦，自己开了一家药店。

1884年，库埃与一位园艺师的女儿结婚了。有一次，夫妻二人去南锡看望岳父母，这时妻子建议他去拜访南锡催眠术研究学院的利博

尔特博士。于是，库埃前去与利博尔特会面，而利博尔特的话引起了他的极大兴趣，从此改变了他的学术研究方向。

到了1896年，即库埃39岁时，他觉得挣得的财产已经足够维持日后的生活了。于是他决定退休，把药房交给一位朋友来经营，他专心从事心理学研究。然而，他的朋友经营得并不成功，所以到了1901年，他不得不重新开始管理药店。

在这段时间里，他对催眠术的兴趣越来越浓厚。他发现利博尔特博士的那一套理论并不令人满意，因为缺乏一些可行的措施。于是他继续研究，并且学习了美国的一套函授课程，还通过实验演示了想象力对意志的控制，在这个过程中，他逐渐创建了他自己的暗示与自我暗示方法。

他的药店的生意不错，渐渐地也有一些病人找他治病，于是他就在自己的药店开始了催眠治疗。后来他发现，在所有经他催眠的病人中，仅有1/10的人被完全催眠。他还发现：某些药非常有效，而这些药的药力效果是无法解释的。换句话说，疗效并非仅是药本身的功力，但肯定是病人的某种心理作用造成的。他仔细观察这种现象，并得出一个结论：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。

他沿着这种思路不断进行实践和思考，并且逐渐放弃使用催眠术，最终他提出了以“自我暗示”作为替代方法。也就是说，把催眠师对病人进行的暗示，转变成让病人在清醒时进行自我暗示。

1910年，他终于从他的生意场中彻底解脱，和他的妻子搬到了南锡，他们在圣女贞德大街186号建造了居所。这时，找他治病的人也越来越多，到第一次世界大战开始时，他每年要接待病人15000多人次。

后来，著名的心理学家查尔斯·鲍德恩在南锡听说了库埃先生，还听了他的一些讲座，并研究了他的方法。于是，在他出版的书中，第一次把库埃的方法称作“暗示和自我暗示”，这使埃米尔·库埃的声望大增。

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，并且花了数星期的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，此次拜访是由于他自己用自我暗示的方法治好了失眠症，他想要在医治他的病人时使用这种方法。

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，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库埃的人的邀请下，库埃来到伦敦，并且做了一系列的讲座和演示。

随着很多人被治愈，而且其中有些病人的治愈过程简直像奇迹一样，于是报纸上开始登载关于自我暗示治愈疾病的报道。一夜之间，库埃名声大噪。不过他发现，名声带来的好处也有其负面影响，甚至会给他带来痛苦。

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，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基于他的理论和方法的实践学会。这个学会由他以前的学生安妮·韦努弗女士领导。

库埃的理论和方法主要源于两个基本观点：

●所有的暗示都是自我暗示，自我暗示只是一种“想象”或“心理”行为；

●意志被想象力所压制。

以这两种观点为基础所创立的治疗方法使他声名远扬。他举办了  
很多讲座并作了演示，引起了轰动，英国专门成立了“库埃自我暗示  
实践学会”。而他在美国的讲学和治疗，是他事业的顶峰。美国纽约  
市成立国家库埃学会，真正奠定了他作为暗示学创始人的地位。

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。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。

卫 青

# 目录

Contents

<b>序 自我暗示之父——埃米尔·库埃</b>	<b>I</b>
<b>第一章 每个人都有一种神奇的天赋</b>	<b>001</b>
暗示，人类最原始的“本能”	002
自我暗示，常常是不自觉的	003
意志总是屈服于想象	005
究竟什么是“暗示与自我暗示”	009
我们每天都在进行自我暗示	011
自我暗示能创造“奇迹”	015
<b>第二章 想象比意志更强大</b>	<b>019</b>
想象控制着意志	020
生活中，我们随时都在“暗示”	022
疾病的背后都有心理因素	023



<b>第三章 自我暗示的真谛</b>	<b>025</b>
我们是潜意识的奴隶，也是主人	026
资料链接：暗示是潜意识活动的关键	031
<b>第四章 自我暗示与人格成长</b>	<b>035</b>
心理素质与身体素质同样重要	036
坏的暗示引发犯罪	038
通过暗示，帮青少年改变恶习	040
自我暗示的社会前景	041
<b>第五章 自我暗示其实很容易掌握</b>	<b>045</b>
潜意识很容易控制	046
暗示的最大忌讳：不放松	049
每一个观点都是“事实”	052
自我暗示的实验记录	056
资料链接：自我肯定——良性的自我暗示	063
<b>第六章 运用暗示治愈多种疾病</b>	<b>067</b>
自我暗示的治愈机能	068
针对每种疾病的专门暗示法	073

<b>第七章 库埃先生诊病过程日常实录</b>	<b>085</b>
<b>第八章 如何指导病人进行自我暗示</b>	<b>107</b>
四个简单的试验	108
给暗示师的建议：暗示程序与方法	113
暗示治疗的独特好处	118
怎样对幼儿进行暗示	122
用暗示纠正行为问题	123
<b>第九章 库埃笔记：典型的治疗例子</b>	<b>127</b>
资料链接：不造自造“病相”	145
<b>第十章 利用自我暗示教育孩子</b>	<b>149</b>
教育要从出生前开始	150
千万别给孩子不良暗示	151
多肯定你的孩子	153
暗示的具体方法	155
一些注意事项	158
<b>第十一章 “我不是魔法师”</b>	<b>163</b>

<b>第十二章 与美国听众的现场互动</b>	<b>169</b>
<b>第十三章 在巴黎传授暗示技巧</b>	<b>183</b>
怎样的自我暗示才有效	184
“每个人最重要的事”	187
听众对库埃先生的印象	192
<b>第十四章 现代人如何学习自我暗示</b>	<b>197</b>
自我暗示就是和自己谈心	198
要点一：和谐的环境	200
要点二：完全放松下来	201
要点三：避免害怕担忧	203
要点四：深呼吸的作用	205
要点五：自我暗示的语言	206
要点六：专注，然后忘掉	208
怎样使自我暗示更成功	209
暗示的关键是重复	210
别破坏自己的信心	212
不要轻言放弃	214
资料链接：潜意识的六大特征	216

<b>第十五章 暗示治疗师的工作要点</b>	<b>217</b>
排除一切干扰	218
为病人树立坚定的信念	221
不要把病人当做病人	224
医患之间的“磁场效应”	225
疗效要靠坚持	227
<b>第十六章 牢记最“简明”库埃暗示法</b>	<b>229</b>
<b>后    记 关于埃米尔·库埃</b>	<b>233</b>
平民作风的天才	234
为暗示寻求“方法”	236
与人类的想象力对话	239

## 第一章

---

# 每个人都有一种神奇的天赋

事实上，自我暗示是我们出生时就拥有的一种工具。这种工具有一种非凡的、巨大的潜能，它可以产生出要么最好、要么最坏的结果。它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。

## 暗示，人类最原始的“本能”

暗示，特别是自我暗示，是一门新兴的学科。然而，关于暗示的方法其实很古老，它就像我们生活的这个世界一样古老：

它之所以古老，是因为自人类诞生以来，它就一直存在着。而它之所以称为新兴，则在于迄今为止，它一直被人们错误地研究着，很多人对它的理解是错误的。

事实上，自我暗示是我们出生时就拥有的一种“工具”。这种“工具”有一种非凡的、巨大的潜能，它可以产生出要么最好、要么最坏的结果。

因此，了解自我暗示力量，对于我们每一个人来说都是十分有益的，尤其对于那些医生、法官、律师和从事教育工作的人来说，甚至可以说是不可缺少的知识。

那么，如何自觉地利用“暗示”这种古老的能力呢？简单地说，首先，我们必须避免“激起”那些有害的自我暗示，因为这些暗示可能会带来灾难性的后果；其次，我们要自觉地使用那些有益的暗示，这样不仅能帮助那些生病的人恢复健康，还能帮助那些神经病患者、犯错误的人们以及“无意识的受害者”，为他们带来心理上的康复，给那些有错误心理倾向的人指引一条正确的道路。

## 自我暗示，常常是不自觉的

为了准确地理解暗示这一现象，我们必须了解到，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，一种是有意识的，而另一种是潜意识的。

潜意识的存在，常常被人们忽略。但一个人只要费心去检验某种现象，并对它稍作思考，就很容易证明它的存在。我们来看一看下面的实例：

几乎每个人都听说过梦游症，一个梦游的人会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。他还可能会下楼，然后穿过走廊，做出某种举动或完成某项工作后，又返回他的房间，上床继续睡觉。第二天，他会十分惊讶地发现：前一天未完成的工作都已经被做完了。

然而，这一切都是在他毫无意识的状态下完成的，如果他身体所服从的不是一种潜意识力，也就是他的“非自觉”，这个现象就无法得到解释。

现在让我们来看看另一个例子：一个醉汉的震颤性谵妄发作，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，狂暴地袭击那些位于他附近的人。而一旦这种发作结束，他恢复了理智，他会惊恐地凝视着四周被他屠杀过的现场，却丝毫没有意识到：他自己就是这一场面的制造者。

这难道不是潜意识促使他做出那种连自己都能以解释的举动吗？

我们来比较一下“自觉”与“非自觉”这两种行为，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”却提供了不可思议的完美记忆，不为我们所知地记录着最细小的事情、最不重要的行为。此外，对于它所被告知的一切，“非自觉”都是被无理性顺从地相信而接受的。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。

而且，“非自觉”不但控制着我们所有器官的运转，还控制着我们全部的行为，不论这些行为是什么。这就是我们所说的想象。它不但不接受任何判断，更重要的是，当想象与意志相对抗时，它甚至常常指导我们的行为去反抗我们的意志。





## 意志总是屈服于想象

在词典上查找“意志”这个词，我们会看到这样的定义：“自由地决定某种行为的能力。”我们接受了这个定义，并认为它是正确的、无懈可击的。然而，这种解释却是极其错误的。这种被我们自豪地称为意志的能力，却常屈服于想象，这是一条毫无例外的绝对规则。

对此，也许你会惊呼“亵渎”，但我会说：“一点儿也不！相反，这是最纯粹的真理！”

为了使你确信这一点，睁开你的双眼，看看你的周围，试着去理解你所能看到的一切。你就会得出这样的结论：我所告诉你的并不是一个病态头脑中毫无价值的推测，而是事实！

假设我们在地面上放一块9米长、0.3米宽的厚木板，显而易见，每个人都可以从板的一端走到另一端，同时保证绝不会走到木板以外的地方。但是改变这个实验的环境，把这块木板升到教堂塔楼的高度，那么有谁能够独自在这个狭窄的通道上前进几米？大概在你迈出还不到两步时，你的腿就开始颤抖，尽管你的全部意志都在努力，但最后你还是会摔到地面上。

为什么当木板被放在地面上时你不会掉下来，而它被升到一定高度时，你就会摔下去？仅仅是由于在第一个场景中，在你的想象中，会很容易地走到木板的另一端，而在第二个场景中，你会想象自己做