

法国再版超过150次，
美国面世第一年再版28次



The secret of mind

The power of suggestion

意念力

疗愈自我的心理暗示法则

[法]埃米尔·库埃◎著
徐志晶◎译

法国“自我暗示之父”奠基之作

每一天每一时，我们都可以以各种方式，让自己过得越来越好。
——埃米尔·库埃

【美国成功励志大师拿破仑·希尔
“积极思考之父”诺曼·文森特·皮尔
特别推荐】

光明日报出版社

意念力

疗愈自我的心理暗示法则

[法] 埃米尔·库埃◎著
徐志晶◎译

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

意念力: 疗愈自我的心理暗示法则 / (法) 库埃著;
徐志晶译. — 北京: 光明日报出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5112-2797-3

I. ①意… II. ①库… ②徐… III. ①自我暗示-通俗读物 IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第161035号

意念力: 疗愈自我的心理暗示法则

著 者: (法) 库埃

译 者: 徐志晶

出版人: 朱庆

终审人: 温梦

责任编辑: 李娟

责任校对: 吕静霞

封面设计: 大观设计工作室

责任印制: 曹铮

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市文阁印刷厂

装 订: 三河市文阁印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 120千字

印 张: 7

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2797-3

定 价: 28.00元

前言

每一天每一时，我们可以以各种方式，让自己过得越来越好。

——埃米尔·库埃

1857年2月26日，法国奥布地区的特鲁瓦的一个普通家庭，伴随着嘹亮的啼哭声，一个男婴出生了。谁都不曾想到，日后他将成为一个闻名遐迩的心理大师——他，就是埃米尔·库埃。

埃米尔·库埃的母亲是香巴尼人，父亲是布里托尼人，在东部的家公司里工作。埃米尔·库埃直到15岁才到镇上的一所中学上学，可以说是入学相当晚了。中学毕业后，他就进入高中学习。尽管他比同年级的其他学生年龄大，但由于他勤奋好学，所以在毕业前，他已提前将所有的理科课程学完了。

中学毕业后，因为已经19岁了，库埃于是进入一家药店做了一名普通的学徒。在学徒的岗位上，他开始逐渐对医药专业产生了浓厚的兴

趣。不久之后，他决定到巴黎的一所医药大学学习化学专业。

1882年，他学成后回到家乡特鲁瓦，开了一家药店，尝试自己做店主。

1884年，他在洛林娶了南锡的一位相当有名的园艺师的女儿。一年后，他们在回南锡探望岳父母时，妻子的建议他去拜访南锡催眠术研究学院的利博尔特博士。在和利博尔特的交谈中，他对催眠术产生了极大的兴趣。

1896年，39岁的他觉得自己目前拥有的财产已经足够维持将来的生活了，于是决定不再经商，退休享享清福，遂将药店的经营权委托给一位朋友。

结果，令他失望的是，这位朋友的经营失败了。1901年，他不得不再次接手药店，开始自己管理。在日后的管理工作中，他开始研究催眠术，而且兴趣日益浓厚。在研究的过程中，他发现利博尔特博士的那套催眠方法还存在着一些不尽如人意之处，造成这种问题的原因是没有一些可行的措施。于是他投入更多的精力研究催眠术，并且自学了一套美国的函授课程。在学习中，他对握手实验进行了深入的了解，也对想象对意念力的控制进行了研究，进而创建了一套自己的暗示和自我暗示方法。

由于他那得天独厚的条件——经营药店，于是一些病人自然而然地聚到了他的身边。因为他开始拥有了一点诊断权，因此就在药店开始为病人实行催眠治疗。最后，在对自己实施催眠的病人研究中他发现，大部分人没能被完全催眠，能够做到被完全催眠的人数只占其中的十分之一。他同时发现，某些药物的药效极佳，而且效果之强的

原因无法解释。换言之，就是说这种药效的作用是施加在病人的某种心理上，而不是药本身产生的效果。最后，他将两个观察结果结合起来，进而得出一个结论：其实催眠术并没有存在的必要。此外，一些人因为对催眠产生的恐惧心理，不愿意自己被催眠，这也使得催眠术的使用范围受到了限制。

循着这些思路，他不断地进行实践，不断地思考，在此过程中逐渐将催眠术的传统作法进行扬弃，取而代之以自我暗示的方法。他的自我暗示一大特点即：将催眠师对病人进行的暗示，转变成病人在清醒时进行自我暗示。

1910年，库埃与妻子搬到了南锡，将新家安在圣女贞德大街186号。至此，他终于得以从药店生意中永久地退下来。

来找库埃治疗的人越来越多，在第一次世界大战期间，他每天接待的病人人数达到1500多人。库埃的事情传到了著名的心理学家查尔斯·鲍德恩的耳中，他倾听了库埃的讲座，还研究了库埃的自我暗示的方法。后来，他在出版的书籍中，首次将库埃的自我暗示法称为“暗示和自我暗示”。他的这种做法无形中提高了库埃的声望。

在第一次世界大战期间，库埃坚守在南锡，甚至在整个南锡城被敌军重重包围之际，他依旧和病人们在一起，并将难得的闲暇时间花在自己的爱好——照顾家里的花园上。

1921年，蒙尼尔·威廉来到了南锡，他是伦敦的一位医生，更是拜访库埃的第一个英国医师。在南锡期间，他用数周的时间研究了库埃的方法。他告诉库埃先生，自己此行的原因就是因为他本人就用自我暗示的方法治愈了失眠症，他想把库埃的暗示方法介绍给自

己的病人。

从南锡回到伦敦后，蒙尼尔·威廉医生开了一家免费诊所，诊所的营业内容就是进行自我暗示。诊所一开张就相当受欢迎，可以说经营得特别成功。就在这一年，库埃应蒙尼尔医生和其他在南锡拜访过他的人的邀请，来到了伦敦，而且还做了一系列讲座和现场演示。

随着众多患者被库埃治疗，关于自我暗示可以帮助治疗疾病的报道开始在报纸上刊登出来。几乎在一夜之间，库埃意识到，名声是一把双刃剑，将痛苦送到了自己身边。这次伦敦之行后，库埃自我暗示实践学会在伦敦成立，极具领导才能的理查森女士是学会的会长。如今，这个学会依然在为成千上万的患者提供帮助。

没过多久，关于库埃的自我暗示方法的实践学会也在巴黎建立，学会的领导人是他从前的学生安妮·韦努弗女士。如今，库埃和他开创的心理暗示法已然成为心理学界的一座丰碑了。

目录

contents

● 第一章 自我暗示，我们与生俱来的一种天分 / 1

我们的想象能够被我们自己控制和引导，就如同一条湍急的河流，也如同一匹桀骜不驯的马匹一样，同样可以被我们控制。作为大自然赋予我们的惊人的力量，自我暗示的秘密倘若一旦被我们掌握，它就能够在人类的能力允许的范围内做很多事情。

● 第二章 潜意识：生命中的宝藏 / 21

暗示如何独立而不受任何阻碍地发生作用呢？采用那些无法进行科学解释的神秘的步骤，我们的潜意识就可以做出一些令人震惊的事情。想一想那些我们身上存在的最普通的动作，问一问自己，这些动作是如何完成的。

● 第三章 自我暗示的真相 / 29

对于那些不清楚自我暗示的人来说，对于那些不了解自我控制能力的人来说，自我暗示的道理的确相当复杂。要知道，人的意识是被潜意识控制着的，而潜意识就如同超敏感的照相底片，它将任何事物都收入自己的眼中。

● 第四章 学会自我暗示 / 37

人的品质会随着长期自我暗示而发生改变。众多具有自我牺牲精神的人存在于每个年代中，他们以自身的行为告诉我们，人的自我保护的本性是可以改变的。于是我们可以得出结论：人的品质会因为所受教育或者暗示而发生改变。

● 第五章 如何运用自我暗示 / 45

随着社会的认知，自我暗示已经逐渐成为一门实践性的科学，而且在医学领域得到越来越广泛的应用，它和社会学和教育学一样，在人们的生活中发挥着重要的作用。

● 第六章 自我暗示的案例与实践 / 51

倘若直到现在，你们仍不能相信自己，那么从此刻开始，这种怀疑的感觉已经逐渐消失，对自己极度的信任已经取代它。你们将对自己充满了信心。

● 第七章 运用暗示可以帮助治疗的疾病 / 73

健康法则则是每个人都必须遵从的，同样的道理，练习自我暗示也必须和遵从健康法则相结合。

● 第八章 运用自我暗示帮助治疗的实例 / 93

对于我们来说，任何一种充斥于我们头脑中的思想都会成为一种真实存在的现象，并且它本身也会不断地由思想成为现实。

● 第九章 如何通过心理暗示实施辅助治疗 / 113

不管受试患者所患的是心理上还是生理上的疾病，在进行心理暗示的时候，采用相同的方法、说相同的话是非常重要的，不同之处在于可以根据情形略加调整。

● 第十章 如何指导病人进行自我暗示 / 143

自我暗示是一把双刃剑，倘若使用正确，它会创造奇迹；倘若使用不当，它会招来灾难。

● 第十一章 利用自我暗示教育孩子 / 147

在和孩子交往的过程中，要尽可能地保持平和的性情，要用温柔而坚定的语调和他们说话。这样一来，他们才会将逆反心理抛开，变得服从你的命令。

● 第十二章 我不是一位行医术士 / 161

因为自我暗示和宗教没有任何关系，但是它却和所谓的我所创造的奇迹联系在一起，于是众多宗教领袖对其侧目而视。

● 第十三章 访问美国时的演讲 / 167

作为我们与生俱来的一种天分，从我们出生那一天开始，自我暗示就被我们时时刻刻地使用着。

● 第十四章 巴黎途中小记 / 183

对于我们来说，存在于我们头脑中的每个想法都会尽力变成现实，而我们自己也在努力让它成为现实。这正是自我暗示的基础。

● 第十五章 如何进行自觉自我暗示的练习 / 195

自信、虔诚，并对自己想要的一切充满信心，这是进行自我暗示的前提。你越是充满信心，就越能得到自己想要的结果。

● 跋 / 198



第一章

自我暗示，我们与生俱来的一种天分

我们的想象能够被我们自己控制和引导，就如同一条湍急的河流，也如同一匹桀骜不驯的马匹一样，同样可以被我们控制。作为大自然赋予我们的惊人的力量，自我暗示的秘密倘若一旦被我们掌握，它就能够在人类的能力允许的范围内做很多事情。



暗示，自我暗示，被看作是一门既新兴又古老的学科。

之所以说它古老，是因为从人类诞生以来，它就始终存在着。之所以说它新兴，是因为至今为止，它一直被误读、误解。直到埃米尔·库埃发现它，人类才认识到自我暗示为人类自身服务的功用。

实际上，自我暗示是我们出生俱有的一种天分。它拥有一种非同寻常的巨大的潜能，它可以通过环境作用，将最好或最差的结果带给人们。对于我们所有的人来说，了解自我暗示的这种力量都有益无害的，对于那些法官、律师、医生和教育工作者来说，这种力量更是不可或缺。

想知道怎样自觉地利用这种能力，就必须做到以下几点：

首先，对于那些有害的自我暗示，要尽量避免刺激它们，因为这些暗示或许会将灾难性的后果带给人们。

其次，对于那些有益的自我暗示，要自觉地使用它们。这样一来，生病的机体就能更快获得康复，那些神经病患者，那些犯了错误的人，那些进行自我暗示之前的无意识的受害者，会获得心理上的康复，那些出现错误倾向的人也会由此得到一条正确的道路。

自觉与不自觉的自我暗示

人类自身存在着两种绝对截然不同的特性。这两种特性均是人类才智的体现，它们分别是有意识的和潜意识的。不过，人们通常忽略了后者的存在。但是为了能够正确地理解自我暗示这一现象，我们就一定要知道潜意识的特点。假设一个人能用心地对某种现象进行检验，并对其略微加以思考，它的存在就很轻松地得到了证实。我们来看一看下面的实例。

梦游症是我们每个人都听说过的，它的表现症状就是一个人在夜间懵懂的状态下翻身起床，自己穿上衣服甚至干脆不穿衣服就走出房间，下楼，穿过走廊，然后做出某种举动或将某项工作完成后，再返回房间，接着上床继续睡觉。结果在次日，这个人特别惊奇地发现自己的在前一天没能完成的工作已经做完了。

可是，所有的一切都是在这个人在无意识的状态完成的，

倘若他不是受着一种潜意识的支配，换句话说，倘若他不是受着他的自觉的支配，那又可能是一种什么能力呢？

现在让我们来看一下另一个例子：一个醉汉由于震颤性谵妄症发作，疯狂完全将其大脑支配。于是他将离自己最近的武器拿起，这些武器可能是小刀，可能是木槌，也可能是斧头，甚至任何一种可能的东西，接着用这个武器狂暴地袭击那些周围的不幸的人。可是当这种病态的状况结束，恢复了理智的他就会看着四周屠杀之后的战场，极度的震惊，竟然一点儿都没有意识到导致一切的罪魁祸首就是他本人。难道他不是潜意识的支配下做这种举动的吗？

倘若我们将自觉与非自觉的行为进行比较，我们就会发现，自觉为我们提供的经常是一些相当不可靠的记忆，与之相反，非自觉则为我们提供了不可思议的完美记忆，像那些我们平时生活中的一些最细小的事情，看上去最不重要的事情，都是非自觉提供给我们的。而且，我们本身对于非自觉告诉我们的一切，在不知不觉中，毫无理性地顺从并相信，进而接受它们。因为这种非自觉对大脑所支配的所有器官的功能都承担着责任，所以在你看来，它会产生一种很荒谬的结果，即不管它认为某个器官运转是不是正常，或者是我们所感到的某种感觉被怀疑为是不是能够真正地运转正常，或者是我们所感到的某种感觉是不是能运转正常。非自觉既控制着我们的器官运转，又控制着我们的全部行为，无论这些行为是什么。这就是我们

通常所说的想象。任何判断都不为想象所接受，更重要的是，当意念和想象发生冲突的时候，想象甚至经常指挥我们的行为去对我们的意念加以反抗。

意志与想象

倘若我们将词典翻开，从中查找“意志”一词，映入我们眼帘的会是这样的定义：“不受拘束地决定某种行为的能力”。于是我们将这个定义接受，并认为它是正确的、无懈可击的。可是，这种解释却是非常错误的。想象常令我们为之骄傲的意志臣服，这是一个千篇一律的绝对规则。

或许你会惊讶地对我以上观点给予“褻渎”的评价，我则会告诉你：“绝对不是，这是最纯粹的真理！”

为了让你确信这一点，请你睁大双眼，观察你的周围，尝试着理解你所能看到的任何事物。此后你就会得出这样的结论：我所告诉你的是纯粹的事实，而不是一个病态头脑中毫无价值的推测。

假如我们在地面上让一块30英尺长、1英尺宽的厚木板旋转，非常明显，任何人都能一边从木板的一端走到另一端，一边还能确保自己不会踩到木板的边缘。可是如今，请你尝试将这个实验的环境改变，想象这块木板被升到教堂塔楼的高度，

那么还会有谁能够一个人在这狭窄的通道上前进几英尺？到那时你是否还能听见我说的话？或许是不能。因为在你开始迈步之前，你就会开始发抖，无论你的意念如何努力地发生作用，结果你还是会摔到地面上。

当木板被放在地面上时，你就不会掉下来的原因是什么？当地板被升到地面上的一定高度时，你就会落下去的原因是什么？只是因为第一个场景中，你想象自己会很轻松地走到木板的另一端，而在第二个场景中，你却想象自己做不到。注意，此时你的意志没能做到令你前进，倘若你的想象做不到，那么你就一定做不到。当然，也许瓦工和木匠能够完成这项壮举，那也是由于他们认为自己能够做到。

生活中发生的头晕现象，有时候完全是因为我们在脑中绘制了一个我们即将倒下的画面导致的。无论我们的意念如何努力，倘若我们的脑海中已经勾勒头晕的画面，这幅画面马上将自身转变为现实，这种努力越强烈，与之相反的结果就会出现得越快。

下面让我们来看这样一个病例：某人患了失眠症，倘若不尝试着尽力让自己入睡，他就会静静地躺在床上。相反，倘若企图用意志强迫自己入睡，结果他越努力就越无法平静下来。不知道你是否注意到：你越是企图将一个你已经忘记的名字想起，你就越想不起来，直至你在脑海中用“我立刻就能想起来”替换原来的“我已经忘记了”的念头，这样一来，无需作

任何努力，你的脑海中会自动出现这个名字。

不知那些骑自行车的朋友是否还记得当初自己学车的经历。在学车时，当你握着车把骑向前时，你总害怕摔倒。突然间，路上一个极小的障碍物映入你的眼帘，你试着绕开它，结果你越是想绕开，你越是轻易地撞到它。

经历过那种无法抑制的大笑的朋友会记得，你越是想将那种笑控制，你反而笑得越厉害。

在以上这些不同的场景中，是不是任何人的意识状态都是如此？“我不想摔倒，却控制不住”；“我很想睡觉，却无法入睡”；“我想将某夫人的名字记起，却无论如何也想不起来”；“我想将那个障碍物绕开，却没能做到”；“我想停止大笑，却做不到”。

正如你所看到一样，在以上我说的每组冲突中，意念在想象面前都甘拜下风。

同样，在下面这个事例中，意念也同样屈服于想象面前：在战斗中，一马当先地冲在队伍前面的领导者总能领导全军，而叫喊着“所有人都代表自己！”的领导者则无一例外都要惨败。原因何在？因为在前者这种情况下，人们会想象自己必须前进；而在后者这种场面下，人们总是想象自己会被打败，一定得为了活命而奔逃。

正是因为巴汝奇相当了解以上事例的影响力，即想象的作用，所以当他计划向乘坐在同一条船上的一个商人复仇时，他