

深层激发正能量，驱动人生更精彩
最好的医生是自己，最强的力量在内心

PSYCHOLOGICAL
SUGGESTION

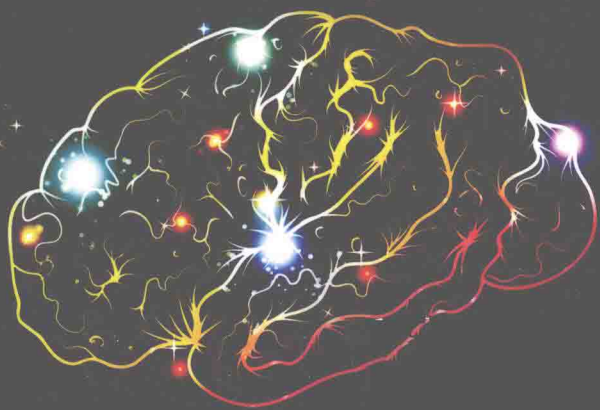
心理暗示力

唤醒最好的自己

(法) 埃米尔·库埃◎著 李妍◎编译

一本关于治愈、成长、潜能
与成功的心理学实践书！

权威典藏版



心理暗示力



PSYCHOLOGICAL
SUGGESTION

心理暗示力

唤醒最好的自己

(法)埃米尔·库埃◎著 李妍◎编译

图书在版编目 (C I P) 数据

心理暗示力：唤醒最好的自己 / (法) 库埃著；李妍编译. — 北京：九州出版社，2014.12
ISBN 978-7-5108-3396-0

I. ①心… II. ①库… ②李… 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 (2014) 第 288940 号

心理暗示力：唤醒最好的自己

作 者 (法) 库埃 著 李妍 编译
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张 16.5
字 数 230 千字
版 次 2015 年 2 月第 1 版
印 次 2015 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-3396-0
定 价 35.00 元

对作者库埃博士的赞誉

我曾经靠着出卖体力艰苦度日，让我摆脱这样的生活，思考致富、走向成功的是奥里森·马登先生和查理斯·哈尼尔先生的成功学方法。同样的，许多人的人生也因为戴尔·卡耐基先生的成功学训练而有所突破。这些都不禁让我思索：是不是还有一种更高的法则隐藏在这些成功背后？

我一直都没有找到答案，直到我遇到库埃先生才让我发现——“心理暗示与自我暗示的连锁反应”就是我在追逐的答案。

库埃先生非常的伟大，他的伟大就在于他将隐藏在成功背后的繁杂的心理学因素用简单明了的语言进行了阐述。因此，不管你来自哪个国家，不管你属于哪个派别，不管你的信仰是什么，也不管你到底是什么样的人，你都能通过阅读库埃先生的这本著作而明白一个真理，那就是——心理学是一切成功背后最坚实的后盾。

——拿破仑·希尔（《思考致富》的作者，世界著名成功学大师）

库埃博士是我的老师。身为学生，我觉得我有责任也有必要让每一个对成功和幸福充满渴望的人都了解老师的发现。因为这些发现不仅让法国公民的幸福指数得到了提升，而且改变了英国、美国等许多国家的公民的生活质量。

在这本著作中，老师详细、全面、真实地记录了他的全部发现和理论。

不要担心看不懂，即使你对心理学一无所知，即便你受过的教育有限，因为任何晦涩难懂的学术语言都不会在此书中出现。你完全能够通过阅读，轻松地了解、学会并运用老师所发现的方法来获得成功、幸福、健康、快乐的人生。

——布鲁克斯（库埃的学生，著名心理学家）

在我的书中，我着重强调了一些观点：“积极的思考能够带来成功”“我一定能够做到”“假设是一种法则”“拥有坚定的信念比拥有任何才华都更重要”“你怎样看待自己，别人也会怎样看待你”“想最倒霉的事就是最倒霉的人”“想最快乐的事就是最快乐的人”——事实上，这些关于怎样创造幸福、开拓未来、缔造财富、拥抱成功的观点并不是我的独创，它来自于库埃先生，一位令人尊敬的学者，是他第一次揭示了获得成功人生的心理根源。他常告诉人们：“每一天，我生活的每一个方面正在变得越来越好。”这句简单而又蕴含深刻哲理的话，我非常喜欢。

——诺曼·文森特·皮尔（《态度决定一切》的作者、5届美国总统顾问）

他让数以百万计的人相信自己能够成为自己想要成为的人，在他的帮助下，他们的身心得到了改变，他们的生活变得健康而积极。我们这个时代的许多人在这方面都被他所超越。“心理暗示之父”这样的赞誉对他——埃米尔·库埃博士来说实至名归。我敢保证，将这本书读完，肯定会有一些东西触动你的心灵。

——罗伯特·舒勒（著名励志大师）

库埃先生是我所尊敬的人，我从他的理论中得到了许多不可思议的灵感。学术讲座我经常参加，但行走在人群中认识我的人，知道弗洛伊德的人却很少。相反，几乎没有谁不知道库埃博士，他有着非常高的知名度。罗伦应用心理学学院、埃米尔·库埃心理暗示实践学会都是他创建的。他发现了安慰

剂效应，他倡导心理暗示的方法，相比于其他注重理论的暗示方法，库埃博士的心理暗示学更注重效果，正因为如此，数以万计的人的人生因他而改变，而他自己也用实际行动见证了学以致用、务求实效的至理名言。

——西格蒙德·弗洛伊德（精神分析学派创始人）

我时常在想，假如在我还小的时候我的父母能够了解一些暗示的方法和常识，我的童年也许会变得更加令人追忆。当然，我说这些并不是在对我的父母进行否定，我感谢他们对我的抚养和栽培，但身为一个成年人，我觉得我有必要对自己的教育过程进行反思，这样能够让我对下一代进行更好的教育。

我建议每一位父母都认真读一下这本书，了解一下应该怎样去正确教育子女，以便指引他们迈向更光明、更美好、更值得追忆的人生。

——森田正马（森田疗法的开创者）

推荐序

改变我生活的那个人

对我来说，1920年9月，是一个与众不同的月份，因为，我在这个月第一次打开了埃米尔·库埃——一位伟大的心理学教授的著作。

我把这本书从头到尾一口气读了下来，这才依依不舍地放下。

它是人类能够创造的最伟大的著作之一。它用最朴实的语言对最深奥的哲理进行了解读。它看上去是那样的简单，但，那不过是因为每个人的心里都包含着这种伟大的知识，任何人都能够运用它，并且，只要学会了运用它，将它付诸实践，它就能创造最不可思议的奇迹。

二十多年来，库埃先生一直都在南锡孜孜不倦地进行着心理暗示学的研究，并取得了巨大的、终极的成果。他知道心理暗示的巨大力量存在于每个人的身体中，他研究的目的便是让人们了解、懂得并学会运用这股力量。他对数千名对象进行了实验，实验证明人的身体机能会受到潜意识的深刻影响。这样的实验绝对是空前的，他的成就也非常巨大，克服恶疾甚至是治愈“不治之症”的神药已经被他找到。

由于篇幅的限制，我无法对其中的科学原理进行长篇大论，在这里我就简单地谈一下库埃先生是怎样运用他的方法的。这位居住在南锡的智者终其一生都在进行观察和研究，他总结出了一个简单、实用、有效并包含着他一生研究精华的公式，只要早晚重复它即可。

库埃先生的理论非常伟大，方法也非常有效，我将它们按照自己的理解概括为两点：第一，所有的暗示实质上都是自我暗示。所谓自我暗示，其实

就是人们的心理行为或者说是想象。这种想象遵循着一定的特殊规律，其力量更是超乎我们的认知；第二，自我暗示和意志是“冤家”，在进行自我暗示的时候一定要排除意志的干扰，杜绝意志的参与。因为意志所代表的欲望和意愿都太过强烈。想象是一种源于心理的力量，它伟大而活跃，在进行心理暗示的时候，只要有想象的力量参与就足够了。

“要对自己饱含信心，坚定不移地相信所有的一切都会变得十分美好。”这位南锡的智者曾经这样说过，事实也的确如此，所有自信而坚韧的人，人生都会变得十分美好。

怀疑是没有意义的，事实永远都胜于雄辩，我会用自己的亲身经历告诉你这个道理，在和库埃先生相遇之前，我的生活是何等的糟糕。

现在，让我们回到9月，对，就是我平生第一次打开库埃先生的书的时候。在书中，库埃先生列举了二十多年来被他治愈的许多真实的案例，这些案例也让我认识到了暗示力的伟大与神奇，让我明白了原来药物和手术无法治愈的可怕疾病还是有治愈的希望。我因此深受鼓舞，因为在那之前，我一直被脸部可怕的神经炎所困扰。神经炎是一种同肺结核一样无比顽固的疾病，在患病之后，我拜访过两个神经炎专家，向四位医生寻求过帮助，而他们却无一例外都对我进行了“死刑”宣判：“没必要再治了”。那个时候，我心如死灰，心中充满了绝望，灵魂饱受痛苦的折磨。现在，我终于明白了，其实“没必要再治了”这六个字对我来说才是痛苦的根源，它给我的暗示是致命的，也正因为这六个字，我在痛苦的深渊中整整挣扎了两年。

在库埃之书的鼓舞下，我决定改变！改变我自己！我扔掉了遮脸的围巾、面罩、围脖，我爽爽利利地走进花园，轻轻地仰起头，闭上眼睛，柔和的风拂过我已经严重溃疡的脸。我在心中坚定而柔和地不断对自己说：“我会好起来的，我脸上的炎症正在消失，正在消失……”

第二天，我的信心更足了，因为我的脸真的不那么疼了。从那之后，接连四周的时间，我每天都不断地告诉自己：“我会好起来，我脸上的炎症正

在消失……”一个月后，我迎来了属于自己的奇迹。我的脸不再肿胀，几乎恢复了健康。又过了两周，我彻底的好了。或许，很多人会说：“这是心理作用。”没错，这的确就是心理作用！

神经炎奇迹般的康复让我兴奋，因此，我试着将库埃先生的理论应用于我身上其他方面的问题。我的精神不好，总是心情忧郁、内心不安，内分泌系统也时常出现紊乱。我尝试着继续对自己进行心理暗示，事实证明，效果很好，这些症状的好转非常明显。

这个时候，“去南锡向库埃先生致谢”的想法在我的心中不断疯长。

于是，我来到了南锡，并见到了让我的人生重焕光彩的埃米尔·库埃先生。他温和、谦厚、高贵、善良、亲切、慷慨、纯洁，对人类充满深沉的爱。任何人都希望能够和像他一样可爱的人成为朋友，我也不例外，于是，库埃先生成为了我的朋友。

假如你了解神奇的心理暗示，那么就读一读库埃先生的这本著作吧，它会让你更深入地了解心理暗示的威力和奇妙。

假如你阅读的兴趣已经被我成功激发，那么也许你也会同我一样喜欢上改变我生活的那个人，也会重获健康，你的生活也会变得快乐、幸福、无限美好。难道这样的“回报”还不值得你去尝试着读一读这本著作吗？

——M·柏纳特·普罗

目录

C
O
N
T
E
N
T
S



第一部分：了解神奇的天赋，把握关键

第一章 心理暗示的真相 / 003

- 第一节 发现神奇的心理暗示 / 004
- 第二节 了解这件神秘的武器 / 007
- 第三节 当意志力遇上心理暗示力 / 010
- 第四节 潜意识是你的力量之源 / 013

第二章 心理暗示的魅力 / 017

- 第一节 做心想事成的自己 / 018
- 第二节 小心暗示的阴影 / 022
- 第三节 激发你强大的气场 / 025
- 第四节 心理暗示与催眠术 / 028

第三章 心理暗示的魔力 / 031

- 第一节 潜意识的美容师 / 032
- 第二节 音乐疗法 / 035
- 第三节 个人磁场 / 039
- 第四节 奇妙的精神脸谱 / 041

第四章 心理暗示的关键 / 045

- 第一节 一蹴而就只是梦 / 046

第二节 “吸尘器”必不可少 / 050

第三节 期望毋庸置疑 / 053

第四节 放松的奇效 / 057

第二部分：开启内心的密室，拯救自己

第五章 打开密室的钥匙 / 063

第一节 我的地盘我做主 / 064

第二节 接受真实的自己 / 068

第三节 送自己一束玫瑰 / 072

第四节 不要抗拒演讲 / 075

第六章 内心的攻防战 / 079

第一节 固守内心的城墙 / 080

第二节 “进取之树”上不能有“虫” / 084

第三节 驱散思维的阴霾 / 088

第四节 让心中的“唠叨鬼”闭嘴 / 092

第七章 暗示是最好的医生 / 095

第一节 健康的制造者 / 096

第二节 最有效的“药方” / 101

第三节 几条神奇的“医嘱” / 105

第四节 免费的疗伤神药 / 109

第八章 我的快乐制造机 / 113

第一节 结果并不是全部 / 114

- 第二节 装出好心情 / 118
- 第三节 灭火需随时随地 / 121
- 第四节 不分心的好处 / 125

第三部分：唤醒潜意识的雄狮，重塑人生

第九章 觐见真正的国王 / 131

- 第一节 人类的伟大能力 / 132
- 第二节 挣脱束缚，破茧而出 / 135
- 第三节 觐见真正的国王，让国王信任你 / 139
- 第四节 借助国王的力量 / 143

第十章 唤醒潜意识的雄狮 / 147

- 第一节 觉醒雄狮的力量 / 148
- 第二节 掌握心灵构成图 / 152
- 第三节 递上成功的名片 / 156
- 第四节 挣脱内心的樊笼 / 160

第十一章 改变人生的正能量来自暗示 / 165

- 第一节 疑惑最佳的答案 / 166
- 第二节 根除焦虑的杀手 / 171
- 第三节 给每天清晨加一点勇气 / 175
- 第四节 给心灵插上最美的翅膀 / 178

第十二章 人生的重塑离不开暗示的帮助 / 183

- 第一节 “想要”激发正能量 / 184
- 第二节 把握主动权，人生不设限 / 189

第三节 榜样的力量很伟大 / 194

第四节 用“欺骗”换取成功 / 198

第四部分：挥舞暗示的魔棒，游刃人生

第十三章 人才是暗示炼成的 / 203

第一节 培养人才的最佳方式 / 204

第二节 教育领域存在的误区 / 209

第三节 人才需要爱的浇灌 / 212

第四节 激发潜能的最佳方式 / 216

第十四章 社交离不开暗示 / 221

第一节 权威的引导作用 / 222

第二节 微笑的特殊魅力 / 226

第三节 不要再唠叨 / 230

第四节 “诱人于无形”才是真功夫 / 234

第十五章 在暗示中游刃人生 / 237

第一节 一个充满魅力的眼神 / 238

第二节 说服是一门技术活儿 / 242

第三节 学习成为一个暗示高手 / 245

结束语：一句话带来的心灵震撼 / 250

**第一部分：
了解神奇的天赋，把握关键**



第一章 心理暗示的真相

