

最简单最实用最有效的终极心理学，法国再版155次，美国再版163次

心理暗示与 自我暗示

之柯尔效应

Suggestion and
Auto-suggestion

[法] 爱弥儿·柯尔 (Emile C.) 著 马晓佳 译

抢盐=被暗示，中国人无需“被”暗示。

这本小书，每个法国青年运用自如，每个英国成年耳熟能详，每个美国家庭必备一册，那么你呢？

最好的医生是自己，最强的力量在内心，最好的教育者就是你！

白岩松、希拉克、克林顿、奥巴马都懂得，那么你呢？

Suggestion and Auto-suggestion

[法] 爱弥儿·柯尔 (Emile C.) 著

马晓佳 译

心理暗示 与 自我暗示

最简单最实用最有效的顶级心理学

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理暗示与自我暗示之柯尔效应：最简单最实用最有效的终极心理学

(法)柯尔著；马晓佳译。—北京：中国青年出版社，2011.3

ISBN 978-7-5006-9834-0

I. 心… II. ①柯… ②马… III. ①暗示 ②自我暗示 IV. B842

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第034010号

China Youth Press is publishing this edition of Suggestion and Auto-suggestion, due to its public domain status. The editorial recreation copyright including deletion, addition, modification and reconstruction is copyright © 2011, by China Youth Press.

心理暗示与自我暗示之柯尔效应： 最简单最实用最有效的终极心理学

作者：〔法〕爱弥尔·柯尔

译者：马晓佳

责任编辑：马晓佳

美术编辑：夏蕊

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65516873/65518035

网址：www.cyb.com.cn www.diyjie.com

制作：中青文制作中心

印刷：北京凌奇印刷有限责任公司

版次：2011年4月第1版

印次：2011年4月第1次印刷

开本：880×1230 1/32

字数：120千字

印张：5.5

书号：ISBN 978-7-5006-9834-0

定价：25.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者重奖。

举报电话：

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

中青版图书，版权所有，盗版必究

目录

CONTENTS

中文首版译者序——集体心理暗示，从张悟本与大道堂谈起 007

德语版序——重效果而不重理论的爱弥儿·柯尔 013

英国版序言——全体英国公民的幸事 015

法语版序——如果你想获得幸福、快乐，延长寿命 017

日语版序——如果你想得到完美的孩子 019

美国第11版序言——心理暗示是科学，很简单 021

第一章 心理暗示与自我暗示 023

人的双层自我：弗洛伊德之师 026

意志意愿与心理暗示：努力反向效应 028

榜样的力量与情不自禁 033

心理暗示与自我暗示：掌控命运的简单性 034

心理暗示的应用 036



第二章 最好的医生是自己，最好的教育者就是你 043

心理暗示：最好的医生 049

心理暗示比催眠优越在哪里 054

心理暗示是如何起作用的 057

心理暗示与社会道德 059

心理暗示的传染作用 062

心理暗示案例精选 063

到底为什么要学心理暗示 069

如何得到完美的孩子 070

教育孩子的禁忌 077

心理暗示与疾病 082

对每一种问题的专门暗示 086

心理暗示的前景 092

第三章 在美国和欧洲的演讲 097

美国巡讲纽约站——实用的方法 099

英国巡讲伦敦站——做自己的上帝 105

美国巡讲华盛顿站——自我暗示的真谛 117

欧洲巡讲巴黎站——我不是神医 122

第四章 人类的进步：从宗教到吸引力法则到心理暗示 129

每一个思想都有能量 131

思想与意志 139

如何进行自我暗示 143

第五章 自我暗示的实例与实践 147

控制潜意识的简单性 149

特别注意：越努力越难做到 152

自我暗示无处不在 155

附 录 感谢信 161

生命的奇迹——向爱弥儿·柯尔致敬 161

Homage to Emile Coue 169

■ 中文首版译者序

——集体心理暗示，从张悟本与大道堂谈起

某病人胳膊摔断了，到医院看病。医生拿反了拍出来的X光片，于是皱起眉头，“你这个腿可全断了！”于是，病人一下子就站不起来了。

这个故事是有一天范伟讲赵本山的高峰三部曲“大忽悠”，说到为什么会想到这么个剧本时讲的，是的，那就是心理暗示。

有一天看白岩松主持的《焦点访谈》，对大道堂和张悟本现象进行批驳。其与嘉宾的讨论的两个问题在于：为什么那么多人迷恋刘逢军和张悟本？为什么有些人（吃了那些毫无用处的东西却）真的感到好多了呢，而且不在少数？

讨论大道堂时，白岩松讲到一件事：刘逢军给开的药必须“每天7点钟准时服用”，接着他评论说：随便弄个什么东西，每天7

点准时服用，也都应当有些效果吧。

是啊，我（代表柯尔）赞同白岩松的观点。如果你完全相信某个东西有某种疗效，并且每天定时服用（那说明你很信它），那么，它一定会有些疗效的。我不是医疗人员，但是我知道确实有八宝丸这种东西，在电视剧《大宅门》里还提到，说是八宝丸救了慈禧老太后的小命。当然这是虚构类作品，不可能不夸张一些。那么好吧，大道堂卖的是牛黄八宝丸，还是《大宅门》里虚构的那个东西呢？那么七宝丸、六宝丸等又和这些有什么区别和联系呢？

即使它没啥效用也没关系，这就像喝绿豆汤并不能包治百病一样，但是为什么会有很多患者说“好多了”呢？

这里就是心理暗示的作用，也可以说是心理暗示的一个分支——安慰剂效应。这么一说读者可能就明白了，虽然这八宝丸和绿豆汤并非神药，但是如果它们带给你的心理暗示是，“你会一步步好起来的”，那么好吧，你真的可能会有所好转。

那么，为什么那么多人同时都相信大道堂的“八宝丸”和张悟本的《把吃出来的病吃回去》呢——集体心理暗示。

曾经读过一个故事：某宴会上，晚饭进行到一半时，厨师突然冲进来，宣布说他犯了一个致命的错误，把某种毒药当做作料放进了食物！客人们马上感到剧痛难忍、恶心呕吐。持续了一段

时间之后，厨师回来澄清说自己并没有犯什么可怕的错误，是自己搞错了。于是，奇迹再次发生，“病人”们很快就又恢复了常态，刚刚的阵痛和呕吐症状统统消失了。

请看心理暗示的作用多大！世界上充满了奇迹，但是其实世界上根本没什么奇迹，所有的奇迹都是科学使然。

爱弥儿·柯尔，法国心理学家，其在欧洲声名远播，不过今天的美国人似乎都忘记了他的功劳，因为他的美国学生诺曼·皮尔（Norman Vincent Peale）取代了他的位置，传其衣钵在美国宣扬他的理论和实践。诺曼是美国顶级杂志《成功》的主编，其所著作品在其去世 20 余年的今天仍然广为流传。

从 1910 年到“一战”前，柯尔每年的接待人数都超过 15000 人。法国顶级心理专家查尔斯·鲍德温、英国的梦尼尔·威廉极力推崇他的理论和方法，因为他们用爱弥儿的方法治好了诸如失眠、健忘等症，且用心理方法医治身体疾病也收到了很好的效果。

当年他在美国及世界各地巡回演讲，常常爆满的会场却静悄悄的，人们像朝见耶稣一样聆听他的理论和方法。纽约还专门成立国家柯尔协会，以纪念他为美国人民尤其是纽约人民带来的全民素质的提高。

本书在法国再版超过 150 次，在美国面世第一年便再版 13 次。

柯尔平生只有一小本成品作品出现——就是本书的前两章以

及后面的实践部分，其余的内容都是其学生布鲁克斯搜集并整理的。本书即从该文稿翻译成中文。由于力求完整，所以，本书部分内容会有些重叠。

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。当你不停地重复“我不行”时，试着做点什么，你绝对做不到，因为你的自我暗示已经使自己瘫痪。“战胜的士兵伤口好得快，战败的士兵伤口好得慢”，这是句真理。

集体心理暗示就像宗教，宗教的有力武器不过是心理暗示——你相信上帝会给你带来某些东西吗？那么好吧，他一定会带来的。在香港很多人通过“摸佛骨”治病，也是这个道理。但让上帝帮忙不如把命运掌握在自己手里。同样的心理暗示作用，可以让魔法、巫术、神医、仙丹等乱七八糟的东西真的有某些效果，但是，当人类从迷信无知走入心理学之后，我们便可以把科学的方法为我所用，而不让稍微懂一点儿心理暗示道理的骗子得逞——比如大道堂的“八宝丸”和张悟本的《把吃出来的病吃回去》。

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——它可以辅助治疗疾病，它可以让你得到完美的孩子，它可以让你的精神疾病一扫而空，但是，请记住，柯尔有时候会夸大心理暗示的

作用，虽然他也说“想要长出新的手臂或者腿是非常荒唐的——
尽管龙虾在断腿后可以长出新的虾螯”。

马晓佳

2011年3月3日 写于

北京大学外文楼

■ 德语版序

——重效果而不重理论的爱弥儿·柯尔

爱弥儿·柯尔，法国心理学家、医生、成功学家、幸福学家、教育家，综合整个欧洲的心理暗示研究，并自己实验，发明了心理暗示和自我暗示的方法。他创建了罗伦应用心理学学院、柯尔心理暗示实践学会，因为他第一次提出心理暗示和自我暗示的方法和理论，所以被称为心理暗示与自我暗示创始人，他还是心理暗示的一个分支——安慰剂效应(placebo effect)的发现者。他所发明的心理暗示与自我暗示方法被称为柯尔效应。

他的研究被称为欧洲心理学迈出的第一大步（当然，不谦虚地说，我自己的精神分析学是第二大步）。

他曾经热衷于催眠术，但是发现催眠术的难度和危险性都很大，故而放弃催眠而转入同样有效但无危险的替代方法——心理

暗示。你知道，催眠和心理暗示的区别就在于，一个必须让人放弃显意识，一个是在清醒的状态下进行的。

但是他有一个致命的缺点：对纯学术从不感兴趣。这也是为什么很多心理学研讨会都不会邀请他的原因，但是我尊敬他，因为我从他的理论中获得的营养，以及他在人民中——而非学术界——的受欢迎程度。

我对他的态度是不确定的，这是一个很有学术潜力的人，却放弃广泛的学术研究，去专门研究一项；可是从效用上讲，确实我又有些惭愧。对于大众来讲，很少有人知道弗洛伊德是谁，虽然在很多国际性的学术研讨会上我总是座上宾，可是走在大街上，没有几个人认识我。现在还没有多少人从我的研究中获得实实在在的益处，而柯尔博士不同，他的人气很高。

这是一个古老的争论：学以致用。我想，我的研究应该会在将来比他的更大，不过，这应当让未来去决断。

西格蒙德·弗洛伊德

1929年春天写于维也纳

■ 英国版序言

——全体英国公民的幸福

爱弥儿·柯尔的发现正在加强无数英国公民的幸福，提高他们生活的质量和效率，所以，我认为每个熟悉并运用柯尔先生理论的人都有责任把这些有效的方法传递给他认识的人。

无论生命的价值在于什么，这对于不同的人来说有不同的答案。无论如何，生命的价值必须由大脑来主宰。但是，无数的男男女女被剥夺了生活的真正价值，只是因为某些不足，这些不足不受意志的掌控。但是任何不足都会在心理暗示的影响下变得不堪一击，迅速瓦解。

不幸的是，这种方法和知识，在英格兰只有查尔斯·鲍德温教授（柯尔的学生）的学术文章中有较详细的论述，因为它学术性较强，大众无法获得；另外柯尔先生私下印的一个小册子也仅

限内部流通，常人无法买到。为了填补这个空缺，就产生了这本书。它会用最不学术的语言讲述人类心理学发展史上的第一大步，让最不擅长心理学的人都能看懂、学会，并应用它的知识，学会如何操作心理暗示和自我暗示。

我建议，读完这本小书后，所有想对心理暗示获得更深了解的读者去研读一下鲍德温教授令人着迷的著作，也叫做《心理暗示与自我暗示》。虽然本书偶尔会岔开去引用鲍德温教授的观点，柯尔先生的书仍然是该学科最权威的论著；要全面而充足地了解心理暗示，他的著作是必不可少的；不过，如果读者你不想成为一个心理学家，而是浅涉该领域，只是为了改变和提高自己的生活等目的，这本小书就够了。

我要感谢柯尔先生，因为他是这个世界上最善良的老师了，曾不耐其烦地不断教导我。他是朋友圈子里最有耐心的人了。我还要感谢马尔文山的欧内斯特·查尔斯先生，他为我提供了很多极有价值的建议，虽然他声称并不想为这些观点负责。

柯尔最忠实的学生布鲁克斯

1922年2月21日写于马尔文山