

<<心理暗示术>>

图书基本信息

书名：<<心理暗示术>>

13位ISBN编号：9787806883747

10位ISBN编号：7806883746

出版时间：2008-4

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：爱米尔·库埃

页数：210

译者：刘双

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心理暗示术>>

前言

<<心理暗示术>>

内容概要

暗示，尤其是自我暗示，是一门新兴的学科，然而，它又如同我们这一世界一样古老，并且一直被很多人错误地理解、错误地研究、本书作者爱米尔。

库埃是心理暗示术早期研究与实践者之一，被称为“自我暗示之父”他通过本书向读者传授了如何积极运用自我暗示的魔力，改变自己和他人的身心，过一种积极健康的生活。

库埃早期学习药剂学，并被认为是一位不起的学生，后开设药店，成为一名药剂师，通过试验他发现，当他向某位病人夸赞药物的疗效后，病人真的好得很快。

他，从此步入对想象力和催眠术的研究之路他坚信，想象的力量可以同时起到积极的和不良的作用，一个人可以通过运用想象的力量，从身体、精神和心灵上改善自己的生活。

他还进一步研究认为，人的疾病，不管是身体上还是精神上的，都是由于其紊乱和错误的思想造成的只要调整个人的思维模式，形成一种更好的平衡状态，病人就可以改善自己的境况他总结了一句流传至今的自我暗示名言：“每一天，我们都以每种方式，让自己过得越来越好”，运用这句充满魔力的自我暗示之语，他帮助无数病人在身心方面得到了很大改善 库埃的观点和主张在欧洲和美国十分盛行，与弗洛伊德的精神分析法同享盛誉。

追随其思想之人，如诺曼·V·皮尔、罗伯特·舒勒、克莱门特。

斯通等人都成为当今影响广泛的成功大师，相信此中文版的问世，对国内心理学领域和大众读者来讲，都颇有意义和指导价值。

<<心理暗示术>>

作者简介

爱米尔·库埃（1857—1926），1857年2月26日出生于法国奥布地区的特鲁瓦。母亲是香巴尼人，父亲是布里托尼人，在东部的一家公司工作。爱米尔15岁才进入镇上的一所中学读书，毕业前完成了所有理科课程。

19岁时，他成为一家药店学徒，后到巴黎一所医药大学攻读化学专业。1882年返回家乡，开了一家药店。

1884年结婚后在妻子的建议下跟随利博尔特博士学习催眠术，后不断实践，开始研究暗示与自我暗示，形成了一套自己的暗示与自我暗示方法。

他将这些方法用于病人身上，成功医治了很多医院无法救治的病人。他还和妻子一道创建了南希催眠学院，被尊称为“自我暗示之父”。

此后，他的影响越来越大，每年要接待15000多名病人，还应邀到美国和其他国家演讲，他每次演讲都广受欢迎，讲座现场犹如朝圣一样。

本书是关于暗示和自我暗示的一本经典之作，著名成功大师拿破仑·希尔在其励志进修书目中特别推荐此书，并一直成为许多西方心灵大师的必读之作。

<<心理暗示术>>

书籍目录

关于作者和本书第1章 一门古老而新兴的学科第2章 潜意识：生命的宝藏第3章 自我暗示的真谛第4章 学会暗示第5章 如何运用自我暗示第6章 实用心理暗示疗法第7章 自我暗示的实例与实践第8章 运用暗示可以治愈的疾病第9章 如何通过心理暗示实施治疗第10章 如何指导病人进行自我暗示第11章 治愈后的心理调节第12章 利用自我暗示教育孩子第13章 我不是一位行医术士第14章 访问美国各地时的演讲第15章 巴黎途中小记第16章 如何进行自觉自我暗示的练习后记

<<心理暗示术>>

章节摘录

插图:第1章 一门古老而新兴的学科——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。

<<心理暗示术>>

这就是我们所称之为的想象。

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。

意志与想象假如我们翻开词典，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，这种解释极其错误。

我们所骄傲地声称的意志常屈服于想象，这是一个毫无例外的绝对规则。

“亵渎！”

反论！

”你会惊呼。

“一点也不！”

相反。

这是最纯粹的真理，”我会这样回答。

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，而是事实的纯粹表达。

假设我们在地面上放置一块30英尺长、1英尺宽的厚木板，显而易见。

每个人都可以从板的一端走到另一端，同时可以保证绝不会踩到木板的边缘。

但是现在，改变这个实验的环境，想象这块木板被升到教堂塔楼的高度，那么，有谁能够独自在这狭窄的通道上前进几英尺？

你能听见我说的话么？

大概是不能。

在你迈出两步之前，你就会开始颤抖，尽管你的意志都在努力，你还是会摔到地面上。

为什么当木板被放在地面上时，你就不会掉下来，为什么当它被升到地面上的一定高度时，你就会落下去？

仅仅是由于在第一个场景中，你想象你会很容易地走到木板的另一端，而在第二个场景中，你想象你做不到。

注意，你的意志没有能力使你前进，如果你想象你做不到，那你是绝对不可能做到的。

如果瓦工和木匠可以完成这项壮举。

那是因为他们认为他们能够做到。

头晕完全是由我们在脑中绘制的一个我们即将倒下的画面造成的。

这幅画面立即将自身转变为现实，尽管我们的意志都在努力。

这种努力越强烈，与我们愿望相反的结果就会出现得越快。

让我们来看这样一个病例：一个人患了失眠症。

如果他不努力去使自己入睡，他就会平静地躺在床上。

相反。

如果他试图通过意志强迫自己入睡，他越是努力，越无法平静。

难道你没有注意到：你越是试图想起一个你忘记了的人名，就越想不起来。

直到将你脑中的“我已经忘记了”的念头替换为“我马上就能想起来”，那么不需任何努力，这个名字就会自动地回到你的脑海中。

让那些骑自行车的人回顾学车的日子，你握着车把向前骑，总害怕会摔倒。

突然，你瞥见路上有一个极小的障碍物，你试着绕开它。

然而。

你越是努力绕开就越容易撞上去。

谁都经历过那种无法控制的大笑，你越是试图控制它，就笑得越厉害。

在这些不同的场景中，每个人的意识状态都是怎样的呢？

<<心理暗示术>>

“我不想摔倒，但是禁不住”；“我想睡觉，但是睡不着”；“我想记起某某夫人的名字，但是想不起来”；“我想绕开那个障碍物，但是做不到”；“我想停止笑，但是做不到。”

”就像你所看到的那样，在上述的每一组冲突中，想象总是毫无例外地战胜意志。

这种同样的思想也可用于这则事例：冲在自己军队最前方的领袖总是能领导全军，而叫喊着“每个人只代表自己！

”几乎都会导致失败。

为什么会这样？

因为在第一个场景中，人们想象：我们必须前进；而在第二个场景中，人们想象：我们被打败了，必须为了自己活命而奔逃。

巴汝奇非常清楚这些实例的影响力，也就是说想象的作用，当他打算向乘坐在同一条船上的一个商人复仇时，他买下这个人最大的一只绵羊并把它扔进海里，并事先确信整个羊群都会跟随着，果然。

一切都如他所预料的那样发生了。

我们人类与绵羊有着某种相似性，不知不觉中，我们无法抗拒地被驱使着去模仿别人的做法，想象着：我们无法通过别的方式来做。

我可以引用1000个其他事例，但是我恐怕这样的列举会使你感到乏味，然而，我又不能沉默地越过这个事实，因为它显示了想象——换句话说是非自觉——在与意志斗争过程中的巨大力量。

有一些酒鬼想戒酒。

却戒不掉。

问他们时。

他们会十分诚恳地回答说。

他们希望能够保持清醒的头脑，厌恶喝得酩酊大醉，但是尽管十分确晓喝酒给他们带来的危害，他们还是无法抗拒地被驱使着去喝酒，这种力量战胜了他们的意志。

同样，有一些罪犯尽管是自己有意犯下的罪，但当被问及为什么这样做时，他们回答：“我无法控制自己。

某种力量在驱使着我，它比我自身更为强大。

”醉汉和罪犯都阐述了一个事实：他们被迫去做他们所做的那些事，仅仅是因为他们认为自己无法阻止自己这样做。

所以说，我们这些骄傲于我们的意志，并相信自己可以自由地去做任何想做的事的人其实不过是一个木偶，由想象牵制着身上所有的拉绳。

直到我们学会如何支配我们的想象，才能终结这种木偶的生涯。

<<心理暗示术>>

后记

<<心理暗示术>>

编辑推荐

《心理暗示术》是关于暗示和自我暗示的一本经典之作，著名成功大师拿破仑·希尔在其励志进修书目中特别推荐此书，并一直成为许多西方心灵大师的必读之作。

<<心理暗示术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>