

心理暗示之父
埃米尔·库埃
传世经典

唤醒潜能，
用积极暗示彻底改变你的人生！

暗示心理学

找到操控和被操控的源头

[法] 埃米尔·库埃◎著 尚文◎译

独立心智、教育孩子、管理沟通，富足人生必读手册
自控力、催眠术、控场术心理源头



江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

心理暗示之父
埃米尔·库埃
传世经典

暗示心理学

找到操控和被操控的源头

[法] 埃米尔·库埃◎著 尚文◎译

如果你听过“望梅止渴”的故事，想必不会对“暗示”这个词感到陌生。那么，你是曾否有过这种体验：我们初学自行车时，每当看到某个障碍物，下意识地想要绕过它，最后就一定会撞上去；当我们忽然忘了某个我们原本熟悉的人的名字，越是努力地想，就越是记不起来；当我们总是听到或看到某个商品的广告，在购物时，就会下意识地选择这个商品。这到底是什么原因造成的？是因为车技不熟练，记忆力开了小差，还是因为习惯？都不是！在这些我们熟悉的现象背后都是自我暗示在发挥作用。

自我暗示是人类与生俱来的一种巨大能力，它通过想象将我们的意愿和目标灌注到我们的潜意识中，借此对我们产生或好或坏的影响。这种能量巨大且不可思议，甚至可以影响我们的生理状况。临床上曾有过这样的病例：

一位妇女称自己瘫痪多年无法行走，但治疗师告诉她，

其实她瘫痪的右半身早就可以活动了，经过治疗，她果然恢复了行走能力。

这不是什么医学上的奇迹，道理其实很简单：最开始的时候，这名妇女确实因中风，血管中出现了血栓而瘫痪过。但是后来她的血栓溶解消失了，按道理来说她瘫痪的部位应该可以活动了，但这个妇女还是坚持告诉自己：“我瘫痪了。”在这种反复地自我暗示之下，她就真的不能走了。而治疗师的话打破了她原来的暗示，让她想象自己是可以运动的。在新的自我暗示之下，她果然恢复了健康。

不只医学，如果你读懂了自我暗示，就会发现世上很多奇异现象都能找到解释，比如祈祷应验、心想事成等。既然自我暗示如此神奇，那我们该如何掌握它，让它为我们创造属于自己的“奇迹”呢？本书的作者，有“心理暗示之父”之称的埃米尔·库埃（Emile Coue）为你找到了答案。

埃米尔·库埃原本是一名药剂师，因为自身兴趣，他一直致力对心理学特别是催眠术的研究。在对催眠术进行了系统学习之后，他在应用过程中逐渐发现了催眠术的弊端：首先这不是一种必要的方法；其次，很多病人害怕自己处于无意识状态，并不愿意被催眠。在这一思路的基础上，库埃经过不断摸索、探寻，终于提出了自我暗示的方法用以替代催眠术，倡导人们用积极的暗示来治愈心理甚至是生理上的疾病。时值一战期间，大批人因战争而出现了各种心理状况，

人们在求助库埃之后，发现了自我暗示的神奇，于是越来越多的人慕名而来。

对于当时的情景，精神分析学派创始人西格蒙德·弗洛伊德曾这样说过：

“我很尊敬库埃先生，从他那里我得到了很多意外的灵感。虽然我经常在学术讲座中露面，但是走在大街上，认识库埃先生的人却绝对数倍于我。库埃先生不但创建了罗伦应用心理学学院，还创建了以自己的名字命名的心理暗示实践学会。他是暗示方法的倡导者，同时也是安慰剂效应的发现者。他的暗示法让数以万计的人受益……”

《暗示心理学》是一本集库埃暗示理论之精华的力作。在本书中，库埃不仅手把手教会你如何成为一名治疗师，对他人施加暗示，更教会你如何进行自我暗示，改正自身的缺陷。只要你掌握了自我暗示的魔力，就一定能活出更精彩的自己！

第1章 暗示与自我暗示：最神奇的心理现象 / 001

意识与潜意识 / 002

想象与意志 / 005

暗示与自我暗示 / 008

自我暗示控制想象 / 011

自我暗示成就一生 / 015

第2章 自我暗示的精髓 / 019

自我暗示对机体的影响 / 020

自我暗示对道德的影响 / 025

自我暗示对犯罪行为的影响 / 026

自我暗示帮你改掉陋习 / 028

第3章 自我暗示与自我认同 / 029

自我认同 / 030

冥想 / 034

驱逐小我 / 036

全心投入 / 037
净化心灵 / 038
尊重自然规律 / 040
维护和谐心态 / 042
保持大脑平静 / 044
坚定信心 / 046
呼吸训练 / 047

第4章 如何进行自我暗示 / 051

与自己对话 / 052
放松心情 / 054
做感觉的主人 / 055
专心致志 / 057
排除干扰 / 058
保持乐观 / 060
坚持就是胜利 / 062
强化主观控制力 / 063
调动你的本能意识 / 065
重复、重复、再重复 / 066

第5章 心理暗示常用疗法 / 069

各种疗法浅析 / 070
海地罗暗示法 / 079
安慰剂暗示法 / 083
针对儿童的暗示法 / 085

第 6 章 自我暗示实践方法 / 089

控制潜意识 / 090

让潜意识做主 / 092

自我暗示相关实验 / 095

第 7 章 自我暗示帮你治愈疾病 / 103

肺部疾病 / 108

眼疾 / 108

腿部缺陷 / 110

脑损伤后遗症和瘫痪 / 110

身体颤抖 / 111

癌症 / 111

记忆力差 / 112

消极抑郁 / 112

第 8 章 做合格的心理暗示治疗师 / 115

提供适宜的环境 / 116

其他准备事项 / 118

如何进行治疗 / 120

谨守工作准则 / 124

锻炼眼神 / 125

培养亲和力 / 126

意志坚定 / 127

调动病人的主动性 / 128

正确看待病人 / 130

与病人共同成长 / 131

旧病复发的对策 / 133

第 9 章 指导病人进行自我暗示 / 135

自我暗示疗法的程序 / 140

自我暗示疗法的益处 / 145

治疗道德缺陷的暗示疗法 / 149

适度忠告病人 / 153

第 10 章 治愈后的巩固措施 / 155

遵守自然法则 / 157

让身体自动调整 / 160

遵守健康法则 / 160

坚定信念 / 163

改变思维方式 / 165

学会深呼吸 / 167

实践是唯一检验标准 / 171

第 11 章 儿童教育中的自我暗示法 / 173

怎样说孩子才会听 / 175

怎样帮孩子改掉缺点 / 178

培养了了不起的孩子 / 180

附录一 我不是一个万试万灵的医生 / 187

附录二 库埃美国演讲纪实 / 191

附录三 库埃巴黎演讲摘录 / 207



第1章

暗示与自我暗示：最神奇的心理现象



暗示，自人类诞生以来就一直存在。事实上，自我暗示是人类与生俱来的一种巨大能量，它可以通过与环境作用而产生或好或坏的结果。每个人都有必要了解这种能力，对于医生、法官、律师和从事教育工作的人来说更是如此。

要想更好地利用自我暗示这种能力，让它为我们创造价值，首先，必须避免消极的自我暗示，因为这些暗示可能会给我们带来灾难性的后果；其次，要自觉地形成积极的自我暗示，这样有利于缠绵病榻的人恢复身体健康，有利于有心理疾病的人恢复心理健康，有利于有错误倾向的人找到正确的道路。

在对暗示做进一步了解之前，我们先要弄清楚以下几个概念。

意识与潜意识

要正确理解或准确描述暗示和自我暗示这一现象，必须认识到人类自身存在的两种截然相反的特性：有意识的

（自觉）和潜意识（非自觉）的，这两种特性都是才智的体现。但是潜意识的存在通常会被忽略掉。然而，只要花心思去检验并思考某种现象，就很容易证明潜意识的存在。实例如下：

大家都听说过梦游症。一个梦游的人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房间，下楼，穿过走廊，实施某种行动或完成某项工作后，返回他的房间，上床继续睡觉。然后在第二天这个人会惊讶地发现，头一天未完成的工作都已经被做完了。而其实这一切就是在他毫无知觉地情况下完成的。除了潜意识有这种支配他的身体的力量外，还有什么别的东西具有这种力量吗？

一个醉汉由于震颤性谵妄（一种急性脑综合征）发作而几近疯狂。他拾起离他最近的任何一种可能做武器的东西，比如小刀、木棍或是斧头，疯砍近处的人。而一旦清醒后，他本人也会对周围的血腥的场景感到惊恐，丝毫没有意识到这是自己干的。除了潜意识还有什么能促使他做出这种举动？

将有意识行为与潜意识行为进行对比，就会发现，有意识的记忆常常是不可靠的，而潜意识的记忆却是与现实完美吻合的，它在我们毫无意识的情况下记录了我们平时所发生的细微的、不重要的事情，潜意识的一切，都会被无条件地相信和接受。由于大脑所支配的一切器官的功能都受到这种非自觉的影响，所以会产生一种看似很荒谬的结论：如



有意识的记忆常常并不可靠，而潜意识的记忆却与现实完美吻合

果潜意识认为某个器官运转正常，那这个器官就运转正常；如果它认为某个器官运转不正常，那这个器官就运转不正常；如果它认为我们会有某种感觉，那我们就会真的有这种感觉。潜意识不但控制着全部器官的运转，还控制着全部行为的发生。这种潜意识所认为的事情就是想象。想象不受任何判断，如果想象与意志产生冲突，它常常指导行为去反抗意志。

想象与意志

在词典中“意志”这个词的定义是：“自由地决定某种行为的能力。”我们认为这是绝对正确的。然而，这种解释其实大错特错。无论我们再怎样为我们的意志而骄傲，意志也常常屈服于想像，是一个绝对规则。

你会立刻反驳我，说我胡说！但很可惜，这是绝对的真理。

为了使你相信这一点，请你试着去理解周围所能看到的一切。你就会得出这样的结论：我所说的并不是毫无价值的推测，而是对事实的纯粹表达。

如果我们在地面上放一块30英尺长、1英尺宽的厚木板，相信每个人都可以轻松地 from 木板的一端走到另一端，并



保证绝不会踩到木板的边缘。但是如果改变实验的环境，想象这块木板升高到教堂塔楼的高度，下面悬空，请问有多少人能够独自在这狭窄的木板上前进呢？我想大概没有人能做到，尽管你的意志在努力，但你仍会全身颤抖，迈不出两步就会摔到地面上来。

为什么同样一块木板，放在地面上就可以通过，而升高到教堂塔楼的高度就会衰落呢？这是因为，在地面上你想象你可以很容易的通过，而在高空中你则想象你不可能通过。

一定要注意，意志是不能使你前进的，如果你想象你做不到，那么你就绝对做不到。如果普通人想象他们可以通过木板，那么他们也可以像杂技演员一样完成这项壮举。

很多人头晕是因为我们在头脑中想象了一个即将倒下的画面，这是一个可以转变为现实的画面，尽管我们的意志在努力让我们不要倒下，但是这种努力越强烈，我们晕倒的结果出现得就会越快。

有这样一个病例：一个患了失眠症的病人，他越是努力通过意志强迫自己入睡，就越无法平静，而如果他不努力迫使自己入睡，他则可以平静地躺在床上。不知你有没有注意到以下情况：你越是努力想要记起一个人名，就越无法想起，因为此时你脑子的念头是“我已经忘记了”，如果你的念头改为“我马上就能想起来”，那你就可以不费吹灰之力地想起这个名字。

回顾初始学自行车的那些日子，你在向前骑的同时总是害怕摔倒，这时当你瞥见路边有一个障碍物时，无论这个障碍物多小，你越是努力试着绕开他，就越容易撞上去。

谁都有无法控制地大笑过，你越是想要控制，你就越笑得厉害。

我们来分析一下在这些不同场景中，每个人的意识状态是如何的：“我不想摔倒，但是没办法”“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”“我想控制大笑，但是控制不了”。

如上所示的每一组冲突中，想象都没有例外地战胜了意志。

同样的逻辑也可用于下面的例子：如果一个军队的最高领导总是冲在队伍的最前方，那么这支军队往往可以取得胜利，而如果最高领导要求每个人要保全自身，因为他们是自己的代表，那这支军队多半会失败。这是因为在第一个场景中，士兵们想象：我们必须前进；而在第二个场景中，士兵们则想象：我们如果被打败，就必须为自己活命而奔逃。

我能举出1000个这样的事例，如果一一列举你一定会觉得乏味，但是，我不能忽略这些事例，因为它们显示了想象在与意志斗争过程中的巨大力量。

那些想戒酒却怎么也戒不掉的酒鬼十分明确喝酒给他们

带来的危害，而且他们都想要保持清醒的头脑，厌恶整天喝得醉醺醺的感觉，但他们就是无法克制地想要去喝酒，因为他们的意志无法阻挡这种力量。

同样，尽管有一些罪犯在有意识的情况下犯罪，但当被问到犯罪原因时，他们会说：“我是被一种力量驱使的，我没办法控制自己，这种力量比我自己要强大许多。”

醉汉和罪犯的情况相似：他们无法控制地去做那些事情，仅仅是因为他们认为自己无法控制自己。

所以说，我们这些为我们的意志而骄傲，并相信自己可以自由地去做任何想做的事的人不过是一个傀儡，想象就是那根牵制我们的拉绳。如果我们想要结束做傀儡的生涯，就必须学会如何去支配我们的想象。

暗示与自我暗示

想象就像是一条水势很急的河流，不幸落入水中的人们尽全力想要回到河岸，可还是会被汹涌的水流卷走。这是一条无法征服的河流，但是如果我们可以改变它的方向，将它向发电厂的方向引去，那它就可以被转化为动能、热能和电能。

如果这个比喻还不够充分，我们还可以把想象比喻成

为一匹未被驯服的野马，它没有被套上马龙头，没有配挂缰绳，我们除了让这匹马任意驰骋外，没有别的办法，而如果这匹野马逃离了我们掌控，那这匹马也只能在黑暗和无所事事中度过一生。但是如果我们给马套上笼头，配挂起缰绳，那么这匹马就会受你的控制，在你的驱使下去你想去的地方。

我们现在已然明白潜意识即想象所能产生的巨大力量，那么我要向大家宣布：这种一直以来被大家认为是不可征服的“自我”，其实可以像激流和这野马一样很容易地加以控制。但是在深入探讨这个问题之前，我们必须清楚有两个词我们经常使用，但是并没有正确地理解它们的意思，现在我们有必要谨慎地为这两个词下定义，这两个词就是暗示与自我暗示。

暗示是什么，我们可以把它定义为：“把某种思想强加给另一个人的行为。”但是这种行为并不是真正存在的。暗示本身不仅不存在，而且它也没有存在的可能性，除非可以将暗示转变为自我暗示。自我暗示的定义为：“对自己进行思想灌输的行为。”

你可以对别人实施暗示，但是如果他的潜意识不接受这种暗示，或者他的潜意识只顾将你的暗示转化为自我暗示而没有将它领悟，那么这个暗示就不会产生任何效果。我平时偶尔也向身边那些看似很顺从的人做一些暗示，但是都不成



如同引导河流、驯服野马一样，我们的想象是可以被控制的

功，原因就在于，这些人的潜意识拒绝接受它们，也拒绝将它们转变为自我暗示。

自我暗示控制想象

我们可以像引导一条激流和驯服一匹野马一样，控制我们的想象。如何控制我们的想象呢？首先，必须清楚控制想象是可以做到的（几乎人人都不认为这能成功）。其次，要知道控制想象的方法。其实这个方法很简单，自从我们出生后，我们每天都会无意识地利用这一方法，并且从未想要去了解它。非但如此，我们还会经常错误地运用这个方法，以致伤害到我们自己。这种方法就是自我暗示。

以前我们常常进行无意识地自我暗示，现在我们必须做到对自己进行有意识地自我暗示。如何做呢？首先，搞清楚自我暗示的对象是什么，根据实际情况肯定或否定它，之后再集中精力复述几次：“它要来了”“它要离开了”“这事不会发生”，等等。但前提必须是这件事是我们能力范围内的。如果我们的潜意识认可了这个暗示，并将它转换为自我暗示，那这件事就会成为现实。

所以我所理解的自我暗示其实就是一种催眠术。我给自我暗示下的一个简单的定义为：想象给人类的精神和生理

所带来的影响。这种影响是必然存在的，以下几个例子可以说明。

一件在你能力范围之内的事情，如果你相信自己一定能够办到，那么无论这件事有多困难，你都能够做到。相反，即使是世界上最简单的事情，如果你想象自己无法做到，那么你就真的做不到，这个时候小土丘也会变成难以攀登的峭壁悬崖。

那些认为自己一无是处，即使最小的成绩也无法取得的人，常常发现自己就算只走几步路也会感觉疲劳不堪。他们越是想脱离这种困境就越发消极厌世，就像那些陷入沼泽中的遇难者一样，越是挣扎，就陷得越深。

如果你告诉自己疼痛就要消失了，你就的确会感觉到疼痛在逐渐消失。相反，如果你想要感受疼痛的感觉，那就想象你正在受苦的画面就可以了。

我知道有些人可以预测他们在某一天、某一种环境下会出现严重的头痛，然后在那一天、那种环境下他们会真的发病了。他们通过自我暗示自己患病，如同那些人通过自我暗示将自己治愈的人一样。

我知道如果一个人胆敢提出违背常理的思想，那他会被冠以疯子的恶名。然而今天我就要冒天下之大不韪，告诉大家：某些人在精神上 and 身体上患了疾病，那是因为他们想象自己在精神上或身体上患了病；某些人瘫痪了，而身体上又

没有什么导致他瘫痪的损伤，那就是因为他们想象自己瘫痪了。自我暗示就是在这些人身上，产生了奇迹般的疗效。一个人是幸福还是不幸福，取决于他的想象。对于处在完全相同的环境中的两个人来说，很可能一个人非常快乐，而另一个则十分沮丧。

神经症、口吃、厌恶、盗窃狂和某些瘫痪的病例，不过是潜意识自我暗示的结果。

如果许多疾病来源于潜意识，那么反过来我们也可以利用潜意识治愈这些疾病。而且潜意识不仅能治愈它给我们带来的疾病，也能治愈真正的疾病。

如果你可以把自己独自关在一间屋里，坐在一个扶手椅中，为避免其他事物的干扰，闭上眼睛集中精力想象：“这件事就要消失了”或者“这件事就要发生了”。而且你的潜意识也认可了你的想象，那你就会惊讶地发现，你所想的事情真的发生了（这是自我暗示的结果，它确实存在却无法被我们知觉，我们仅仅通过自我暗示所产生的影响来得知它们的存在）。但很重要的一点是在进行自我暗示时，一定不要运用意志。因为，如果意志不能与想象达成一致，那就可能导致相反的结果。比如一个人的意志说：“我将使某某事发生。”而想象却说：“你希望如此，但它不会成为现实。”

这个结论是极其重要的，它让我们搞清楚了为什么以往精神治疗的效果总是不令人满意，因为他们注重培养意志，

而实际上想象的训练才是最重要的。正是因为这种微小的不同，我的实验才会常常取得成功，而那些着重培养意志的人却总是失败。我每天都在谨慎的做实验，并且坚持了20年。通过无数的实验，我得出以下结论：

1.当意志与想象相对抗时，想象总是战胜意志。

2.当意志与想象相冲突时，一点点想象力就可以战胜强烈的意志力。

3.当意志与想象相一致时，它们的促进作用是以几何级数表现出来的。

4.我们完全有可能控制想象。

每一种疾病都能够屈服（不是始终屈服）于想象，所以每个人都不应该生病，这种说法似乎既大胆又不靠谱，但这是真理。

要进行自觉的自我暗示，就要学会如何去做，就像学会如何读书、写字、演奏钢琴那样。

前面说过，我们出生时就拥有自我暗示这种工具，并且一生都在非自觉地使用它，这种使用就好像婴儿天生就会摆弄拨浪鼓一样。但是，它就像一把双刃剑，如果你轻率地、无意识地操纵它，它就会伤害你甚至毁灭你。但是如果你懂得如何自觉地利用它，它就可以挽救你的生命。伊索曾这样评价过舌头：“它同时是世界上最好也是最坏的东西。”其实自我暗示也一样。

下面我要展示每个人是如何通过自觉的自我暗示获益。

但是有两种人难以唤起自觉的自我暗示：

- 1.那些无法理解别人话语意思的头脑不健全的人。
- 2.那些不愿意理解的人。

自我暗示成就一生

莫里哀小说《贵人迷》中的主人公汝尔丹曾说过这样一句话：“在不知不觉中出口成章。”同样地，我们也是在不知不觉中使自我暗示产生了作用。自我暗示是自发的，因为他不是经过思考或者受到启发后才起作用。自我暗示的一个极好的例子就是我们可以通过学习呼吸方式，进行呼吸训练来增进我们的健康，呼吸行为是自动的，但是我们能够随意调节我们呼吸的方式。一旦我们了解了自我暗示的发生机制，并且学会怎样控制它，我们就可以成为命运的主人。

我下面将介绍一个婴儿会自动地进行自我暗示的例子：一个刚出生的婴儿，如果在摇篮中哭闹，那他的母亲一定会把他抱起，直到他停止哭闹再将他放回摇篮，但这时婴儿又会开始哭闹，母亲必须再把他抱起才能使他安静。这样的过程重复多次，就会让孩子产生一种无意识的想法，那就是如果他啼哭，就可以被母亲抱起，使他的无意识的愿望得到

满足。而如果婴儿在啼哭时，独自被留在摇篮里，母亲没有去将他抱起，那他的潜意识就会接受现实，不再白费力气哭闹，因为他知道这样做是没有用的。

我们一生都生活在自我暗示的影响之下，我们的潜意识控制着我们的行为，同样也控制了我们的健康。我们可以通过运用自我暗示、自我教育的方法来理智地引导潜意识，这样我们就拥有了健康。

预防应先于治疗。拥有健康的心态才会拥有健康的身体。如果我们拥有健康的心态，那么即使我们偶尔患病，也可以快速康复起来。不知道你有没有注意过这一点，在流行病肆虐之时，如果人们能够沉着地处理其他事务，根本不去担心自己是否会患病，那基本上这些人就不会受到传染病的感染。与此相反，那些整日提心吊胆担心被流行疾病所传染的人，无论他们做怎样的预防工作，最后肯定还会得病。

巴黎医学院记录了一个关于暗示的案例：一位老人在进行一次艰险的手术后，濒临死亡，但是她的儿子两天以后才能从印度赶回来。当时的医疗水平根本不足以让她维持那么久的时间。而医生采用了暗示的方法，告诉老人她的身体正在恢复，而且她的儿子第二天早晨就能来看望她，结果这位老人的生命延续了两周之久。从医学的角度来看，这就是一个奇迹。

除此之外，还有一个不可思议的案例：多年前，南锡市

有一位地位显赫的人找我看病。他饱受鼻窦炎的折磨，并为此做过11次手术，但是鼻窦炎的症状却没有减轻。无论白天还是黑夜，头痛始终伴随着他使他难以入睡，这也导致了他食欲衰退，身体极度虚弱，多数时间只能卧床休息。我当时也没有对他的治疗抱有太大的希望，只是尽力让他相信暗示的力量。治疗的前几个疗程他的病情并没有出现好转，但是我能够看出病重的他对暗示理论深信不疑，他每天都会引导潜意识来治疗鼻窦炎。突然有一天，他说他觉得他的症状有了轻微的改善，但还不是很确定，但那是事实。之后他的病情一直在不断的好转，最后痊愈了。现在他的鼻子再也不像以前那样天天流脓了，他又可以全身心投入工作中去，身体也非常健康。

还有一个集体自我暗示的例子：巴黎赫诺德医生的诊所中发现了一种据说能够治愈肺结核的新型血清，他们将这种血清用于肺结核患者身上进行实验。从注射的结果来看这种疫苗取得了很大成功：注射了血清的患者，咳嗽变少了，其他的症状也减轻了，所有患者的恢复情况都令人满意。但是不久之后大家才知道所谓新型血清只不过是一种以前在实验中没有奏效的药物，症状的改善只是因为患者们在潜意识里对其抱以极大希望。得知真相后，患者们本身有所改善的症状又加重了。

我前面所提到的案例被人们称作奇迹，其实世界上并



不存在奇迹这种东西。奇迹都是通过自我暗示而实现的。自我暗示是大自然赋予我们的神奇力量，如果我们能够学会控制它的方法，我们就可以在能力可及的范围内成功做我们想做的事情。自我暗示理论使得天命论和宿命论黯然失色，后两种理论只能存在于我们错误的想象之中，根本没有立足之地。只有自己才能决定自己的命运，外部环境的阻碍和困扰都不足为惧。



第2章

自我暗示的精髓



能在大洋彼岸与美国公众见面我感到既开心又担忧。我知道，这块土地上的人们希望能从我的演讲中得到一些不同的启示，带领他们创造奇迹。但其实我要讲的非常简单，我将教给那些坚持听下去的人一种方法。这种方法看似简单，却可以让大家保持身体和心理永久健康，非常值得永久使用。

自我暗示对机体的影响

对于那些不了解自我暗示的人来说，其道理是非常复杂的。但如果可以对普通人普及自我暗示的知识，让他们了解关于自我暗示的原理和机制，那对所有人来说自我暗示就会变得很简单。

自我暗示如同那些早已存在的山脉一样古老，它并不是我的发现，大家只是不知道怎样运用它，因此我们需要对自我暗示重新进行研究。

在很久以前，我们就发现了可被人们利用的自然界的

力量，并且发明了利用它们的方法。而在思想和心理的领域，也是如此：我们每个人自身都拥有着神奇的力量，但是我们却经常忽视掉这些力量，或者仅仅对这些力量有模糊的认识。

到了中世纪，那些有辉煌成就的思想家知道了自我意识，他们认为思想、意念的力量是巨大的，这个世界由思想主宰，人本身也被意志左右，这种控制有好坏之分。暗示的作用可以用精神对身体强大的控制力来解释。

圣托马斯曾说，头脑中的每个思想都是对身体的命令，这种思想可以导致或者治愈疾病。这似乎是自我暗示最简单的解释方法。

毕达哥拉斯和亚里士多德也曾给学生们教授过自我暗示，毕达哥拉斯曾写道：“主拯救人们于苦难之中，并引导给他们了解可以自我控制的超自然力。”众所周知，神经系统控制着整个人体，而神经系统的核心是大脑，它是思想的源头。也就是说，大脑或者思想控制着人体的神经系统进而控制着人体的每个细胞、每个组织和每一种功能。所以我们可以通过控制思想来控制自己的身体机能。中世纪思想家就曾说过，思想也可以说是暗示，既可以引起疾病也可以治愈疾病。

亚里士多德的理论更清晰地说明了这一点：“人行为的规律就是，头脑中清晰的想象可以迫使身体服从它。想象

控制着个体的感觉和知觉能力，这种感觉知觉能力又控制着心脏的活动，而且通过对心脏的控制激活所有生命机能。因此，人体的机能是可以被想象改善的，但是我们一定要明白，想象的能力也是有限的，无论想象多么清晰，它也不能改变一只手、一只脚或者其他器官的形态。”

我非常赞同亚里士多德的这段话，因为它涵盖了我的自我暗示方法的两个关键原理：

- 1.想象是最重要的。
- 2.自我暗示的内容必须在机体的可能范围之内。

有关这两条原理，我将另外解释。

但是，现在很多人却认为这些过去传下来的真理既神秘又抽象，很难为大众所接受。我希望我可以用简明的语言，将这古老哲学的内涵和生命原理的实质告诉大家，如果成功，那么我就可以从不计其数的康复者那里找到快乐。

需要大家明确的是，我的作用只是教授你们如何帮助自己和保持健康，而不是一个你们可以始终依靠的医生。

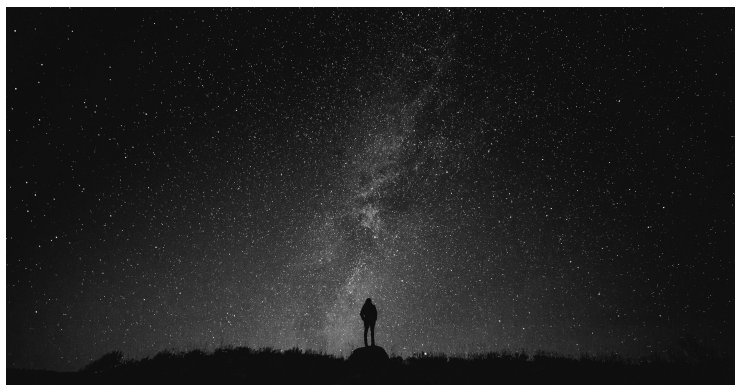
而且我要告诉各位，自我暗示是没有使用范围限制的。我们既可以利用暗示控制和改善我们的身体状况，还能运用暗示让精神和心理能力朝着我们期望的方向发展，这一点在教育领域，就有很大的使用空间。

人的一生，都受制于暗示，我们设定的目标也都是由暗示决定的。我们自身只是受控制的工具，真正的统治者是暗

示！现在我们要改变这种被动的情况，我们要掌握主动权去控制暗示，这就是自我暗示，我们要把缰绳握在自己手中，成为它的主人。这样对我们来说，除了违反自然法则的事情外，就没有什么是不可能的。

要如何驾驭暗示？首先，我们要了解意识的不同组成部分。人的意识其实是由不同的意识水平构成的，它包括意识和潜意识。过去，大家都觉得是意识控制着人的行为和力量，但是现在大家开始了解到，外显的意识仅仅是冰山的一角，同强大的潜意识的相比，意识的作用就如同是汪洋中的一艘小船，无法经受疾风骤雨的考验。

潜意识决定意识。潜意识是不变的、敏感的，它可以掌控一切，它能记住所有的事情和想法，无论是重要的还是无足轻重的。不仅如此，它同样是灵感、创意的源头；它具有



当你的意识和潜意识携起手来，你就获得了无穷的能量

神奇的力量，能够产生意念，并将其转化为具体的行为。如果我们假设，我们的各种情绪和身体状况的出发点都源于潜意识，那么我们可以推论出：我们大脑中产生的每个意念都有实现的可能性。

日常生活中无数小事例证实了这一点。当我们回忆可怕的故事或者恐怖的景象时，我们就会感受到痛苦或恐惧，这就说明了意念对情绪的作用。还有一个经典的例子可以让你理解得更简单、更深刻：想象你咬了一口酸而多汁的柠檬，你的口中即刻就会充满唾液。道理其实很简单：这种意念刺激到你的唾液腺，使它分泌口水。或者，想象铅笔与石板刮擦的声音，你的身体就会颤抖，脸部也会痉挛，你的神经把这种感觉从脑后沿着脊髓一直传递下去。

我们必须明确，生理和心理不可分离，身体与思维也不可分离。它们是相依存在的，是统一的整体。但其中起主导作用的是心理，它控制机体运转。所以，潜意识可以使我们根据自己的意念改变身体状况，实现或者远离想要达到的目标。我的意思是，根据这一原理，我们便可自由地将我们的意念加于自己的潜意识之中，这些意念决定了我们生理和心理的走向，而潜意识就如同一台永动机。将积极的意念加于潜意识是一件简单的事情，就好像抱怨我们遇到的困难一样毫不费力，而且因为这是符合自然法则的事情，所以那些进行自我暗示的人对其结果是毫不怀疑的。

自我暗示对道德的影响

上文讲的是自我暗示与身体健康的关系。现在讨论一下自我暗示与道德的关系。几千年前就有智者说过：“从小教育孩子做一个正直的人，他长大以后才不会走歪路。”这句话是绝对的真理，而这句话所提到的“教育”正是将暗示注入孩子的思想。暗示有好有坏，这种注入会影响孩子的一生。在后文我会详细介绍如何科学地教育孩子，现在我要讲的是暗示和自我暗示对社会的重要作用。

心理健康与生理健康的关系是极为密切的，同时它也可以促进全社会道德水平的提升。自我暗示蕴藏着巨大的力量，它是社会进步重要的影响因素。

自我暗示想要得到普及就需要符合个人发展和社会改革的要求。所以它在治愈身体疾病的同时，也在帮助我们改正本性中的缺点(无论先天还是后天)，提高我们的智慧，增强我们的判断力，支配我们的思维，以及补偿我们的精神缺陷。如果可以改变那些危害人们健康的消极暗示，那么整个世界就可以摆脱不良现象，走上和谐发展的道路。

我们都知道身体素质的重要性，身强体壮是我们培养

年轻一代的要求，这对于国家的复兴是非常重要的。但是心理素质也是不可或缺的，要正确、理智地思考都与它息息相关；它告诉我们能力有多大、该做什么事情；它主动地工作，不做工作的奴隶。通过暗示和自我暗示，心理素质可以纠正我们畸形的道德，身体上的病痛可以被生理机能治好一样。如同我们能通过体育锻炼增强肌肉力量一样，我们也可以在心理和道德方面塑造我们的人格。

我认为，自我暗示在减少犯罪过程中的作用越来越大。我曾在几个从小就有犯罪倾向的南锡孩子身上试用了我的方法，可惜由于他们被送到其他地区的劳教所，我没能继续我的实验。尽管如此，我相信我的方法是成功的。法国的有关部门对我的方法也很感兴趣，而我也愿意继续付出努力。我很希望可以自我暗示的方法解决美国的犯罪率不断升高的问题。

自我暗示对犯罪行为的影响

大家都知道，犯罪行为是具有传染性的，任何国家都发生过流行性犯罪，有过犯罪高峰期——这源于思想会受到暗示的影响。在法国，发生过一个列车抢劫案件，有报纸对这个案件做了详细且篇幅很长的报道，之后的两个星期内类似的案件就又发生了五六起，犯罪手法是相仿的。这种流行性

犯罪行为就是由暗示引起的。

最近在巴黎发生的怪事也可以说明暗示与自我暗示的力量，并且可以说明暗示能够引起自我暗示。有一个疯子用注射器给一位女士注射了一些引发局部炎症的液体。报纸进行报道之后的第二天就发生了两起类似事件。类似的案件不断增多，有几十人受害，奇怪的现象发生了：我们发现，暗示制造了“扎针者”时，而自我暗示也制造了“受害者”，一些并没有被刺到的女生，因为想象这种不幸的事件发生在自己身上，所以相信自己确实被刺了，并且还伴随有刺痛感。这种流行性事件屡见不鲜，在路易十五时代就曾发生过。

还有一个流行性犯罪的案例，17世纪有流氓强行将几名妇女的头发剃光，同样的案件在20年后重演。

电影院也是一所犯罪学校，因为电影中的不良暗示会影响观众的思想。在我国，尼克卡特风格的电影就毁掉了很多年轻人。

我们应该将自我暗示引入少管所，因为我们已经知道犯罪是由暗示引起的，由此可见犯罪也可以由暗示来减少。自我暗示在少管所中有实施的机会：首先集体训练如何进行暗示和自我暗示，使接受者的思想得到暗示，这样接受者就会改邪归正。其次将改正的人与未改正的人分离，暗示的影响力就会增强。

自我暗示帮你改掉陋习

有人咨询我沉积多年的陋习是否可以改正，答案是：可以。在长期暗示下，人的品质是可以被改变的。比如说无论什么年代、什么社会，都有很多具有奉献精神和牺牲精神的人，这充分证明人的自我保护的本能是可以改变的(自我保护是人最强大的本能)，因此也可以得出结论：暗示(或者教育)可以改变人的品质。

暗示对人的积极意识起着重要的影响，实践证明它可以用来消除犯罪现象，也可以把众多的流氓无赖转变成正直善良、道德高尚的公民。年轻人由于头脑灵敏、善于学习、想象力和联想力丰富，所以非常适用这种方法，相关部门有义务让年轻人接受积极暗示而过滤掉那些不良暗示。年轻人由于学习能力强，所以容易生成良性行为的意念，只要潜意识接受了这些意念，就可以对行为起到指导作用。



第3章

自我暗示与自我认同



前面的章节均已说明，无论是想法、观点或是工作中的暗示，都是在我们的潜意识中产生的。

如果整个思想都渗透着自我认同的因子，那么我们就可以在最短的时间获得健康，否则想要达到相同的结果可能要花更多的时间。

自我认同

无论什么想法，无论出于什么目的，只要你不断地重复、强化，都能使你的思维有所变化。所以说最好的方法就是将你所期望的事情，比如疾病即将被治愈的信念，深深地植入你的大脑。

请慢速朗读，并重复下面的话：

我思索生命，
我思索健康，
我思索力量，

我思索活力，
我在广阔的精神世界中徜徉。
我呼吸生命，
我呼吸健康，
我呼吸力量，
我呼吸活力，
我在广阔的精神世界中徜徉。
我感受到生命，
我感受到健康，
我感受到力量，
我感受到活力，
我在广阔的精神世界中徜徉。
我就是生命，
我就是健康，
我就是力量，
我就是活力，
我在广阔的精神世界中徜徉。

不断重复这段话，理解这段话，直到牢记为止。同时你要对这种治疗充满信心，信心越强，你的病就会好得越快。为此，你必须每天重复很多次，直到它成为你潜意识的一部分。不断地重复一个正确的自我认同，你就能创造出一种最



心向美好，你的潜意识就不会让你失望

佳状态，使你的愿望变成现实。但是，如果从开始你就认为这种方法无法治好你的疾病，那这种不断地自我认同对你来说也不会起到太大的效果。

你要一直进行自我认同，无论何时何地，比如散步、开车或工作时，都可以不断地重复，而且在这种零散的时间进行效果会更加明显。

如果你对这种治疗还心存疑惑，那就尽可能地提高你重复自我认同的次数，这样你所期望的结果也会来得快一些。

在进行自我认同时我们必须遵守这个规则：进行自我定位时，要只针对你想实现的事情，不要涉及自己的本性、外部环境、其他事务、愿望、家庭以及朋友。

要相信你会得到你想要得到的东西：如果你想要得到健康，那就肯定健康。思考健康，感受健康，呼吸健康，然后再次重复这个环节肯定健康，思考健康，感受健康，呼吸健康，最终健康地生活。

你想变得富有吗？那就肯定富有，想象富有。

你想拥有友情、爱情、快乐吗？那就不断思考友情、爱情和快乐；不断地感受友情、爱情和快乐；不断地呼吸友情、爱情和快乐；不断地享受友情、爱情和快乐。

所谓“想什么，有什么”，就要努力想象那些我们所渴望的东西——成功、健康和快乐，等等。

我要再次强调，无论你是在主动地还是被动地进行某种

想象，都可以改变身体的平衡（而且积极的、坚决的意识，可以增强自我认同的强度，加速个体认同自我）。

如果我们不断告诉自己：“我感觉良好！”那最后你也会变成真正的感觉良好了。这样通过自我认同来改变精神状态，就可以使机体健康，它的进程是这样的：我觉得快乐，这种快乐是精神的表现，但是身体健康又是精神健康的外在表现。所以保持愉悦的精神状态，拒绝消极情绪，比如悲伤、痛苦、恐惧，不断对自己说“我很快乐”，以拒绝一切不快的东西。

在某些情况下你可能很难做到像上面那样乐观，比如病得很重、很痛苦的时候，但是你要明白这样做总比抱怨要好得多，你完全可以自由选择生或死、健康或疾病、愉快或悲伤。自我认同是让你觉得轻松、愉快的方法，通过自我认同来形成一种良好的习惯，习惯就可以让一切变得简单。健康的思考方式可以让你保持身体的健康，自我认同会让所有的矛盾缓解，让所有对抗平衡，它可以让你的生活变得美妙，在日常生活中它是如此重要。

冥想

冥想一段时间对于自我认同很有帮助，从某个方面来说，冥想就是在认同，冥想就是在对愿望进行强化，冥想就

是为了得到你想得到的东西。成功人士几乎共有的特点都是在每天花几个小时静静冥想，以此来放松自己。

你可以同时多次进行自我认同，但最好按照一种确定的模式进行，而不是同时使用几种模式，除非是用于思考同样的事情。两种截然相反的想法无法同时出现在潜意识中，所以最好每次都只全身心投入考虑一件事。比如说，如果你想拥有健康，那你就该专心地对健康进行自我认同，对成功、快乐也都一样。重要的是每次都只对一件事情进行自我认同。

我们也没有必要想象一件事情是一定要完全达成后才可以思考别的事情，比如想要成功需要20年的时间，那在这20年中，我们还是可以思考一些别的事情的，比如健康、快乐等，我的意思是说一次只思考一件事，精神要集中。

比如说，你可以每晚睡觉（自我认同的最佳机会是在你最劳累的时候），给自己的潜意识一个积极的暗示，这个暗示就可以深深刻在你的潜意识当中。再在每天早晨，给自己一个积极的暗示，这样你的潜意识就可以占据你的思想，甚至还可以拓展到更广阔的领域中去。

在工作时间，你需要多想一些愉悦欢乐的事情，他们可以融入我们的潜意识中，这样潜意识会将这些想法变为现实，获得愉悦与欢乐。这时，你身体的每一个细胞都已经接受了那些积极的暗示，暗示就可以与你融为一体。

你可以在不同的时间进行不同主题地自我认同，可以是

健康、成功或快乐，但一定要记住，在进行自我认同时一定要专注，心无杂念。

驱逐小我

无论我们使用哪种自我暗示的想法（可以是前面提到的，也可以是你自己找到的更灵验的想法），把你的这个想法嵌入潜意识当中，然后“忘记”它，将注意力关注在其他地方。

这里说的“忘记”，是指在你完全接受你的想法，达到自我认同之后，就不要再去想这个想法了。这样做的原因可以用一个例子来说明：有时候你可能突然无法想起一个人名、一个地址或者一段经历，无论你怎样努力它就是无法回到你的头脑中来，就像它故意在躲避你似的，但是当你决定放弃，即将忘记这件事情的时候，它却突然闪现在你的头脑中，让你灵光一现，发出“原来是它”的感叹！

有些事情你越是努力就越会得到反效果。

所以当你接受了这些自我认同之后，那就休息一下，不要再继续重复。

如果你可以坚持日日如此，你的自我认同就会像催眠暗示那样起作用，因为它已经潜入你的潜意识，强大到足以指

导你的灵魂了。

恐惧和自私可能是所有疾病诱因中感染力最强的两个。自私既可以影响身体所有的器官，也可以介入呼吸、循环系统，以及人体的各项生理功能，它还能污染心灵，使人走入精神的万丈深渊。自私就像压缩机一样将心灵的空间压缩，结果就是其他的思想也无法进入。

就是因为自私的危害极大，所以我要求我的病人保持一种大健康观、大成功观、大富贵观和大和谐观。自私的人应该驱逐心中的小我，想想自己活着能为别人做些什么，能为世界贡献些什么。这样，帮助他恢复健康的力量就可以大大方方地入驻他的体内。

全心投入

进行自我暗示时，必须有足够的自信、勇气和力量。你越是重视对潜意识的追求，自我暗示就会越快的显示出它的效果。

我曾说过，我们的潜意识就像一个善于服从的奴仆或士兵。

你每次进行自我认同前最好先这样对自己说：“我的潜意识，请你给我健康和力量。”这里的健康和力量可以替换

成其他你想要的东西。或者对自己说：“我的潜意识啊，请让我全身的器官都能正常地工作，请你参与到我的家庭、工作和社会的点点滴滴中去。”

如果你的愿望是获得成功，那就全心全意地要求成功，并且充分相信自己。如果你的愿望是身体健康，那就全身心投入的去要求健康，并使自己充满力量和自信。

你可以这样想：我处于力量的中心，我的力量来自宇宙力量之源，那是一个能量中间站。凭借我的天资、我的智慧和我的努力，我想要得到成功。我相信我的抱负一定可以实现！我的才华一定不会被淹没！

有些老师告诉大家最好每天重复自己的愿望20次左右，你自己掌握重复次数的多少。一般来说，人们习惯将自我认同念出声音来，因为这样自己更容易接受自己的暗示，这样他会更相信自己的愿望可以实现。

简而言之，我们要学会与自己的潜意识对话，就像和亲兄弟对话一样，我们越是强调，自我暗示的内容就会越快越稳地进入我们的潜意识。

净化心灵

净化你的心灵，让它像澄澈的清水那样无瑕；谅解一

切生灵，保佑他们日日平安；努力去爱每一个人，让不好的情绪远离你；每天都由衷地感谢你所拥有的一切；你头脑中特别的想法要勇于展示，你的时间要合理利用，你的才华和力量要有适合的地方施展，你对他人的祝福可以实现；心中只有积极向上的思想，成功、健康和快乐；头脑中永远在思考、永远保存有建设性的想法；时刻保持愉悦、慈爱、和善的情绪。

常常读书学习，用精神食粮满足你大脑的需求，时刻保持健康向上的心态，你就会比从前有很大的进步。

不可否认，大多数疾病是由不健康的心态导致的，你的大脑全部被这些不健康的心态占据了，就没有空余的地方留给良好心态了，所以你必须寻找到良好的心态后，将现有的心态从潜意识里置换出来。不知道你有没有察觉，在没有焦虑、紧张、担忧、怀疑的条件下进行的自我认同会起到事半功倍的效果。

在临睡前复述多遍你的积极的心态，放平心情，避免紧张和担忧。在清晨睁眼前再复述几遍，工作时间也一样。这里提供一个小建议，找一个安静、没有人打扰的地方，全心投入地将你的自我认同复述20遍，这样可以达到最好的效果。工作时间也要最少做到复述4遍。你所做的每一遍自我认同都应该有固定的模式，不能随心所欲。

现在你知道了方法，那请你静心细想，你该怎样做？

你的认同一定要忠于你的内心，不要有任何怀疑。怀疑越多，对你思维的干扰也就越多。

让自我认同快些进入潜意识的一条捷径就是逐字逐句去研究进行自我认同的话语，这是很有必要的。

自我认同在安静、无干扰的环境下可以更迅速、更牢固地嵌入潜意识，但是如果实在没有安静的环境，多次复述也是可以起到理想的作用的，特别是你的渴望极其强烈时，自我认同就会变得非常有效。自我认同在激情的作用下，效果会更明显，它会深深地刻在潜意识中。

每天放松平静的进行多次自我认同，直到你的自我认同被潜意识完全接纳，通过不断地认同自己，灌输积极的心态、思想，那些消极的、不良的思想在思维空间中就会被排挤出去。

尊重自然规律

由于自然规律的限制，精神治疗也是有局限的。比如因为吃得过多而导致的头疼只能通过调节饮食才能解决根本问题。再如，如果手指甲长了，我们就会用指甲刀剪指甲，而不是考虑用潜意识或者意识来修剪指甲。相信每个人都可以明白这个道理，不需要过多解释。

自我认同要达到净化心灵的目的，就必须建立在自然规

律的基础上。在心灵得到净化之后，心中所有消极与不和谐的思想就都会消散。但是如果我们不遵守精神、躯体和卫生的规律，潜意识就不可能为我们造福。

对整体的暗示并不影响对部分的暗示，比如，你对自己说：“我的肝工作很正常，在各方面都和谐默契。”但这种自我认同，最后还是有可能被暗示整个身体健康的方法（既可以是自己实施又可以是外界给予的）来取代。不过这无关紧要，暗示整个身体与暗示某个器官同样简单。

现在大家基本都清楚了，多数疾病都是因为心理原因而造成的，这些心理问题多是由长期存在于潜意识中的精神紊乱所引起。治疗这些疾病有以下三种方法：

第一，用新思想取代旧思想。新的思想可以占据大量的位置，将旧思想排挤出去。这是治疗的开端。

第二，对潜意识提供与旧思想相反的思想，以此来唤醒沉睡的细胞，恢复它们的功能。

第三，给病人一个全新的印象，用新思想取代引起疾病的旧思想。

这些想法就被称作暗示，多次重复这些暗示，就可以削弱心中那些带来病痛的邪恶思想的力量，把它们从大脑中排挤出去，使思想焕然一新。

我们要将这些想法即暗示从意识中转移到潜意识中，去抵抗已经存在的消极暗示。当暗示强烈到嵌入到潜意识中，

治疗的目的就达到了。所有的自我认同和治疗都是通过同样的途径起作用的。

维护和谐心态

我们一定要改变家里或工作中的不和谐，绝对不与不和谐的音符妥协，要让思想、生活、爱情、事业、地位、信仰等始终保持和谐。一个有能力的人可以在任何地方，无论是家里、工作单位还是社会中都自觉地调整心态。如果你希望你的眼睛看到和谐的画面，你的耳朵聆听美妙的音乐，你的头脑获得有益的思想，但是恰逢此时不和谐的事情发生了，你就不可以默默地忍受，任由这不和谐打扰你的愿望。

众多事实告诉我们，消极的思想、不良的情绪等一切不和谐的事情都是有损健康的。

正在受疾病折磨的人们最难做到的就是意志坚强，他们很少有勇气面对自己的疾病，并下定决心战胜疾病。要补充一点，这一点前面有强调过，那就是要鼓励病人勇于面对自己的缺陷。“人无完人”，伟人之所以能够成为伟人，很大一部分原因是他敢于直面自己的不足，并以惊人的毅力克服它。“最强大的力量莫过于可以控制自己的愤怒，只有可以



如果没有你的同意，任何人都无法伤害你

控制自己的人才能赢得天下。”

你要努力避免谴责自己和怜悯自己。如果有四个原因让你生病，相信你一定能够找到一条以上！抓紧时间把它们揪出来吧！注意自恋、自怜、自责这三个最恶毒、阴险、狡猾的外在表现形式。

保持大脑平静

在进行冥想和暗示之前，病人一定要放松，去除一切紧张和压力，并处于一种被动接受的状态。最好是闭上双眼，让自己的思绪任意飘荡，可以回忆美好的过去，可以展望光明的未来，可以以任何方式思考任何问题。

治疗师应当尽可能让这种安静的心态保持15~20分钟。

不过这个时间并不一定要一成不变，要因人而异、因地制宜。

在这种放松的、被动接受的状态下，通往潜意识的大门向我们敞开，新的正确的习惯取代了潜意识中原有的错误的习惯。

进行暗示治疗的最佳时刻就是身体完全放松、大脑十分平静的时刻。请试着使用下面这些语句，或者根据实际情况再具体一些：我宣布要将这个计划付诸实践以实现我的理

想，将这个具体到每一个细节的计划一定可以完成，这是我个性财富的体现。

自然界中一定不会出现真空状态，因为只要出现，就一定会被空气填满，这是自然界的一种“需要”。精神世界也是如此，贫穷和疾病就像空气，行为、态度、思想或是别的形式暗示就像自然界，若他们的某些地方产生真空，那贫穷和疾病就会乘虚而入，填补空白的地方。

暗示对需求有调整的作用，将暗示埋藏在需求中，孕育于感觉和现实中，并让它在一般创造法则下得到加强，最终成为精神的主导。这种方法是最为灵验的。

如果有噪音使你无法集中注意力，那可以用棉花团塞住耳朵。但最好的方法还是提高自己对注意力的控制能力，那样无论何时何地、何种声音都不会再影响到你了。

总而言之，接受暗示时身体应该处于放松状态，思想应该处于被动接受状态。不管是身体还是思想的紧张，都是内驱力的阻碍，所以在接受暗示前，一定要放松身体和精神。

在这种前提下，治疗病人最好的办法就是给自己描绘出愿望实现时的美好景象。我们称这种描绘为“形象化”，不过形象化能力强的人很难总是保持一种想法，因为他们的暗示过于丰富，以至于注意力无法完全集中。

暗示不一定非要照本宣科，完全可以用自己的话语进

行，不过前提是你必须对你的愿望有形象的概念。

如果你想要身体健康，那就要将健康的样子在头脑中描绘得尽量具体、完善，形成一个鲜明的形象。

如果想要成功和财富，在做完前面要做的事情后，你就需要在头脑中给自己描绘一幅美丽的画面：想象自己在工作上出类拔萃，生活安逸舒适，房子宽敞明亮，家财万贯。总之，要尽可能地想象一切自己所渴望的东西。想象力越丰富越好，想象的范围越广阔越好，什么都可以想。不要羞涩，不要害怕，要求你想要的一切吧。不要怀疑、担忧、紧张你的要求，更不要有压力。

坚定信心

怀疑自己描绘的画面，担心自己想象的事情，那这些就变成了消极的想法，这种不正确的精神状态甚至会变成效果正相反的暗示，推迟实现你的愿望，更糟糕的是毁掉你所创造的一切。

最好的办法是在你将渴望的事情形象化之前，要明确你渴望的东西是什么。

在形象化的过程中，一边描绘着愿望实现时美丽的景象，一边集中精力明确表达你的渴望（在你使用自我认同和暗示时

这样做)。要达到最好的效果，就一定要集中注意力。

在这时身心都开始逐渐放松下来，紧接着肌肉和神经也进入放松状态，这使得意识处于被动接受状态。无论你是否注意到这点，你都要相信光明的未来已经唾手可得。

第一，放松身心。

第二，调整意识，使他处于被动接受状态。

第三，将想象形象化。

第四，将暗示和自我认同言语化。

第五，无论在进行怎样的暗示或自我认同，头脑中的可用空间越大越好（当你有想法之后），思想保持被动接受状态的时间越长越好。

第六，如果你上面这些关键步骤已经全部做完，那么暗示就已经嵌入你的潜意识中，根据暗示的原则，你下面所需要做的就是休息，不要考虑太多，尤其不要为结果感到焦虑。因为你已经尽力了，所谓尽人事听天命，剩下的事情就交给“天”来安排了，这不是你可以帮忙的，要帮也只会帮倒忙。焦虑、贪心和急于求成会起到反作用，最终把事情搞砸。

呼吸训练

前面曾提到过进行自我认同时深呼吸的重要作用。

进行自我认同时，那些恐惧、哀伤和疾病就会被规则的深呼吸击溃，从而让你静心思考，得到想要的一切。这种方法每个人都适用。

“我是……”被认为是最好的自我认同的句式。

这一点是古代哲人和现代治疗师所达成的共识。

“我是……”是一种普遍适用的自我认同，它能够将难以表达的东西表达出来，并且统一和谐。

有人认为，这种句式是个体的感悟、是自我的表达、是人性的宣言、是人与兽的本质区别、是自由的体现，这是对“意识控制命运”的肯定。无论我怎样选择，我说我是什么，我就是什么，因为我拥有无穷的力量，我才是自己的主人，没有什么可以妨碍我。

现在，你可以找一个舒服的姿势躺下，做深度呼吸，然后开始想象：“我正在一个一望无际的水塘边写生，这里的风景实在是太迷人了，绝对是一个定居的好地方。”清醒后继续想象，我正在这呼吸着新鲜的空气，为新的一天做准备，这真是一种享受，说“我是……”。穿衣服时也是一种享受，仔细端详着镜中的自己，想象着自己曼妙的身材，然后告诉自己我正变得越来越完美。

沐浴之后，记得像母亲抚摸刚出生的宝贝一样抚摸一下自己，一定要爱护自己的身体，因为这是神的杰作。你的身体是你自我的载体，它的每一部分都是神圣的，每一部分

都拥有生命，我们要对它充满爱和感激。仔细去感受你的身体，因为你的感受同样会反过来影响他。用自我认同来唤醒你对生命、健康和快乐的感受，反复地进行自我认同，直到你不再被违背自我认同的东西干扰，并且真正地感受到自我认同的精髓时，你就已经康复了。

在治疗时，大脑一定不要被无关的思想打扰。这样意识就可以迅速地在身体上起作用。如果每个清晨和夜晚都进行暗示，那你一定会得到生命的回报。伴着快乐入睡，快乐就会整天伴随着你。

建议大家每天晚上都进行一次休息暗示疗法，同时进行自我认同。每个人都有不同的需要认同的东西，选择好，然后伴着它入睡。清晨醒来时，为新的一年再进行一次合适的自我认同。养成这种习惯，就可以自觉地对自己进行自我暗示。练习，练习，再练习，直到你已无须再进行练习，因为那时你的愿望已经达成，你已经达到了你心目中理想的状态。



第4章

如何进行自我暗示



暗示指的是指示、观点、想法等诸如此类的东西，它有两种来源：第一它可以来自于真实的感觉，如听觉、嗅觉、触觉、味觉等；第二还可以来自于我们的内心世界，也就是我们平时所说的心灵感应。而自我暗示，是自己给予自己的暗示。

与自己对话

在现实生活中，多数人会进行较多的自我暗示，一旦学会了自我暗示，就可以自由支配身边的环境了。在这样的暗示中，每个人都可以得到进步。自我暗示的能力是可以培养的，记住步骤，一步一步地做，慢慢来，熟能生巧。如果自我暗示没有成功，很可能是因为你还不能熟练使用它。

我相信，想要运用好自我暗示，请一个治疗师来帮忙是很明智的选择，因为他可以直截了当地向你展示驾驭潜意识的方法。只是突发奇想的做些工作是不够的，比如偶尔一个念头或者从繁忙的事物中挤出一点时间，你必须让这个暗示嵌入潜意识中，当这个暗示可以引导你的思想后，你就成功

了。必须对自我暗示有极大的兴趣、热情，坚持并且有规律地练习才会成功。

训练专家认为，想取得明显的效果，就要集中注意力，一次暗示要持续起码20分钟，最好每天抽出30分钟到一个小时的时间进行训练，当然具体时间还要因人而异，因为不同的人悟性是不同的。

那些长年热衷于自我暗示并且对它毫不怀疑的人能够克服各种困难，他们相信一切皆有可能。

就连致力于思辨和研究的哲学家们也相信——自我暗示能帮助大家完成愿望。未来掌握在我们手中，我们的身体、外表也是如此。我们可以避免疾病的感染，一生健康。

我们的精神力量、记忆力都是可以培养的，我们的人格魅力也是可以提升的，我们可以变得更加勇敢，我们的感觉、胃口和心情也可以自如地调整，我们发展的任何新领域也是获得成功的。

我们现在要做的就是确定想得到什么，想变成什么样的人，然后就认真地做各种准备去实现目标，通过坚持不懈的努力，成功终将属于你。

没有做不到只有想不到，告诉自己要做什么，你一定可以成功。

佛利芒特曾对自己说：“我可以在落基山脉中找到一条路径，让大西洋和太平洋通上铁路。”最后他成功了。拿破

仑对自己说：“我可以翻越阿尔卑斯山。”最终他也获得了成功。

伟人的成功给我们树立了典范，这些事迹同样也可以成为我们对自己的暗示。当任务艰巨，责任重大时，学着拿破仑的样子对自己说：“我可以翻越阿尔卑斯山。”然后义无反顾地拼搏，向世界展示你的勇气和决心，只要你拥有不达目的誓不休的精神，你就离成功更近了一步。

自我暗示实际上就是与自己的潜意识交谈，只要坚持与自己坦诚相见，相信一定会发生奇迹，你的命运也最终会得到改变。

放松心情

做自我暗示时，需要一个没有打扰的时间段，取一小时较为合适，在一个安静的地点，心态放松、宁静。时间可以由着你的喜好，可以是清晨、傍晚、正午，也可以是深夜。但理论上普通人的最佳时间就是自我暗示最容易嵌入潜意识的时候——入睡前和清晨刚醒来时。当然这也是因人而异的。

任何定律都不是普遍使用的，训练自我暗示时也会有例外发生，有的人接受暗示比较快，有的人接受暗示就比较慢。

一种暗示训练的思考和行为习惯对于其他暗示的思考和行为习惯会产生影响，而且这种影响比暗示之间存在的差异更显著。

无论何时何地，放松心情是你进行暗示之前首先要做的事情。以你最舒服的姿势躺在沙发或者床上。最好每天使用同一张椅子或床，在同一个时间，在安静的环境里坚持进行自我暗示，就可以取得事半功倍的效果。

有人说自我暗示时不要放松过头，最后睡着了，但是我不这么认为，我觉得累了休息是很有必要的事情。所以即使睡过去也是有一定功效的，你可不要以为我是在说人在很累的时候进行自我暗示的效果好。我的意思是，只有休息好了，才是进行自我暗示的最佳时间。所以如果你觉得累了，那就不要犹豫，去睡一觉吧。

做感觉的主人

大家应该都有体会，感觉可以带来力量。即使是想象出的感觉也可以产生真实的效果。如果你在不断进行一种行为，这个行为产生的感觉也就会随之而来，感觉与行为如影随形。

如果行为改变，感觉也会随之改变。如果你的情绪变忧

虑、抑郁、愤怒为快乐、平静、自信，停止原有的感觉，去感觉你想感觉的东西，你会发现你的情绪真的改变了。

不过将情绪由忧虑、抑郁、愤怒转变为快乐、平静、自信不是那么容易的事情。消极的习惯会阻碍你的改变，“感觉”是你迎来完美自我的最大门槛。感觉拥有强大的力量，不过它与观念的界限并不是很明确。

同一幅图画，第一次你可能只是觉得它漂亮并不会被它感动，但之后的某天，你看到这幅画就会被感动地掉泪，这是因为你感觉到一些东西了。

你常会有很多主观感受，比如这个人很凶残，今天会下雨。

感觉可以说是观念极端化的结果，它让你激动，让你干起活来动力十足。感觉的力量也是把双刃剑，利用得好就会带来好的结果，推动你的愿望实现，甚至只凭你个人的力量就能达到目的；若是利用得不好，就会带来糟糕的结果，如果你的判断力和意志并不强大，它甚至可能将你推向毁灭的深渊。

我们经常被感觉支配，这种支配甚至超过我们的想象范围。而很多成功人士共有的特点，就是他们可以自觉地控制那些不良的感觉，比如易怒、厌烦等。还有那些看起来很难控制的感觉：忧虑、紧张、悲观、嫉妒、自负以及忍耐力低。

一定要搞清楚你想要得到什么，想要抵抗什么，在这

些方面一定要使自己服从自己的感觉，因为感觉可以让你在这条路上走得更加顺利。你总是“试图”做那些习惯了的事情，其实这正是你的感觉，除非你有足够的把握，不然你不会放弃这种感觉。

感觉不仅具有强大的力量，它同样相当狡猾，具有欺骗性和多元性。它会使你的理性迷惑，使你的判断混淆，使你的精神世界扭曲，使你的行为违背你的期望。它可能会通过不同的途径、不同的方式为难你，难以防范。一定要提防它，它会让你异常坚定，无论怎样都不改变你的恶习。这种坚定会蒙蔽你，让你过于自大，最终导致你的失败。不过你总会发现，加害于你的是什么，然后开始对它进行反抗，因此你并不会轻易消沉，而是会重新站立起来。你不会被轻易打败，因为你已经形成了一种用你的理性、判断力和意志力来控制你的行为的能力，已经有了保护自己的能力和意志。这时你可以对“感觉”说：“我不再受你的控制了，现在你是我的奴仆。”这可能是人类所能赢得的最伟大的胜利了。

专心致志

在进行自我暗示时，每次与自己交谈的时候都必须专心

致志。或者这样说，无论你进行什么事情都一定要专注。记住，一定要将注意力集中到你的自我暗示上面，注意力越集中，你的愿望就会越快实现。怀着信心，注意力高度集中的去进行自我认同——忘记你进行的自我认同，让它印刻在你的潜意识中——不要再去考虑它。这就是自我暗示的诀窍所在，是成功的试金石。

记住，专心致志不等于一味重复。有些人每天都与自己对话，这种做法有些过犹不及了。他们不由自主地说一件事情，累却无法控制，精神和身体都疲惫不堪。他们的这种行为与原本的愿望抵触，却深入了他们的潜意识，使得潜意识陷入迷雾与沼泽。这就使我们的潜意识迷惑了，我们真正的暗示是什么？要么是将病人嘴里嘟囔的内容囊括了进去，要么导致病人太疲惫以至于没有了暗示的力气。

排除干扰

对自我暗示法则的信任一定不可以被破坏。不可以让任何人改变你的目标，健康、成就和快乐才是你的目的。不要被别人泼的冷水浇灭自己的希望，因为你越是消极、失望，就越容易受到攻击，如果这样，想要继续进行自我治疗就很困难了。

比如说，一个小孩子撞了头，跑去向妈妈哭诉，如果妈

妈对他说：“我的宝贝，这下可真撞得厉害！可怜的孩子，快给我看看。”那孩子就会哭得更厉害，因为这话加剧了孩子的心理痛苦。

但是如果这个孩子的母亲学过心理学，那么这位母亲的反应将会是这样的：她不会对这件事情表达伤心，而是亲吻他的伤口，告诉他：“就是撞了一下而已，没伤到什么，依然可以蹦蹦跳跳的啊，一切都会好的。”这样孩子就会破涕为笑，冲出屋子继续去玩耍。

这个孩子的例子可以类推到大人身上。不停地谈论你正承受的痛苦，就会强化这种不愉快，使你更加痛苦。如果你周围的人不理解这种心理学，那就请你自己找个安静的地方，来寻求一种平和、宁静和沐浴在爱的海洋的感觉。要一直强调我感觉很好，我很快乐，我身上所有的器官都工作正常，我很强壮、和谐、健康。

继续，不要在这里停下，你会发现你已经达到一种平和的心理状态，随之而来的是身体的放松。糟糕的局面难免会发生，你的心情难免会阴云密布，生活也难免会枯燥单调，如果你越是抱怨这些，那你的生活就真的无可挽回了，如果此时别人也随之附和你，那情况就更加糟糕了。离开那些从不鼓励你，让你无法积极向上的朋友，找个安静的地方，平躺下来，不垫枕头，上肢水平伸展，深呼吸，不断对自己进行积极的自我暗示。

保持乐观

如果你的精神世界非常充实，你就会感觉自己非常富足。要坚信我们的所有愿望都是可以达成的。我是所有财富的源头，我的愿望一定都会被满足。

任何不利的环境和条件都可以被克服，只要能够控制自己，那我们就可以取得成功。

我们要拥有这样的信念：

我是无所不能的。

我拥有的力量可以解决所有我遇到的困难。

我可以主宰自己的命运，战胜任何困难，得到一切我想得到的东西。

这种积极乐观的精神，让我轻松、健康、快乐、富足以及和谐。

我善于利用身边所有的东西，发挥他们的价值。

精神上积极的力量鼓励我完成每一件事情，我拥有一个人应该拥有的所有力量和勇气，我决不屈服。我是强大的、成功的、快乐的。

如果你有积极乐观的信念，那么自我暗示就可以将主观思想训练成忠实的仆人，为你所用。虽然我们对于人体的细

胞和器官还不太了解，但是我们可以通过自我暗示给它们力量和勇气，我们必须相信它们，让它们完成自己的任务。一定要确保此时你的思想没有受到干扰，因为一旦潜意识记住这些干扰思想，形成了相反的潜意识，那后果就严重了。

一个长期受慢性疾病折磨的病人往往会形成绝望的思维定式：“我估计我不可能康复了。”就像在黑暗中寻找东西的人一样，他们始终背对着月光，在自己的影子笼罩下漫无目的地找，却并不相信是自己将月光挡在身后，而使得面前一片漆黑。

有的病人说：“我无时无刻不想着自己的疾病，沉浸在沮丧和不安中无法自拔。”这些人由于自己的病痛，而养成了过于关注自己身体变化情况的习惯，这种习惯又反作用于



学会欣赏自己，学会对自己微笑，你的人生就会充满快乐

他的病痛，造成了恶性循环。

如果在这种情况下能够保持积极向上的心态，就可能给自己的身体一个机会，迎来意想不到的好结果。你可以对自己做如下暗示，并让这种暗示深深的印刻进你的意识当中：我会康复的，我会康复的，我正在逐渐痊愈。我的力量足以克服这点困难。我没问题。

沮丧、恐惧、担忧、不安是最坏的思维习惯，必须将它转变过来。我们是有能力控制自己的思维过程的。思想可以受环境的影响，但不能想当然地认为思想决定于环境，我们一定要解决困难，超越自我的决心。

坚持就是胜利

自我暗示的成功之路是没有捷径的。所有的行为心理学家都警告大家：不要妄想，不要幻想奇迹，失败由此而起。有些人因为彻底的失眠和不停地考虑付出了惨重的代价，他们容易放弃，搞得自己身心俱疲，他们无法坚持走过人生中一条窄窄的、笔直的路。自我暗示要警惕惰性。

大家都有感觉，有时成功与失败很难区分，他们之间的界限并不明显，但是这条浅浅的分界线确实存在着，它就是暗示与自我暗示。

大家都要杜绝轻易的放弃。你要明确自己的目标是什么，自我暗示最关键的时刻就是你觉得没什么可自我暗示的，或是你觉得暗示了半天却不见成效，因为当你很失望，准备放弃的时候，正是最需要坚持的时候，此时千万不要放弃，过了这个瓶颈期，成功便属于你。

潜意识服务于意志，我们对潜意识的训练时间越长，频率越高，那它产生效应就越稳定，效果也越明显，这就如同练习钢琴一样，钢琴家必须天天练才能保持那种熟练和敏捷。

强化主观控制力

“主观上的控制力的培养可以激发人们的自信。在思想的过程中，消除恐惧与不安才会不容易使自己受到伤害，你不能整日生活在恐惧和焦虑之中。一定要保护好自己的内心，使它更加强大，因为它可以使你的身体保持健康，使你的心灵纯洁无瑕。”

客观思维中的每一个想法都可以成为自我暗示，并且影响主观意识，最终导致身体与精神发生变化。我们“该想什么，不该想什么”的问题也随之转变成为“我们该把最多的热情和注意力放在什么上面？”

无论在主观还是客观思维中，自我暗示的最大障碍在

于：“我不相信这能完成的了。”我们要再次强调暗示要经过多次的重复才能达到效果，且与暗示相反的干扰会起到妨碍暗示效果的作用。想要给自己建立和培养主观控制力的机会，就要抵制其干扰作用的暗示，所以你还不如对自己说：“这一定管用。”

在以前提到的慢性疾病的案例中，病人会出现对自我暗示怀疑的情况。这种怀疑被多次重复，导致这种不健康的状况和沮丧的情绪一直持续下去。更有甚者，病人会和每一个相遇的人哭诉他的病痛。每次哭诉后，病情就变得更加糟糕，而自己无法治愈的信念也就更加深了。在这样的暗示下病情只会继续加重，人体自身的自愈能力无法发挥，以致抵消了医生和护士的努力。不同的人受到沮丧、恐惧、不健康的情绪的影响大小是不同的，有的人直接中招，毫无躲避能力；有的人可以置身其外，对不良情绪并不敏感。

大家都明白，不同的人对疼痛的忍耐程度是不同的，这与很多因素有关，其中最主要的就是注意力的集中程度。越坚定就越不容易受到影响。我们可以首先用客观思维来训练坚定的信念，最终使它发展成为主观思维。在危机状况下，主观思维起主要作用，客观思维起辅助作用。要使感受力极为敏感，那集中注意力就是首要条件。但是有些人却将这种注意力放到对疾病的感受上，那定然会感受到最细微的疼痛，这会对我们的身心造成极大的影响。

调动你的本能意识

对思想开放、不轻易对事物产生偏见的人来说，可以通过理解世间每一种事物的真正意义来增强他自己的信念，这种理解是站在秩序、和谐、逻辑和科学的角度来进行的。现在我们都清楚了，我们拥有无限的力量，这种力量是万能的，无论疾病还是健康、贫穷还是富有、失败还是成功，都受到这种力量的控制，这种力量受到某种规律的影响，又会反作用于这种规律，这些人清楚地知道这不是神的奇迹，也不是什么神的旨意，而是他们自己的力量。

你自身的“我”通过暗示与思想中的“我”发生作用，控制着人的细胞、器官进而控制着整个人体。给自己足够的激情和信心，这种暗示就可以发挥惊人的作用，我们可以通过正确的暗示来使自己康复，就像接受不正确的暗示之后会导致疾病一样。

全心全意地来治疗自己，一定会取得意想不到的效果。

自我暗示其实并没有什么特别的，它仅仅是让你的本能意识为你服务，告诉你的本能意识该做些什么，以此来创造成功的条件。

就像命令一个控制你身体的外人一样，大声命令自己的

本能意识，告诉它你希望它做什么。以最大的热情把命运置于你的掌握之中。充满激情地对你的本能意识说：“本能意识，我要你为我服务，我要彻底铲除这令我闹心的麻烦。我正在吃的食物营养丰富，我的胃，你开始工作吧；我正喝着清凉的水，冲刷净我体内的废物吧，使我体内的循环恢复平衡；我正在呼吸的空气，燃烧我体内的废物吧，让氧气充满我的血液。我的本能意识，请你加油。”将这段话在你思想中重复，然后坐下来静静地等待它开始工作。不断告诉自己“我的身体在慢慢康复，我正变得越来越强壮，所有人都将见证我的健康”，等等。请快去按照我的说法试一下。

重复、重复、再重复

在进行暗示的过程中，不分散注意力是保证达到最好效果的必然要求。可以让接受暗示者躺在舒适的椅子上，闭目聆听柔美的音乐，全身放松，让思维处于被动接受状态，就是那种即将入睡的状态。

接受暗示者最好不要进行任何努力，有自信的人，就应该在暗示的过程中处于完全安静的状态。整个过程中，他可能都处在将睡未睡的状态，虽然能听见治疗师对他说的话却没有听进去。

暗示开始时，治疗师柔声告诉接受暗示者放松，进入即将入睡的状态，此时是被动接受最好的状态，之后进行正式暗示，用轻柔的声音告诉接受暗示者关于他的症状和病因的相关暗示，无论他们是否已经了解过，治疗师要进行的还包括对身体和精神健康的暗示，但是一些更深层次的暗示则要通过接受暗示者自身给予。如果进行自我暗示成为接受暗示者每天睡前和醒前必做的事情，那么他就完全有能力帮助自己。每次暗示持续时间为一小时左右，每隔5~10分钟进行一次暗示，在暗示之前要给接受暗示者解释暗示的内容，在进行暗示期间让接受暗示者躺在椅子上，处于即将入睡的状态，虽然似乎并没有听进去暗示的是什么，但是他的潜意识已经接受了这个暗示，而且这个暗示也开始起作用了。因为我们已经提前对暗示的内容进行了解释，所以这一个小时的实际他完全可以睡着，并不用处于催眠状态。

暗示都是通过这种方式进行的，被动接受状态是所有接受治疗的人都会保持的状态，无论怎样宁静的感觉会始终伴随着他，有的人说这种感觉是他从未有过的。这种放松的状态本身就有特殊的治疗效果，有一位接受暗示者的话就是：

“这就像一次浓缩的休息。”暗示后的几个小时，大部分人都可以自如地运用自我暗示了。我前面已经多次强调自我暗示作为一种被动接受状态，在每一次治疗中都不应该延长到

一分钟以上的时间。

因为在暗示之前已经对其进行了解释，所以这种暗示就可以有持久的效果。在自我暗示显现效果之前，基本上所有接受暗示者都需要来自别人的暗示帮助。原因是明显的，暗示其实是一种社会属性，人首先对他人有暗示能力，第二步才是对自己有暗示能力。

暗示与自我暗示同其他精神治疗一样，最重要的就是“重复”。如果治疗没有使你康复或者没有使身体维持现有的健康，那请你首先检查你是否已经多次重复你的暗示内容了。

每个人交流的方法不同，有些人可能每天只与他人交流几分钟，有些人每天都会对潜意识多次重复暗示与自我认同的内容，有些人认为要坚持进行暗示，两周、三周甚至是一个月或几个月。但请记住一定要多次“重复”，一次失败不要气馁，要继续进行第二次、第三次，不断地重复、重复、再重复。

这一准则是符合逻辑的。爱、和睦、友情、亲情都始终伴随着我们，帮助着我们，指引着我们，我们的健康、富足和快乐都源于此。这些精神已经与你融为一体，始终与你并肩作战，所以请接受它们，相信它们，它们定将对你不离不弃。



第5章

心理暗示常用疗法



各种疗法浅析

一般说来，积极暗示疗法有四种：

方法一——正面法。

方法二——负面法。

方法三——半负面法或半正面法。

方法四——正面后法或负面后法。

治疗轻度不适、身体虚弱为特征的疾病，使用否定疾病本身的旧式负面心理暗示疗法是很有效的，已经治愈了数千名患者。还有一种更有效、合理的纯科学方法就是只是承认机体疾病本身，直面疾病，但是仅仅针对疾病本身。

有些人认为灵魂属于上帝，所以否认消极心理的影响。但是我不能因此而完全否认心理暗示疗法，我们可以列举一些心理暗示疗法的案例。19世纪下半叶，是心理治疗的第一个阶段，其中一个有力的主张就是“神圣疗法”，但它同时也体现了旧式方法的不合理。他的主张如下：“有一个人一直受到头疼的困扰，但那所谓的头疼其实只是潜意识中的错

觉，并不真实。”这位作家着重指出：对于所有你所不希望的事情，你都需要拒绝。对于那些因为意识作用而不能将主观与客观情况区分的人们，这种方法是非常管用。而对于感冒这类问题，最有效治愈方法就是矫正治疗——这与那种会给我们身体带来不适的心理暗示疗法截然不同的方法，将这种疗法的消极方面搁置不谈，大多数情况下，它是非常奏效的。但是对于某些神经症症状的人来说，使用半负面心理暗示疗法能更有效地缓解和消除症状。

例如，对于刚刚涉及神经学理论的人来说，感冒是很难论证的课题之一。有的人可能因为对自己的潜意识说：“我身体很好，非常非常好。”之后这人就真的不会感冒。这种方法也会有例外的情况，不过这并不可怕，使用半负面的心理暗示治疗，就可以将感冒治好：“潜意识，我命令你要远离感冒”或者“潜意识，我命令你让我的器官运转正常，让他们不再恐惧，让我的身体远离感冒，马上康复”。

然而，肯定法才是最有效的方法，这要求提出富于建设性的对立观点及相反的提议。明智的患者愿意尝试任何一种能带来效果的方法。所以，如果你觉得你同我上面所说的某方面相似，那就请你赶快实践半负面心理暗示疗法，试试我以下所说的处方。

这是一种对记忆的阐释——假设有一个记忆力较差的人，那他要使用的积极性暗示便是：“你的记忆力很棒，你

全身充满活力，你就是力量的化身。你是睿智的，记忆力无时无刻不在闪烁着火花——你全部思想都在于此，你的记忆力非常好！”

对于其他人来说，下面这个暗示可能会奏效：“你离健忘还很远，更别说得其他的病了。”有的治疗师认为，对心理暗示疗法的命名，应特别体现出它们可以消除的症状以及使用后身体的和谐状况。比如有个人受心理原因的困扰，他就可以这样与潜意识交流：“潜意识，我命令你缓解我心理的重担，让我的心肌功能永葆健康。”

这些就是半负面暗示，它让你的潜意识明确一个事实：你确实患病。这种方法很多人都在使用，而且效果显著。本书尽力给读者讲明一个观点：“真理”有多种方法可以达到。所以有多种方法可以让我们的康复治疗进行成功。

还有一个更加肯定的方法就是既睿智，又避免提起自己的疾患，比如对待一个心脏病患者：“潜意识我命令你维持我胸内各器官正常工作，让它们充满活力，完整健康，协调高效。”

同上述的用于对付感冒及心理疾病的暗示疗法一样，半负面法也有其自身的魅力；而对另一些人可以采用全负面疗法来进行治疗，这种方法就是否认事实、否认罪责、否认错误或失败，否认所有一切。

上帝从不是用否认法，而是使用肯定的方法：“我

能”“我会”“你要坦诚”“信仰成就完整的你”“起来，整理好你的床铺，出去走走”“远离罪过，罪责不再”“要留意”，等等。

通过自我认同，我们可以使心路畅通，全身充满力量。同样，病人的自我认同也可以打开心路，让治病的力量在体内涌动，采取的方法并不重要，重要的是将意念唤醒。

对于一些患者我们会使用半负面疗法，但是对于更多的患者，我们会根据它们的心理状况较多的使用肯定法，因为对大部分人来讲，还是肯定法更行得通。

方法很多，所以请选择自己适合的方法去使用。

有两个案例，这两位患者持续发热两至三周，而且我们做了所有应该做且可以做的工作，但是未能奏效。这些患者都认为：发烧是一个过程。心理暗示可以让他们情绪和缓，平静下来，但是这并不足以让他们离开医院，就是这个想法让他们无法康复。但是请相信，如果你可以运用真理去对付谬误，那你就会取得最终的胜利，谬误将会被打败。

比如，有一个伸手不见五指的黑屋，如果打开一盏台灯，黑暗就消失了，周围充斥着光明。这是缺少光线的原因。无论什么样的谬误都跟这黑暗相似，而真理就是那光明。真理的出现，会让你像上帝创造的完美作品，永远不可能生病——就让真理这样显现出来，让谬误从世界上消失吧。心理疾病就是靠这种思想治愈。

某些玄学或宗教学院的工作人员会采取反复灌输同一种思想的方法治疗求助者。这种思想的内容就是：“圣洁的思想”是不会存在罪恶和病痛的，因为罪恶和病痛仅仅是臆想、是谬误或是错误的意念，是来自于病人那“世俗的意念”“物质的意念”，完美、仁慈、博爱的神明不会这样。

因此，如果求助者想要将错误的意念摒弃，就只要接受神所传递的那些信念，比如善念，这样那仅仅为臆想并且错误的恶念就必然会被排挤，最终消失，从而使身体恢复健康。还有人认为，脱俗的意念可以辅助治疗。很多玄学或宗教都拥有自己的狂热分子，而看上去玄学和宗教都可以对这些人产生疗效，其实，产生作用的原因就是暗示，所以，真正有效的是他们的方法而不是他们的理论。

如果可以合理运用半负面法，那治疗就会产生意想不到的效果，但是如果错误运用，后果将不堪设想。否认病情对有的人是快速摆脱疾病最有效的方案，但是这种否认一定要有一个强烈的肯定心理暗示紧随其后。

在我的教学过程中就是这样。我将半负面法作为一种医疗方法进行传授，我坚持要求我的学生和病人在否认过后马上进行一个强有力的肯定暗示。

我认为托马斯·帕克·波伊德的否认法是最好的：让肯定紧跟在否定法身后。将你的全身放松下来后，使用这个否



直观的智慧就是能看到事物的本来面目

认法的疗程最有效。

下面就参照上面的方法，列举几个关于健康问题的心理暗示，以启发读者什么是否认后面紧跟一个肯定。比方说：

治疗头痛时可以这样做：“我的头渐渐地不疼了，它正在变好的过程中。（紧跟着强有力的肯定）我身体没有任何损伤，非常健康，我又可以充满活力了。”

治疗哮喘时可以这样做：“潜意识我命令你将哮喘赶出我的身体，从此不再打扰我的生活。（紧跟着强有力的肯定）我的思想、身体十分协调统一，彼此也配合得相当默契。”

治疗感冒时可以这样做：“潜意识我命令你让感冒远离我。（紧跟着强有力的肯定）所有器官都在正常运转，我身体健壮，活力四射。”

治疗心脏病时可以这样做：“潜意识我命令你让我的心脏自然、正常、合理地工作起来，按照健康的节奏跳动，把血液传送到身体的各个角落，并放松我的肺部，让它镇静下来，接受来自外界氧气的供给。（紧跟着强有力的肯定）潜意识我命令你让我体内的所有器官以最有活力的状态全力工作起来。”

为什么一定要加上一个强有力的肯定暗示呢？实际上，所有否认法都有错误性。只有它后面立即跟一个强有力的、肯定的心理暗示时，才不会对人体造成伤害。

很多人会问到使用否认法有什么技巧，请记住要运用意念。否认法其实就是心理暗示，这种否认法：“我没有病！一点也没有！我没有不高兴！”使用着挑衅的语气，这只说出了你的弱点，虽然也包裹着决心和勇气。举个例子，如果你长期失眠，你就可以每天从早上开始对自己进行这样暗示：“今晚一躺倒在床上我就可以睡得又香又甜。”但是由于联想作用，可能到了今晚，依然没有睡意的你就会想到不睡觉，那该怎么办？这个简单的暗示在早上一遍遍地重复，到了晚上就会变得索然无味了，你应该这样想“很显然睡好觉是一件很容易的事情，我没有理由不睡觉，从今往后夜夜都一定能安然入睡”。然后忘记这个暗示。一个健康的人是不会总想着“我该不该睡觉”这样的问题的。赶快行动起来，对潜意识进行健康的暗示。

使用心理暗示和形象再现两种方法是：除了提到的那些特定思想模板外，你也可以发明适合自己的模板——只要是那些意味着安静祥和、勇敢无畏和开朗乐观的事物就可以。

但是通常说来，暗示的最好载体还是肯定的、建设性的实体，因为它能像利箭瞄准靶心一样直接击中问题的要害。而否认法自身就存在着错误。

暗示在潜意识中必然要先克服它不良的一面，才能显现正面作用。

相比较上面几种形式，更重要的一种形式是直接暗示

法。这种方法特征明显，是整个系统的关键。暗示要达到潜意识必然要借助直接暗示的方法。它可以带给你患者自身所缺乏的意志力与冲动。

一些治疗师采用暗示的办法，向患者宣称病痛即将消失——就像我们之前在对付感冒与心脏病的方法那样。

无论使用说服法、明示法，还是肯定法，我们否认一个疾病时的表达过程要花很长时间，因为否认法本身就存在着问题，而我采用“好转、好转、好转”的方法来解决这个问题。我让我的病人不断地重复这句话，没有时间去想别的事情。这句话让他们内心充满希望，从而鼓舞自己，而这与实实在在的感知觉并不矛盾。

举个例子，采用这个方法对待你的头疼，就要肯定地对自己说：它会消失的。自我疗法的步骤是这样的：闭上眼睛，自然地将自己封闭起来，一定要注意不要刻意这么做，然后轻声对自己说：“好转、好转、好转。”多次强调，就会发现病痛真的减轻了，而且疗效非常显著。

头疼就可以用这个方法缓解。患者以自认为舒适的姿势躺下后，放松全身的肌肉，然后医生开始对患者进行针对头疼的说教，然后病人发现头疼的情况开始慢慢消失，最终完全不疼了。在这个过程中，病人会反复暗示自己：头已经不疼了，体内所有器官、腺体，身体的每个毛孔、每寸肌肤，都在正常地工作，和谐稳定，井然有序。

治疗师直接作用于潜意识，好像潜意识成为一个独立的个体了。这是早期实践者一直在寻找的方法，而现在许多治疗师也正在使用它。就拿治疗头疼的例子来说：首先进行一个强烈的暗示，告诉自己头疼即将消失，然后不断重复，然后再做一个强暗示，告诉自己头痛已经开始消失，再不断重复，最后再暗示一次，告诉自己头疼已经消失了。这几个暗示应当以口说的形式，用坚定果断的语气反复进行，直到产生预期的效果为止。疼痛消失后，要大胆进行“疼痛完全消失了，即使还有余痛，也不要管它，让暗示进行下去”的强暗示，然后再用充满信心的口吻说出一个肯定暗示：这症状一去不回。

果断的暗示在思想处于准备状态时更易付诸实践。

负面或半正面肯定法也能起到同样的效果，只是发挥作用的时间稍长。

但是务必记住，否定暗示之后必须跟随一个肯定暗示。理性的意念通过理解法消除狂妄，与反面法毫无关系，这促使病人和治疗师来思考：是否一切情况都已考虑周全。

海地罗暗示法

海地罗暗示法的具体方法是由他人（可以是一人也可以

是多人)给另外一个人提口头上或精神上的意见。

有两句俗语说的非常贴切：一个是“三个臭皮匠顶一个诸葛亮”，另一个是“心往一处想，劲往一处使”。

我们时常被恐惧困扰，当我们需要剖析自我时，总会自动地怀疑自己，所以我们需要借助别人来给我们提出暗示。这样做可以警醒被动的我们，产生内心的渴求，为暗示成功打下基础。

如果担心结果，那就耐心地暗示一下自己，但是不要检查自己进程如何，只需要对自己说：“我深信我能做得到，我一定可以做到。”

反复强调一句话，就可以使这话产生超出想象的力量。

有的人如同养在温室中的花草，他们依赖别人，别人也都细致地照顾他，这导致的结果就是，单单让他们想象一下自己照顾自己，就会让他们倍感委屈。更不用说那些通向成功、健康、快乐的肯定法、规则，这些对他们自己来说，毫无用处。这些人就只有在别人的帮助下才能使治疗方案得到实现，获得好的效果。

耶稣说：“如果有几个人因我的名义而被感召在一起，那么他们中必有我的影子。”这话从心理学的角度来看，就是要给人们灌输一种思想：人是社会的产物，每个人都是社会这个“大家庭”中的一员。我们从出生开始就需要他人的陪伴，无论是母系社会时，还是现在国家统一团结时，只有

这样，我们的内心才能感到力量和信心。我们身旁需要的是实实在在的人们。这个世界上很少有离开人类文明而甘愿寂寞生活的人，就连鲁滨逊这样了不起的人，也有一个能陪伴他的仆人——星期五。

我们在别人认可我们时会感到宽慰并充满欣喜，所以实施对他人的正面暗示时，应当这样：两人相视而坐，一个希望得到帮助，另一个愿意提供帮助，这样才能使健康、愉快和欢乐的暗示取得最佳效果。

如果只由一个人给出正面的暗示不足以使人信服，那多个人就会容易得多，这时海地罗暗示更易收到成效。

但是有的人在使用各种各样的暗示疗法之后仍然觉得没有效果，所以他们将一切归因于治疗方法的不适用上，他们理智地使用一个又一个方法暗示自己，但仍然觉得与治疗之前没什么好转。

当一个人不能通过自我暗示来完成治疗时，由多个人来帮助他就显得尤为重要了。如果有几个人提出与他固有的思想相逆的思想，将真理扎根于潜意识之下，那就会有很大的帮助。

由于他接受的不是自己所做的暗示，所以他人的帮助应当尽量充满安全感。

这种安全感并不难寻求，治疗师就有能力给予。但如果给予暗示的人越多，那暗示起到的效果就会越好。如果让三

个、四个甚至是七八个或者更多的人一起给病人提出肯定法暗示，那产生的效果将是前所未有的。所以在自我暗示不起作用时，就试试治疗师吧。如果你还觉得若治疗师的进展太慢，那就试试海地罗暗示法——让更多的人给你做暗示。

所有在“海地罗暗示法”中担任给予暗示角色的朋友，当你在给患者加以暗示时，唯一的要求就是与患者进行沟通和了解。通常，无论在什么情况下，对提建议者来说，与病人的沟通了解、互助合作是很重要的。

对患者来说，越强烈的暗示越会成为强大的动力。在多人的商讨中随时迸发着智慧和灵感，让他发现自己正是这智慧与灵感的海洋之心，而这海洋也在他身体中流淌，让他舒



我们可以暗示、鼓励、关爱别人，但无权让别人为我而活

展双臂，感受这海洋。作为这能量的核心，吸收身边所有的能量，可以让他的生活充满活力。这是令人吃惊的事情，暗示是如何说服我自己的呢？难道真理早已进入我的思想？我是怎样接受到这若有似无的神奇的能量的呢？

举例来说，如果其他的人们可能是两三个或者更多人，都坚定地认为病痛会远离患者，那成功的、充满希望的、通向光明的道路定会作用于患者，患者会恢复健康、协调与稳定，而他们也愿意给患者指点迷津。这就一定会使患者自我治疗的疗程加快，这似乎已经成为一个规律。

这就是海地罗暗示法，我们推荐它是因为：我们希望患者可以找到帮助他们进行治疗的朋友们。

安慰剂暗示法

暗示疗法有多种形式，它们全部要被归类于精神疗法当中，这些暗示疗法给身心带来了新生。

有些德高望重的医生，在对病人进行治疗时，并不知道病因在何处，却依然开出了药方，其实他们开的药不过是一些安慰剂（安慰剂暗示法）——经过乔装改扮后无害的药物，染了颜色的纯净水、面包、糖豆等。这对于那些搞不清楚病因的医生来说是司空见惯的，因为病人往往带着这样一

种思想：他会因为医生没有给他开药而感到惴惴不安。安慰剂本应该只能起到安抚病人的作用，但是出人意料地是，几乎每位医生都用安慰剂治好过病人。

如今，人们已经接受了思想可以影响身体的观点，在这里给大家举两个例子：

英国内科医生哈克·吐克因为研究想象力在治疗疾病时的作用而闻名于世。他曾做过这样一件事情：一个患有严重胃痉挛的军官，无论使用多么强效的药物都不起作用，哈克医生就给他开了一个别出心裁的药方，每七分钟吃一次四克的饼干粉末，并告知病人如果想要发挥药理，就一定要准时吃药。没想到这个军官很快就康复了，而这个“神奇的药物”其实就是他的想象力。

另一个是法国的一位皇家御医对一百多人进行的一项试验。他给众人开了糖水的药方，然后装作非常焦急的样子告诉众人，他拿错了药，人们实际拿到的是一种强效的催吐剂，然后发现有不少于96%的人都开始感到不适。

那些对自己的诊断结果没有信心的医生视安慰剂为法宝。安慰剂既可以掩饰医生的无力又可以满足病人的需求，而那种无力正是病人衡量医生医术水平的标尺。安慰剂给医生提供了时间去研究疾病——这给了医生一个对症下药的机会。而安慰剂的最好之处在于无副作用。如果在给予安慰剂的时候可以配合着一个暗示疗法，那就极有可能在不用实际

药物的情况下将病人医好。

但是一定不要分心，要坚定地告诉你的意识：我的愿望必将实现。

针对儿童的暗示法

儿童单纯、涉世未深，从这个角度讲，儿童更易于接受暗示法。因为处世的经验会让成人谨慎多疑。

精神疗法在儿童身上很少遇到阻力，因为儿童可以排除很多成年人的不良模式——顾虑、怀疑，并排除药物的影响。对于儿童来说母亲的话语会比任何东西都能带来自信——母爱有自信能将幸福健康带给孩子。

当别人教导儿童去除叛逆行为，改变坏习惯，完善不健全性格时，他们很可能不合作，不同意继续进行精神疗法，如果出现了强烈的逆向暗示，那这些孩子就会变成不折不扣的叛逆儿。但是如果有办法长久地吸引起孩子的注意力，那我们就能用口头暗示对儿童顺利地进行治疗了。但这样做也有难度，因为儿童过于活跃，很难长时间集中注意力。年龄稍大的儿童还有可能主动配合工作——因为他们已经到了“我知道所有事情”的年龄。

此外，治疗儿童时遇到最大的障碍莫过于家长的错误

观念。

一个养尊处优的孩子，很容易受到长辈思想与意志的左右，因此治疗师一定要尽全力争取到孩子的爸爸、妈妈以及其他亲戚的支持与配合。如果他们肯合作，那治疗就会顺利。否则，将会事倍功半。如果你遇到了一对完全否定你的方法的家长，除非你所治疗的孩子百分之百相信你，否则绝对不可能完成治疗。不过，好在多数来寻求治疗的家长都是相信心理疗法的。

在任何情况下，都要像对待成人那样，给孩子展示相同的治疗原理，这能引起孩子们的好奇心。这样，即使治疗效果没有达到家长们的期望，家长也会配合治疗师。那些态度不端正的家长，有时会大吵大叫、絮絮叨叨、暴躁不安，或又顾虑重重，种种情况都会让孩子们原本就不平静的心境更加动荡，这样反而更不利于孩子的康复。如果遇到这样的家长，最好明确地告诉他们闲事少管，让他们的不良心态远离孩子。

希望家长可以做个安静的旁观者，可以给医生和孩子创造良好的治疗机会。否则，情况会越来越严重，到最后，只能失望而归。而如果治疗师能得到家长的支持，那就很容易吸引孩子的注意力，唤起他们的兴趣了。

对婴儿的治疗最好借助于妈妈的手。因为婴儿更容易接受妈妈的要求，也容易受到妈妈的影响。可以通过这样的方

式，你来指导婴儿的妈妈，然后再由妈妈来指导婴儿。具体治疗方法与治疗成年人时使用的方法是一样的，不过，针对婴儿时要转化为婴儿特殊的语言。

小孩子是最易与母亲产生感应的。在实用心理学与平日的生活中，我们都会引用一些母亲的经历，她们对孩子太过关心、爱护，如果达到溺爱的程度，就足以毁掉孩子的一生。

婴儿不仅仅是通过吮吸妈妈的乳汁来感受妈妈的精神状况，他还能感受来自母亲的心灵感应。当妈妈情绪波动很大时，比如嫉妒、忧愁、恐惧、焦虑、愤怒，或当突然受到打击、被惊吓时，无论婴儿当时是不是在吃奶，这种精神状况都可以传递给婴儿。再加上婴儿控制自己的能力本身就弱，所以，婴儿表现得往往比他的妈妈更强烈。

母亲的感觉的敏感程度可以影响孩子的性格。一个癔病女人和她的小孩的例子就足以说明这一点。

患有癔病的妈妈，时常在孩子面前犯病，孩子由于有天生的模仿能力，开始模仿自己的母亲，会频繁地表现出以下症状：他常常因轻微的身体不适便啜泣不止。这时我们会认为这个孩子太过娇气了，但他这样做可以轻而易举地赚取妈妈的同情与关爱——妈妈的这一行为又会反过来更加鼓舞了他的症状。由于孩子本身就非常敏感，所以对他的同情和关爱并不能减轻他的征兆，相反，却为孩子神经质症状铺平了

道路。对待这样的孩子（对别的孩子也一样），我们应教导他们学会忍受轻微的病痛与不适。

一个妈妈可能与他人（医生、护士或邻居）谈论过痉挛的症状，而与此同时，小孩子通过心灵感应也接收到了这个信号。当天晚上，这个妈妈就发现自己的小孩表现出了痉挛的症状，他发抖、抽搐，完全跟她白天谈论的一致。

大部分婴儿都这样：没有能力去表达自我的思想，只能领会母亲的语言，当他听到有关那些疾病的言论时，他就完全接受下来那些疾病的症状，并模仿那症状。这些症状如果不能得到根除，就会伴随孩子一生。

如果你发现你有一些无法找到根源的疾病，那可能就是在你幼年时，你的妈妈或其他一些跟你很亲密的人，在你的听觉范围内，谈论了一些此种倾向的话语，而你也接受了这不良暗示。

这是使用了正面暗示法将错误的思想植入了小孩的潜意识。相应地，我们只能采用反面暗示法来应对。



第6章

自我暗示实践方法



在了解自我暗示的理论后，大家一定想知道如何将理论付诸实践。众所周知，潜意识支配身体各种功能，暗示也可以影响身体的各种功能。无论何种性质的暗示，都可以传达给身体的各个部分，然后立刻得到反应。在这整个过程中，意识和意志会起到很大的阻碍作用，所以我们一定要能够控制自己的潜意识。

控制潜意识

自我暗示的方法本身其实是很简单的，但是，它是具有逻辑性的，它的功效会表现在我们日常的生活当中。就好像有些看似十分复杂的问题，但是解决方法会简单得让人发笑。

自我暗示必须做的准备有，让自己处于被动接受状态，头脑不进行任何活动，心境平和，然后把暗示注入潜意识中。

就像这样，每晚，在你躺进温暖的被窝，并且处于即将入睡的状态时，轻声（但是要清楚）地不断重复你想要告

诉自己潜意识的内容，如“每天，我的各个方面将变得越来越好”。音量控制在自己能听清的范围就可以，就像做祷告那样将这段暗示重复20遍以上。为了避免数数分散你的注意力，你可以用一根打着20个结的绳子，通过移动绳结来计数。

你可能会觉得这么做很幼稚。但是，这是真实的，如果我们肯按要求做，我们就可以支配这种惊人的力量。虽说这暗示很简单，但如果这个暗示可以植入潜意识中，那就会激发出一股强烈的力量。

就像古时的神谕，古人相信通过重复一句话或是一句咒语便可以得到话语中所提到的力量（这是很可怕的）。神谕之所以拥有如此巨大的力量，其秘密就在于暗示。

我们这种自我暗示的治疗方法简单易懂，也易于实践。当今人类的思维与古时人类的思维并没有什么两样：人们总是将治疗疾病无论是心理还是生理，与复杂的理论联系在一起，但实际上这并没有必要。我们根本不需要抱怨，因为事情很容易办到。

大家可能不明白我为什么要将“每天，我的各个方面将变得越来越好”这样一句普普通通，甚至有些含糊不清的话作为治疗各种疾病的常用语。虽然有些奇怪，但原因在于我们的潜意识并不需要非常详细的指示。每天每个器官都在正常工作——这样一个模糊的暗示就可以让各个器官发生作

用，改善它们的功能。在长期的教学和实践 中，我证实了这个理论。很多病人通过自我暗示，不仅治愈了他所希望治愈的疾病，同时也治愈了一些他们平时并不太关注的小问题。

但是模糊的暗示真的比详细的暗示好吗？我们应该庆幸，我们的潜意识比我们更了解自己的身体情况。试想一下，如果我们要留心每一种器官的活动情况，比如呼吸、消化，那肯定会非常混乱。现在潜意识帮我们承担了这个重要又复杂的工作。潜意识的工作如果出现差错，那肯定是因为我们打扰到它。每个器官都是相互依存的。如果普通人去命令潜意识修复某个器官，那潜意识肯定会听从他的命令，但是如果这个人不了解潜意识，也不懂得生理学，那他的某些器官就一定会受苦了。

让潜意识做主

一定要完全放松的重复这句话“每天，我的各个方面将变得越来越好”，千万不要尝试使用意志。意志的使用对于意识行为是非常有必要的，但是对于自我暗示来说，这却是致命的。但是你必须做到让自己与世隔绝，以避免注意力分散，闭上眼睛可以起到不小的帮助。即使在人声鼎沸的闹市中或者在公共汽车上你也完全可以达到与外界隔绝的状态

（如果需要的话），而且也没有什么案例表明在嘈杂的环境中自我暗示就会失败，但是前提是自己的心态平和。我认为心境的平和可以避免对单调的重复心理暗示产生厌倦。千万不要强行进行自我暗示，这会转化为意志，对将暗示植根于潜意识起到阻碍作用。

虽然我觉得模糊的语句更适合自我暗示使用，但是这并不意味着详细的自我暗示不可取。相反，在减轻疼痛、调节功能紊乱、缓解症状时，都可以运用详细暗示。减轻疼痛的办法是：为了减轻疼痛，用手轻轻地摩擦痛处，但是动作频率要高，同时，低声而快速地重复“不疼了”。在进行几分钟后，疼痛感就可以减轻甚至消失了。为什么要快速重复呢？因为如果说得太清楚和太慢，就可能会引出与此无关甚至与此相反的杂念。

怎样才能安然入睡？被失眠折磨的病人可以尝试这样一种方法：选择一个舒适的姿势躺在床上然后语速适中的重复念到：“我就要睡着了，我就要睡着了。”声音一定要和缓，并且一定要避免意志的参与。这种低声重复可以起到催眠的作用，但是如果你的意志参与进来，根据努力转化法则，那“我就要睡着了”的反意念就会使你保持清醒。实际生活中的失眠症就证明了这一点：意志力的参与会让最终结果与你的愿望背道而驰。

口吃、自卑和瘫痪是可以被治愈的。口吃患者是非常痛

苦的，不过这可以通过自我暗示来治愈。我见过一个极端的案例，一个口吃患者仅通过一次暗示治疗就康复了。在研究这个人口吃的原因时，我们发现，这个人存在害怕口吃的想法，并且有“会变成口吃”的意念。如果可以用“我将不再口吃”这类意念代替已有的想法，如果可以流利地说出十个词儿，那么在说第十一个词儿时，就没有结巴的理由了。这样患者就被治好了。

使用自我暗示可以根除神经过敏、恐惧或者更糟糕的焦虑现象。患者有这些症状仅仅是因为一些错误的、非本性的暗示造成的。这类的患者可以通过这样的暗示进行治疗：

“我不紧张；我很有信心；我很好，我一切都好。”如果要抚平气愤的情绪，可以重复地念：“我平静了。”这样你就好了。

有很多瘫痪病例，是因为病人相信他没有使用其肢体的能力造成的。这些人可以被轻而易举地治好。只需要将这样的暗示注入潜意识：“我能走，我的腿可以活动（手臂，或者手指）。”这样瘫痪的病人就可以重新行走了。出现这种情况的原因是：他们曾经大都因为身体的伤害而瘫痪，但是当他们身体的伤势好转之后，他们仍然相信自己的身体无法使用。显然潜意识是极具影响力的，只要暗示可以注入到潜意识中，暗示也可产生很大的力量，但与此同时如果意志参与进来，那么反作用暗示的影响也必须同样大。这就是秘密的全部。

自我暗示相关实验

下面是笔者指导人们进行自我暗示训练的过程：

我想请一位朋友帮我完成这样一件事情，有意识地树立意志和想象之间的冲突：我希望做某一件事情，但是我做不到。请问这位小姐，你能帮我完成这个实验吗？请你尽可能地握紧你的双手，直至颤抖，一定要用尽所有的力气。

（这个年轻小姐交叉自己的胳膊，紧紧握拳，不断用力，直至颤抖！）

现在请告诉自己：“我要伸展我的双手，但是我做不



勇敢挑战你怕做的事情，恐惧就会不知不觉消失

到，我不能！我的双手握得太紧。”

（人们发现这个小姐的手握得更紧了，她的双手颤抖，她正全心投入于她的努力上面）。

你的双手就像是天生就被锁在一起那样，你做的努力越多，它们就会锁得越紧。现在告诉自己：“我能做到。”

（大家发现这个小姐的双手开始放松并垂了下来。）

所以实验证明，只要去想象某事将实现，那它就一定可以实现，无论这在你看来有多么荒唐。但你不觉得，上面那位小姐因为想着自己做不到而就真的无法打开双手，是更加荒唐的事情吗？

一个病人说：“我理解了，要想康复，只需抱着这样的想法：我能痊愈。”

笔者说：“很可惜你没有理解我的意思，如果你对自己说：‘我将变好！’那与你作对的想象就很可能说：‘朋友，你真的觉得你将会变好吗，可惜这只是你的希望！’当你的意志想要完成一件事情时，想象往往会反其道而行之。所以不要说：‘我将变好！’而要说：‘我正处在康复阶段。’”

一位病人说：“在你之前的每一位专家都告诉我要有坚强的意志。”

笔者说：“那是他们每一个人都犯的错误，每一个人！”

另一个接受失眠治疗的病人说：“是这样的，伯恩海姆的一个学生也告诉我要运用意志，但是一年半的时间过去了，我的失眠还是没有好。后来他发现他的治疗没有任何进展，就告知我的病已经没救了，我必须承受它带给我的折磨，安于命运的安排。”

笔者说：“一位患失眠症35年的病人，在四天前，可以安然入睡了，他就在我们中间。”

这位病人说：“我今天一觉睡到了早上6点，那时我还误以为是晚上11点呢，然后又痛苦地想着这又将是一个不眠之夜，但是这时我听到了街上的喧闹声，我才知道，真的已经到了早上！”

笔者说：“好的，现在回到我们的实验中来，这位先生，你已经看到了那位小姐是如何做的实验，你是否可以做一下同样的实验。你将会做一次很好的示范，因为你也有着同样僵硬的胳膊和紧扣在一起的手指。”（这是一位患有神经症的先生，他没有理解这个实验的意图，无法使他的双手握紧。）

发生这种状况令我非常高兴，因为很多人都觉得这位先生是完全听命于我的。我要求这位先生进入一种他完全不知道的思想状态，在通常情况下，这个实验是不会成功的。在做这个实验时，你要满脑子充斥着：我做不到。并且快速而大声地喊出：我做不到，做不到，做不到！同时试着松开你

的手。但是如果你真的在想：我做不到，那么你就是无法松开你的双手。这看起来很矛盾，但是这是对的。不是因为我说了，这个现象就会发生，而是因为你是这样想的。我希望这可以让你明白，你的思想是物化的思想。请你千万不要独自进行这个实验，因为这要求你准备好你的思想状态，只有达到这种状态，你的想法才能实现。

当你发现你不知如何思考下去，或者发现自己正被错误的思想引导，请你使用我下面的方法来抵制：快速地重复“不能，不能”来引导他的思想！这个方法的重点是要求要快速重复以至于他无法去想“我能”！虽然你可能还是不相信，但是从你的笑容中我看出你已经开始注意到这些话的重要性！

接着，笔者请一个小孩和一个年轻人做了另外的实验。

笔者对小孩说：“将这只钢笔夹在你的指间，并对自己说：我想让它掉下来，但是我做不到。”（这个小孩用手指夹住了钢笔，头脑中想着“我做不到”，但实际上却做着“要做到”的事情，但是他越这样想，就越无法做到，而且他的手指夹得更紧了）。笔者又对小孩说：“现在想：我能做到！”（小孩指间的钢笔立即掉到了地上）。

笔者对另一个小孩说：“小伙子，请起立，看到那边那个站立的年轻的人了吗？过去对准他的脑袋来一拳，并不断对自己说‘我要打中他，但是我做不到’，那种感觉就像你

们之间有一个屏障阻挡了你的拳头打向他的头。”

笔者说：“正如大家所见，头脑中的一切合理的想法，都变成了现实，这都要依靠你正确的想象。如果你一直用正确的方式想：我做不到，然而这个想法在快结束时又转变为：我能做到，再然后你又重复第一种想法：我做不到，最终的结果是你发现你竟然还是做到了，于是结果就表明这个试验失败了。”

笔者对全场嘉宾说：“现在，大家应该已经完全地理解我的意思了，为了让你们不被周围的事物所打扰，我请你们闭上眼睛，这时你就会更平静，而且听得也更清楚！”

“接着，请告诉你们自己，将我下面所要说的每一个字都印刻在头脑中。这些话必须要在你的头脑中生根发芽，不要被你的理智和意志打败。事实上，对你来讲，你现在是意识模糊的时候，你的意识以及你的器官都要绝对地服从。因为我将要说的所有话都可以让你从中受益，这样你们可以更容易地接受它们。”

“我宣布，从现在起，你们身体内所有器官的生理功能都将得到改善，尤其像消化系统这种最重要的功能。首先，你将会在每天的吃饭时间感到饥饿，并且非常高兴午饭时间的到来，但千万不要暴饮暴食。其次，在吃饭时你可以做到细嚼慢咽，确保在咽下去之前，食物已经变成一种软的、糊状的东西。这种状态的事物会更容易被你的消化道吸收，

这段时间可能比较漫长，但是这样你就绝不会感觉到任何不舒服、不顺畅，像胃胀这些你从前常犯的毛病都会逐渐地消失。

“在场的各位，如果你患有肠炎，你们会发现它的症状在逐渐地消除，而且与之伴随的黏液或膜状物也会同时消失。如果你患有胃扩张，你会发现你的胃在逐渐地恢复它的弹性、力量和大小，它蠕动的越来越容易，使得事物很快地流过它进入小肠，也有助于肠的功能。”

“大家都知道，消化的改善等同于吸收的改善（对每一位均是如此，尤其是那些身体衰弱的人更是这样），因为身体状况会因为你吸收的食物而获得改善，而且这些吸收的食物可以用来制造血液、肌肉，给你提供力量，吸收功能可以促进你生命本身的活动。你们过去的虚弱和疲劳都在消失，取而代之的是精力充沛、充满活力，这使你的身体慢慢地变得强壮。大家中如果有患贫血症的人，这种症状马上就会消失，你们的血液无论是在质量和色泽上变得更健康，与健康人的血液没有什么差别。这样贫血的症状就一定会慢慢消失，其他让你痛苦的衍生症状也会消失。”

“还有那些月经不调的朋友：现在开始，你的月经周期会调整到每28天来一次，每个月持续的时间为4天，时间长度刚刚好，经血的量也刚刚好，月经的整个过程你都不会再感到任何疼痛，肾、胃、头都像没有发生任何事情一样正

常运转。并且你们也会摆脱月经期间的情绪不稳定和精神质。这就是一次正常的生理过程，它的发生不会再给你带来麻烦！”

“每一天，你的消化和吸收功能也会正常进行，排便非常规律。这就是你们身体健康的一个表征，请你一定注意这一点，在这之后的每一天都不例外，只要你早晨醒来（或者早餐20分钟后，任何你喜欢的时间），你就会有一种强烈的想要排便的欲望，这不需求助于任何药物和工具。”

“请大家满怀信心，今晚当你想要睡觉时，你就可以立刻睡着并且一觉睡到天亮，往后也会日日如此。你们会在香甜的梦境中度过一夜，没有梦魇的打扰。次日一早你就会感到舒服自然，神清气爽，因为你休息得非常充分。以后的每个夜晚，无论什么地方什么环境，无论气候如何，冷也好热也罢，狂风怒吼抑或是风平浪静，你都可以安然入睡，而且睡得十分香甜，梦境也将是柔美幸福的，噩梦将会远离你。”

“如果你的消化、吸收、排泄以及睡眠这些功能都没有问题，但是你觉得神经紧张，那请听我说：你的紧张马上就会被安宁所取代。你们发现自己竟然可以控制自己了，所有病症都会逐渐消失，你们也觉得自己不再经常生病了，所有曾经让你头疼的症状都在减轻和消失。”

“最后我们将提到最重要也是最基本的一点：如果你始

终不自信，那这种怀疑的感觉也会逐渐消失，慢慢地你会对自己充满信心。我要重复一遍，你们将对自己充满信心，我要再次重复，这种自信可以让你完成你的梦想，只要你的梦想是你能力范围之内的事情，那就无论环境如何，条件怎样了。因此当你希望去做一件合理的事情，一件你职责范围内的事情，就要相信自己一定能办到，这件事并不难。下面这种阻碍自己成功的话，大家一定要把它们赶出自己的脑海，千万不要将‘困难……不可能……我做不到……它比我更强大……我忍不住……我无法阻止自己’时刻挂在嘴边，如果你们认为你要完成的任务很难或不可能完成，那你就真的无法完成这个工作了，这仅仅因为你们是这样想的。如果你的语言转变为‘这很简单……我能做到’，这些话语足够你创造出奇迹。一定要相信，无论别人认为你的任务有多难，但对你来说这个任务轻而易举。你绝对有把握将任务漂亮又干脆地完成，并且心情也十分愉悦，毫不疲惫。”



第7章

自我暗示帮你治愈疾病



下面说一下自我暗示治愈疾病的具体情况。

我要强调一下我们前面提到过的问题——自我暗示的力量是无限的（愿望要在合理的限度内）。因为我看到自我暗示在很多患了绝症的病人身上起到了作用，改善了他们的状况，连他们最为夸张的愿望都有可能实现。

即使是你生理上真的患病，也是可以使用自我暗示治愈的。维切特博士是巴黎心理治疗学校的教授，他将暗示与自我暗示作为药物治疗的辅助手段，就在不久前他采用这种方法治愈了一位年轻女士的胃溃疡。进行治疗时，医生给她照了X光，并进行了正确的诊断，建议她进行手术治疗。这位女士在药物治疗和其他疗法都无效的情况下，进行了暗示治疗，然而这使她在两个月内奇迹般地痊愈了。更神奇的是，在暗示治疗的第一个星期里，病人的呕吐症状就完全消失了。

维切特博士有过另一个病例：一个年轻的女孩数病缠身，她本身患有肛裂，并且在她的第十根肋骨上长有一个瘤，她已经患病两年，且已经卧床休息三个月了，她的体温总是高于常人，总之身体状况是很糟糕的。但进行暗示治疗的两星期内，她就完全康复了，肿瘤消失，肛裂也愈合了。

有时采用暗示治疗，即使没有完全治愈疾病，但是疾病的症状也是可以减轻和消除的。在我的从业过程中有这样一个最不寻常的病例：有一天，一对父子来到我的研究室，小男孩脸色苍白、身体瘦削，斜靠在他父亲的身上，走一步都要休息一下，呼吸困难。这是个可怜的孩子，我不觉得能把他的病治好。通过父亲的介绍，我得知男孩子患有心内膜炎，在我大体了解小男孩的病情后，我拉住他的手，用一些我平时常做的演示给他解释自我暗示的力量。例如，我让他握紧双手，并且不停地说着：“我不能松手，我不能松手。”他便真的无法把手松开。我说服了这个男孩，他开始信任我。他保证每天都要复诵我教他的话，然后充满信心地离开了我的研究室。之后的每天他都认真地练习自我暗示，直到几周后我再次见到他，他的变化真是令我惊讶。他可以靠自己的力量走动了，呼吸也顺畅了。不过，他的病情依然很严重。他依然每天坚持对自己说：“每一天，在每一方面，我正变得越来越好。”我第二次见到这个男孩子时，他正在踢足球。这就证明，即使疾病本身不能完全治愈，自我暗示也可以帮助消除所有症状，让病人也可以像健康人一样享受生活。

我不敢说自我暗示可以治愈肺结核，但我十分肯定肺结核的症状可以通过自我暗示来减轻。自我暗示的练习使得各种器官功能得以提升，患者身体的抵抗力也变强了。有一个年届六十的女士，她在年轻时就患上了肺结核。当我第一次

见她时，她仅有98磅重，很多人都觉得她命不久矣，但是，她却因为自我暗示而获救。通过自我暗示，她将健康的意念扎根于她的潜意识，并且赋予自己自信，曾经医生认为她的肺充血肯定没有办法治疗了，但是她却完全康复了，并且体重还增加了26磅。

坐骨神经痛、胃病、便秘、哮喘和头痛也是可以通过自我暗示治愈的。一个30年来饱受头痛病折磨的男士，每周都要定期服用阿司匹林以及其他一些类似药（他的头痛其实是因为自我暗示而造成的，他认为他在某天会头痛，结果他真的头痛了）。而在他使用自我暗示疗法之后，他的慢性头痛病被治愈了。前些天我收到一封曾经患有坐骨神经痛的男士的信，他说自从我给他解释了自我暗示的原理后，他的病就再也没有犯过。

自我暗示还有一个令人惊讶的功能，就是可以修复损坏的组织。这是符合自然规律，也是符合逻辑的，因为已有的结果证明了这种功能。

自我暗示可以让女人们永远青春美丽，不要觉得这段话可只是用来安慰那些害怕青春逝去的人。相信我，只要你认识到自己拥有这个能力，你就可以做到。有一个住在你潜意识里的精灵，她有焕颜美肤的神奇功效，也可以让你的目光重获灵气。要经常幻想自己拥有曼妙的身材和娇艳的容貌，这样你就可以改变。但请注意，无论怎样幻想，你都不可能改变你眼

珠或头发的颜色，也不可能改变鼻子或下巴的形状，我们的愿望只能在合理的范围之内才可以实现，但是对于抵抗衰老和疲劳，自我暗示确实可以起到一定的效果。在进行自我暗示时，想象是非常关键的，假设你有一个有待完成的工作，如果你预先就想：“这个工作肯定困难、累人。”那你一定会觉得疲劳而且情绪烦躁。但是如果换个角度想：“这是一个富有乐趣，且非常容易的工作。”那么你就不会觉得疲劳了。

练习自我暗示时，必须与自然法则结合，我们运用的是身体自身所存在的自然之力，所以我们不可以违背它，我们必须使用理智的生活习惯：一日三餐准时准点，限制食量，吃饭时细嚼慢咽；体育锻炼也必不可少，但是要量力而行——这就是自然法则。只要将自我暗示与自然法则相结合，你就能保持生理和心理的健康，并且能成功抵御疾病。

我也必须声明，我没有说可以完全忽略医生的话，相反医生的意见是相当重要的。在许多病例中，医生的意见、药物和护理都必不可少，而且医生的声望、陪伴和鼓励对病人也是大有裨益的。如果这时医生又正好懂得心理暗示的知识，那么在他开处方的时候结合恰当的暗示，就会使疾病的治疗事半功倍。我真希望患者和医生都可以了解：自我暗示是对付疾病的最强大的武器。

接下来，我们将具体介绍自我暗示在治疗各种疾病的例子。

对每一种疾病都有专门的暗示。

肺部疾病

我要告诉有肺病的朋友们，你们的身体将变得更强壮有力，因为你们呼吸系统将会好转，直到康复。你们的肺会主动去寻找可以修补损伤的肺、支气管或胸部的必需的营养。等到这些损伤治愈之后，这些损伤所带来的不适症状也会减轻直至消失。如果你有期待，且仔细观察，你就会发现这些症状在数量上正在逐渐消解，而且消解的过程越来越容易。那些一直是你压抑的痛苦会逐渐减少，你咳嗽的次数也越来越少，咳嗽的程度越来越轻微，直到最后症状彻底消除。

眼疾

我要对那些患有眼疾的朋友说，你们眼睛的损伤将会一点点地修复，最终消失，你会看得越来越清晰，越来越远，目光越来越敏锐。对于患有近视的人来说，过去因为你所要看的事物成像于晶状体的前端而使你看不清楚，同时晶状体也有些变形，现在物体成像的位置远了一些，又远了一些，终于在某个时间里，物体恰好成像于你的晶状体上，你的晶



记住，能治愈你内心创伤的力量就藏在你的潜意识里

状态也恢复到它正常的厚度，这样视力就恢复正常了。

腿部缺陷

有的小朋友会觉得自己的右腿不如左腿结实？请你相信我，你的身体将变得非常强壮，并且在这个过程中，你的身体会吸收很多对形成新肌肉细胞有益的元素，这些元素会被你的右腿吸收，增大你肌肉的尺寸，使得它们强壮起来，你每天都会发现你的右腿将逐渐变得粗壮，你那本身就不算严重的跛脚将变得越来越不明显，最终会彻底消失。

脑损伤后遗症和瘫痪

脑损伤的患者请注意，这些曾经发生在你脑部的损伤（脑炎后遗症）正在恢复，而且还将继续好转下去。随着内部机制的回复，你外在表现的那些症状也在逐渐减少。过去由于虚弱和厌倦，你总是看起来有些迟钝，这种状况也会慢慢消失，最终你将可以充满活力，聪明机灵。那时候你将有要工作的愿望。这种对工作的愿望是必须的，即使只是在花园中挖坑再填起，然后再挖坑，再填起这样往复循环，也

请你一定要去工作。（以一种命令的语气跟你的大脑说）如果你想跟我在一起，那就一定要坚持工作。

身体颤抖

患有这种疾病的朋友们，无论是僵硬、颤抖、背痛还是无法保持直立，请你听我说，无论你损伤了大脑或者神经系统中的什么部位，也不管这种损伤是如何产生的……你的这些损伤正在一天天地愈合当中，在这个过程中，疾病的症状也会有所减轻，最终消失。你会发现，你的身体没有那么僵硬了，你可以轻松地站立起来了，你的手部和胳膊的颤抖也会不再那么明显了。你将感到你变得十分强壮，而且也将充满自信。如果你行走有困难，那请你在走路的时候，迈开大步，慢慢行走，注意把双腿分开，当你左腿前进的时候，把它放在右腿的前面；当你右腿前进的时候，把它放在左腿的前面。以这样的方式，双腿协调配合，你就能保持身体的平衡，正常行走了。

癌症

对于那些癌症患者，无论肿瘤的性质如何，形态如何，

纤维状也好，腺状也罢，请相信我下面所说的话，你们的身体和潜意识将尽最大的可能去制止这些寄生的细胞的生长，你体内的肿瘤正在以它当时疯长的那种速度迅速地减小，最终被身体的免疫细胞所吸收消灭。

记忆力差

常常抱怨自己记忆力不好的朋友们，我要对你们说，你记不住的原因在于你认为你就是记不住，你觉得你要回忆的东西已经丢失在你的身后。如果你告诉自己，你的记忆将重新回到你的脑海，那样你就会发现自己记得非常清楚深刻。

消极抑郁

你是不是会经常被消极的情绪和思想困扰呢？现在我要对你说，你的想法会越来越少，越来越简单，它们会渐渐松开对你的追逐，不再纠缠你。当消极情绪锲而不舍的回到你脑中的时候，你一定要坚决地告诉自己：它将离开，它将离开。你知道这种消极的情绪会给你带来怎样的不幸，所以请一定将它们关在意识的门外。同时也请你一定要明白，我是

在辅助你治疗你自己，也就是说真正治疗你的是你自己，而不是我。你的情绪完全取决于你自己，这一点非常重要。把我想成是治疗者的坏处显而易见，一旦你不在我身边，那么我就无法再帮助你，你就要重新回到过去的状态。但如果你可以意识到你自己就拥有这种治愈自己的能力，那就另当别论了。每当需要的时候，你就可以自觉地去使用它。你的忧郁情绪会被喜悦情绪取代，那些诸如恐惧、厌恶或任何可能会伤害你病态的想法将从你脑中消除。请你正视这些想法，并且想办法嘲笑它们，那样你就不会再有这些想法了。想拥有乐观积极的心态吗？请首先杜绝此类话语：我太老了……我无法克服它……这已经持续很长时间了……我总是会患这种病等等。这种话实在是太荒唐了，就是这些话语让你的情绪和思想消沉。你要用那些积极的话语取代它们，比如：我正在康复……我正在好转！这样做，就可以为你的健康大楼添砖加瓦，很快恢复。这就是你需要的状态，乐观积极。

请配合我做下面的事情，当我数到三的时候，你就进入这样一种状态：你感到非常平静，非常清醒，完全没有睡意，完全没有疲惫，无论是生理还是心理都充满活力，健康向上。我要开始数了，一……二……三。



第8章

做合格的心理暗示治疗师



提供适宜的环境

进行治疗最适宜的环境，应该是尽可能不分散病人的注意力的。无论是声音还是图像，都要排除在病人可以感受到的范围之外。关紧窗户，拉上窗帘，没有窗外景色和噪音的污染，这样正在接受治疗的人就不会被干扰了。

试想一下，在进行暗示训练期间，如果有阵阵的清风拂过你的脸颊，你的注意力如何能集中起来呢？如果想碰触病人的潜意识，让暗示发挥最大的作用，那就一定要使治疗环境与理想环境靠近。

病人所处的环境应帮助病人产生这样一种感觉：将会有什么事情发生。因为这种感觉有助于病人接受治疗师的思想，使暗示更容易发生作用。

淡雅清新的色调，有助于病人放松身体、产生舒适自然的感觉，进入被动接受的状态，甚至于忘记了自己的存在。

我们治疗师所处的位置没有什么硬性的要求，在病人的前方、后方、站着、坐着都是可以的。只要确保你那微型探

测器（你的直觉）可以正常运行就可以了。

有一种非常微妙并且难以用语言描述的力量，这种力量在治疗师全神贯注地进行治疗时很容易被激发。如果治疗师全心全意从病人的利益出发，那么治疗师头脑中所构建出的所有规划都可以被病人感应到，就如同心电感应那样。所有成功的治疗师很少会大声对病人高谈阔论，而是会轻轻地说出他们心中坚定不移的信念——奇迹正是因为这样创造出来的。

我们无法否认用语言传递思想这种方法的重要意义。只要声带微微震动，词语适宜，那就会产生明显的疗效。在我举办的活动当中，每当我让那些因我的语言而康复的人举手时，总有很多听众积极响应。

你的心中要有坚定的信念与信仰，然后用肯定的语气告诉病人：你会康复，你的不适与痛苦都会消失得无影无踪。然后再进一步坚定病人的信念，让他自信满满。

一定要坚持你的思想和信念，你可以采用多种方式进行指导和治疗。不过你一定要真诚，充满善意，因为你思想中的有些东西，远比语言更真切。病人的病痛、失意、自卑与抑郁通常会因为治疗者与病人之间存在的心灵的互动而消失，与此同时新的希望与憧憬会进驻病人的思想。这是病人接受治疗后，在内心与灵魂的最深处产生的非常微妙的心理变化。

你的指令必须在病人处于被动接收的状态时才可起到效果，那就要让病人放松，可以试着这样做：让他的双手摊开，倒向一边，然后提升他的意念。像这样重复若干遍。

治疗师可以示范给病人看，坐在椅子上，让病人与他一起做。

同时给他做有利于他身心放松、集中精力的肯定暗示：

“现在，你感到特别轻松、舒适、安心、自在；轻松、舒适、安心、自在；轻松、舒适、安心、自在。”

与病人进行交流时要满足病人的需要，谈论的话题要令他感到舒心与平静，一定要避免让他激动甚至引发争吵。聪明的治疗师明白，他需要做的是给病人进行治疗，而不是在给他们灌输某些信仰。

其他准备事项

在治疗前，病人必须从治疗师那里得知良好的消化与排泄的重要性；而治疗后，为了巩固和稳定疗效，必须再次重复。如果将生命最基本的新陈代谢法则置之脑后，那么精神力量再强也只能产生瞬间作用，无法持久。

塞拉·杜蒙特在他的《精神疗法》中解释了这种观点：

好的治疗法可以恢复消化系统自然运作的功能，在功能得到恢复后，病人就需要学习如何去保养它。如果想改善胃功能，那就不可以只局限在对胃本身的治疗上，我们还应当关注消化腺和胃液——相信消化腺对你的积极反应会令你十分惊喜。消化腺会产生充足的胃液及胃蛋白酶，保证胃合理、有效地进行工作。如果在饭前使用这种疗法，那就可以促进病人的食欲，使病人完美地享受饕餮盛宴。这是充满乐趣并具有指导作用的尝试。

拥有坚强的意志力是非常重要的。我们可以通过读书、听讲座、自省等形式提升意志力，因为精神力量可以影响身体健康。

进行治疗前，最好给病人解释清楚心理治疗的工作原理，并且告诉病人你想要达到的疗效，还要告诉他已经有很多人通过这个方法得到康复，并信心满满地告诉他，你的病一定会被治好。

在对病人进行心理暗示治疗期间，千万不要与病人争论，也不要涉及太多的理论，如果想说明一个问题就可以采用举例的方法。没有必要生搬硬套固定的句式，当然，这样做也不是完全不可以。可以这样说，当病人因你的治疗而获得成功、富足和幸福时，当病人成功的接受并使用了肯定法时，你就会感到像是将散开的珍珠穿成串一样的成功。

如何进行治疗

在病人明白了精神拥有巨大的力量以及消化、排泄、新鲜空气和水所产生的重要作用之后，就可以开始使用暗示疗法了。

让病人处于合适的治疗环境中，让他以舒适的方式倚靠在沙发中，然后对他进行如下的暗示：

“先生，你的身心都在放松的过程中，你感觉到宁静、祥和与闲适，神经系统在正常运转，心脏也在一如既往地跳动，所有的器官都在健康地工作。听过这段话的过程中，你感觉更加平静轻松了。”

“这段话说完之后，你的身体舒展开来，神经也松弛了，心境也更加平静了。”

“现在你觉得更加安静、舒适、宁静和镇定了。你被无穷的爱包围着。平静与自信占领了你的内心，你因此充满了力量与勇气，希望与健康。”

“疗程正在继续，我们要将你刚刚感受到的力量与和谐赋予不同的器官。首先，你的消化系统的所有器官都在放松，配合协调，充满活力。经过暗示后，你的胃可以更加轻松地工作，可以向全身所有的部位输送营养；也可以让整个

消化过程进行得很顺畅。这样的消化过程让你感觉到身体充满了力量与活力，让你充满了勇气与胆量，也让你所有的细胞获得能量、保持活性，让他们保证良好地进行工作。现在就让你的消化系统给你提供充足的营养。”

“你的胃很健康，工作状态很好，各项生理功能完善。你的胃完全有能力、也非常愿意正常地工作，为你供给必需的营养。现在它正在高效地消化着你摄入的食物，向你展示着它的力量和能量。”

“只有拥有正常的消化系统，才能保持身体健康，所以我们要先从胃和消化系统入手。这些器官都愿意主动完成它们的工作，就在我跟你说话的时候，你全身就已经处于轻松、宁静、安详中了。这些感觉正在你的身体中蔓延，让你变得强壮。”

“你做任何事情都遵守大自然的法则，完成你应尽的工作，你总是乐观向上地面对生活，欢乐的思想填满你的脑袋。而这些正面积极的思想也正在感染着你的消化器官。现在你可以坦然接受来自周边的爱意，你欢快、轻松、舒畅。请你现在不断地对自己重复，我轻松、舒畅、快快乐乐；我积极、坚强、意志坚定。”

“现在你觉得自己正处于恢复当中，精神抖擞。循环系统也被激发起来，心脏跳动得有力带劲。它源源不断地向身体输出新鲜的血液，血液从肺部运载上新鲜氧气，变

得清新而充满活力，然后这样的血液再传递给身体的各个组织和器官。你的一个微小的念头就可以让心脏工作得兴致盎然。”

“自由自在的血液流过你身体的每一个角落，让你的身体保持健康、充满力量，让你一天都保持活力四射的状态。”

“胃部与心脏演绎着完美的配合。血液与刚刚吸入的氧气结合，然后将那清新有益的能量再传遍身体各处，同时完成氧分与废物的交换，废物和杂质都可以由血液运载出细胞与组织。”

“现在，请进行几次深呼吸，吸气，你就可以感受到身体所接受的来自外界的能量；呼气，你在排出体内的废物。是的，你在吸收能量，排出废物；你在吸收能量，排出杂质；你的潜意识已经接受了暗示，症状吸收着能量与力量；现在你觉得你正变得强壮。”

“先生，请你一定注意你已经开始遵守自然法则，食物和饮水都是你需要关注的，你的消化系统和排泄功能正在恢复正常。补充水分需要你喝很多的水，在你喝水时，请这样想：‘这口水可以将我体内的杂质冲刷干净，它路过的地方都可以更加健康、干净。’水是生命之源，我们必须多喝水。我们那不愿喝水的不良习惯，导致我们生病。所以请一定遵守自然的法则，多喝水，喝天然、干净的水。”

“足够的水分可以让你的肠子规律地蠕动起来，排出体内的废物。明天早晨开始，你的肠子就可以正常、自然、有规律地工作了。要坚信在以后的每一天里，你都会在临睡前反复对你自己说：‘我的肠子，我命令你轻松自然地运转起来，从明早开始你就恢复健康的工作状态’。”

“现在我们休息一会儿，尽量放松身体（这时，医生停顿一下）。你现在感觉比任何时候都更加强壮。你的神经和身体都处于非常舒缓的状态，心态也十分平和，比你开始时状态好多了。明天这种感觉会更加强烈，而且每天也都会比前一天更好，这种变化会持续下去。这种康复的感觉让你觉得棒极了，你的周身都充满了爱与关怀，令你陶醉。相信上帝是与你同在的，他会带领你走向希望彼岸。这健康、成功和幸福的信念始终围绕在我们身边，伴随着我们一点点康复起来。”

当然这种治疗方法是可以做出调整的。这种方法也适用于对成功和富裕的渴望。无论何时，你想跟你的器官对话时，那就一定要直截了当地告诉它：它有能力，它有希望。你感到前所未有的勇气与力量；你仍然如年轻时一样充满活力；你那消磨殆尽的雄心壮志被再次唤醒；你那伟大的抱负，也开始蠢蠢欲动。你相信体内的勇气、信念、力量与抱负占据了统治地位；你的梦想即将实现；你心中的西班牙城堡正在一砖一瓦扎扎实实地搭建当中；那股已将你的思想

填满。

读者也可以按照上述方法，对自己渴望的事情进行暗示，可以是成功、富裕等。进行暗示的方法，暗示的环境，你的心态、声调等因素都要有与前面相同的要求。

而如果身体其他部位有问题，比如头疼、神经症、旧病复发或精神疾病，也可采用自己的方式进行治疗，这些自我疗法也同样可以产生明显的效果。

谨守工作准则

治疗师一定要遵守这个准则：进行暗示治疗时使用的语言一定要朴实、准确、直接。如果无法做到这一点，那治疗效果就不会尽如人意，因为病人并不能明确地了解你的意思。所以为了使疗法可以快速起效，就一定要记住将暗示直截了当地提出来。

要做到这个准则，治疗师可以有意地训练一下自己，练就一副“拥有魔力的嗓子”。可以任由你调节它的音量，声音可以大到震耳欲聋，也可以小到只有你一个人听到清楚。但最重要的还是要让别人能在你的话语里感受到理解、关怀、爱护、信念、勇气与力量。

锻炼眼神

演员经常一边对着镜子一边念台词，以此来提高自己的演技。这给我们提供了一种对比，这种对自己从业素质的严格要求与精益求精是我们职业心理治疗师需要学习的。

现在试着想象你正在对一个病人进行暗示治疗，病人正舒适地躺在你身边，现在试着暗示病人去寻求健康。斟酌一下将要使用的语句，并多次重复关键词，这样才有可能达到你的目的。要让他从你的话语里体验到希望与力量，并被你说服。你要始终充满信心，相信那暗示最终会植根于病人的潜意识中。

在为你那想象中的病人斟酌好要使用的语句之后，就要用肯定法的形式将这极具震撼力、充满力量、和谐与健康的话语表达出来。你可以将这种力量、能量、震撼力与说服力发挥到极致，连你自己都为之惊叹。

你要经常在想象中对病人进行暗示，直到你都能感觉到自己充满了感情，那深情的暗示与流露：“我坚信这份工作适合我，我无怨无悔地选择它。”然后望着你假想中的那个病人。直到你从这目光中捕捉到那执着而诚挚的心。假设仅仅是匆匆的一瞥，可是你身为治疗师，你的眼中应放射出信

念、勇气、关心、爱与健康的光芒——这光芒耀眼夺目。就像那恋爱中的人们目光中所放射出的浓浓爱意一般。

这并不是催眠术，而仅仅是在训练你眼神的力量，希望这眼神可以将你的暗示植根于病人的潜意识中去，并能深深地打动他。

当然，目光的训练固然重要，但也要有病人的信心、信念与虔诚配合，才能使治疗产生效果。

培养亲和力

那能够引起共鸣的嗓音，反复斟酌的词句，以及有暗示功能的动作，都是非常重要的。但如果你缺少那种温馨的亲和力，那所有的精神疗法都将是无法实施的。因为你所面对的那些病人，有很多被世人误解、取笑、排斥、甚至被看作怪物。

从理解病人到感化病人只是一线之隔，只有当你真正地了解 and 体谅病人时，你的语言才会具有感染力。治疗师要帮助病人对未来充满希望。只有这样，病人才会信任你，才会更易接受你带来的活力与自制力及其他有益的信念。

治疗师不应当只是进行死板、做作地说教。他应当做到话语里充满了诚意、感情与力量。声音是他思想的延续，他

会竭力使他的思想流淌在病人的心里。他应该热衷于治疗疾病，传播健康。他的声音向每一个聆听他讲话的人，传递着健康、力量、勇气、活力以及爱和信念。

意志坚定

刚刚强调完要有亲和力，要善解人意，现在又强调要有坚定的意志，似乎有些矛盾。但是对于治疗师来说，他既要宽容忍耐，又要拥有足够坚定的意志，这非常重要。因为只有这样，病人才有意愿跟随治疗师学习完善、成熟的生活方式，并坚定地走下去。这方式主要包括：体育锻炼、训练呼吸、平衡饮食、调整睡眠等。对病人进行治疗时，治疗师要做到镇静且坚定不移地看着病人，尽力将治疗进行到底。

在谈论病人的病情时，不要迟疑、躲闪。但前提是你所接的工作一定是在你能力范围内的，这样一旦你接下这个病人，你就可以毫不犹豫地向病人展示你的信心，并明确地向病人保证：“我能治好您！”

千万不要对病人说：“你目前的状况并不乐观，我不能保证你一定会康复，但是我会尽力。我们立刻着手寻找更好的治疗措施。”或是“这个病没有希望治好了”或“回去准备一下后事吧，你的时间不多了”。很多医生选择说这种话

可能是为了让病人回家疗养，但实际上却毁掉了每一个听到这些话的病人。

病人需要的是能给他们治病的心理医生，而不是对自己缺乏自信，举止畏首畏尾的懦夫。不要管你之前的疗法及疗效，请你像一个成功的治疗师那样，平静坦诚地对病人说：“我能将您治好！”

调动病人的主动性

一个治疗师首先要拥有自己的独到之处。其次要向病人说明，如果想要取得疗效，就要每天回去后，用自己的方式，再对自己进行肯定暗示。在固定的时间里，每半小时或一个小时做一次。如果他能坚持下去，那么一两天后还可以再给他提供其他方法。

我们一定要了解到，病人对这种方法的需要，就像大多数需要别人的帮助一样。他们经常对自己有这样一种不良的自我暗示，那就是自己能力不足。如果他是一个独立的、对自己负责的人，那这个病人就会感受到你对他的信任与理解，因为你就这样放心地，将这一连数日的工作交给他，让他自己完成。

给病人开处方时，最好采用自我暗示的形式。例如，建



人的肉体是一个迷宫，而欲望的故事却没有结尾

议病人，不仅仅要有战胜困难的决心，还要在每天早晨和晚上，用自己听得见的声音坚持对自己说：“我现在就能克服它。”如果在多次重复，或者这个愿望是迫切需要实现的情况下，自我暗示会更加有效。

一定要牢记这条准则：在每次诊疗时，无论病人有多少病症，都要照顾到他所有的需要。

正确看待病人

一位最成功的治疗师曾这样说过：“我从不把病人看成是患有某种疾病的人，而把他们看成是健康的人，这是我工作的一条准则。因为如果你要给病人确诊，就要确定他得的是什么病，哪个器官出了问题。但这很困难，相信只有不到10%的治疗师才能做到这些，所以很多人都无法得到好的声誉。”

治疗师们经常采用的另一个办法是，让病人自己说出症状与病根是什么。之后让病人选择舒适的姿势躺在自己身边，闭上眼睛，全身放松，保持平静，这样就很容易进入被动接受状态了。

不同的治疗师对这个方法有不同的用法，有的治疗师要求病人心里想着治疗师，有的治疗师希望病人放松下来什么

也不想，有的治疗师则暗示病人不必对思维进行任何约束，完全不必考虑思维在做什么了。

之后，几分钟内低声重复三至五遍针对自己病症的暗示或是说：“身体正在康复，康复，疾病的症状会变得越来越不易察觉，它在离我而去，远去，远去……”

我认为，在病人离开治疗师之前，要对他肯定的方法再进行一次暗示，让他觉得他正在明显地康复起来。有一个最好的暗示范例：“你的身体健康、完全，所有功能都稳定、协调、正常。”

进行这种疗法时，要求将有声的暗示在半个小时内重复三到四遍，每一遍之后都要进行一次无声的暗示。如果做不到，那至少也要在最后一遍之后进行一次无声的暗示。

这样的暗示如果用肯定法加以辅助，那就可用于实现成功、富裕或任何你渴望实现的愿望。

暗示结束后，你静静地坐在病人身边，远离喧嚣，彼此传递着心灵的宁静。有些治疗师天生就具有这种特殊的才能，而在这种疗法中，那些感情丰富的病人往往能获益更多。

与病人共同成长

汤姆森·简曾经说过：“一些治疗师有那种对病人的病

痛感同身受的能力，他们能感受到病人描述的那种可以将人吞噬掉的痛苦。这是因为，这些治疗师都是全心投入于对病人的治疗中，时时刻刻为病人着想，想象着病人的痛楚，仿佛是他们正在受苦一般。有科学研究表明，这种现象也是暗示的作用。一些治疗师在对病人进行治疗之后会感到体力不支，筋疲力尽，这就是因为这种暗示的作用。解决这种问题就可以更为强烈的自我暗示，这种方法在治疗师身上效果非常明显。这就是说，治疗师无论对病人使用什么疗法，他在让病人反复练习自我暗示时，也会相应地让自己信心倍增。病人被治愈的同时，治疗师也会元气大增。”

你的治疗过程让你充满了成就感，你对结果非常满意，然后急着告诉别人你的喜悦之情，并且向他们展示你所获得的经验。这本书中所讲的每一种方法都是你可以使用的，或许你也正盘算着将其中的某个方法推荐给那些正身处苦海的人们吧。在治疗别人的同时，你自己也会得到提升。由于与病人待在一起的时间越来越长，你可能会产生与病人相似的痛苦和焦虑的状况。越是感情丰富、具有同情心的治疗师，这种情况就越严重，但请记住，能与病人共度难关并不是什么不好的事情。

你似乎像磁铁一般将病人身上的病痛吸收到你的身上，使你产生了相同的病痛。不过无需为这暂时的痛苦而担忧。但是如果此时你十分恐惧、理智不受到你的控制，那你就可

能患病。请允许我再次强调：一旦病人的症状发生在你的是身上，马上进行肯定暗示，你就不会有事了。

旧病复发的对策

如果病人在恢复的过程中旧病复发了怎么办？千万不要沮丧，卡尔格达大学的保斯教授在研究植物生长规律时发现：所有事物的发展都要遵循一定的规律，不可能事事顺利的。保斯教授发明了一种可以观察到肉眼无法察觉到的生长的仪器。他发现，植物的生长以20秒为一个周期，前5秒在向上生长，接下来5秒在回缩（回缩的幅度小于生长的幅度），然后还有10秒钟保持静止不动的时间，再然后进入新一轮的生长周期。下滑或回缩的过程是不可能将植物的生长拖回到起点之后的，所以即使有后退的过程，植物本身也是真的增长了。那回缩与静止不前的时间占据了整个生长过程的四分之三。看起来，好像是往前走一步却向后退三步，但实际上，这向前的一步的长度要远远大于向后退的三步。这就像是我们的治疗进度一般，看起来是好转、后退、停滞不前，然后重复这个过程，但实际上你是在夯实地基，所以请不要抱怨，你正在前进。

希望那些正在接受的人可以了解这一点，因为这很重

要：事物的发展规律就是前进、后退、停滞不前这样循环往复的，所谓“前途是光明的，道路是曲折的”就是这个道理。

在这不断的循环“涨落”中，进步被一点点地积累起来。

那些不了解这种现象又粗心的人是无法注意到这进步、退步和停滞不前的。因为他们只能察觉到显著的进步和显著的退步，那中间的积累过程是被他们忽视的。旧病复发似乎是退步的表现，但是实际上，病人是在一点点地前进的。

治疗师一定要向病人认真地介绍这个理论，而病人也需要对这个理论毫不质疑。我认为如果这个理论被证伪，那么所有的一切都是谬论。因为这是万物生长的法则，也是事物发展的普遍规律：前进、后退、停滞；再前进，后退、停滞。



第9章

指导病人进行自我暗示



进行自我暗示的原则可以概括成下面几句话：我们的头脑不可能同时想着两件事情，换句话说，即使我们的头脑中摆放着两种不同的思想，但是这两种思想是不能同时存在于我们的意识之中的。

我们头脑中满是什么样的念头，这种念头就会变得真实起来，最终可以成为现实。

所以如果你可以让一个被疾病折磨的人相信她正在康复当中，那她就真的可以从疾病中好转起来。如果你可以在一个盗窃成瘾的人的潜意识中种下他将不再偷盗的思想，那他就会不再盗窃。这种事情经常发生。

你也许觉得这种训练是不可能的事情，但其实它是世界上最简单的事，人们可以通过一系列适当的、不同难度的实验来进行练习。这些方法与我们平时自觉的思考相差无几，就是最基本、最简单的事情。在这些实验中，通过那些文字的叙述，除了前面讲的那两类人之外都会相信结果可以很美好。

实验一：实验刚开始时，要让被试者者以一个僵硬的姿势笔直站着，双脚紧紧地并在一起，就像一根铁棒，但是他

的脚踝却要像一根柔软灵活的链条，这样他的全身就像是一块被链条锁着的木板，立在地面上，要让被试者知道，无论谁轻轻推动他这块“木板”，他都会向这个人所推的方向倒下，没有任何抵抗和阻碍。你告诉他你将用双臂来拖他，那他就可以笔直地倒入你的怀中，但是双脚仍牢固地贴在地面上，所有的动作只是依赖于他的脚踝。如果这个实验无法成功，那就不断地重复，你总会成功的。

实验二：首先，要清楚地告诉被试者者，实验开始后他需要马上想：“我要倒下了，我要倒下了……”一定要让他的脑海中只存在这一种念头，而不能去思考或疑惑他是否会倒下，也不可以为了使实验成功而故意地倒下。但是只要他真的感觉到有力量在驱使他倒下，那他就会毫不反抗地服从于这种力量。

然后让被试者抬头、闭眼，将你的左手放在他的前额，右手放在他的脖颈处，然后对他说：“现在想：我就要倒了，我就要倒了……”然后再缓缓地说：“你正在倒下，你——正——在——倒——下——”同时，将左手轻轻地移向左太阳穴，再移向耳朵上，然后缓慢地移动右手，千万不要停顿。

这时你会感觉被试者立即有一点轻微的后移，此时你可以阻止他，也可以让他完全倒下。如果你阻止他，告诉他他已经抵抗了，那他就不会觉得自己正在倒下，而是感觉如果

他倒下就会受伤。这是真的，如果他不觉得自己倒下会受到伤害的话，那他一定会像一块木板一样倒下。然后再用命令的语气重复这个实验，直至这个实验成功。主试应当站在被试者身后一点地方，但是左腿在他身前，右腿在他身后，这样当被试者倒下后，主试才不会被撞到。如果主试没有选择好站立的位置，而被试者的块头又很大时，那就可能导致主试和被试者两个人一同倒下。

实验三：让身体僵直但脚踝放松的被试者面朝你，让他的双脚并拢，然后将你的双手放在他的太阳穴上，不要用力，也不要对他挤眉弄眼，而是注视着他的鼻根，让他想：“我正在倒下，我正在倒下……”然后重复这段话，并加重某些字眼：“你（重）——在——倒——下——，你（重）——在——倒——下——”一定要注视着他。

实验四：让被试者用尽全身的力气紧握双手，直至双手开始颤抖。然后主试使用同上一个实验相同的方法，注视着他的鼻根，主试将双手放在被试者的手上，好像要把被试者的双手握得更紧。你要让他想象他的双手无法松开，主试数三个数，告诉被试者当数到三时就要试着将手分开，但同时脑中还是要不断地想着：“我无法将它们分开，我无法将它们分开……”这样他就发现，他的双手真的分不开了。然后慢慢数：“一、二、三”要尽量地把每个词说清楚：“你——无法——分开——它们——你无法——分开——它们——”这

时被试者不仅无法松开双手，而且他越是努力分开它们，双手就会握得越紧。实际上，他做到的与他想要做的完全背道而驰。过上几分钟，让他想：我能成功。这样他的双手就可以自动地分开了。

你一定要始终注视他的鼻根，同时要确保他的眼神始终在你身上逗留。如果结果是他轻松的将双手分开，你千万不要自责，因为这是被试者的错误，他没有诚心诚意地去想：

“我不能。”所以在实验前一定要对被试者解释清楚，确保他可以认真地做主试告诉他的一切事情。

你应该使用哪种命令式的，可以令人信服的语气。但这不代表你需要提高音量，如果你可以不带任何感情色彩的使用祈使句来命令他，那正常的音量就足以令你成功。

如果你可以成功完成以上这些实验，那你就具备了对病人进行暗示的能力，如果你可以完全按照前面所给的那些指导去执行，那暗示的成功指日可待。

那些敏感的被试者通过事实就可以意识到：他们可以很容易收缩手指和四肢。在两三个成功的实验之后，就不需要再交给他们怎样想了，你只需要简单地对他们说：“合上你的双手，现在你无法分开它们了”，“闭上你的双眼，现在你睁不开了”。一定要用祈使句，因为所有优秀的暗示者都证明了祈使句的好处。这时被试者就会发现，无论他怎样努力，他都无法分开双手或睁开眼睛。再过几分钟对他说：

“现在，你可以做到了。”瞬间，魔咒得到了解除，无论是双手还是眼睛都如往常一样了。

还有许多相似的例子，比如：暗示被试者他握在一起的手实际上是被焊接起来了；或者暗示他放在桌子上的手实际上是被粘在了桌子上；或者暗示被试者他被锁在了凳子上，无法脱离；或者暗示被试者，他的双腿无法迈开，根本走不了路，等等。

相似实验和例子数不胜数，我实在无法一一列举，但是一定要清楚，这种现象的产生并不是因为主试的暗示，而是因为被试者将暗示转化成了自我暗示。

自我暗示疗法的程序

如果被试者完成并理解了上面那些实验，他就可以进行暗示治疗了。被试者就如同一块耕地一样，在实验前，他就像一块贫瘠荒芜的土地，再好的种子也无法在那里发芽，而试验后，这些人就像是已经被翻新松软过的土地，种子可以很容易地在这里生根发芽。

无论被试者所患的疾病是生理上还是心理上的，是严重还是轻微，都可以采用这样的方法治愈，但重要的是选定一种治疗方法，一种表达方式就不要随意变更，只需根据情景

的变化进行微调。

你可以对被试者说：请坐下，闭上双眼，这是为了不让别的东西干扰你的注意力，但是请千万不要睡着。然后请你告诉自己，现在治疗师所说的所有词语都会在你的头脑中生根发芽，再也挥之不去。这些话就要扎根于你的思想中，印刻在上面，这些话将不会屈从于你的理智和意志。实际上，对你来说你的全部器官都会绝对地服从，因为你是没有意识的。首先，在一日三餐的时间你都会感到饥饿，然后你会说：“要是能吃点东西该多好。”这是种愉快的感觉。然后你就开始吃一顿美餐，你没有吃得过多，而且消化得也非常顺畅，你的消化系统将食物转变成一种柔软的糊状物。在吞咽的过程中，你不会有任何不适或不顺畅，胃肠道也没有感到疼痛。你吸收食物的营养，然后利用它们来供给全身所需要的能量、力气，营养由血液输送，让你的生命永不停歇。

在你消化系统正常之后，排泄功能也会随之正常起来，每天清晨你不需要服用任何药物或使用什么工具，就可以自然地产生排便的需要，相信这是你想要得到的结果。

还有你的睡眠状况也会有很大的改善，从每晚入睡到第二天醒来这段时间，你都可以处在安静、香甜的梦乡中，绝对不会会有噩梦干扰。在第二天清醒时，你会觉得得到了充分的休息，感觉心情舒畅，身体舒适，并且精神百倍。

但是如果你的情绪总是不好，常常感到抑郁消沉，看事

物也只能看到阴暗消极的一面，整日惴惴不安。那从现在开始，你就已经开始改变了，你觉得快乐而非压抑，你看到事物好的那面而非消极的一面。你的转变不需要任何理由，就像你过去总是没有任何理由地消极厌世一样。但是现在，在我跟你说完这段话之后，即使你有非常充分的理由可以抑郁和消沉，你也不会再那样做了。

你平时会烦躁、发脾气的情况也会改善，最终消失的，而且还会走向原先情况的相反面，你变成一个极有耐心，而且可以控制自我的人。所有原先在你眼中的那些害怕、担心、烦躁、恼火的事情，现在看来都是平和而简单的。

过去你可能会受到那些不健康的思想的困扰，你可能会担心、害怕、敌对、迷茫，你可能会因为嫉妒别人而受到攻击、愚弄和嘲笑，但是现在，这一切都将改变。只要你坚持想象，那这些事情就都会在你的眼前消失，就像天空的云朵，或者我们的梦境那样，总会归于消失和虚无。

请允许我做一点补充，你全身所有的器官都在安静地工作着，心脏的节奏在正常地跳动，血液也每时每刻地流经全身每一个地方，主导呼吸的肺部也没有什么麻烦，胃、肠、肝、胆、肾、膀胱也都一如既往。即使现在你身体的某一种器官突然病了，这种病也会一天天地减轻，直至完全康复，那这个器官也将恢复它正常的功能。其实，并没有必要为了治病而单独对某一个器官进行暗示，你只要对自己进行这样

的自我暗示：“每天，我的各个方面变得越来越好。”你的潜意识就会寻找到并作用于那个器官。

还要再补充很重要的一点，如果你一直是一个缺乏信心的人，那么，请相信这个理论：我们每个人身上都潜在着巨大的力量。如果你相信这个理论，那么自信一定会取代自卑。自信是每个人必备的，因为相信自己，所以人们就能完成所有的愿望（要在可能的范围之内），你即将满怀自信的完成一切的合理愿望，这个过程将很精彩，要记住你可以，并且你有义务去完成你的愿望。

所以请你在不得不做一件事，或者你希望完成一件事情的时候，抛弃那些“很难、不可能、这超出我的能力”之类的语言吧，你要把它想象得很容易，你要对自己说：“这很



人生长路漫漫，前途未知；不要怕，只有不怕的人才能找到方向

容易，我能做得到。”记得我们之前的理论吗，你想象这件事很容易，那它就很容易，即使周围的人都认为这是不可能完成的任务。你可以果断漂亮地完成这些事情，并且毫不费力，也不觉得疲倦。

这些暗示看起来很幼稚、很繁琐，也很冗长，却十分有效，适用于各种情况的病人。

进行暗示时，都要以独白的形式，以对方能听得到的声音说出来，并且要有明显的抑扬顿挫。要让被试者进入将睡未睡的状态，因为这种被动接受状态是最适合进行暗示治疗的。

当所有的暗示都结束后，对被试者说：“我所有话的意思都可以总结如下：无论从哪个方面来看，你的生理和心理都会享受到最健康的状态，这将超越你过去所有的感觉。现在我将数三个数，当数到‘三’的时候，请你睁开眼睛，你会感觉到精神百倍、强壮有力、积极乐观、精力充沛，你的情绪非常地快乐愉悦，每一方面都自舒适，完全摆脱掉你刚来时那种消极的状态。一——二——三——”在数到“三”时，被试者往往会面带微笑的睁开眼睛，脸上露出健康、满意的神情。

很少有病人可以当场治愈。因为这需要一段时间，但是多数病人会发现自己的病痛和抑郁被部分或完全地解除。

对不同病情的被试者要进行不同间隔频率的暗示。要缓

慢地提高间隔的时间，直至病人痊愈为止。

在病人离开你之前，你必须让他清楚，他的疾病能够治愈，完全依靠自己的力量，治疗师只是一个教他如何使用这个工具的老师，是他自己运用自己的工具帮助了自己。所以请他在每天早晨起床和每天晚上入睡前，都闭上眼睛，在想象中来到你的面前，然后借助一根有20个结的绳子，用自己能听到的音量不断地重复暗示的内容：

“每天，我的各个方面变得越来越好。” 必须强调这个词：“各个方面。” 因为这代表了你生理和心理的每一个需求。经过长期的实践我们发现，这种模糊的暗示比具体的暗示更有效。

这样大家可以理解治疗师到底扮演的什么角色了，他只是一个朋友和向导，而不是发号施令的人，他引导着病人一步步走向健康。暗示都是从病人的角度出发，病人要将暗示转化为自我暗示，然后为自己使用。当这一切顺利完成之后，这些治疗就会慢慢产生结果。

自我暗示疗法的益处

暗示方法的结果绝对有效，且原因也简单。遵循自我忠告的人，是不可能失败的。除非有前面所提到的那两种人：

头脑不健全的、不理解暗示的人或者发自内心的不愿意理解暗示的人。不过幸运的是，这两种人仅占全部人数的3%。如果你想让你的病人快速入睡，却没有对这种暗示做出必要的解释，也没有进行初始实验，那你就不会成功，除非你的病人是那种极其罕见的十分敏感的人。如果你不进行初始实验，那你的暗示训练就几乎不会产生效果。

在过去，我认为只有在睡眠中才可以进行自我暗示，所以我会努力让病人进入睡眠状态，但后来我发现并不是这么回事，因为每当我告诉病人要进入睡眠状态时，他们几乎总会经历一种非常紧张甚至是抵制状态，我就放弃了这种方法。我发现，如果我告诉他并不需要睡着时，他就会对我产生信任感，并对我的说法言听计从。所以常常会发生这种情况，他在你说话的过程中慢慢地平静下来，然后不知不觉地进入沉睡的状态，而当他突然惊醒时他就会发现，自己竟然睡着了。

我相信你们中一定还有怀疑者，我只能对这些怀疑者说：“事实胜于雄辩，请来我的房间，看看我们的治疗过程。”

但是你不可以认为自我暗示只能通过我所传授的方式进行，那些并不了解这方面理论，也没有进行什么准备的人也可以进行自我暗示。比如一个德高望重的医生，单凭他的名字就对病人有足够的影响力，如果他跟病人说这个病是没有

希望治愈的，那病人就会对自己进行消极的自我暗示，这足以给病人带来灾难。但是如果这个医生告诉病人，病情虽然很严重，但是如果经过悉心的治疗和精心的调养，那一定会取得令人意想不到的好结果。

另外还有一个例子，如果一个医生在对病人进行检查后看，仅仅给他开了一个药方，没有做任何解释，那这次治疗成功的可能性就不大，但如果他仔细地教给病人应该在什么时间，什么状态服用什么药物，那这次就会很快地产生效果。

请这个大厅中的药剂师或化学家们不要把我当作敌人。我希望我可以成为你们最好的朋友。在我看来，如果可以在给医学院的学生们上课时增添暗示理论的内容，并给学生们实践的机会，那对病人和未来的医生们是大大有好处的。我还建议，医生在给每一个病人诊断完毕之后，都要至少给他开一种药，无论是否真的需要。其实每一个病人去看病时，都抱着很简单的想法，那就是只要吃医生开给我的药，我就可以康复，他们就是想要药物。最终他们康复了，他们也认为是药物的效果，而不是因为他们调整了生活方式，懂得了养生的方法。

病人是不会满足于医生开给他的养生方法的，他们会觉得自己费了这么大劲来求他，却没有得到任何实在东西，于是就去看另外的医生。所以医生真的应该给病人开具用药处方，并认为这些药的实际作用与药物说明一致，病人们更相

信这种医生开的处方，这比病人们自己从药店里买同样的药回来吃更有效果。

在了解了潜意识是我们一切功能的主要指挥者之后，我们就可以正确理解暗示和自我暗示的作用了。比如说，你一定要相信那个目前无法正常工作的器官不久就会好起来，这样这个命令就会被传递到潜意识中，转化成潜意识的命令，这样器官就不得不顺从这个命令，立刻或者逐渐恢复正常的工作。所以通过自我暗示的方法，人们可以解决任何身体疾病比如：缓解疼痛，改善便秘，治愈肺结核、静脉曲张、溃疡，使纤维状肿块缩小，使瘫痪的人重新站立，等等。

我们再举另外一个牙疼的病例，那是我 在一个位于特洛依的名叫高斯的牙医诊所里偶然碰到的。我曾经治愈了一个被哮喘折磨八年的年轻女士，她告诉她她想拔牙。这个女士是一个非常敏感的人，我说我会尽力让她在无感觉的情况下接受手术，她非常相信我。到了与牙医约定的那一天，我们一起来到诊所，我注视着她说：“你没有感觉，你没有感觉……在我进行暗示的过程中，我突然对牙医做了一个手势，牙齿立刻就被拔了下来。此时这位女士纹丝未动，可是不久她就感觉到了疼痛。我制止了那个牙医使用止痛剂，也不让这个女士事先知道将会发生什么事，然后我开始对这位女士进行暗示，我让这个女生双眼盯着我，我对她说疼痛在两分钟内就会消失。然后我们就进入了等待，在她吐了一两

次血之后，她就感觉没有那么痛了，拔牙的位置的血液也凝结了。

下面我们用最简单的方法解释一下这个现象，在“疼痛就要消失”这句话的影响下，潜意识命令动脉，让伤口处的血流量减少，血液就十分顺从地减少了，这效果与注射了止痛剂如出一辙，注射肾上腺素这种止痛剂的效果就是令伤口处的血流量减少。

纤维状肿块的消失也可以用这种方法解释。“它将离我而去”的思想植根于潜意识，然后潜意识就下达命令给大脑，要求它收缩给肿块提供养分的动脉。最终肿块由于无从得到营养的补给，而变小、死亡，最后被人体吸收，直至完全消失。

治疗道德缺陷的暗示疗法

在当今社会，神经症是非常普遍的精神疾病。但是如果坚持使用暗示进行治疗，还是可以治愈的。我为那些被我治愈的神经症患者而感到高兴，他们曾经都或多或少地接受过一些治疗，但都以失败告终。其中有一个人甚至在鲁克森伯格这样一个专门的治疗中心中待了一个月都没有好转。而在我向他演示了如何利用自觉的自我暗示后六个星期不到的

时间里，他就完全康复了。曾认为自己是世界上最不幸的人的他，现在成为了世界上最快乐的人，他的病也再也没有复发过。

既然暗示疗法可以有效治愈心理和生理上的疾病，那它就应该起到为全社会服务的作用。我可以证明，我们完全可以把那些少年犯或者放纵自己与罪犯交往的孩子们转变成为诚实守信的人。

为了让大家可以更好地理解暗示在道德缺陷方面的治疗作用，我将打个比喻：相信一个钉着钢钉的木板，我们的大脑就是木板，而思想、习惯这些决定于我们行为的东西就是钢钉，而病人本身存在的那些不良的思想、不良习惯就是一些坏掉钢钉，暗示治疗就如同敲打钢钉的锤子。现在我们拿一个好的思想、习惯，把它放在坏的上面，用锤子轻敲一下，即进行一次暗示，这样新的钉子可能被钉进几分之一英尺，旧的钉子就会出来同样的长度。每锤击一下，新的钉子就钉得更深入一些，而旧的钉子也就会更出来一些，直到新的钉子完全取代了旧钉子的位置，那么好的思想、习惯也就取代了不良的思想、习惯，开始影响你的生活。

我将引用两个典型的病例继续来向你阐明。首先是一个生长在特洛伊城附近的11岁男孩小M，他一出生就患有疾病，使他日日夜夜都受到病痛的折磨，他经常偷别人的东西，而且谎话连篇。

他的母亲希望我可以对他进行暗示治疗。在我们见过一面之后，他的病就只在夜间发作了，而且发病的频率也在渐渐降低。仅用了几个月的时间，他就被完全治好了，与此同时，他那多年养成的偷偷摸摸的恶习，也在六个月内完全停止了。

这个男孩还有一个18岁的哥哥，这个哥哥十分憎恨他的另外一个兄弟，但这种憎恨只是他想象的。每当他喝醉后，他都会不自觉地想要拔出尖刀刺向他的兄弟。他很害怕总有一天，他会控制不了自己，但问题是，即使他真的刺伤或者刺死他的兄弟，他也不会觉得多么好受。我也对他使用了暗示治疗。仅仅进行一次治疗之后，他就痊愈了，这样的结果真是令所有人都惊讶。他不仅不再憎恨他的兄弟，还与他成了好朋友，和睦地生活在一起。我对这个病人进行了长时间跟踪，发现他的病症已经被完全治愈了。

我们可以看到这种疗法对道德缺陷的治疗效果，所以我们应该将它引入少管所。我相信，如果我们可以坚持每天对那些行为不良的孩子们进行暗示，至少有一半的孩子可以重新做人。暗示疗法能将那些行为不端的人变得正直善良，不也是它对社会做出的一大贡献吗？

有人反对将暗示治疗用于少管所，因为他们担心如果暗示用于邪恶的目的，那将十分危险，这种担心显然是没必要的：首先，我们只会将进行暗示练习的工作，交给那些可信



人们总是习惯在人前伪装，结果最后受骗的却是自己

的人去做，比如少管所里的医生；其次，我们不许可那些有邪恶目的的人对病人进行治疗。

但即使我们承认暗示疗法存在危险（实际上不是这样的），我们也不可以因噎废食。我想问一下反对的人们，现在那些极大地促进了我们的社会进步的东西，哪一样是没有危险的呢？蒸气、火药、铁路、电、飞机这些不危险吗？还有药品，是药三分毒，医生、药剂师甚至普通人，每天都会有人要使用药品，如果我们粗心用过了量，病人就很可能受到伤害。

适度忠告病人

我已经为大家提出了一些忠告，我希望大家可以接受我的忠告，请听我说：只要生命不息（是你的一生，而非一天或者一月或者一年），就请你在每天早晨起床之前和每天晚上睡觉之前，闭上双眼，用自己听得见的音量重复20遍：“每天，在每个方面我将变得越来越好（你可以利用一个打了20个结的绳子帮你计数）。”你不需要对某个特别的地方进行具体的暗示，因为“各个方面”就可以涵盖所有的方面。请你一定要记住一个基本条件，在你重复这句话的时候，一定不要做任何意志的努力，我所能想到最好的例子就

是要像在教堂中祈祷那样，就这样每天重复这种思想：“每天，在每个方面我将变得越来越好。”将这句话深深地印在脑海中。这样，那些在可能范围内的愿望就都可以得到实现，就像所举的那些治愈案例中的主人公那样。请记住，你在头脑中输入健康，那将得到健康，但是如果你在头脑中输入的是疾病，那你就必将会生病。

自我暗示是一把双刃剑：不同的使用方法，会带来不同的结果，现在你已经可以使用这把利剑了，但是如果你是用我教给你的方法，是可以避免危害发生的，可是如果你真的对你自己进行了不良的暗示，那你只能责怪自己，因为这都是你自己的错。

不要以为身体健康就不需要进行自我暗示，我们都知道预防高于治疗。想象一下，摔断一条腿需要多久呢？你只要踩到路边的一块橘子皮就会被滑到，然后将腿摔断，整个过程可能用不了1秒钟的时间。但是如果想要治好这条腿，即使用上暗示的方法进行辅助，也需要几周的时间！如果你提前将橘子皮捡起来扔掉，你就不会因为它而滑倒摔断腿，也就不会有后来治疗它的麻烦。这提前捡起橘子皮的工作，就是预防的工作啊。请你相信，如果你可以自觉地进行暗示，你就可以创造奇迹。现在我要向著名的学者旁蒂斯·柏里特先生学习，我宣布：“我今后不会再对你们进行帮助，你们要开始依靠自己的能力。”



第 10 章

治愈后的巩固措施



那些意识学领域内睿智的思想家、实践家，都认为人们必须严格遵守自然界与精神领域里的根本法则。

我们必须承认“世上的一切都由人的思想主宰”。如果可以给你的思想提供一个良好的状态，它就可以更好地完成任务了，比如病人必须给意识提供健康的身体，意识才可以证实它的工作能力与魄力，但是如果你的身体不好，你的意识因为没有好的工作环境，而只能把大量的精力投入到与坏死的细胞做斗争上去，那是件得不偿失的事情。因为思想还是要以物质器官为载体，是具有局限性的，对它来说克服那些身心缺陷或身体不适不仅是浪费时间，还是过于沉重的负担。而这些病症其实都是由于你的不良饮食习惯、过度疲劳、思想消极、缺乏锻炼、缺少阳光和新鲜空气而导致的。

所以一定要牢记，在病情被治愈后，一定要保持良好的养生习惯：合理膳食、加强锻炼、呼吸均匀、休息娱乐，还要配合上积极的思考习惯。

遵守自然法则

“控制一切”的思想已经附着于我们的身体中，合二为一。只不过那现实存在的肉身是有自身的局限性的，它可能会束缚甚至拖累思想，使思想背负上过重的负担，从而使思想无法高效运转，无法挖掘自己的潜力，无法打开通往成功、富裕、欢乐、和睦与幸福的大门。

不要相信“精神食粮”那种荒谬的说法，我们的身体需要食物来补充能量。虽然“思想主导一切”，但思想是依附于肉体的，我们还是要靠饮食来保证能量的供给。我们的生命来之不易，必须遵守自然法则来维系。如果我们不懂得去遵守自然法则，就得不到健康的身体，那我们的意识就无法被唤醒，无法长久地存在于我们的肉体之中。

我们清楚地看到，如果血液不能正常供应，就会引起人体全身部位都不再正常工作。当头部供血无法达到正常水平时，大脑就会出现供血不足的表现，而且循环系统也会减弱工作。在焦躁不安、筋疲力尽时，就会引起头部血液供应量减少，所以伴随着不良心态的往往是记忆力衰退和注意力不能集中。与此同时，逻辑推断力也不断减退，使头脑更加惊疑难定了。恐惧和各种各样的幻觉会在这时产生，你所接受的外界事物将会

被误解和扭曲。随着恐惧的扩大，精神焦虑症时常出现。你的大脑难以自控，它缺少力量，但意识不分昼夜地一直处于活跃状态。脑的营养减少，也对脑中枢的活动有了很大的遏制，消化功能明显衰减，而依靠其提供能量的身体也每况愈下。

在某些情况下，动物显得要比人更加明智，因为它们遵循着自然法则。在面对机体物质需求时，动物做得更好，它们不会像人一样破坏消化系统的规律。它们吃东西时，延续着大自然最初赋予它们的方法，采用大自然希望的方式，是那种可以完完全全消耗掉食物的方式。而人类运用所谓的聪明才智改变了方式，使我们不得不接受相应的报复，去忍受那些相应疾病的煎熬。

除了人类本身，所有我们已经研究过的动物，他们的寿命都在他们的成熟期的八倍以上。如果我们遵循自然法则，按照人类成熟期为21岁计算，我们的寿命至少应为168岁。但人类凭借着大自然赋予的那点小聪明，发明了各种各样的烹饪方法，并对此乐此不疲，使得我们改变了饮食方法，于是离自然越来越远，寿命只是我们应该付出的一个代价。

你不仅仅是吃得不合理。看看吧，我们住的地方——单元房、公寓，其实只是狭小的隔离的空间，我们工作的地方——办公室，是为了我们能遮风避雨还是阻碍了我们亲近自然？我们身上穿的粗糙而笨重的衣服，就是它们影响了我们身体自由呼吸，遮挡了阳光，阻碍了大自然对我们的一切恩惠，再看

得远点，我们所谓的文明无不使我们与大自然渐行渐远。现代的文明，现代的科技，现代的生活节奏，它们错综复杂地交织在一起，在这种环境影响下，人们的脑海中慢慢地只会充满恐惧，憎恨与嫉妒等不良情绪。这些恶化的情绪也能将怒气、恐惧、猜疑、憎恶、嫉妒、仇恨带入你的身体，从而引发了急性病。人们脑海中的这些想法足以致使人体正常功能紊乱，阻塞毒化各个系统，使吸收功能瘫痪，引起慢性疾病。就这样慢慢地，人类那自然的生活方式发生了天翻地覆的变化，变成与自然法则相对立的生活，必然引起人类的精力衰竭。

人类发展进步，所创造出来的解决常见问题的方法和运用理性思维提高生活质量的能力，不应该与自然规律产生矛盾。我们应当运用我们的优势更好地学习这些规律，遵循并利用这些规律办事。

我们认为思想与机体会产生相互作用，它们中任何一个不能离开对方而单独存在。想一下走路这个简单的动作，我们在用头还是脚？实际上，脱离任何一者我们也无法完成行走，我们把思想比作遥控，它指引着我们前进，但如果遥控失灵了，我们怎能找到正确的前进方向？但是思想是需要大脑的正常工作的，如果我们的身体不去提供充足的血液，我们大脑所创造出的思维的活性与质量必然变差。所以说，我们要先保证最基本的：保持体内，体外卫生的干净，合理的饮食，肺的正常运行，合理系统的运动；也就是说，我们要

合理运用好四大生理要素：空气、水、食物和运动。只有这样，我们才能变得健康并保持健康。

让身体自动调整

谁都不可以既不遵守自然规律，又保持神采奕奕、身体健康。已故的詹姆斯教授曾说过：“人人都有100%的能力，可大部分人只能利用其中的10%。”可能有些人睡眠时间过长，但是这无须担心，因为只要这个人过着规律的生活，那他的身体会自动地调整好睡眠时间。如果你觉得自己的睡眠时间略短，但你确实饮食合理，思想积极，积极锻炼，时刻能呼吸到充足的新鲜空气，那你也无须担心。因为你的身体已经帮你调整了最适合的休息时间，即使它不如别人的时间长，但也足够保证你顺利地进行各种日常活动。

所以请你一定要与自己的身体相处融洽，坚持健康的生活方式。

遵守健康法则

如果你可以遵守那些可以维持健康的法则，那你的意识

就可以帮助你和你的身体一起保持健康。不要以为思想主宰一切，你就可以为所欲为，大吃特吃。我曾遇到过一位治疗师，他刻板地认准那条死理：“人的思想主宰一切，只要想象，就可以达成愿望。”但事实是他因为腿部行动不便、消化不良、生活不规律和内分泌失调等种种疾病而无法工作，几周后就发展到不能进行任何社会实践活动的地步。这位坚持教条主义的精神治疗师，根本没有领会暗示法则的真谛，不然他不会说“你想怎么吃就怎么吃，完全不用担心”这种荒谬至极的话。在美国，很多人生病都是因为恐惧、自私、焦虑以及暴饮暴食。只要他们可以注意均衡膳食、摄取足够的水分、积极锻炼、经常拥抱温暖的阳光和新鲜的空气，那疾病就可以治愈。

所以第一步，就是要建立科学的精神状态，要做到这一点就要首先摆脱那些片面的思想观念，比如：一切都是由思想主导的，那我们就可以为所欲为。因为虽说思想是一切的主宰，但是思想还是要受到肉体的局限，所以物质要与精神相统一，这样，意识才能充分发挥它的特长，顺利完成任务。这就要求我们必须把着眼点重新落实在人最基本的物质需求上。

如果有一块玻璃碎片刺入肉中，你不是自己动手将那个碎片挤出来，而是等待自然本能发挥它的作用，那就要经过漫长的过程：被碎片刺破的那部分伤口开始溃烂化脓，然

后脓肿涨大，直至肉皮被撑破，然后脓包里面的液体流出来，同时也将玻璃碎片带走了。是的，人体自身绝对有能力将那块碎玻璃排出体外，但是如果你自行动手那岂不是又节省时间，又减少感染的风险吗？

人体在以你意想不到的方式工作着。如果有一根针折断在你的手掌中，一段时间之后，它就会在你的肉体内“闯出一条路”，上移几英寸，到达皮肤表层。可是如果你轻轻地一挑，就把针挑出来，那你还会等你的肌体将那根针送出来吗？

所以我相信所有的治疗师，无论是哪个流派都会完完全全、一丝不苟地去遵循健康法则。

我希望每一个治疗师都学会完整地使用这套治疗方案。这套方案既包含着怎样使用精神疗法，也包含了怎样遵守健康法则。

如果病人对自己都不抱有康复的希望，那就算是上帝也无法让心理疗法在他身上起作用。而实际上无论是上帝还是治疗师所做的事情，只不过是教会病人怎样帮助自己，怎样利用自然法则实现身体的康复。治疗师要提前告诉病人该怎样遵循健康法则，那剩下事情就要靠病人自己严格遵守法则，悉心照顾自己了。如果在暗示治疗中你轻视健康法则，那潜意识就无法对你的治疗起到任何作用。

坚定信念

这一点必须铭记于心：要对大脑进行暗示，让它摆脱以前那些纠结的思想，这样健康的思想、充沛的血液才能给大脑供给足够的能量，才能使大脑恢复健康。精神疾病产生于思想，要治疗这些疾病，首先就要使用那些理性的疗法创造一个健康的环境，再着手展开治疗。精神上的疾病，使用精神疗法就可以治愈。希望大家可以早日认识到这一点，在治疗心理疾病时，停止滥用那些副作用极大的药物。

罗塞尔·莱诺尔德斯医生曾对那些常用的处方类药物做过如下评价：“那些抗癔病类的处方药物或同类药物，所含的成分——麝香、海狸香、缬草，都具有一个共同的作用就是耽误最佳治疗时间。这些精神疾病不是靠那些‘胶囊’，就可以治好的，只有从引发他们疾病的精神、道德或者人际关系方面着手才能取得好的效果。”

我很推崇德莱塞尔说的这段话：

在漫长的人生旅途中，必须有健康的生活方式，远离疾病。那些生活方式与自然法则不相适应的人，都应该学习这门健康的学问。如果仅仅采用符合自然规律的生活方式就可以牢牢地把握住健康，那岂不是比长期处于焦虑、紧张的亚

健康状态好多了，处于亚健康的人们还要经常因为小病小灾去看医生。

相信精神疗法能产生巨大疗效的读者可以很容易理解这句话：行动远胜于语言的力量。精神的力量可以让消极的人振作起来，让怯懦的人勇敢起来。如果你把努力用错了地方，那就不要管什么肯定法，而是要首先找到正确的方向然后继续努力。

其实肯定法也蕴藏了很多不合理现象。肯定法也可以给那些生活不规律的人提供借口。

使用肯定法给出暗示，是无法收获玉米、小麦，也无法获得面包的。使用肯定法是需要足够的睿智和决断力的。如果没有吃饭和睡觉这两道程序，而仅仅凭借肯定法，那我们可以生活下去吗？无论什么样的肯定暗示，都无法给你的身体供养，这只能依靠你利用自己的身体机能去“呼吸”。

但我们依然不能就此对肯定法的作用产生怀疑，没有任何处方能像肯定法那样效果显著，它甚至可以改变你人生的轨迹。每个人都要相信自己，相信只要努力就可以获得成功，同时要为这个信念付出辛劳和汗水。

从来没有过什么“财富速成法”可以让一个人从赤贫变成百万富翁。我们只能在美好愿望的推动下，努力工作，四处奔波，付出时间与劳动，这样才能变得富有。

如果治疗师能够取得病人的信任与合作，教育和开导病

人形成规律的生活习惯，建立正确的思维方式。那就一定可以实现最佳的治疗效果。

当然，说准确一点，我们还并没有完全失去健康。

改变思维方式

生命中的成长与发展几乎没有一帆风顺的，它总是螺旋上升和曲折前进的，神经系统也有类似的规律：在经历一番起起伏伏之后，最终找到平衡点。在寻求康复的道路上，面对这一点，我们不应该丧失信心，反而要更好地利用这些规律帮助自己康复。

在这条道路上我们可能遇到这种情况：开始的时候，恢复得很快，然后就慢了下来。我想我可以引用霍夫曼的理论来解释：“神经系统对待任何反应提供的能量都是有限的，当持续刺激时，反应会随着供应能量的减弱而失去活力。”最开始，神经系统对该反应提供充足能量而反应迅速，之后进程变慢了是由于后续能量的不足。

如果这样我们为什么还要持续地对意识进行刺激？因为刺激不完全是上述那样的，持续的刺激会在神经系统中开发出新的反射通路，并获得更多的能量。

我们坚持不懈地向大脑传达的命令，这不是我们软弱无

力的表现，而是命令，以求克服我们身上的某种惰性——在神经系统发生反应的过程中。我们耗尽了一些精力，我们迫切地需要它们得到补充来继续我们的反应。因此我们要强硬地告诉大脑我们对这些东西的需求。

因此，几乎所有的精神医生都承认并强调人类本身需求的重要性，就像我们去读书、去学习、去命令潜意识去寻求健康，稳定、力量、平稳一样重要。我们应该意识到它的强大，把它运用到保持我们健康中去。

要治疗就要找到病根，我曾在其他地方谈论过，去寻找不同病人意识的构架是治疗环节中最困难的一步。只有在明确精神框架的前提下，我们才有可能找到那错误思想的根源，从而治愈病人。

永远不要小看人类的惰性，通常情况下，当治疗产生一定效果时，人们就觉得一切都好了，没有必要再跟自己过不去了。他感觉不再需要为自己、家人和造物主背负太多责任了，他又开始了以前的生活习惯，脑海中过去的错误思想又死灰复燃。

按照我们的说法，引发疾病的原因是错误的思维方式和远离自然的生活方式，那么，在我们康复后，如果不去注意，必然会重蹈覆辙，我们就鲜有处于健康的时候了。我们生病之后往往期望着新生活，可是当我们治愈之后，当新生活真正来临之时，你为何依旧像过去一样，开始了不当的生

活习惯，延续了错误的思维方式，所谓新生活的“新”到底“新”在哪里？面对过去，我们应该痛定思痛，洗心革面，毫不动摇地严格遵守正确的生活方式和思维方式，开始真正严格意义上的新生。

人们总是旧病复发，总是跌倒在一个地方，难道不是自己的责任？所以从今天起，从我们疗程结束开始，要健康就必须改变我们原有的思维方式和生活方式。

学会深呼吸

呼吸貌似简单，实则内容丰富，能很好地完成呼吸，就给我们痊愈后继续保持健康增添了一个大大的砝码。正常呼吸的重要作用是我们难以用语言来描述的。在前文中笔者已针对这个重要问题做出了大篇幅的解释和教导。这是一本心理学的丛书，我花费大量篇幅去强调呼吸的重要性，并不意味着我在将这种规律性话题从心理学转向生理学。我只想表明我的立场：只有进行合理的呼吸运动，我们才能康复并保持我们的健康。

我们要学习深呼吸与呼吸的规律性。呼吸由三个环节组成：吸气、屏息与呼气。而每一环节应该是等时的，也就是说每一个环节所花费的时间应相等。

研究瑜伽术的人们在实践中发现了这一比例，并将这一比例教授给徒弟们，以此来进行呼吸。随着瑜伽的发展，人们慢慢把注意力集中到屏息上，也就是憋气。当人们按照这种方法进行呼吸时发现：屏息时，气体存于体内，大脑以一种令人难以置信的速度运转着。这就是我强调正常呼吸的目的所在。除此之外，还盛传着一个说法，通过运用屏息，人类可以无限延长自己的生命。研究瑜伽术的人们也在这门古老的艺术中有着惊人的表现。有这样一个实验曾得到一位英国著名军官书面证明，他对实验全过程的每一环节进行了详细描述，实验过程如下：在取得一位瑜伽修行者的同意后，修行者进入一个密封的棺材里，并在其中生存7~40天。

现在，我想已经没有必要去列举示例来说明深呼吸的重要作用了。我想所有人都已认可深呼吸，它可以更深地净化你的血液，可以使你的眸子变得更加清澈明亮，可以使你的气色更加红润，可以使你皮肤光滑细腻，神采飞扬，并使你健康充满活力；但仍然还有一些不为大多数人所知的作用——它会令你的身体发出光芒。之前这种说法一定会引来西方科学的嘲笑，但现在早已通过一系列化学及其他物质材料的检测证明了这种说法的科学性。而年轻人的身体会散发出比老年人更强烈的光芒，据说这也是那所谓的“青春的活力”的来源。

而深呼吸的这一作用，可以使年长者释放出比一般年轻



点燃内在，你的外在才会发光

人还要多的朝气与活力。而它的这一作用也同样是瑜伽术最吸引人的功效之一。你无法猜测瑜伽修行者们的年龄，他们总是看上去很年轻，更确切地说是英俊，但据说他们的实际年龄甚至已经三四倍于我们的平均寿命；他们的眼里总是闪烁着夺目的精光，他们身体结实又健康。

众所周知，而且我们每天在验证着这一事实：我们生存不仅仅是依靠食物，我们还需要通过呼吸和睡眠来获得养料。

我们的养生法不仅仅需要健全的生活，合理的思考、饮食、饮水、呼吸和睡眠，一定要保证睡眠时有充足的新鲜空气。这样第二天，你就会精力充沛地醒来，一天都乐观自信，干劲十足。谨记，不良的呼吸习惯往往会引发忧郁，烦恼和意志消沉。

不良的呼吸习惯与烦恼是紧密相连的。所有病人都没有良好的呼吸习惯。

呼吸的目的是运输新鲜的养分，而恶劣的呼吸则会导致血液中充满大量废物，使大脑反应迟钝，使能量的利用率下降，从而使整个机体活力衰竭。调整好呼吸，保证你睡觉的地方有足够的新鲜空气。冬季来临后，保持室内的湿润，避免过于燥热，在充足的新鲜空气中进行有氧运动。

所以治愈后不要停下，赶紧行动起来，在你的健康计划书中加上深呼吸吧。

实践是唯一检验标准

有句俗话说：“有病乱投医。”而我也确实见过许许多多这样的病人，他们接受着一个又一个医生的治疗。可是这往往会影响人们的治疗。由于一些医生的无知或者贪念，他们会欺骗性地告诉那些已经治好了的病人，现在的疗效只是表面，他的病更严重了，因为他采取的治疗方法是错误的。或者说只有通过这位医生本人的疗法才能将疾病治愈。于是，病人们自然在心中起了疑心，自己的病到底是否真的好了。他们好不容易建立起来的信心又灰飞烟灭了，所以，他们又旧病复发了。

我们要明确了解一点：到目前为止，精神学还是一个新兴的学科，而人们却想在它的名义上冠以形形色色的真理之名。

我们常说实践出真知，这不是一个口号，我们就是要利用它检验真理。不管你曾经经历了什么，哪怕是精神的折磨，肉体的痛苦，内心的跌宕，事业的颠簸，药物的麻醉，又或者是焦虑、恐惧、不安等，只要你最终痊愈了，那一切就都已过去。你的疗效就是最好的证明，它可以让所有人闭嘴。

同一个人可以从不同的角度出发，寻找到那属于自己的

法则。他有可能从宗教中找到，也有可能从哲学中找到，也有可能从心理学中找到，但是殊途同归，只要你的疾病痊愈了，那么你找到的法则中就一定孕育着精神理论中所含有的真理，而这也是唯一属于你的真理！

英雄莫问出处，同样地，在疗法方面，我们也没有必要去追究它的出生地、生产日期、创造者等，只要它是含有真理性的方法，只要它能治愈我们即可。

实践是检验真理的唯一标准，你的病好了，就说明了那种疗法的正确性，那其中必然是含有真理的；自然不会欺骗你、愚弄你。所以说，任何疾病被治愈，都说明了治疗方法是有道理的，它符合自然法则。当然这些法则有许多还不为人知，但它们具有人类不可抵挡的大自然之力。只要治疗方法奏效，又何必在乎医生有没有名气，医院的级别，或者理论是否是名家提出呢？

所以，不要听信谗言。不要允许他人动摇你的信念，扰乱你的心境，打乱你正常的生活节奏。对那些与你看法不同的人，当他们是瘟疫，尽量远离他们吧。他们除了动摇你的信念，对你毫无帮助。



第 11 章

儿童教育中的自我暗示法



幼儿教育的开始时间一直存在着争议，事实上他们在妈妈的肚子里的时候就应该接受相应的教育——胎教。也许许多人感到这很荒谬，一时之间难以接受这个本应无可争议的事实。

温柔的妇女也可能生出粗犷的孩子，长大后他们会成为浴血奋战的勇士，只因为在孕育他们的时候，他们的母亲有着强烈地为自己祖国培养出英雄战士的愿望。

以这种方式孕育出来的孩子，更容易接受暗示中有益的部分并能将它们转化为自我暗示。而这些自我暗示，对他们的一生都会有指导作用。我们需要强调一点：我们的所有行为都由自我暗示支配。我们所有的言语和行为，都是自我暗示的结果，而这些自我暗示是由实例暗示、语言暗示转化而来的。

那么我们要解决的问题就清晰起来，孩子们的父母以及那些教育家要学会避免引发孩子的消极自我暗示，帮助孩子生成积极的自我暗示。

怎样说孩子才会听

要温柔平和地与孩子对话，但是语气一定要坚定。这样可以避免他们的逆反心理，并让他们顺从。

与孩子交往最重要的一点就是要避免粗暴和刻薄。因为这些行为将会带来残酷和仇恨这种不良自我暗示。在一些常见的情形中，我们要在孩子面前尽量保持温和的状态，比如女佣因为一时疏忽而打碎了客厅的东西，千万不要当着孩子面训斥她。这会给孩子带来不良自我暗示，会在孩子潜意识中埋下祸种。

我们要唤醒和保护孩子心目中对真理的渴望和对世界的热爱。要以愉快温和的语调清晰地回答他们所有的问题，这样可以激发他们的兴趣，千万不要说：“别烦我，安静点，长大你就知道了。”这样的话会让他们有挫败感。

一定要记住，无论什么情况下都不要对孩子说：“你不仅没有优点，还很懒。”这句话会让你的孩子真的变得又懒又没有优点。

对待那些性情懒惰，工作成绩也很糟糕的孩子，正确的做法应该是，在某一天，不管事实怎样，表扬他说：“你今天的工作有很大的进步，干得很好！”这种不寻常的赞扬

为其带去了良性的自我暗示，使他在下次工作中有了更佳的表现。渐渐地，这种明智的鼓励与良性的表现形成了良性循环。最终使他成为一名真正优秀的人。

同样需要牢记的是，任何时候都不要当着孩子的面谈论疾病，因为这会使他们接受不良暗示，从而产生消极自我暗示。要尽可能地在他们潜意识中灌输这种观点：对于一个人来说，健康是常态，而生病是不正常的，如果你的生活规律正常，那你绝对不会产生任何疾病。

不要给他们灌输害怕这、害怕那的思想，男子汉就勇于接受一切挑战，并战胜它们。妖魔鬼怪的故事会给他们引起恐惧和不安，会使他们变得怯懦，甚至会影响他们的一生。

由于某些原因而不能养育自己孩子的父母，一定要极其谨慎小心地挑选孩子的委托人。仅仅有爱心是不够的，他们还必须拥有着你期望中的日后你的孩子也会拥有的特质。

通过耐心的解释和以令孩子愉快的方式教给他们你想让他们知道的知识。通过运用对一些轶闻趣事的讲解和勾引他们好奇心的小技巧，来让他们迫不及待地想去学习下一章的内容。通过这一切的可能来唤起孩子们对工作和学习的热爱。

首先，要让他们意识到人类的意义、生存的意义、工作的意义。让他们明白工作对于一个人实现价值的必要性，他们可以因为工作而实现自我价值从而获得满足感。让他们知道一些人所向往和渴望的终日无所事事，是极其可耻和毫无

价值的，这些人会觉得疲倦，患上神经症，甚至厌恶世界，他们不仅仅是没有用的生物，甚至会因整日无所事事而无法获得任何满足感而误入歧途，最后成了罪犯。

要帮助孩子正确地看待他人，要教他们礼貌、和气地对待所有人，在面对那些阶层地位比自己低的人更要谦逊有礼，绝对不能因老年人年老体弱或残疾人身体缺陷而嘲笑他们，教导他们要去热爱所有人，面对需要援助的人马上伸出援助之手，无论他们是谁。

帮助别人时不要计较自己在金钱和时间上的得失，与这些相比，帮助他人更重要，教导他们关心他人应该胜过关心自己。通过创造机会让他们帮助他人，极大地满足他们的内心世界，无私的观点就会扎根在他的潜意识中，这样利己主义无论如何都不能影响到他，不论他们将来是富贵还是贫贱。

要帮助他们建立自信心，要告诉他们：任何一件事情，任何一种工作都有它们的方法，运用适当的方法就会事半功倍。应先理性的思考判断，最终形成一个明确的方案，并严格执行。但是如果中途发现方案是错误的就要立刻改正，亡羊补牢也是很好的做法。

当然，帮助他们建立一个一生都不屈服，坚定的前进信念也是十分重要的，这种信念会驱使他们走向成功。在这种信念的影响下，他不会静静等待着成功的来临，而是寻找一

切可能去促使自己获得成功。

哪怕是任何一点获得成功机会的蛛丝马迹，他也不会错过。但如果一个人没有这种信念，他就会不断地怀疑自己的能力，怀疑自己成功的可能性，从而不断地失败。因为他是朝着失败方向的，一切的努力只会加快其失败的速度。

教育孩子不能单纯地讲大道理，要通过举例子、列事实的方法教育孩子。孩子拥有很强的可塑性，他会按照你提出的要求去做事情。

想在孩子们生理、心理上营造一个健康的气氛，就要在孩子牙牙学语时开始每天早晚连续重复20次：“每天，我的各个方面变得越来越好。”

怎样帮孩子改掉缺点

通过下面将要提到的暗示，你就可以帮助孩子改掉缺点，也可以帮助孩子挖掘出他潜在的各种才能。

在每天晚上孩子睡着之后，需要你轻轻地接近他们，保持不会把他弄醒的安全距离，用低沉单一的语调轻声对他说出你对他的那些期望，这种方法依然是贵在坚持。

老师们则应该在每天早晨使用下面的暗示法：

老师们应该每天早晨一到学校就让孩子们闭上眼睛，

对他们说：“孩子，我希望你们在对待每一个人的时候都能够礼貌、友善。在面对父母和老师对你们提出的要求和劝告时，你们不会产生任何负面情绪，而是去听从这些要求和劝告；曾经的你们也许会厌烦他人善意的提醒，但是现在好了，你们足够聪明，可以理解这些提醒中对你们的爱，你们不但不会对此生气，反而会去感激那些说教你的人。”

从现在开始，你会热爱你正在做着的事情，无论那是什么。开始喜欢学习并能掌握那些过去你虽不喜欢，但你有必要学习和掌握的东西。

你会集中所有精力去倾听老师讲授的知识，会认真地思索老师提出的问题，你不会去关注周围学生的可笑行为与话语，自己也不会再去做那些打扰他人学习的事情。

在你专心和认真的状态下，你是非常聪明的，没有东西可以使你感到困难，所学到的东西都会深深地刻在你的脑海当中，你可以轻松地理解和轻易地记住老师所讲的一切，你总是可以运用你所学的知识帮你解决你所遇到的任何困难。

同样地，你会集中所有精力去完成你的任务和学习你的课程，无论是在有人还是独处的情况下，你都会有良好的表现，并取得与自己出色能力相应的成绩。

如果你能够严格遵循如上的建议，从怀孕期间就坚持帮助孩子们进行有益暗示，那么你的孩子就会在心理和生理上具有最强的能力。对于那些还没有充分理解自我暗示原理和

工作方式的人来说，对胚胎进行教育，帮助它进行有益暗示仍是一件荒诞滑稽的事。在这里，我不想再做过多的解释，因为在前面的章节中我已经解释得非常清楚了。我只想再强调一次，“想象总会战胜意志力”，通过对想象的训练即实行自我暗示，刚怀孕的妈妈不仅仅可以决定孩子的性别，还在很大程度上决定着孩子生理上和心理上的特质(已得到医疗权威人士的证实)。具体方法，只要她想象她所期待的孩子的画面及他们所应具有的品质和才能，在脑海中，在潜意识中不断勾勒出她的孩子的形象。

更重要的是，孩子的某些特质可能会比母亲想象得更加出色，这并不代表这个孩子的原有特征会减弱。在孩子们的成长道路上，他们对自己进行的自我暗示所产生的作用，可以取代父母暗示的作用，并且主导孩子的一生。但我们必须注意一点，我们过去接受的自我暗示或示例会影响着我们现在的行为。正因如此，对所有父母和教育者而言，应该尽可能早地对孩子进行教育，谨慎地进行有益的暗示，控制那些能影响孩子的不良暗示，这非常重要。

培养了了不起的孩子

对待孩子绝不能用粗暴的方式，因为这样会使孩子们产



儿童的心灵幼小而脆弱，一旦受伤就会变成沟壑纵横、坚硬的核桃

生各种不良情绪——畏惧、忧郁甚至憎恨。要用平和的语调劝说他们服从你而不是诱惑他们屈从于你。父母与教育人员必须有效地进行有益的暗示，并尽一切可能使孩子远离不良暗示。

要做好这些是非常不容易的，在这里我只能尝试列出一些命令或暗示，不过这只是一些简单而宽泛的暗示，应该做到因人而异、因地制宜：

1.禁止在孩子面前说别人坏话。他们有足够的天赋来模仿你的做法。如果他也这样背后中伤别人，就可能导致不幸的事情发生。

2.要寻找一种方法来唤醒他们潜意识中对真理的追求和对大自然的热爱，并要尽一切可能地保护他们的求知欲。面对他们提问时，不要像大多数父母那样回答“你又来烦我了”或“你以后就会知道了”，这会使他们失去求知道路上的欢乐与兴趣，而要给出明确而又幽默的答案。

不要总是说孩子们的缺点，说他是懒猪、蠢驴、骗子，甚至对他们使用更加恶劣的称呼，因为这些暗示则会变成现实。要表扬他们，这种暗示才会使人变得优秀。

3.对于孩子而言，鼓励是无可替代的。当你发现孩子有着懒惰或粗心大意的倾向时，你千万不要批评，而要说：“不错，你今天进步了，比往常做得好多了，让我十分满意。”虽然这与事实不符，但这种进步、优秀和努力的良性

暗示将深深地扎根在孩子们的潜意识中，并在你的继续鼓励中逐步体现出来。

4.禁止当着孩子的面谈论疾病，因为暗示会把这两个字传入脑海，使人们不自觉地产生想避而远之的疾病。要让他们意识到我们的健康是常态，生病是不常发生的，只有在违背自然法则之后才会生病。

5.不要过分保护孩子，不要因害怕他们冻着就灌输给他们坏天气不好的想法，更不要因害怕他们乱跑就用妖魔鬼怪吓唬他们。要让他们知道，寒冷、炎热、刮风、下雨是自然界的正常现象，是人类所必须经历的，更是磨砺我们的途径，要勇于面对这些。而疾病不是由这些引起的，只有错误的思想才会导致生病。妖魔鬼怪是不存在的，黑夜与白天一样，没有什么值得恐惧和害怕的，在今后的生活中也勇于面对一切。

6.要让他们对学习产生兴趣，渴望学习，在教授难题的解答时，你应该面露愉悦之色，要在他们印象中形成“这个过程中充满了快乐”和“这一点也不难”的想法。运用轶闻趣事和引发人兴趣的小技巧，让孩子们迫不及待地想去继续学习，要让他们想学习，而不是逼他们学习。

7.要让孩子们做适于年龄的家务，在这种循序渐进的过程中培养他们热爱劳动的思想。要让他们知道游手好闲不仅是可耻的，也是不利于自己健康的，它导致生理上和心理上

的各种疾病。要让他们知道劳动是实现自我价值必不可少的途径。这样孩子们会自然地吸收这些暗示，深深扎根在脑海之中并在以后发挥作用。

8.要从自身做起，为孩子们树立良好的榜样，我们并不是要讨论一个好孩子需要具备怎样的品质，我没有必要列举那些品质。我所要做的就是帮助父母在对孩子进行教育和培养的过程中，运用有效的暗示和自我暗示。“身教胜于言教”这是我们前辈就明白的道理。而我想让大家能更好地认识暗示的真谛，能掌握自我暗示的力量。

9.在孩子睡觉的时候对他们进行暗示。每天晚上，在孩子们即将睡着或者刚睡着后不久，你要出现在他身边不远处，以不把他们吵醒和声音能传到他们耳边为准，运用低沉单一的语调诉说你对他的期望，重复20遍你所期望孩子拥有的品质和想让他改正的缺点。你需要重复这种单调的语句，而不是去给他说明原因，对观点的简单表述是在潜意识中加深印象的最有效的方法，过多的表达反而会画蛇添足，适得其反。通过重复这种单调语句进行暗示，在改正孩子性格上的缺点和培养他所不具备的能力方面可以取得极好的效果。

10.在孩子们上学的时候进行自我暗示，教师们应该在每天早上上课之前要求他们闭上眼睛，然后对他们进行这样的教导：“孩子们，我相信你们是善良的，有礼貌的，我相信你们可以和睦相处。你们知道到底是谁对你们好，因此你

们会记住父母和老师的教诲，也会听从父母和老师的教导。你们追求真理，你们勤奋好学，你们会慢慢爱上那些以前不曾喜欢的科目。你们会集中所有精力来听讲，而不会去关注那些在课堂上无聊的搞笑行为，因为你们知道那些行为只会浪费宝贵的时间。你们是聪明的，是勤奋的，因此无论面对哪一门功课，你们都可以毫无困难的掌握并会有更深的理解。你们会学有所用，并不是纸上谈兵，而是把知识运用到实践中去。”教师们通过这种暗示可以取得显著的成果。

潜意识决定着孩子的性格。上面所提到的只是一个暗示实例，教师们应根据自己所处的环境和孩子们的具体情况加以修改，也可以根据当天的特殊需要加以改进，其实你具体说的是什么不是关键，它只是进行有益暗示的一种途径。即使孩子们开始时不集中注意力又或是发笑，也没有关系。当暗示（他们没有必要知道暗示的目的）已经形成习惯时，就算不去听这些语言，这些语言也会进入潜意识中，使他们不自觉地听从这些语言，从而发挥暗示的作用。

总之，想要教育好孩子，就要充分依靠暗示。暗示决定着孩子性格、才能、品质的塑造。向孩子潜意识中灌输有益的暗示是至关重要的。不良的暗示所带来的错误自我暗示可以使一个人成为罪犯。同样，正确运用暗示帮助孩子们进行有益自我暗示，他就会成为一名有益于社会的人。

附录一

我不是一个万试万灵的医生

在自由女神脚下，我被数十位特地采访我的新闻记者所包围，他们都来自《圣报》，他们不断地向我提问。通过这个我也对这次美国巡回讲演所受到的欢迎程度有了初步估计。就在不久前，刚下轮船的我被强壮的美国警察保护着走到前来接我的小轿车上。在车上我惊讶地看到路旁簇拥着前来欢迎我的人群，这种感动让我无法忘怀。我甚至怀疑我不是值得如此热烈的欢迎。你会不会觉得如果我因为受到这样的欢迎而感到自豪是一件非常不谦虚的事情？但我不这么认为，因为我知道美国人民以热情著称，他们对于我的关心和注意，都因为他们对以我的名字命名的自我暗示疗法有深入研究和探索。

来到纽约的见闻让我十分惊讶，这是一段难以忘怀的记忆。稍后我会详细谈谈我的总体印象。我至今无法忘记第

一次与美国人交往的那种惊奇的感觉，而这种惊奇的感觉随着追随我的人的增多也在增强。盲从有利于一个人病情的好转，那些带着他们一定会被治愈的信念来找我看病的人很可能还没等见到我，就在半路上自己康复了，虽然这样，但是我还是不希望人们对我盲从。但实际上只有很少的人可以直接接受我的治疗。就算我拥有那治愈疾病的特殊能力（实际上我并不具备这种能力），实施这种能力的结果也不一定都是乐观的。但可以肯定的是，这一系统的潜力是无限的。我这样说的意思是，我不可能治疗每一个人，但是人人都可以进行自我治疗。所以我现在唯一的目标就是传授你们进行自我暗示的方法。请务必摒弃只有我才能对你们进行治疗的错误观念。我不是一个职业医生。

我开始有点了解美国人所犯的错误，是在有新闻记者报纸上称呼我为“博士”和“教授”的时候，我必须及时更正：“我既不是博士，也不是教授。”报纸介绍完我的“头衔”又继续介绍我在我的“诊所”里所进行过的治疗。其实“诊所”也是一个错误的词，我只是在一些小型聚会上和一些事先选择好的患者见面，然后告诉他们，如果遵循我的自我暗示疗法，他们的病情会明显减轻甚至康复。看到这些受着病痛折磨的可怜的人可以因为我的治疗而减轻痛苦，我感到十分快乐。但我更希望，我可以将我的疗法传播给更多的病人，并取得他们的信任。这样我会更加快乐。所以请一定

摒弃只有我的治疗才能使你健康的观点，如果每个人都这么认为的话，我的目标将难以实现。

但是似乎这种愿望很难实现，每当我告诉我的病人，你要靠自己的力量康复而不能指望我的时候，他们总是回答：

“话虽如此，但是对我来说，你的确是发生了作用的。你对我进行的暗示比我单独一个的效果要好得多。”这种状况看来合情合理，但实际上，我的在场给病人提供了自信，所以他们更相信暗示会成真，就像我前面说的那些极端的例子：一个满怀信心来找我看病的人在，可能半路上就会康复了。

换个角度来说，如果我真的拥有着奇特的能力，那么我的治疗效果应该是千篇一律的，但事实并非如此。对于有些病人，我起不到任何作用，这就充分证明了我所拥有的那种“奇特能力”并不是治疗有效的关键因素。那种力量只不过存在于某些人的想象之中，我前面也提到过想象是万能的。在这种情况下，想象的确有助于健康的恢复，因为那是正面的想象。但是如果你的想象是“必须由我来给你进行治疗”，那就错了。我希望美国的人民可以意识到，他们需要做的就是进行自我暗示，这要求你们要充分理解自我暗示的原理，并且要做到绝对的信任。

自我暗示并不是我的发明，这只需要我们遵循古时就被人们认可的真理。我所起的作用，就是实践了这个真理，并且从中提炼出了可以为所有人所使用的模板。有一天，一位

绅士接受采访时，谈到他将我的自我暗示疗法描述为“对教会的直接挑战”。但是我并未发现自我暗示与宗教之间有什么联系，我也没有像有人推断的那样创造出什么信仰。难道说医学是对宗教的挑战？自我暗示只是让大家发掘自身的无限可能，利用自身潜在的力量，无论你有何种信仰，天主教徒也好，新教徒也罢，还有伊斯兰教徒或佛教徒，你们都可以在不违反自己的教义的情况下使用自我暗示。造物主赋予我们的力量，我们加以利用，这并没有错误。

我要再说一遍：自我暗示与宗教毫无联系。许多宗教的首领都对自我暗示嗤之以鼻，据说这是因为我的成就与所谓的“奇迹”联系到了一起。但实际上根本就没有什么奇迹，将来也不会有，所谓的“奇迹性的”治疗是很简单也很容易理解的。很多受疾病折磨的病人，只是自己臆想的结果，他们想象自己患了某种疾病，于是就真的产生了这个症状。但是如果他们可以反过来想象“自己会康复”的，那么他们的症状就会消失。在此，我并不是要对那些针对我的批评进行反击，我只是渴望消除人们对于我的误解，并认真地对待我的观点。希望大家可以接受我的理论，因为它是以科学事实为基础而建立起来的。

埃米尔·库埃

附录二

库埃美国演讲纪实

女士们、先生们：

你们好！

首先我要请大家原谅，原谅我的英语不如大家所期望得那样好。但请大家理解对于我这样一个出生在法国的人来说，很难像你们一样讲出流利的英语。

我要说，你们的盛情款待让我不知所措，我不知该怎样应对，只能向你们表示我由衷地感谢。我想我的感谢只能通过以下的方式来表达了。我要为大家仔细地介绍我在南锡时着手研究出来的那些方法的原理，希望我的成果对大家有所帮助。

在南锡，我会先对来我这看病的人们说：“你是不是也幻想着我是一个出众的人，但很可惜我不是，我并没有因为能够治好很多人的疾病，就像你们想象的那样有着魔幻能力

和特殊魔法。然而真实的我与大家的想象完全不同。我不是一个医生，更不是一个魔法师。

我只是一个平凡而普通的人，正如你们眼前的这个，我没有治疗别人的职责，但我有责任教给大家如何自我治疗或如何改变他们当前的状态。并使他们清楚，他们正在使用一种可以受益终生的方法来帮助自己，而大家却对这个方法知之甚少——这就是自我暗示。

从一出生，我们就一直在运用自我暗示。自我暗示无处不在并将伴随我们一生。自我暗示创造了我们的梦境。我们做的事情，说的话都是自我暗示，就连潜意识也是自我暗示的结果。

也许你会感觉我是在夸大其词，而事实上我没有丝毫夸张。我们一生下来就会使用这种方法，我经常列举这样一个例子来证明：一个躺在摇篮里刚出生两天的小婴儿，突然开始啼哭。

而当他的父母把他抱起之后，婴儿就会停止啼哭。当再把他放回摇篮中时，他又马上开始了啼哭。当父母再次抱起他来时，他又会停止啼哭，如此往复循环。

其实这个小婴儿已经成功地对他的父母施加了暗示。他的父母获得了这样的暗示：孩子每次哭，都要把他从摇篮中抱出来。在他们眼里，这样他可能会更舒服。这样做的结果就必然会导致你可能一年中的大部分时间都需要抱着孩子，

而不是让他躺在床上。此时的婴儿也会对自己说：“当我要父母来抱我时，我就啼哭。”

如果相反，婴儿的父母让他哭上一分钟、一刻钟、半小时，直至一小时，婴儿就会发现自己这样做是徒劳的，于是他就不会再用这种方法来达到这个目的了。

我们前面提到过，自我暗示是我们毕生都在使用的，只是我们是在无意识地使用它。如果我们可以正确地、良好地运用自我暗示这种方法，必然会产生我们意想不到的结果，它可以创造奇迹，但如果我们不良地、错误地运用它时，它也会带来灾难和不幸。

我的作用就是告诉世人自我暗示就存在于他们自身，并教会世人如何正确运用自我暗示。自我暗示具有危险性，但当我们清楚这种方法的危险并加以避免，那它就不再危险了。我的职能是向你们表明，它是如何起作用的。这是一件非常简单的事情。它如此简单，然而却正是因为它的简单，致使世人感觉其如此之神秘莫测，到底是怎样的作用才能使如此简单的方法产生令人难以置信的结果的？

在告诫大家其危险性之前，我之所以如此强调是因为，在之后的忠告中，我不会施行任何暗示，也不会实施任何催眠。我沉浸于催眠术多年，但慢慢地，我停下来了，放弃了催眠，这是因为我找到了一种更好、更有效的方法，即我马上要为大家演示的方法。

在提出忠告之前，我会通过一些试验来演示我所说的方法，当然这些试验是建立在我的理论基础当中的两条规则之上的，接下来，你们将会知道我的自我暗示方法。

你们能听清我的声音吗？

(一个声音)：对不起，能大声点吗？

笔者：当然可以。你们可以通过这个试验来思考与自我暗示理论相关的一些问题。

在合理的前提下，存在于我们头脑中的所有想法都会成为现实。如果一件事有可能发生，那他就一定可以实现，当然，只有在我们确定它有发生的可能性的前提下我们的脑海才会树立这种想法。比如说，一个人进行了腿部截肢，他想象着这条腿还会长出来，而毫无疑问它不可能长出来。因为到目前为止，它还没有发生的可能性。但是如果我们抱有悲观的情绪，假如我们的某个器官不能正常运转，又或是我们身体的某个部位出现不适，我们就可以只通过现象来消除它们：我们只要想象着悲观的情绪正在转化成乐观的看法。我们的器官慢慢地归于正常运行，我们身体的部位正在变得舒适。它们就真的发生了。

同样，适于睡眠的想法可以帮助睡眠，而不适于睡眠的想法却可以导致失眠。那些睡得香甜的人，从来不会为了睡觉而睡觉，他们上床时，也不会想今夜要比昨夜睡得更好，因为他每夜都睡得安稳香甜。

同样，因为你有神经症的想法，所以你才会真的有神经症；有的人总是幻想并且担心自己在被邀请赴宴的那天会犯头痛病，那么这一天他就真的会发病。

只要不断地幻想：“我眼睛看不见了”“我耳朵听不清了”“我没办法走路了”，就足以使人会变瞎、变聋、变瘫痪。当然这并不意味着所有拥有这些疾病的人都是由这些想法而造成的，但确实有很多人是因为这些想法而致病的。这一点我可以证明给大家。我就遇过这种人，而那所谓的奇迹就是产生在这种人身上。

而说到我的功绩，其实也一点不伟大。我曾经治愈过根本就没有生病的人，但是这种生理上没有疾病却表现出疾病症状的人有很多。下面我将给大家举几个例子：

第一个例子：在南锡的时候，有一位年仅23的年轻女士来我这看病。她的左眼自她3岁起就完全看不见东西。而她来到我这里之后，左眼马上就看得见东西了。所有人都以为这是一个奇迹，但事实上这个事情很简单，我解释给你们听。

早在这个年轻的女士两岁的时候，她的左眼生了病，在接下来一年的治疗时间中，她的左眼一直缠着绷带。解下绷带之后，左眼依旧保持着这个习惯，不看东西，这种情形一下子维持了20年，我想如果她没有去找我的话，她的左眼至今仍看不见。我告诉她，她的左眼是可以看得见的，因为很

显然有这种可能。于是，她理解了，看到了。

这种近乎相同的病历比比皆是。还在巴黎的时候，我对一位瘫痪的妇女进行治疗。当我见到她时，她的整个右半身几乎一点儿不能动。而仅仅经过一次治疗之后，她马上就可以站立并且行走了，瘫痪多年的右半身变得与左半身一样灵活。

大家都认为这是一个奇迹，但其实这道理也很简单。最开始的时候，她确实瘫痪过，确实中了风，血管中出现了血栓。但是后来她的血栓溶解消失了，按道理来说她瘫痪的部位应该可以活动了，但这个妇女还是坚持认为：“我瘫痪了。”于是她依然瘫痪。我告诉她，她可以运动，让她想象着运动。当然她做到了，如此简单地做到了。

我讲这些例子是想告诉大家，只要有发生的可能性，那我们的潜意识和身体就会让这个愿望成为现实。如果我们患的病是有希望治愈的，那我们把这种希望灌入潜意识中，那么我们就可以痊愈。这样我们可以在最大程度上恢复身体健康。

我要说明的是，运用自觉的自我暗示方法时并不是排斥医学上的药物治疗，也不会建议大家不去遵循医生的指导。

自我暗示并不仇视传统医学。恰恰相反，它们应该是相辅相成的，正确地利用它们可以更好地为人类服务。我希望可以将自我暗示的研究成果运用到传统医学中去，这会给医

生和病人都带来巨大的收益。

我要再次强调一遍，想象远比意志力更有力。因为这是我的方法与其他方法相区分的关键所在。也正是从这点出发，使我得到了通过其他方法所不能得到的结果。

每当意志力与想象相冲突时，毫无例外都是意志力给想象让开道路。每当我们心中想着“我要做什么事，但却难以做到”时，结果往往会事与愿违。你所使用的意志力越强烈，那么你所得的结果就越与你的愿望背道而驰。我会再举一些例子来论证我的观点。

首先，我举一个失眠的例子。我相信很多有同感的人会认同我的观点。一个有失眠症的人如果在一个晚上不去想着睡觉，也不做任何尝试睡觉的努力，就是静静地躺在床上，不用一会儿工夫他就会进入梦乡。相反，如果他很想睡觉，努力尝试入睡，那将会如何？他越是努力就越兴奋，结果与他的愿望相差甚远。他原是想睡觉，结果却相当清醒，相信很多人都有这种经历。

这样的例子举不胜举，比如说你忘记了一位夫人的名字，你越是着急想要回忆起来，就越是无法记起。但是当你不再努力时，通常，一分钟后，这个名字会自动地回到你的记忆中来。这是一个值得分析的现象，它包含两种情形。

当你回家时，对你的亲人说：“你知道吗，刚才我遇到了……”你停下来了，这个停顿在你脑海中形成了这样一种

想法：“我不记得了。”

正像我的理论一样，我们脑海中的一切可能想法都会成为现实。于是当这个想法出现之后，你就难以想起那是谁。你在努力，但这显得徒劳。你绞尽脑汁回忆的那个名字总是逃得比你的思维快得多，你根本无法追上它。在座的各位都发生过这种事情。然而，几分钟之后，当你放弃回忆并告诉自己它会来找你时，这个名字就真的回到了你的脑海当中。“我不记得了”的想法很快被“它会回来找我”的想法代替，这种可能的想法又变成了现实。这时，你又会告诉亲人：“我记起来了，是×××。”

下面仍然是经常发生的事件，众所周知，当你无法控制大笑时，你越想立即停止，它就越难以控制，反而笑得更加厉害。开车的人越想绕开障碍越容易撞到障碍。结巴的人越想避免结巴，越容易口吃。我敢说，这种事情发生在许多人身上，诸如此类的还有很多很多。于是，我们可以试想一下那些情：“我要睡觉，可是我睡不着。”“我要想起×××的名字，可是我想不起来。”“我想避开障碍，可是我避不开。”

在这些斗争中，想象总是战胜意志力。

我们既拥有意识又拥有潜意识。但我们经常犯的一个相当严重的错误就是我们没有去注意我们的潜意识，而其实正是潜意识完全控制着我们。

我们无法通过意志力来控制我们的心、胃、肾、肝、肠等各种各样的器官。但是，它们仍然在正常工作，哪怕是在我们的意识已经休息的深夜，他们依旧在正常运行。那又是什么控制着它们在正常工作呢？控制、操纵它们的正是潜意识。潜意识不仅操纵着这些器官正常工作，甚至还操纵着我们一切的身心活动。

潜意识的作用是如此之巨大，试想，如果我们可以控制潜意识，再通过控制它来控制我们自己，这将会多么令人兴奋啊！我再重复一次，我们的目的是学会如何控制潜意识，再通过控制它来控制我们自己。听上去这很困难，而事实上我们可以通过一些小技巧来实现。当你彻底掌握这些小技巧时，你就成了自己的主人。我想大家都听懂了，但还不敢相信，没有关系。你们可能看到我经常……不是经常而是总是对一些人做这些实验。当你们理解了我的这些实验，你们就会认同我的说法，因为我所说的这些都是事实。

我先自己演示一下这个实验，然后会带领大家一起做。实验是这个样子的，我要建立一种意识与想象之间的冲突，我将会用最大的力量把我的双手紧紧地握在一起。然后将“我无法分离我的双手”的想法引入到我的脑海当中，正是因为脑海中的这种想法，使我在试图分开双手时，反而让双手握得更紧。

现在我患了肌肉萎缩症，这是真正的病。许多人都见过

这种病的患者，甚至下面的各位，也有患过这种病的人。大家都见过或能想象出这种病的患者。比如，这些患者无法分开或合拢双手，又或者走路时一条腿无法弯曲，就像个木头似的。就我看来80%的人都不可能完成他们所期待的行为，仅仅是因为他们自认为不可能做到。“我不能”这种想法一直保持在他们脑海中，甚至将在脑海中盘桓一生。但你想在生病时治愈自己，你就必须把脑海中的想法由“我不能”转换成“我能”。马上，你就可以感觉到你可以做到了（此时，笔者分开了紧握的双手）。

事实正如你所见到的一样，当然你们可以认为我刻意而为之。我确实是有目的的这样做，为了向你们证明我想说明的。但是不要怀疑，这个实验确实如此。如果可以的话，我想请你们当中的几位一同来感受一下这个实验。

主持人：女士们，先生们，当一个想法在我们脑海中产生时，对我们而言，我们将会很容易地被这种想法说服。我让你去握紧双手。让你在脑海中产生“我无法分开它们”的想法。如果你确实按照我的要求去做去想，那么当然，我会看到你的双手越握越紧。正如我所说的那样，你无法分开它们。相反，如果你分开了双手，那么你脑海中的想法一定由“我不能”转变成了“我能”。

我想下面的很多人已经理解了，这非常神奇。但只要你理解了，就会很容易成功进行这次实验。如果你仍不理解，

这种事情只能不受控制地发生。接下来，我将请那些已经理解了的人们来进行实验。

（面向一位女士）请慢慢伸直你的双臂，让它们变得僵硬，用你最大的力量挤压你的双手，用力点，再用力点，用出你的全力，直至你的双手颤抖为止，在脑海中想：“我要分开我的双手，可是我做不到。”于是，双手握得越来越紧了。现在，请你开始想：“我做不到。”然后尽可能紧地握上你的拳头，只有你用全力才能获得成功。当然，你脑海中的想法要跟着我的节奏来，否则的话，我们将会得到恰恰相反的结果。我不知道你能否完全理解我所说的。好了，现在你仍然用力握紧你的双手，看着它们然后想：“我无法分开它们，虽然我很想分开它们。”对，就是这样，双手反而越来越紧。”现在请你想：“我可以做到了。”太棒了，你是一个很好的被试对象！

在公众面前，被试对象总是不一样的。在南锡时，来看我的人总是充满信心。渐渐地，实验没有了进行的必要。而在这里不一样，区别在于你们不相信，你们怀疑这一点。但实验却大都……就在昨天进行的所有实验都取得了成功。我希望今天的实验也都将获得成功。人们并不习惯于在公众面前表演，这是很容易理解的。

我们再做一个实验，请你伸出两根手指，用这两根手指使劲夹住这个钥匙环。在脑海中产生“我不能让它掉下来”

的想法。正是如此，大家请看，钥匙环被夹得越来越紧了。现在开始想：“我能。”是的，它掉下来了，就是如此简单。谢谢你。（又有多位观众上来做了这些实验）

大家都知道，如果你想让土地丰收的话，你就需要提前翻松这块土地。因为种子很难在贫瘠荒凉的土地上生长。我现在就是通过我的这些解释，演示和实验来进行我的“耕作”。开垦好之后，我就可以开始向他们播撒种子了，这样种子就会茁壮成长。这次的演讲就是我对你们的“耕作”。

在英国，我对他们说：“你们身体的各项功能都将正常，你的胃口也会好转，你的消化系统工作顺利，每天晚上都会很轻松地进入香甜的梦乡。”

我不想进行一番冗长的演讲。我告诉大家我在给大家实施忠告的时候会数三个数。在这期间我需要大家闭好眼睛专心倾听我的讲话。当我数到三的时候，你再睁开双眼，你就会有很好的感觉。但会有人偷偷地睁开眼睛，笑着看着大家。三个数后，正如他们看到的，我已经将忠告带给了大家。我已尽了我的职责，接下来就是你们的事情了。如果你按照我的忠告去做，那么你必然会从中收益。

只要生命还在，那么就请你在每天早上醒来之后和每天晚上入睡之前，在床上闭上眼睛，以自己能够听见的声音对自己重复20遍“每天，我的各个方面变得越来越好”，但不要刻意地去想你说的到底是什么。总之，尽量放空你的

大脑。重复的次数方面，你可以借助于一根打了20个节的绳子。

“我的各个方面”是这句话的一个重点所在，它囊括了所有暗示。所以，再去进行任何特别的暗示都已没有必要了，因为这个短语已经包括了它们的一切。但你必须去进行这种非常简单的暗示，进行自我暗示。

来尝试一下这种方法，就像那样虔诚的人们在教堂祈祷一样。不刻意地、不施加任何努力地、机械地重复20遍：“每天，我的各个方面变得越来越好。”你就可以把这句话成功地输入到潜意识中。

通过我这一系列的解释和刚刚大家共同经历的实验，你已经发现，在我们脑海中某些想法形成后，它往往会实现。所以，只要你日复一日重复这一句“每天，我的各个方面变得越来越好”，你就会发现，你的每个方面真的变得越来越好。

就是这样，这非常容易，简单到使人无法清楚地理解。

然而，正如我所说的这样，正是它的简单使得许多人在最开始的时候难以理解。那么最后我要用几封信来让你们相信这种方法的神奇作用。

亲爱的库埃先生：

我在1920年的时候出过一次事故，这次事故使我瘫痪并

患了脑震荡。我去找一位崇尚先进医学并且思想开放的专家寻求治疗，但他在医学界没有任何宝贵成果。在他对我进行了半年的治疗之后，我每小时仍只能走100码。这让我心理不平衡。幸运的是，我在偶然的机会下读了你的报告。它太精彩了，于是我便尝试了你的自我暗示治疗。依据报告中的指导，我只用了十几天的时间就变得相当健康，我一次就走了9英里。

另一封信是写给一位女士的，后来被送到了我的手中：

因为那种方法，使我变得越来越好。事实上，那些看到我的健康在变得越来越好的人已经开始相信了自我暗示的方法。我难以记起我曾经什么时候有如此之好的状态。见到我的人们都不敢认我，他们说看起来如此之不同，说我的改善是如此之大。

还有另一封信。

亲爱的库埃先生：

我敢说，这对你来说一定是个好消息。自7月份我在南锡听了你的演讲之后，我的病就完全好了。也许你对我还有印象，我就是那个自10年前就每天至少犯一次重病的人。

然而，运用你的方法一周之后我的病就痊愈了，再没有复发过。

只要你每天早晚都按照我的建议来进行自我暗示，就会像你所暗示的一样，你的各个方面在变得越来越好。它会奇迹般地赋予你强大的力量，而这种奇迹正是源于你的自信。当你充满信心时，你一定会取得成功。希望你们能从我的忠告中获得益处，并感谢大家对我的推崇。

附录三

库埃巴黎演讲摘录

问：为什么我按照你的方法进行自我暗示，可病情没有任何好转？

答：有可能因为在你的潜意识中仍然存有怀疑，又或是在暗示过程中施加了意志的努力。暗示过程中若你的意志力发生了作用，那么你的想法就有可能改变，最终导致结果与你的期待有偏差，甚至相反。

问：我们应该如何处理困扰着我们的事情？

答：当有困扰你的事情出现时，你就应立即对自己说：“它是不可能困扰我的，半点儿也不能，这是一件令人愉悦的事情，而绝非困扰。”换句话说，这种方法的目的就是调整我们的状态，使我们拥有良好的状态而不是让我们的心境更糟糕。

问：所有的实验都不可缺少吗？你应该知道，最开始的

一些可能会影响到被试者的尊严？

答：不，这些实验并非必不可少，有些人甚至觉得这很幼稚，但是它们意义重大，它们至少能够证明三点：

首先，我们会按照脑海中的那些想法进行我们的行动，那些想法也将会变成现实。

其次，意志力是无法战胜想象的，如果想象的过程中意志力参与进来，那我们总会做与我们所希望的完全相反的事。

3.虽然我们可以轻松地想象“我不能”和“我能”，而且我们也可以毫不费力地在我们的潜意识注入我们的想法。

但我仍不建议大家一开始就在家中进行尝试。因为你独自一人时，难以调整好自己的心理和生理的状态，这往往会导致失败，也容易打击你的自信心。

问：当你某个部位疼痛时，怎样才能避免去想痛苦？

答：没有避免去想痛苦的必要，而是尽情地想象“好了”，不过要对疼痛说：“我不怕你。”道理就像在某个地方你遇到一只狂吠着冲向你的狗。这时你如果镇定自若地盯着它，那它就不会咬你，但如果你怕了，掉头就逃跑了，那么它一定会追上你咬你一口。

问：那如果你想撤退呢？

答：退一步海阔天空，那就退嘛。

问：通过什么方式欲望才能实现呢？

答：通过经常重复你的欲望，比如，你想获得信心。就要经常对自己说“我正在建立信心”，这样你就会信心百倍。又或是想提高记忆力，通过告诉自己“我的记忆力正在变好”，那它就会真的提高。想要控制自己的人，就要对自己说“我正在完全掌控着自己”，那么你将会成为自己的主人。

问：这是一个一神论信徒提出的问题，他说按照库埃先生所说的那样，通过一种技艺或一个机械程序进行自觉地自我暗示，不值得让我们去服从上帝的意志。

答：不管我们的意愿如何，事实上是，我们的意志力总被我们的想象所支配。我们可以通过理想的、有意识地使用机械的程序来自觉进行自我暗示，就可以引领我们走上正途。反之，总会将我们引入歧途。

经过思考后那个提问者自言自语道：“确实如此，在这个颠覆传统的思想领域中，自觉地自我暗示可以把我们解脱出来，更直接地改善自我。就像我们与天堂之间建了一座桥梁，让我们可以直接见到上帝。又或者说是我们将窗帘拉开，见到了阳光。

问：我们怎样才能将爱的阳光普撒大地，让那些不幸的人通过这种神奇的自我暗示获得幸福？

答：我们只需要对他们进行适当的提醒，不要强硬地坚持，更不准蛮横地训诫，只要他们尝试充满信心地自觉自我

暗示，那么他们就会获得期待的结果。

问：通过“我将入睡”“它将消失”等暗示真的可以产生这种结果吗？而且它真的如此神奇以致于结果一定是这样吗？我们又该如何解释这些语句的意义呢？

答：通过重复这些相同的语句可以帮助我们将其导入脑海中的潜意识里，而潜意识中的这些想法则变得真实，并会使其得以实现。

问：怎样才能的精神世界里成为自己的主人？

答：只要通过想象自己正在控制着自己就行了。具体方法就是在不施加任何努力的情况下重复念叨这一点。

问：要怎样才能肉体上成为自己的主人？

答：自我控制对生理与心理时同样适用。

问：疾病与痛苦对我们而言是合理的，这是我们应该承受的，我们不应该逃避。自我暗示不可能也不应该阻止这些合理的事情。

答：确实，这是不应该的。但你应该知道，它们发生得如此频繁，它们不分场合、不分时间的发作。

问：为什么康复的病人会复发？

答：因为他们仍在害怕着那些疾病，他们在潜意识中期待着病痛，病痛就是这样被燃起的。只要他们脑海深处仍相信还会犯病，那么病痛就会降临。只要他们不相信，那么疾病将不再复发。

问：你的方法与别人方法的区别之处在于哪里？

答：我的方法的最主要的不同在于，我强调无论什么情况下想象都会战胜意志力。这是基础和根本。

问：R女士正在进行一项工作，需要你简要的介绍一下你的方法。

答：我的方法本来就很简单，只需要几句话就可概述：与我们传统所学的不同，我们的一切行为是由我们的想象（潜意识）支配，而不是我们的意志力。当我们按照我们的意志力行动，并且潜意识也认为我们可以时，那么我们可以顺利完成。但如果潜意识是另一种想法，那么结果将与我们的意志力相反。利用举过多次的例子说明：一个容易失眠的人，他越强迫自己要去睡觉，反而会越兴奋；一个人越是尝试想起他认为已经忘了的名字，他就越是记不起来，而当我们将脑海中的想法“我已经忘了”转变成为“我记得它”时，这个名字就会出现了；一个人越是想让自己的大笑停止，就越笑得无法无天；刚学骑车的新手越是要求自己避开障碍，就越容易撞上障碍。

我们想成为自己肉体和精神的真正主人，就必须引导我们发射的想象，步入正途。

而只要通过进行自觉地自我暗示练习就可以取得成功。

无论在生理上还是心理上，当我们渴望一件好的事情发生时，要常常重复“它将到来”。当我们渴望一件坏的事情

不发生时，要常常重复“它将消失”，那么将来的某一天，你就会发现结果确实如此。而我所说的方法就已经囊括了所有事情，这种方法就是早晚都重复：“每天，我的每一个方面都在变得越来越好。”

问：那些悲伤、沮丧的人也适用于这种自我暗示方法吗？

答：当“我很难过”的想法存在于你潜意识中，你就一定会不开心。在不施加如何努力的条件下，重复“我会忘记某件事”，那么你就一定会忘记这件事。即使是面对痛苦，我可以保证，无论是面对多么强烈的痛苦，“它将消失”这一点一定可以成功。