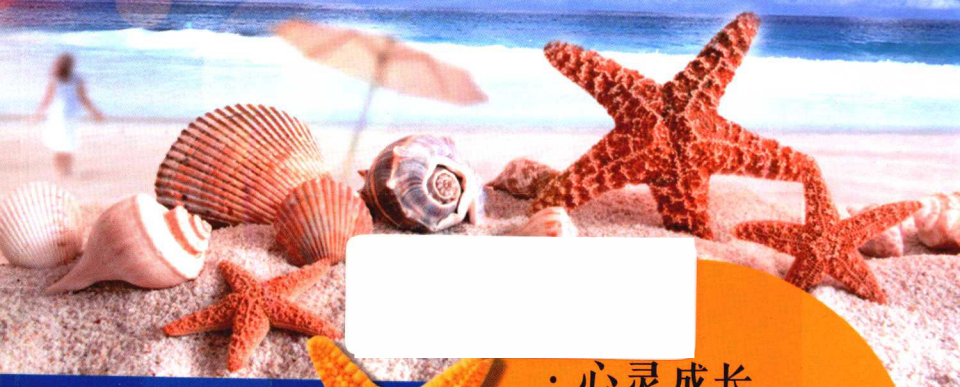


我的 清醒催眠之旅

WODE QINGXING CUIMIAN ZHILÜ



- 心灵成长
- 人际沟通
- 营销知识读本

宋慰春 宋苏舒 / 著

云南出版集团公司
云南科技出版社

我的清醒 催眠之旅

WO DE QINGXING CUIMIAN ZHILÜ

——心灵成长·人际沟通·营销知识读本

宋慰言 宋苏舒 / 著

云南出版集团公司
云南科技出版社

· 昆 明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

我的清醒催眠之旅：心灵成长·人际沟通·营销知识读本 / 宋慰春，宋苏舒著. — 昆明：云南科技出版社，2015.10

ISBN 978-7-5416-9357-1

I. ①我… II. ①宋… ②宋… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第268866号

责任编辑：李凌雁

杨 雪

封面设计：余仲勋

责任校对：叶水金

责任印制：翟 苑

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码：650034)

昆明天泰彩印包装有限公司印刷 全国新华书店经销

开本：889mm×1194mm 1/32 印张：11.25 字数：280千字

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

定价：36.00元

编委会

主 编：	宋慰春	宋苏舒			
副主编：	程海粟	吴 玫	王丽萍	张思蓉	钟 洁
	吴俊杰	晏良云	赵燕萍	钟若予	张欣怡
编 委：	赵学义	房 磊	刘 霞	张孺贤	杨 曦
	周玉霞	王 梅	龚化虹	吴 娟	吴媛圆
	李 荣	茶凤林	王正惠	白 露	奚 旋
	于毅洁	杨璧榕	李黎星	邢 航	杨 楠
	孙小红	杨为萍	陈 蕾	侯柯羽	段晓薇
	赵翊廷	徐文洋	舒雪琴	郑景文	杨馥榕
	李 芸	王首艺	虞小燕	马丽红	刘艺华
	赵一冰	晋 彬	高 然	余小娇	李 娟
	刘珍珍	左正葵	汪 熹	胡馨月	

序

XU

朋友！我们需要什么样的书？

有趣味，有超强吸引力，读者有强烈的阅读欲望！

能满足好奇心，能提供高深、实用的科技知识，能促进自我心灵成长，提升生活品质！

趣味性 + 实用性 + 通俗化 = 热门科普读本。

《我的清醒催眠之旅》作了这样的尝试！

这是一本以探讨清醒催眠沟通与清醒催眠营销为线索，实质是探讨我们要怎样面对生活，面对自己，面对现实，面对未来，通俗易懂的书！是一本普及心灵成长知识的书，也是一本探讨通过“三心二意”，即：读心、通心、调心，增强意气和意向，提高生活品质的书。

本书可以广泛作为清醒催眠沟通及清醒催眠营销的参考书或知识读本。可以作为单位员工、大学生、中学生心灵成长的参考书。

本书适应读者范围甚广，跨度达半个多世纪。主要阅读群体为90后、80后，可以作为他们认识自我、感悟人生的重要参考。70后、60后可以作为提升生活品质、协调人际关系及亲子关系的参考。而00后中的比较成熟者，也可以让他们先期感觉心灵成长的奥妙！

本书在一群小伙伴的支持和努力下，采用了真人秀、半纪实的方式进行探讨。分别有来自云南、安徽、湖北、河南、贵州、广西、江苏、浙江、辽宁、新疆、内蒙古、山东等地区的90后、80后、70后，以及60后、00后的伙伴，表达了对自己的评价，对生活、对现实、对未来想法的选择，还有小伙伴们对清醒催眠沟通与清醒催眠营销技法的研究探讨、参与研讨后的感受等。其中还有畲族、哈尼族、傣族、土家族、回族的伙伴也齐心协力参加研讨。

书中全程与读者互动，有22项作者原创的心理互动选择，涉及自我认识、自我确认，人际沟通、情感梳理及评估，生活信念及价值，职业规划，心理调节等方面。16项清醒催眠技法练习的互动，加深对清醒催眠技法的感觉。在选择与感悟环节，有21位伙伴参与；在读心术环节，共有41位各具特色的普通人通过照片，与读者进行互动。通过阅读互动，引发各位朋友对生活、对现实层面的感触和思考。

本书对个体，关乎心灵成长，人际交往提升，情感关系解密，生活信念的感觉、感悟，寻觅生活中的自在、自由，如同给自己补上一盅“超级心灵鸡汤”。

本书对群体，既可作为清醒催眠营销的实用参考书，人生规划、人际关系实质的解读书；又可以作为员工缓解压力、自我调节的知识读本。

曾几何时，我们可能在生活中遇到若干困惑，诸如：自我

成长，人际交往，情感关系，生涯规划，商品营销，预防诈骗等等。如何调整心态？如何掌握主动？在生活中，选择与挫折，主动与超越，始终伴随我们前行！

有个谜语：你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭！这是什么？人们都猜：这是一面镜子！但有个人却冷静地回了这么一句：这是生活。

诚然，生活就如同一张白纸，画笔就是你的心态，轻松愉悦与忧心忡忡画出的生活场景，迥然有别。心态的调整，主要在于自己的选择及判断。有句著名的广告语“心有多大，舞台就有多大”，心态的主动与否决定了今后生活的走向！积极心态是生活中重要的原动力，清醒催眠可以帮助您心态的调整与改变！

清醒与催眠是人们的两种常见状态，如何保持足够的清醒？认清生活，我们需要更多的感悟与感受，需要较多的协调人际关系、情感关系的技巧！需要对自己意气与意向清醒的认识。至于适度的催眠，相信自己的能力，增加自我确认，相信明天太阳将会继续升起，也同样重要。

只要能够保持清醒与催眠的合理关系，把“三心”作为时间梭的主体，把“二意”当作两只翅膀，我们就能自主地在今天与明天之间穿越！在现实与理想之间超越！就能争取积极的心态，就能掌握生活中的主动权，始终做自己生活的主人！



QIANYAN

一群十四五岁至四五十岁，也可以认为是从00后至60后跨界的小伙伴，在面临生活选择时，因为对清醒催眠的好奇心，加入了清醒催眠的系统研讨和探索，相聚在一起，感受了清醒催眠的神奇魅力！得到了共同的成长经历，以及不同的感受及体验。

生活好似一次说走就走的旅程，走出家门，不论远近，旅途就开始了。生活更像一个清醒催眠的大磁场。从学校教育、广告传播、影视节目、报刊书籍，到亲人嘱咐、朋友劝告，自我催眠、清醒催眠无处不在。了解掌握清醒催眠，把握生活中的主动权，解决诸如人际交往、情感关系、自我成长、帮助他人、商品营销等难题，是不少朋友的愿望。如何认识清醒催眠？如何揭开清醒催眠的神秘面纱？《我的清醒催眠之旅》进行了探索！

这是一本真人秀及半纪实的书，有41位伙伴在书中参与多个环节的读者互动，有21位伙伴，提供了自己的选择，秀出了自己的感受及体验。书中的纪实部分，是如实记录了研探清醒催眠的过程，不纪实的部分，是我及伙伴们的联想和感受！

人生就像旅途，总有很多新奇、未知、奥妙在前面，等待探寻与揭秘……

我是小S S，女生。因为我姓名的第一个字母都是“S”，伙

伴们都叫我：“小S S”。我富有艺术细胞，自幼练习钢琴，曾北漂10余年，在北京学习东方舞，并赴埃及深造，现在是研究生学历的东方健身舞专业教练。我是80后，一路成长，始终充满好奇心。3岁时就因为强烈的好奇心，用砖头把自己的手砸出血，尝到“好奇害死猫”的痛苦！成年后也对生活有困惑，总想探索人生的奥秘！有时会缠绵于“庄周梦蝶”的典故里，难于自拔！还时有化蝶遨游的激情，幻想着自由自在的感觉……我应该属于文艺青年吧！

2014年4月29日开始上映的电影《催眠大师》再次诱发了我的好奇心，在我的提议及热心推进下，2014年8月9日，以探讨清醒催眠沟通及清醒催眠营销的“催眠大师秋令营”在春城昆明拉开了探索神奇的帷幕，2014年11月1日如期结束！在各位对清醒催眠颇感兴趣的伙伴们紧锣密鼓的张罗下，冬令营继续开办！

我特地撰写了冬令营的宣传语：“亲，电影《催眠大师》引发人们对神奇催眠的好奇心！其实绝大多数催眠都是在清醒状态下实现的。想要扩大人际交往！希望加深情感交流！想要扩展自我愿望！进行高端商品营销！想要了解清醒催眠，预防诈骗！只要经过系统研探，只要坚持进行练习，人人都可以成为清醒催眠大师！”

“在诸位亲的倾情参与中，‘清醒催眠大师’秋令营已经圆满收官！‘清醒催眠大师’冬令营，从2014年11月15日起拉开帷幕，经过12次慢热的研探熏陶，将陪伴您度过一个格外温馨、充满希望、永远难忘的冬季！”

在清醒催眠研探过程中，如同一个自助游的旅游团需要一个向导一样，我们这个号称探索神奇心灵宝藏自助游的“寻宝营”，也需要一位既是生活经验丰富，又有超强引导能力的向导！找到大S教授作为向导，也可以说是轻车熟路。他是一位资深临床心理学专家，香港国际传统中医药学院课题教授，中医主任医师，国家心理咨询师职业培训教师，高级心理咨询师，云南大小手爱心社的心理顾问。为了帮助贫困山区的失学儿童重返校园，如何做家长的工作？他曾用清醒催眠的方法提出建议，作为爱心社成员向家长做引导时的参考！可以认为：引导、剖析、说教、神侃都是他的擅长。

在“清醒催眠大师秋令营”及“清醒催眠大师冬令营”的参与者中，有部分小伙伴愿意与各位读者分享自己的一些感受及选择，他们的网名及简要情况分别是：

“存在”，女生，80后，大学，金融业白领，昆明本地人。
关注要点：清醒催眠沟通，人际关系解密，解读情感密码。

“霞霞”，女生，80后，大学，记者，来自云南曲靖市，现在昆明工作。关注要点：认识自我，清醒催眠沟通，助人技巧。

“海睿”，女生，畚族，80后，大学，某工艺美术企业创始人，来自云南临沧市，现定居昆明。云南大小手爱心社发起人之一。关注要点：清醒催眠沟通及营销，助人技巧。

“均木”，男生，70后，大学，职业经理人，来自新疆乌鲁木齐市，现定居昆明。云南大小手爱心社发起人之一。关注要点：清醒催眠沟通及营销，助人技巧。

“学游泳”，男生，90后，在读大专生，昆明本地人。关注要点：认识自我，自我确认，清醒催眠沟通及营销，情感关系解密。

“红玫瑰”，女生，60后，大学，医生，昆明本地人。关注要点：自我提升，亲子关系，清醒催眠营销，健康事业促进。

“艾克”，男生，80后，大学，生物技术产业，昆明本地人。关注要点：自我成长，自我确认，读心术、通心术，清醒催眠沟通，心身健康。

“牡丹”，女生，60后，大学，职业经理人，来自云南蒙自市，现定居昆明。关注要点：自我确认，读心术、通心术，清醒催眠沟通，助人技巧。

“兰天”，女生，70后，大专，咨询业，昆明本地人。关注要点：自我成长，亲子关系，咨询技巧，清醒催眠沟通。

“瑀瑀”，女生，70后，大学，财务，昆明本地人。关注要点：认识自我，通心术、调心术，亲子关系，清醒催眠沟通。

“圈圈”，女生，90后，大学，国企职工，昆明本地人。关注要点：找回自我，促进成长，情感关系解密，清醒催眠沟通。

“独角兽”，男生，70后，资深策划人，来自安徽黄山市，现在昆明工作。关注要点：自我提升，读心术、通心术，清醒催眠营销。

“瑞淇喵喵”，女生，90后，在读研究生，外语培训师，昆明本地人。关注要点：自我成长，人际关系解密，读心术、调心术，清醒催眠沟通及营销。

“大颜妞”，女生，90后，大学，旅游业，来自云南腾冲市，现在昆明工作。关注要点：认识自我，清醒催眠沟通，助人技巧。

“学霸”，男生，90后，17岁，在读大专生，来自安徽黄山市。关注要点：认识自我，自我成长，清醒催眠营销。

“俄孜拉姆”，女生，90后，大专，健康产业，昆明本地

人。关注要点：自我提升，清醒催眠营销，助人技巧。

“惊鸿”，男生，80后，大学本科在读，培训业，来自云南楚雄市，现在昆明工作。关注要点：认识自我及成长，读心术、通心术，清醒催眠沟通及营销。

“舒舒”，女生，90后，大专，培训业。来自湖北孝感市，现在昆明工作。关注要点：认识自我及成长，清醒催眠沟通及营销。

“迈克”，男生，80后，大学，人力资源管理（简称：HR），昆明本地人。关注要点：读心术、通心术，清醒催眠沟通及营销。

“阿克汉姆”，男生，00后，14岁，初中二年级，昆明本地人。关注要点：自我确认，自我认识及成长，职业规划。

仅参加读心术照片分析的伙伴：

“玉霞”，女生，70后，博士，高校教师，内蒙古人。

“磊磊”，女生，70后，大学，播音主持人，昆明人。

“默默”，女生，90后，大学，英语教师，昆明人。

“梅子”，女生，80后，哈尼族，大专，营销顾问，云南普洱人。

“星星”，女生，90后，大学，英语教师，昆明人。

“艺姐”，女生，70后，大专，某美容企业创始人，贵州兴义人。

“向日葵”，女生，90后，大专，健身舞教师，河南巩义人。

“指尖”，女生，70后，大学，国企行政管理，昆明人。

“江湖怪兽”，女生，80后，大学，旅游业，山东济南人。

“香叶”，女生，90后，大专，美容教师，江苏盐城人。

“燕子”，女生，80后，中专，美容业，浙江温州人。

“歌唱者”，女生，90后，大专，音乐人，河南郑州人。

“M敏”，女生，90后，回族，中专，财会，昆明人。

“舒”，女生，80后，大专，美容教师，云南大理人。

“百合”，女生，80后，傣族，高中，商品营销，云南普洱人。

“羽~”，女生，80后，高中，保健养生行业，广西贺州人。

“现实地活着”，女生，80后，中专，保险业，广西贺州人。

“洋洋”，男生，00后，土家族，学生，初中三年级，昆明人。

“佐助”，女生，00后，学生，小学六年级，贵州兴义人。

“蓓蓓”，女生，00后，学生，小学二年级，昆明人。

经过几个月的研讨探索的学习，奇遇不断，让我了解认识神奇的心理，神秘的清醒催眠，舒缓紧张的神经，经受清醒催眠的神颠，就像坐过山车似的，心儿在清醒催眠的波浪中颤动、起伏！对神奇的清醒催眠从朦胧到逐步清晰，从感觉遥远到逐渐拉近！大致有五个奇！

一个奇，人们内心构成的奇妙！可以用人格来代表的那部分的奇妙！用动物反映的心理需要及社会角色，用蔬菜引出的气质分类等，真是奇妙！

二个奇，清醒与催眠，都是人的常态？！有点奇怪！那您说我现在是清醒状态，还是催眠状态？

三个奇，清醒与催眠两种状态，都可能使人“中毒”？！更是奇谭怪论！而且，随着“病毒”变化，“解药”也需要升级！据说，390版解药，已经开发！

四个奇，人与人的关系真是不简单，复杂得有点出奇！人们的那个意识、潜意识，很能折腾人哦！

五个奇，据说清醒催眠，如果运用得当，会产生神奇的效

应！可以在今天与明天之间穿越！很想去试一试。

对于清醒催眠，大S教授有自己的见解：“其实半醒半睡是人们的常态，过分清醒与过度催眠都会出现问题！在生活状态中，是一个清醒加催眠的过程。都清醒了，想得太多，对可能的因素都顾及，会出现过多的恐惧和担心；都不清醒，容易处于糊涂、退缩、浑噩的状态。因为清醒主要包括，自我感觉、自我选择、自主适应现实的状态。而在白天的催眠状态，主要包括，自我确认，自我对理想、愿望的期望程度，对自我生活目标、实现步骤的清楚程度，当然也包含信念明确及强化的成分。”

“清醒催眠就是促使各位亲，运用方法和技术，将该催眠的部分充分催眠，该清醒的部分，高度清醒，把握生活中的主动权！我们可以友好地清醒催眠他人，严格预防他人恶意地清醒催眠我们！”

按照大S教授的思路，我对清醒催眠的几个版本做了整理。

看过电影《阿里巴巴和四十大盗》的朋友都记得，年轻的阿里巴巴无意间发现了打开宝藏的秘诀，只要一念：“芝麻开门”！宝藏的大门就自动打开了，您想要什么，就有什么！“芝麻开门”这句具有魔力的话语，非常神秘。这就是清醒催眠的传统童话版本。

在生活中，有人钟情意中人，总是希望：“爱神、美神、智慧之神，请让我的心上人感应到我的爱，请赐予我们美好的缘分吧！”这是清醒催眠的爱情版本。

有人认为：起个好名字，抓周引出好职业，祈祷有个好运气。这是清醒催眠的民间版本。

也有人希望能够通过努力，实现“睡觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋”。这就是清醒催眠的现代童话版本。

为了方便各位关心自我发展，希望生活有成，能够把握情感

第一阶邂逅：解剖自己的人格。深入认识自己，清醒催眠自我，感觉神奇的读心术，实现睁着眼睛说梦话，都是这个部分的重点。

第三段奇谭：情感大三角揭秘。英雄要过情感关，人际关系解密，获益与受骗就在一念之差，四种鸟的交情与营销要点。

第五层升华：穿越在今天与明天。感悟人生终极思考，乘上意气意向的时间梭，规划生涯，把握今天，引领未来。



Benshu Gongjuxiang

根据在研探过程、经历中，太S教授的引导，各位小伙伴的感受整理。

1. 不同的阅读方法，阅读方式索引

本书针对不同的人群、不同心态或不同愿望的读者，可以选择不同的阅读方法！

（1）常规模式：无须解释，按照页数顺序阅读即可。

（2）快捷式或拍砖式：按愿望分类，对哪方面的清醒催眠好奇，就可以顺什么样的思路阅读。

阅读思路主要有：A. 自我清醒催眠；B. 深入认识自己；C. 情感关系揭秘；D. 人际沟通密码；E. 助人说服方略；F. 调心解压宝典；G. 清醒催眠探秘；H. 清醒催眠营销；I. 预防催眠诈骗；J. 清醒催眠效应举例等。

A. 自我清醒催眠。

主要有：自我确认，肯定自己的三句话（第一章第二节），对自己影响较大的三句话（第二章第二节），我的座右铭或格言警句（第三章第二节），积极心态的锤炼（第四章第一节），自己比较想做的三件事（第四章第二节），意气和意向（第五章第二节）等。

B. 深入认识自己。

主要包括：解剖自己的人格（第一章第一节），需求动物秀，角色三分，气质蔬菜秀（第二章第一节），柴米油盐大盘点，性格的ABCDE类型倾向选择（第四章第三节），您价值的象征物，《西游记》人物职业倾向秀（第五章第二节），天地人选择，生活选择拍卖（第五章第三节）等。

C. 情感关系揭秘。

主要有：英雄要过情感关，即：理想伴侣选择关，情爱类型选择关，九星探秘、情感大三角选择关（第三章第一节）。四种鸟的情感匹配（第三章第四节）。了解通心术，人性的三个弱点，人际交往的两个原则（第三章第三节）及四种清醒催眠方式（第三章第四节）。清醒催眠法术，如：顺势引导法，反客为主法，假设成交法（第一章第四节），营造感觉法，强化印象法，回忆往事法（第二章第四节），因果引导法（第三章第四节）等分析练习部分。

D. 人际沟通密码。

主要包括：读心术及分析练习（第一章第三节，书中彩照读心分析）。通心术系列，包括：一石激起三层浪练习（第二章第三节），人际交往两个铁律，人际表现三种类型（第三章第三