



中国心理学会推荐图书

催眠的秘诀

[日]林贞年 著

余晓潮 译



世界图书出版公司

催眠的秘诀

[日]林贞年 著

余晓潮 译



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠的秘诀/ (日) 林贞年著; 余晓潮译.
—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2008.7
ISBN 978-7-5062-8767-8

I. 催… II. ①林… ②余… III. 催眠—基础知识 IV.R749.057
中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第078606号

SAIMINYUUDOU NO GOKUI

by HAYASHI Sadatoshi

Copyright © 2006 HAYASHI Sadatoshi

All rights reserved.

Originally published in Japan by GENDAI SHORIN CO., LTD.,
Tokyo. Simplified Chinese (in simplified character only) translation
rights arranged with GENDAI SHORIN CO., LTD., through
TOPPAN PRINTING CO., LTD. and China National Publications
Import & Export (Group) Corporation.

催眠的秘诀

著 者: [日] 林贞年
译 者: 余晓潮
策划编辑: 李 征
责任编辑: 邹 丹
装帧设计: 黑羽平面工作室

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 北京日邦印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/32
印 张: 6.75
字 数: 150 千
版 次: 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷
版权登记: 图字01-2008-2084

ISBN 978-7-5062-8767-8/C · 31

定价: 15.00元

版 权 所 有 翻 印 必 究

前言



以前，被尊为心理学之神的西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）研究表明，人的心理包括可以意识到的和不能意识到的两部分。现在，已经很少有人怀疑意识（显意识）和无意识（潜意识）这种心理的两面性了，人们开始探讨如何将无意识应用到日常的交流中。

借用弗洛伊德的话来说，我们所认识到的意识只不过是浮在海面上的冰山一角，而蕴含着无意识的巨大力量的主体部分则隐藏在水面之下。也就是说，弗洛伊德认为，与无意识相比，意识的力量是

微乎其微的。

例如，在众人面前不管“不能站起来”这样的意识有多强烈，如果无意识中却想着“还是站起来吧”，那么有意识的愿望就会显得非常乏力，你就会当真站起来。而如果意识要求“站起来吧”，但无意识却主张“不能站起来”，那么你就绝对无法站起来。仅此一例，就可以说明无意识的力量有多么强大。

催眠是作用于无意识的技术。可以认为，在施加暗示的时候，主要也是以激发无意识为目的的。为了激发无意识，就需要能够作用于潜意识的技巧。顺利进入潜意识的暗示，就像本身具有思想一样发挥作用，所得到的反应也像自主的行动一样。

暗示能否顺利进入潜意识，取决于施加暗示的一方与接受暗示的一方之间能否建立密切的信任关系。希望对拔腿逃走的体验者施加暗示，只不过是愚蠢的想法而已。催眠师与体验者之间能否进行比较良好的交流，与暗示能否进入潜意识息息相关。

在实施催眠时，针对潜意识的交流是重要的因素。对于人来说，进入潜意识的事物比实际的事物更能传达到大脑里。如果潜意识把白当做黑，那么

就会把黑的信息传达到大脑里。对于这个人来说，除了黑以外别无它物。

催眠术是一门直接趋近潜意识的优秀技术。使用这种技术，只需要一句话，就能够把白变成黑。另外，也能够轻易地使对方的身体变得僵硬，让他改变对食物的味觉。

快速地加深彼此的信任关系，或让对方将你的意图当做自己的想法，这正是催眠技术和暗示的使用方法之一。在日常生活中，催眠交流是最有效的一种。不管本人是否意识到，有不少善于处理人际关系的高手常常使用催眠的方法。不管工作还是恋爱，在一切人际关系的交流中，恐怕还没有胜过催眠理论的吧。

本书围绕催眠的全部过程，包括从日常对话所诱发的轻度催眠到运用大家常说的催眠术所获得的深度催眠，从理论到技法进行详细的介绍。

※ ※ ※

我在2003年写过《催眠方法入门》这样一本介绍催眠的基础程度的书。这本书适合对催眠有些兴趣的初学者以及希望稍微提高一些成功率的专业人士使用。

这次所写的书，向读者介绍进一步提高成功率的技术和目前尚未公开的独创方法等内容。

催眠术是将体验者从普通的意识状态向催眠状态引渡的技术。如果对方已经进入了催眠状态，那么无论是谁对其施加暗示，结果也没有多大的不同。能够体现技术差别的是对方处于觉醒状态（普通的意识状态）的时候。觉醒状态的时候，接受暗示的时机稍纵即逝。错过了这个时机，暗示就不能顺利地被接受。实施催眠时出现失败的原因，大多与错失这个时机有关。

本书剖析了超越这种基础的理论和技術，向读者介绍高级的技术。而且，为了让对催眠开始抱有兴趣而拿到这本书的读者能够理解，我在写作的时候注意使深入挖掘的部分和复杂的技术这两方面较为浅显易懂。

催眠术是熟能生巧的技术。只要不断地练习和积累经验，就不会徒劳无功，就能够以令人惊讶的速度诱导出深度催眠的状态。掌握技巧之后，就能在一瞬间催眠成功。这种一瞬间实现的催眠叫做“瞬间催眠”。

本书对瞬间催眠术也进行了详细的解说。希望



各位读者能够学会施加催眠术的方法，再进一步掌握瞬间催眠术。

无论什么人都能够学会催眠术。本书公开了在实际现场所使用的技术，如果读完这本书并将之付诸实践的话，就一定能够掌握催眠术。

我常常把学习催眠术比做驾驶汽车。只是在大脑中了解了汽车，还是不会开车。但是如果什么都不懂，即便坐在驾驶席上，就会连引擎都开动了。只有掌握了理论，同时又具有行动力，才能稳稳当当地驾驶汽车。催眠术也是这样，学习理论，再结合实践经验，操作起来就能够得心应手。

确实，有些人虽然看了很多书，还一边看着录像或DVD一边学习，却总是做不好，也有些人买了催眠相关的书籍，只是看了催眠施加方法和解除方法的部分，就能够立即上手操作。有些人非常努力，不断练习，终于掌握了催眠术，也有些人只是看过我的一次操作，就学会了。虽然每个人的情况各不相同，但却没有人是不管怎么练习也学不会的。问题不在于会不会，而在于做不做。世上无难事，只怕有心人。看完这本书，领会其中内容之后，剩下的就是实践了。

与上一本基础的书不同，这一本书介绍催眠诱导研究的许多独创的方法。

第一章汇集了互联网上大家向我们提得最多的问题。

第二章介绍了历史上对催眠有贡献的名家所创立的学说，以方便大家从根本上把握催眠状态。看完这一章希望大家理解，人们在施加催眠术时，并非只有一种观念。

在第三章中，我教大家一些与暗示有关的诀窍，例如发出暗示的方法，应该在什么时间发出什么样的暗示等等。

第四章详细介绍在施加催眠术时绝对需要的因素、妨碍催眠的因素，以及如何才能消除这种妨碍催眠的因素。

第五章教大家瞬间催眠术的施加方法。

第六章介绍目前从未公开的催眠诱导的诀窍。

在第七章，我希望给大家提一些建议，帮助大家更好地提高自身的素质。

好了，请大家为了能够成为催眠师，扎扎实实



地学习，多多积累实践经验吧。需要注意的只是，说话时要一边观察对方，说话时要配合对方的反应，要为对方着想，仅此而已。并不需要采取让人辛苦得流泪的特训或强化学习。如果要想成为技艺高超的催眠师，那么就应站在对方的立场上，将心比心。彻底领会这一点就够了。

目录



前言

1. 催眠术面面观 1

- ◎ 催眠能否消除记忆? 3
- ◎ 催眠能否使秘密暴露? 4
- ◎ 如果暗示没有解除, 催眠是否会一直持续下去? 9
- ◎ 连环暗示所导致的持续状态 11
- ◎ 被催眠之后是否就会对别人言听计从? 13
- ◎ 海德堡事件的思考 15

2. 催眠产生的理论与历史 23

- ◎ 弗朗兹·麦斯麦：传播催眠术的先驱 25
- ◎ 詹姆斯·布雷德：凝视法的设计者 27
- ◎ 南锡学派：言语暗示说 28
- ◎ 克拉克·赫尔：被暗示性亢进说 30
- ◎ 弥尔·库艾（新南锡学派）：自我暗示说 31
- ◎ 巴甫洛夫：条件反射说 32
- ◎ 雷本菲尔特：脑贫血说 34
- ◎ 舒尔茨：自我催眠的建构者 36
- ◎ 艾瑞克森：间接暗示的好手 37

3. 关于暗示与催眠 45

- ◎ 陷入催眠中是一种什么状态 47
- ◎ 催眠深化与暗示的接受方式 50
- ◎ 瞬间的基础暗示所产生的催眠 51
- ◎ 不同状态下施加的暗示与催眠深度 56
- ◎ 言语暗示与非言语暗示 58
- ◎ 催眠诱导的基本暗示 59

4. 催眠导入的技法 71

- ◎ 环境设定便于创造自然的基础暗示 73
- ◎ 施加催眠时绝对需要的因素 74
- ◎ 为谁而施加的催眠？ 78



- ◎ 建立催眠师所拥有的信任关系 81
 - ◎ 抗拒与过分配合 83
 - ◎ 通过组合测试找出心理通道 88
 - ◎ 组合测试的优点和注意事项 100
5. 瞬间催眠术的施加方法 105
- ◎ 各种各样的瞬间催眠术 107
 - ◎ 利用前暗示的瞬间催眠术 110
 - ◎ 惊愕瞬间催眠术 114
 - ◎ 生理应用瞬间催眠术：手马上便不能离开额头 116
 - ◎ 赌一把的瞬间催眠术 119
6. 成功率高的催眠诱导有窍门 125
- ◎ 工位 127
 - ◎ 技术过硬的人不会把操作简单化 129
 - ◎ 使暗示更容易被接受的呼吸法 131
 - ◎ 有效地进行深度催眠诱导的窍门 132
 - ◎ 紧张和松弛的乘数效果所带来的催眠密度 134
 - ◎ 锁骨下动脉压迫法的使用 137
 - ◎ 感情支配时期与自发运动 139
 - ◎ 必须在催眠师声音的引导下才能迈步 140
 - ◎ 引起健忘的行之有效的技术 143
 - ◎ 不要指望一次暗示就能成功 145

- ◎ 通过预先演习，使体验者切实接受暗示 147
- ◎ 引起幻觉的技术 149
- ◎ 详细指示和重复暗示可以有效地让体验者按照你的设想行动 150

7. 人性的“器量”与催眠术 155

- ◎ 自我催眠术的极限 157
- ◎ 关键是进行催眠时的意识集中在何处 162
- ◎ 实现愿望不可或缺的东西 164
- ◎ 潜意识需要时刻在背后推动，不进则退 166
- ◎ 催眠术与金钱感觉 168
- ◎ 恋爱与“器量” 171
- ◎ 体态与行动也会出现重复 172
- ◎ 赢取好女人芳心的方法 173
- ◎ “器量”与运动员 174
- ◎ 何谓绝对的爱 177
- ◎ “器量”的扩大与心灵的成长 181
- ◎ 奉献之心能扩大视野与“器量” 183
- ◎ 妨碍心灵成长的障碍物 185

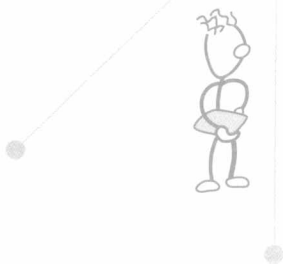
结语 189





● 第一章

催眠术面面观



◎催眠能否消除记忆？

催眠过程中存在记忆支配的时期，在这种状态下，就会产生健忘。如果对处在深度催眠状态下的人，暗示“把××忘掉”，被催眠的人果然就想不起暗示过的××部分。这似乎会对看到这种功效的人产生强烈的影响，于是常常有人提出诸如下列的要求：“我被男友甩了，希望让他从我的记忆中消失”、“希望抹掉不堪回首的过往记忆”。

如果能够将不快的记忆全部消除掉，人就能过着快乐的生活了。我也有很多想抹掉的记忆。但是，使用催眠术是无法消除记忆的。

确实，我们在电视上看催眠时，似乎看到记忆果真被消除了。当听到这样的暗示——“你完全忘记自己的名字、年龄和住址”——之后，被催眠人仿佛失忆一般，完全想不起自己的名字和年龄了。