

一本专事介绍催眠引导与加深技巧的专业秘笈

黄大一 译

催眠引导

加深秘笈

紧抓手掌深沉睡觉引导法

快速催眠引导法的集成

催眠审讯的技术与经验

如何口头上征询对象同意被催眠

技巧性的取得对象几个肯定性的回答

催眠加深中略有时间性的暗示

麦吉尔 *Ormond Ma Gill*
史立福 *Tom Silver*
黄大一 *Timothy Huang*

著

Hypnotic Inductions
and
Deepening Secrets



全国百佳图书出版单位

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

麦吉尔 *Ormond Ma Gill*
史立福 *Tom Silver*
黄大一 *Timothy Huang*

著

一本专事介绍催眠引导与加深技巧的专业秘笈

催眠引导 加深秘笈



Hypnotic Inductions and Deepening Secrets

黄大一 译

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

催眠引导加深秘笈/黄大一等著.
—合肥:安徽人民出版社,2009.11
催眠引导加深秘笈

ISBN 978-7-212-03701-7

I. 催… II. 黄… III. 催眠治疗 IV. R749.057
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 210587 号

催眠引导加深秘笈

麦吉尔 Ormond McGill

史立福 Tom Silver

著

黄大一 译

黄大一 Timothy Huang

出 版 人:胡正义

责任编辑:洪 红

装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

印 制:合肥瑞丰印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:700×1000 1/16

印张:7.75

字数:100 千

版次:2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03701-7

定价:18.50 元

版权所有,侵权必究

前言

我们三位作者合作的这一系列催眠书,将以本书画上一个完美的句号。

在这一系列书中,我们从回答一般人对于最基本催眠的问题和初步催眠技巧与应用开始,即第一本书《催眠入门》(台湾版书名为《大哉问如何催眠》);进而讨论对于每个人都很重要的自我控制和每个人都很想要的抗老,即第二本书《催眠术与抗衰老》(台湾版书名为《自我控制抗老催眠》);接下来,第三本书《催眠术与控制呼吸消除紧张》,更是培训、提升催眠师素养的重要项目。

转了这么一圈之后,如果读者照着前面三本来学习训练自己,应该已经具有相当水准的催眠功力,但是,学了催眠要干什么?拿来干坏事?骗财骗色?事实上,几乎天天都有很多人用催眠术干非法的勾当,可能他们不过是用“催眠”这个名词而已,也可能他们不懂得用此名词,但实际上却对催眠术产生了很坏的影响。悲哀!不幸!这是利己害人者。或者,学催眠来帮助自己?不管是自己心灵方面的成长,或是经济上名誉上的好处,主要目

的还是为了自己好；其实，这已经比前面那一类好很多了，至少还是严于利己类。

学习催眠的终极目的，我们认为是济世，但是，在救别人之前，必须先救自己，有如在飞机上安全讲解时，空服员解说氧气面罩的使用，必须自己先套上，然后再帮助旁边的人，或是自己的小孩。先救自己，才能救别人——这是第二本和第三本书的用意。催眠主要是要用来济世的，用来帮助别人，用来为这个社会 and 心灵受创的人服务，因此，本书把我们所做过的一些实际范例公开呈现给大家。

本书第一章介绍汤姆·史立福研发成功的一些快速引导法，让催眠师在很短的时间内，把对象带入深度的催眠状态——在很多催眠治疗的场合中，不容许我们花几十分钟慢慢地引导，如在车祸现场止血救人，根本没有时间可以浪费，因此，快速引导有其必要性。

接着，我们公开了对整个社会都有益的催眠侦讯，协助有关单位打击犯罪，让这个社会更祥和一些——如果有心犯罪的人事先知道，可从催眠侦讯中取得很多重要的线索，让犯罪无所遁形，那么在犯罪之前，很可能就会打退堂鼓；本书第三章，我们把过去所集的二十种催眠引导法介绍给大家参考、研究，也可让对于催眠招数研究有兴趣的读者，有更多种催眠引导法的选择。最后，我们讨论近几年来的一些现实社会案件，表达一些作者们的看法，给整个社会共同来探讨。

另,本书内容叙述上使用男性(他),只是为了
方便起见,特此说明。

汤姆·史立福(Tom Silver)

奥门·麦吉尔(Ormond McGill)

黄大一(Timothy Huang)

2009年12月于台北

第 I 章 几招汤姆快速催眠引导法

往前拉手震撼引导法 / 004

眼睛震撼引导法 / 005

从对象手中抽手法 / 006

双手打转引导法 / 007

睁眼闭眼引导法 / 008

紧抓手掌深沉睡觉引导法 / 009

手拉近脸引导法 / 010

摆锤打圈圈引导法 / 011

吸气吐气快速引导法 / 012

闭眼法 / 013

突然睡觉法 / 014

“碰”椅子法 / 014

Contents

第 II 章 催眠侦讯

一、技术与经验 / 021

二、感想与检讨 / 081

第 III 章 还有十六招催眠引导法

瞬间放松法 / 090

手臂掉下法 / 091

联想法 / 092

混淆法 / 094

直接凝视法 / 096

掉东西法 / 097

瞪眼法 / 099

催眠音乐法/森林小溪法 / 100

吉尔·波恩调适法 / 104

误导法 / 107

爬山法 / 109

无声第一法 / 112

无声第二法 / 113

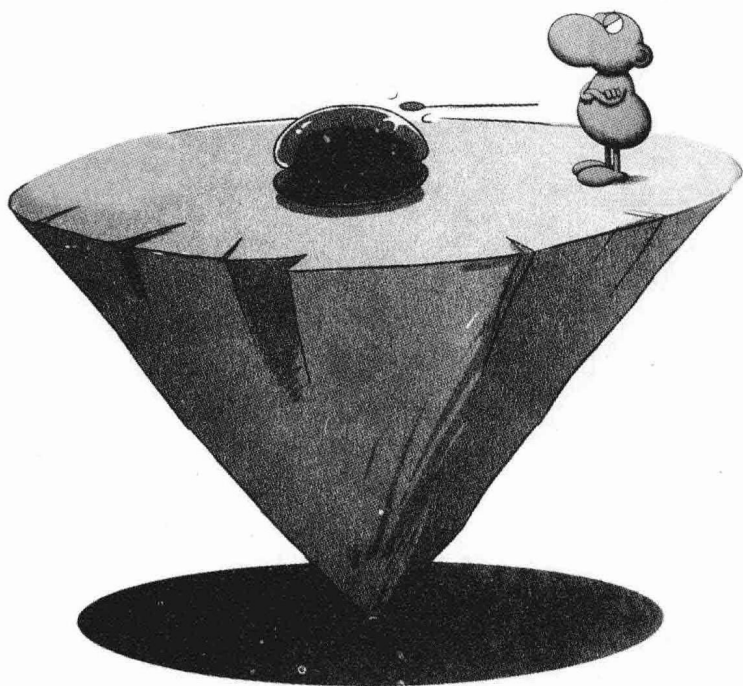
快速双手引导法 / 114

眼睛僵直法 / 116

失忆法 / 116

第 1 章

几招汤姆快速催眠引导法



若你能够做到立即催眠，则表示你作为催眠师已经成为一位能给予类似于建议和命令的大师。这些方法必须以非常自信的方式给予，整个过程是强迫性的。因此，你该好好学习先以较慢的方法来引导催眠对象进入催眠性睡眠状态，当你对你的催眠功力有了足够的自信之后，你就可以尝试这些方法。

以下介绍我们研发改善的快速引导 12 招，给各位参考练习。

开始每次的催眠引导，先这样说：“我来帮你催眠，协助你，我会好好照顾你，你很安全，你要我把你催眠；我要你完全照着我做，不要有丝毫思考，我就可以帮助你，使你获得健康和快乐的因素。”

“你了解而且答应让我催眠你吗？”对象会说：“是（好）”，然后对对象说：“现在我们约定好了！”

“我会催眠你，让你战胜你人生的阻碍，你立即不加思索地照着我要你做的去做，你就会进入一个深沉催眠放松的境界。”

以上就是治疗师和对象的约定，接着就可以快速催眠引导和震撼引导法来协助对象进入更深的催眠状态，以便进行催眠咨询。

● 往前拉手震撼引导法

要对象面对着你坐下，双手往前伸直，手掌相对，手指向前指着，对他说你要催眠他，并取得同意被催眠。

要对象做3次深呼吸，在第三次吐气的时候，让对象把眼睛闭上，一旦对象把眼睛闭上之后，告诉他：

“想象在你的两只手掌之间有一块很大的磁铁，磁铁的吸力很大，你的手掌越来越靠近……”

并且想象他的两手掌越来越靠近；继续重复这个手掌越来越靠近的建议。然后说：

“就在我拉你手的瞬间，你就会立刻进入催眠。”

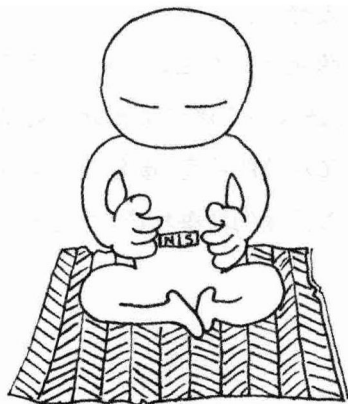
当他的手掌快要碰上的时候，往你的方向快速拉他的双手，喊出：

“睡觉！”（对象会在椅子里往前倾下来，然后说：）

“你现在已经深深被催眠了，随着你每一次吐气，你将越来越深地进入催眠。”

“当我举起你的手，并且在我放开的时候，你会进入10倍更深的催眠状态。”

接下来加深。

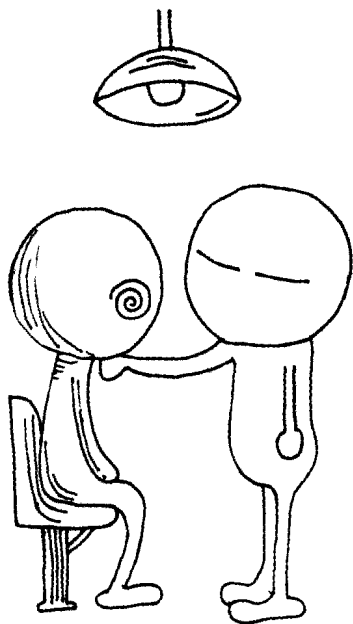


●眼睛震撼引导法

跟对象说,你马上要瞬间催眠他。要对象坐在椅子上,手掌放在大腿上,要对象把眼睛闭上,说:

“等一会儿,我的手会碰到你的肩膀,当我手碰到你肩膀的时候,睁开你的眼睛,看着我的眼睛。”

“当你盯着我眼睛的时候,我会说:‘睡觉!’,你就闭起眼睛,头立刻往前点下来,你的身体立即放松,你立即进入深沉催眠睡眠状态中;当我碰到你肩膀的时候,你睁开眼睛,看着我的眼睛,我会说‘睡觉’这两个字,你的眼睛立刻闭起来,头点下来,你立即进入深沉催眠状态中。”



● 从对象手中抽手法

要对象伸出一只手,手掌向下,你也伸出手,手掌向上顶着对象的手掌。告诉对象你立即催眠他,要对象尽力压着你的手,并说你会用力顶着对象的手。

然后要他盯着你的眼睛,接着说:

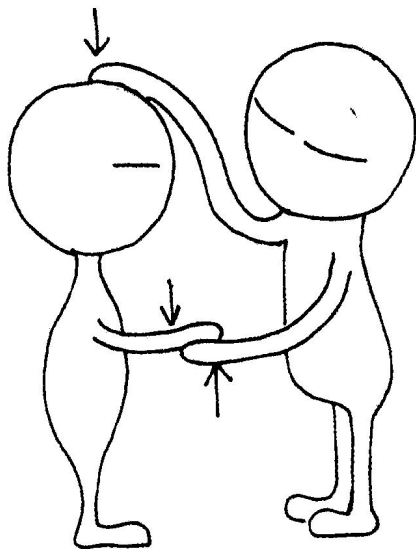
“1,看着我;2,更重地压下来,更重地压下来;3,感觉到你的眼皮越来越重,越来越困,越来越想睡,越来越想闭起眼睛。”

然后,突然,把你的手从下抽出,同时弹指,并在同一时刻说:

“4,睡觉!”(同时用另一只手压下对象的头)

此信息快速超载过程,对于产生更深度催眠的效果很好。

接下来加深。



● 双手打转引导法

要对象坐着,告诉对象,当你数到3的时候,你要他双手往自己的方向开始打转;当你说“反向”的时候,要他手打转的方向立即反转过来,每次你说“反向”的时候,对象就反方向打转。当你要对象进入催眠状态的时候,对象就会进入深沉催眠睡眠状态。

接着,你说:

“1、2、3!”

你带着对象开始双手打转,稍后说:

“反向!”你自己的手也反向打转,在对象反向打转之后,对他说:

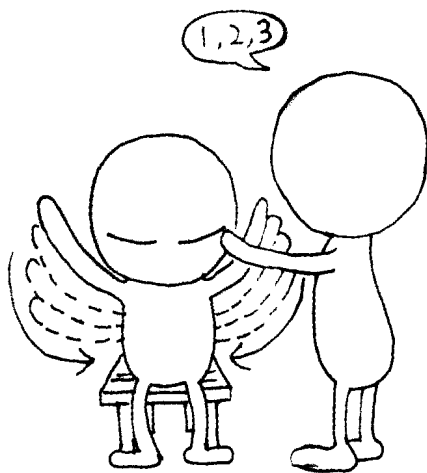
“更快! 更快! 反向! 反向! 反向! 更快! 更快! 反向! 反向!

更快! 反向! 反向!”

然后以一只手碰触对象的前额,把头稍微往后推,命令说:

“睡觉,你已经被深深地催眠了。”

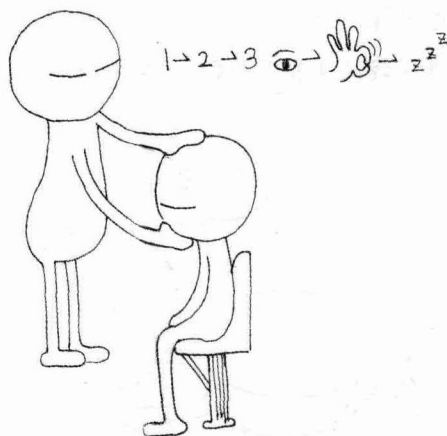
这是一种信息超载快速催眠引导,效果很棒。



● 睁眼闭眼引导法

告诉对象你即将催眠他们,先把眼睛闭起来,接着,当你数到3的时候,你要对象睁开眼睛;当你弹指的时候,你要对象再把眼睛闭上;每一次你数到3,对象就再度睁开眼睛;然后,当你弹指的时候,又把眼睛闭起来。每一次你弹指,对象要把眼睛闭起来。现在你开始迷惑对象,开始数1、2,然后,暂停一会儿(对象可能睁开眼睛),接着快速说3,并弹指。如此重复多次,对象很快就会完全被搞糊涂了,从而快速进入催眠状态。

你所要做的是通过数数字、暂停和弹指这些做法使你的对象产生困惑,当你认为已经产生了足够的信息超载之后,用一只手碰着对象的肩膀,另一只手放在对象头前顶端,说:



“睡觉!”

这时,对象就会往前放松他的头,倒入你的手中,用手抚摸其头颈下背部,来放松脖子和头,并说:

“放松你身体每块肌肉、神经、纤维,容许你的身体放松。”

其实这一招和前招是类似的,原理一样,都是通过快速地做相反

动作,造成混淆,让对象没有机会再使用理性把关区来分析,也就是所谓的跳越过理智分析区域(Bypass the Critical Area of Mind),从而进入催眠状态。了解了这个原理之后,就可以演化出很多类似的变招,比方说:吸气/吐气;左手轻/右手重;手臂(眼皮或身体某部位)绷紧/放松,等等,催眠师可好好应用自己的想象力进行发挥。

● 紧抓手掌深沉睡觉引导法

先示范双手紧紧相互交叉抓着,要对象跟着做,并要对象把眼睛盯着放在上面的拇指,建议对象:

“紧紧地抓着双手,紧到你感觉以致于双手掌被锁住了,即使你想要打开,也无法分开双手,因为双手已经被锁住了。”

你不停地重复这些话,快速地走近对象,把对象锁住的双手往下推,同时说:

“睡觉!”

当对象的手掉到腿上的时候,说:

“深沉地睡!”(同时往下推对象的颈下背部)

