



中国心理学会推荐图书

「日」林贞年 / 著  
张文青 / 译

# 超级

# 催眠术

# 进阶

人无法瞬间改变，

但可以抓住改变的时机。

操控人心的不是技术，而是心！

世界图书出版公司



〔日〕林贞年 / 著 张文青 / 译

# 催眠术 超级

## 进阶

世界图书出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

超级催眠术进阶 / (日) 林贞年著; 张文青译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2012. 1

ISBN 978-7-5100-3953-9

I. ①超… II. ①林… ②张… III. ①催眠术 IV. ①B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 185637 号

*SAIMINJUTSU NO KIWAMEKATA* by Sadatoshi Hayashi

Copyright © Sadatoshi Hayashi, 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by GENDAI SHORIN PUBLISHERS Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with GENDAI SHORIN PUBLISHERS Co., Ltd, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

## 超级催眠术进阶

---

著 者: [日] 林贞年  
译 者: 张文青  
责任编辑: 曹 文  
装帧设计: 大 铭  
内文排版: 邵海波

---

出 版: 世界图书出版公司北京公司  
出 版 人: 张跃明  
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: 三河市国英印务有限公司

---

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/32  
印 张: 5.5  
字 数: 158 千  
版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷  
版权登记: 图字 01-2011-3393

---

ISBN 978-7-5100-3953-9/B · 27

定价: 19.00 元

版权所有 翻印必究

## 前言

2003年，那时我刚出版第一本书《催眠方法入门》。有企业委托我做一次培训，培训对象是7位中层管理人员，目的是让他们更好地和部下相处，并提高他们为公司发展而努力的动力。不过，毕竟我是主讲，因此主题就成了如何利用催眠心理促进沟通。

这次培训是该企业专门负责活动策划的员工策划的，负责人直接联系了我。他之前学习过催眠，对催眠非常了解。负责人的助理是位年轻的男性，他热衷于催眠的学习，对NLP和艾瑞克森催眠有诸多研究，也参加了培训。

这次培训的人员有五位男性（包括活动策划负责

人)和两位女性。培训到一半时,我走到一位女性面前,什么也没说就将她的右手抬起靠近了我的脸。然后,我慢慢将手拿开,不过虽然我的手拿开了,但她的右手臂仍保持悬浮的姿势。

我问她:“怎么了?”她冷静地回答:“好像不是我的手了一样……”其他人非常惊讶,“这么快就被催眠了?”还有人会惊叹,“太可怕了!”我再问她:“这只手还能移动吗?”结果她的手就稍稍下垂了一点,然后再也没有移动过了。这时,坐在她旁边的负责人兴奋地问:“这是被林老师的威信暗示(权威暗示)所催眠了吧?她知道你是催眠师,所以进入了催眠吧?”

我回答说:“这是技巧。”负责人的助理更为兴奋地问:“这是艾瑞克森的手臂悬浮法?”

“不,艾瑞克森的手臂悬浮法我不了解,这只是我根据自己的理论而创造的手臂悬浮法。”

负责人和其助理还是有些疑惑,他们认真地看了看手臂变得僵直的这位女同事的表情。他们都对催眠很熟悉,而且也都知道手臂悬浮法是天才催眠师艾

瑞克森创立的方法，但还是无法理解这一眼前突然的现象。

这个方法的确是高技巧的催眠方法，不过其实也不难，更不需要什么超能力，只要多加练习，大家都可以掌握。

本书就公开了众多高超的催眠方法，为了让大家更容易理解，我尽可能简单明了地阐述。

催眠本来就不是操控他人心灵的，而是对方自身进入催眠，带来确定的变化。典型代表就是催眠治疗，它可以帮助人克服自己的缺点与困难，帮助人超越恐怖症。但催眠治疗中所说的克服困难与我们平时所说的是不一样的。

催眠治疗师将来访者诱导进入催眠，给予来访者所希望的治疗暗示，然后解除催眠。来访者觉醒的时候，就会变成和之前不一样的人……这样的催眠术世界上是不存在的。催眠治疗有完整而系统的步骤，本书就有催眠治疗的实践案例，希望读者能学习到，并将此步骤应用到日常生活中。



前天，一位焦虑神经症来访者找到我，“和普通人相比，我总是处于负面状态，可以通过催眠疗法让我恢复到正常状态吗？”如果说心态扭曲的人处于负面状态，那么按照自己的想法来生活的人就是成功者，就是处于正面状态。不能像想象中那样生活，其实只是没有了解到自己的潜意识而已。我的研究所就开展了这样的课程：了解自己的潜意识，让自己成为成功者或者成为想成为的人。当然，这个课程是基于催眠理论的。

为了将此课程体系化，我们将此命名为“神经元·提高·导航”，接受过此课程的大部分人都掌握了变成“希望的自己”的技巧。自身就可以促进自己的改变，这也是催眠研究所的基础理论。本书中也详细介绍了此理论，希望读者能够学习到变成“希望的自己”的方法，将人生变得更美好。

在我的“催眠书系列”中，有全面介绍催眠术的入门书《催眠方法入门》，也有介绍提高催眠成功率的技巧和瞬间催眠术的中级书《催眠的秘诀》，还有

介绍更为简单易懂的超级入门方法的新书《超级催眠术入门》。这次本书要告诉大家的是更高水平的理论和方法，其中也包括了催眠研究所从起步到成功的方法诀窍。

人终究难逃一死，在宇宙几亿年的历史长河中，人类的存在时间还非常短暂。人生只有一次，无非就是出生、活着，然后死去。不满足这样的人生的人，请你读读这本书，你可以学到如何让自己的人生变得值得回味。按照本书中的方法去做，你就可以享受到幸福的人生。



# 目录

<b>第一章 催眠诱导的基本理论</b>	<b>1</b>
将意识转向内在	3
深化意识	4
引导出不动的心	6
用健忘暗示来确认催眠深度	8
倒入和觉醒的相乘效果	9
受试者的感受促进催眠师进步	10
最重要的是信赖关系	11
利用可受暗示性测试	13
<b>第二章 催眠高手必须要了解的事情</b>	<b>17</b>
被转换的信息	19
破坏信赖关系的行为	21
压力与深化恍惚状态的关系	22

潜意识稳固的人会被催眠	24
受试者接受禁止暗示的信号	26
区分进入催眠的人与未进入催眠的人	28
连续提出在对方看来真实的事情	32
利用动态平衡	34
适应能力与维持能力	36
对刺激的适应性	39
<b>第三章 掌握高超技术</b>	<b>45</b>
手臂上浮催眠法	47
关键是脸上的表情	49
其他表现	51
健忘暗示实例	52
最后的语调	55
手臂悬浮法步骤	57
手臂悬浮法的优点	59
手臂悬浮法实例	60
更高超的催眠解除法	64
催眠后暗示的持续时间因重要性 而改变	65

<b>第四章</b>	<b>来自催眠疗法中的弱点战胜法</b>	<b>69</b>
	心理演练	71
	系统脱敏	75
	增加容量	79
	暗示治疗能改变人吗?	81
	决断与克服	86
<b>第五章</b>	<b>帮助自我实现的 NIC 理论</b>	<b>91</b>
	神经细胞改善管理	93
	神经细胞与心灵磁场	95
	神经细胞类群的形成与消退	97
	个体改变与集体改变	100
	个人沟通与幼儿性	103
	困扰于人际关系时	105
	思考与神经细胞改善	107
<b>第六章</b>	<b>活用潜意识</b>	<b>111</b>
	阻碍成功的三个魔鬼	113
	催眠减肥	117

第二个魔鬼	122
第三个魔鬼	124
自我未成熟导致失败	128
借口之盾	129
憎恨与投射	134
战胜憎恶	137
纠葛、压抑与秘密主义	138
言语暗示	140
想象	146
行动力	148
后 记	153

1

# 催眠诱导的 基本理论







## ⑥ 将意识转向内在

催眠也就是将人引导至催眠状态的过程。关于催眠的方法也有一些理论，考虑到有些读者可能是第一次阅读催眠类的书籍，这里我先从理论部分开始讲述。

催眠中，首先要做的是让受试者（接受催眠的人）的意识转向内在。这需要他集中注意力，因此首先让他保持可以集中注意力的姿势。

传统的姿势是椅子姿势，



让受试者坐在有靠背的椅子上、放松，然后催眠师再给予暗示。

“我们先做一个想象热身……首先，请想象面前还有一个自己……就像在照镜子一样……和你同样的姿势，也是坐在椅子上……坐在你面前的自己，和你的呼吸节奏都是一样的……呼吸频率一样，呼吸进入体内的空气量也一样……就像在照镜子一样，有两个一模一样的你……关注自己的呼吸……关注呼吸的声音……面前还有和你一样的你，也在和你一样的呼吸……关注空气经过喉咙……感觉到胸部和肩膀也在随着呼吸而上下起伏……你的面前还有一个你，和你做着同样的事情……”

如此引导受试者关注自己呼吸的声音和感觉，集中注意力想象自己，他的意识就会转向内在了。

## ⑥ 深化意识

受试者的意识转向内在后，引导其将意识从感

觉转向情绪。

“……关注自己的呼吸后，注意到自己的呼吸越来越慢……呼吸越来越慢后，心情就平静下来了……呼吸越来越深，而且越来越慢……呼吸更深后，心情就会变得非常好，非常平和……心情平静下来后，你都能听到面前的另一个你的呼吸声音……手和脚感觉都非常舒服，都弄不清楚手和脚是不是自己的了……”

这里所说的“心情平和”与“心情变得非常好”就是暗示让受试者的意识转向情绪，之后再加上“都弄不清楚手和脚是不是自己的了”，就是让受试者产生混乱的感觉。适度的混乱感可以深化意识。

“……手和脚都感觉非常舒服，之后你的注意力就会集中到右手臂上……因为你的右手臂发生了一些变化……感觉它变轻了，会慢慢飘浮起来……坐在你面前的你，手臂已经浮起来了……你的右手臂也开始浮起来了……手臂变得非常轻，渐渐开始上浮……面前的你，手臂已经漂浮到了肩膀的位置……”

