

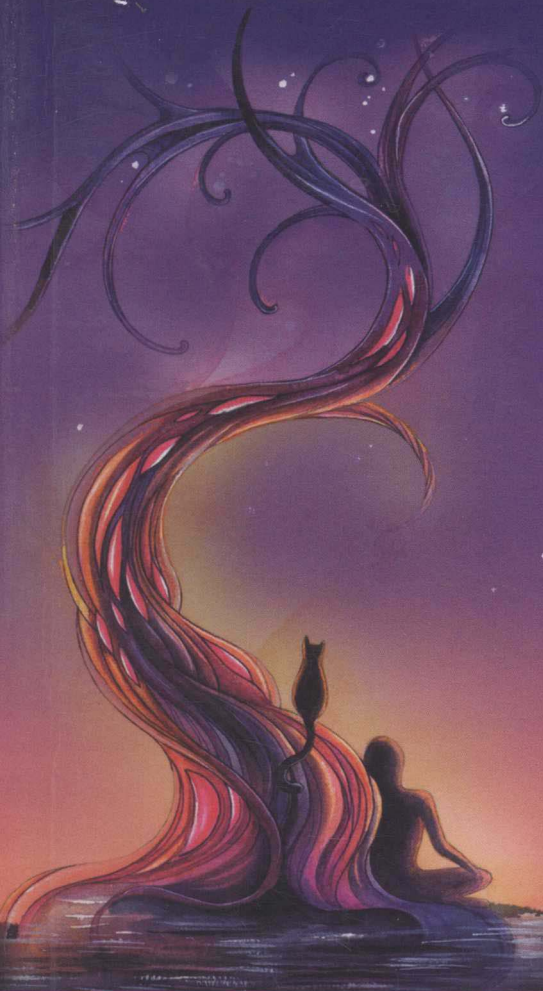
从成功学大师**戴尔·卡耐基**到政治家**奥巴马**以及众多的政、商、文体、教育等界精英人士都在玩催眠术，而成千上万的热衷者已经从中受益匪浅！

*Shenghuozhong de
Guimianshu*

生活中的 催眠术

董英◎编著

开发潜能和调理身心
实用操作技巧



普通人易看懂、能学会、会使用的
一种神奇心理操控术！

人有95%以上的神经元处于沉睡状态，如果这些沉睡的神经元能够被唤醒，那么，人人都能变成“超人”！

不可不知的
催眠术
知识

 中国纺织出版社

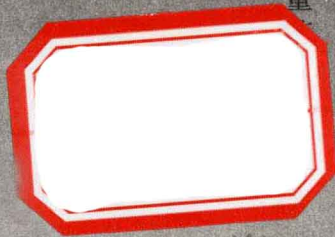
Shenghuozhong de
Guimianshu

生活 中的 催眠术

开发潜能和调理身心
实用操作技巧



董



普通人易看懂、能学会、会使用的
一种神奇心理操控术！

不可不知的
催眠术
知识

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以理论和案例相结合的方式阐明催眠术基础理论在各领域应用的方法以及达到的效果。案例真实, 说服力强, 语言深入浅出, 能够帮助读者很好地认识、学习催眠术, 并尽快掌握这门适用性强, 对生活的方方面面都有帮助的神奇之术。全书结构新颖, 加大了心理励志内容的板块, 相比已经出版的同类书籍在内容和形式上都有很大突破。

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中的催眠术: 开发潜能和调理身心实用操作技巧/董英编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5064-8319-3

I. ①生… II. ①董… III. ①催眠术 IV. ①B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 022662 号

策划编辑: 曲小月 江 飞 责任编辑: 陈 芳 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京玥实印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17.5

字数: 224 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

P 前言

R E F A C E

催眠术源自西方，是用于心理治疗和身心调解的技术。这门属于心理学范畴的技术神奇而不深奥，用途广泛而又容易掌握。欧美国家已经对此进行了几百年的研究和应用，出现了许多世界知名的催眠大师，并且每年有成千上万的人应用这门技术开发自身的潜能，克服心理疾病，改正不良习惯。在美国，从拳王阿里，到功夫巨星史泰龙，再到由电影演员改行成为政治家的施瓦辛格，以及众多的体育、娱乐明星等各界精英人士，都从催眠术的应用中获益。

在我国，催眠术的研究与应用尚处起步阶段，大多数人对催眠术了解得不多，能主动应用催眠术解决身心问题，使自己的潜能得以超常发挥的人少之又少。现代社会生存压力大、生活节奏快、竞争激烈，每个人都有不同程度的心理问题，由严重的心理障碍导致生理方面的疾病或走向极端的人越来越多。因此，为了我们能生活得快乐健



康，为了我们能最大限度地开发潜能，每个人都应该关注自己的身心健康，及时发现问题，并迅速而有效地解决问题。在这些方面催眠术无疑是最理想的选择。

催眠术在欧美国家的应用范围十分广泛，主要有以下四个方面：

一、 开发潜能。通过激发潜意识来调动身体的潜能，如在增强记忆清晰度，提高学习能力、工作能力，增强爆发力等方面都非常有效。西方国家有很多利用催眠术成功破案的例子，充分证明催眠术可以促进潜能的超常发挥。

二、 催眠术表演。催眠术表演，是催眠师和部分观众在舞台上进行的表演秀，由于类似于魔术表演，因此非常受观众喜爱。在催眠术研究与应用陷入低谷时，正是观众对催眠术表演的喜爱，才使这门心理学技术未被埋没。

三、 治疗与调理。催眠术可以治疗心理疾病，如焦虑症、抑郁症等；治疗慢性疾病，如头痛、关节痛、性功能障碍；在手术麻醉方面也有相当好的效果。毕业于耶鲁大学的魏斯博士，曾用催眠术治愈乳腺癌早期患者。催眠术还可以调理身心，如减少生活压力、缓解考前紧张情绪、运动员赛前身心调整等。

四、 用于戒除不良习惯，如戒烟、戒酒、改变卫生习惯等。

从操作的层面看，催眠术可分为他人催眠和自我催眠。他人催眠主要是由催眠师来对被催眠者施术，达到调动潜能、改变心智、治疗疾病、重新建立心理机制的目的。催眠师分为舞台表演催眠师和治疗催眠师，也有两者兼顾的“全能”催眠师。在欧美国家，催眠师的收



入相当高，美国著名催眠师马修·史维，就是一位白手起家的千万富翁。自我催眠，顾名思义，就是自己给自己催眠。如果你发现自己心理方面出现了问题，而恰巧身边没有催眠师或者是受制于经济条件，无力或不能长期请催眠师来为自己催眠，完全可以采用自我催眠来“心病自医”。由此可见，催眠术是一项方便实用的技术，每个人都应该学习、学会应用这门心理学技术。

需要强调的是，我们可能对意识、潜意识的关系了解不多，因此对调动潜能、强化自我的方法完全不知道，或知之甚少。催眠术让我们明白，意识对行为有很大的影响作用，并为我们提供了通往潜意识的通道，使我们能够与自己的潜意识进行沟通，从而实现心智、行为习惯的改变。如果你对催眠术不了解，那么只要进行两个星期的练习就会知道，进入潜意识通道是一件易如反掌的事。在这个通道里畅游，你会获得从未有过的美妙体验——身心愉悦、福至心灵、乐观向上。这正是催眠术的神奇之处。

催眠术作为心理治疗和身心调解的技术，与其他学科的任何一门技术都有着根本的区别：不需要任何工具来使技术客观化，因为催眠术使用的只是语言、音乐、想象等抽象的事物。尽管也有催眠师会借助于道具来施术，但这只是起到诱导被催眠者进入催眠状态的作用，不能在激发潜意识上发挥作用。鉴于这一点，我们可以把催眠术看成是摸不着、看不见的技术。那么很多人会对此提出疑问：既然是摸不着、看不见的东西，那么它是真的吗？是否是为了某种利益而故弄玄虚呢？这样的疑问是伴随着催眠术的发展始终存在的。本书在编写



中，尽量引用具有真实姓名且出自主流媒体的经典案例，用以解释说明催眠术应用方面的知识和神奇的效果。

此外，催眠术作为一门学问，必然有其理论体系作为支撑，本书尽量采用通俗易懂的语言阐述催眠术的理论，以理论与案例相结合的方式编写，帮助读者由浅入深、循序渐进地了解和学习催眠术，并尽快掌握这门实用性强，对生活的方方面面都有帮助的技术。

本书在编写的过程中参考了许多中外著名的催眠术著作，汲取其精华，优选其实例，相信本书一定能成为读者打开心灵之窗、调动自身潜能、解除各种身心困扰的良师益友。

编者

2012年1月

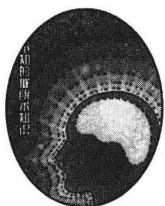
C 目录

CONTENTS

上篇

催眠术知识与潜能开发

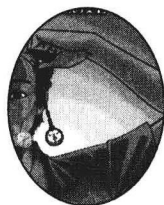
第一章 不可不知的催眠术知识..... 2



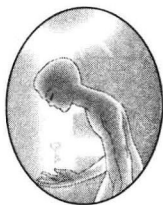
- 催眠术的前世和今生 /2
- 人为什么能被催眠 /6
- 令人惊叹的催眠术表演 /11
- 催眠术在自我改变中的作用 /16
- 常用的催眠方法和技巧 /19
- 催眠暗示的力量 /34

第二章 自我催眠的奥妙与技巧..... 39

- 什么是自我催眠 /39
- 自我催眠的四大步骤 /45
- 高效自我催眠的五种方法 /54
- 随机自我催眠法 /59
- 自我催眠的效果认定 /63



第三章 催眠术——打开潜能之门的金钥匙…………… 65



- 自我催眠为什么能开发潜能 /65
- 用自我催眠增强想象力 /69
- 自我催眠会使精力高度集中 /72
- 催眠术增强记忆清晰度 /75
- 催眠术调动和释放身体潜能 /78
- 催眠术帮助扩大赚钱的“心理器量” /82
- 催眠术可以修复障碍性人格 /86

第四章 催眠术在教育与学习中的作用…………… 92

- 催眠术改善教学过程 /92
- “超级学习法”与催眠术 /95
- 催眠术提高学习兴趣 /99
- 催眠术提高学习能力 /102
- 用心理暗示改变学习方法 /105
- 催眠术克服考试前的焦虑 /111
- 催眠术帮助孩子改掉厌学的坏毛病 /115



篇 生活与工作中的催眠术奇迹

第五章 传媒是怎样把我们催眠的…………… 120

- 广告的催眠作用 /120
- 名人效应是典型的“催眠” /124



影视剧带给我们的催眠体验 /129

都市人时刻被时尚潮流催眠 /131

第六章 企业管理中的催眠术奥秘..... 136



催眠术对指令执行的作用 /136

催眠术增加团队凝聚力 /140

催眠术强化组织的创造力 /144

企业文化持久的催眠作用 /148

EAP的催眠术解读 /151

品牌故事的跨世纪“催眠” /155

第七章 市场营销中的催眠术秘诀..... 159

设置“催眠式营销”的理念 /159

催眠术营销的诱导方法 /163

掌握“催眠购买”的秘密 /168

将“无引导”催眠法用于营销 /172

“十秒钟”催眠营销法则 /175

营销专家的“爱心催眠”技巧 /179



第八章 催眠术在职场中的八种作用..... 184

催眠术提升职场自信心 /184

催眠术快速提升工作能力 /188

催眠术使职场关系圆融畅达 /192

运用催眠术促进团队建设 /196

借力催眠术创造性解决问题 /199





催眠术排解职场压力	/203
催眠术帮助职场人肯定自我	/206
催眠术提高情绪掌控力	/209

第九章 人际关系中的催眠术..... 213



爱情的催眠术套路	/213
催眠术可解除两性关系障碍	/219
“右眼对右眼”，更容易社交成功	/229
催眠术可使你更好地利用“肢体语言”	/232
“催眠诱导”用在人际交往中可产生默契	/235

第十章 催眠术让我们的生活更美好..... 238

催眠术根除失眠	/238
催眠术无副作用瘦身	/242
催眠术美容有奇效	/247
催眠术可使青春常在	/251
催眠术克服不良习惯	/257
催眠术解除疼痛的四大要点	/261

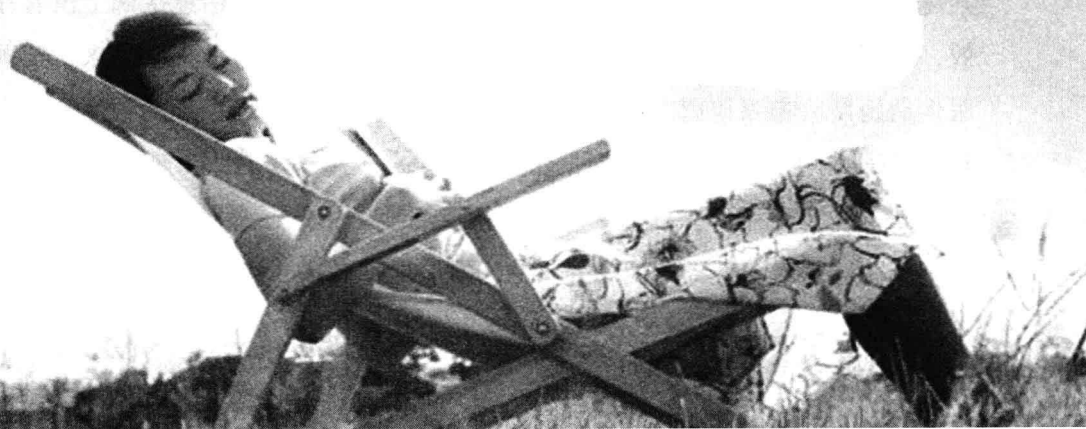


参考文献 270



上篇

催眠术 知识与 潜能开发





第一章

不可不知的催眠术知识

催眠术从何而来？催眠术何时成为一门学问的？催眠术是如何通过心理作用来影响人的精神状态和身心健康的呢？催眠术能帮助他人或者自助睡眠吗？许多人对这门形成于西方的学问知之不多，甚至一无所知。但是，毋庸置疑，不了解催眠术知识对自身潜能的开发、对身心状态的调理以及对所患疾病的康复是极为不利的。了解催眠术、运用催眠术、掌握自我催眠的方法，是一件令人收获颇丰又能启发智慧的好事。

下面让我们走进这样一门既神奇又客观的学科。

G 催眠术的前世和今生

催眠术起源于18世纪，由于受到科学研究的局限性的影响，这种神奇的心理治疗技术被称为“江湖魔术”。当时，奥地利的医学博士弗朗茨·安东·梅斯默发明了一种神奇的疗法，可以治愈各种无法解释的怪病。梅斯默博士在昏暗的灯光和虚无缥缈的音乐中，操作病人身体的“磁流”，使其痊愈。尽管最终证明梅斯默博士所言有误，“磁流”在治愈疾病上没有疗效，然而，他是第一个发现思维可以控制并影响身体健康的人。后来，英国医生詹姆斯·布莱德博士在治疗实践中验证了梅斯默博士治病的根本方法是利用催眠作用，并于1842年根据希腊语hypnos（睡神）一词发明了英文单词hypnotism（催眠术）。之后，印度医生成功地运用催眠术作为麻醉剂，甚至应用于截肢手术，直到发现麻醉用的乙醚后这种做法才被取代。



在19世纪欧美的许多国家，催眠术曾引起研究的热潮，包括精神分析学派的创始人西格蒙德·弗洛伊德也曾深受催眠术的影响。弗洛伊德是心理学发展史上具有深远影响的人物。鲜为人知的是，这位心理分析学的先驱在事业早期曾经是催眠术的倡导者。

弗洛伊德早年在巴黎学医时开始接触催眠术。而当时将催眠介绍给他的人正是他的导师——法国权威精神病学家马丁·夏柯特。事实上，弗洛伊德在这之前便对这个课题产生了兴趣。当时他在维也纳学医，碰巧观看了备受赞誉的丹麦舞台催眠师卡尔·汉森的表演。这一次的亲眼所见，让弗洛伊德相信了催眠现象的真实性。受导师夏柯特的影响，弗洛伊德成为催眠术的公开拥护者，并在自己的治疗中加以运用，他对病人使用直接暗示，有时将双手按在病人的头部。他还与同样身为科学家的朋友约瑟夫·布洛伊尔合作，对病人实施催眠疗法。其中最为著名的案例是对一名叫做安娜·欧的女子的治疗，安娜患有当时被列为癔症的一系列症状。布洛伊尔发现，当她被催眠后，她可以将这些症状追根溯源到现实生活中并由此痊愈。

当时，弗洛伊德对大脑的隐秘部分——潜意识及其对人体的影响几近痴迷，而催眠术理论帮助他进一步探索这一课题。然而，19世纪90年代中期，他抛弃了催眠术，代之以精神分析法对人的大脑进行研究。弗洛伊德研究方向的转变对催眠术的发展无疑是重重的一击。

弗洛伊德后来成为20世纪影响最为深远的心理学家，但由于他摒弃了催眠术，他的众多追随者们也不可避免地将催眠术弃于一旁。事实上，弗洛伊德并不怀疑催眠术的有效性，因为弗洛伊德多次成功运用这一技术，必然清楚其有效性。不过，他发现催眠术使用的暗示效果不能持久，同时他还担心患者的强烈情感会转移到治疗者身上，即产生“移情”，并由此产生过度的依赖感。总之，弗洛伊德的这种抉择使催眠术在19世纪来临之际丧失了成为大脑科学前沿学科的机会。

20世纪初期，由于弗洛伊德与其他一些科学家在心理分析领域引领了新



方向，催眠术不再被用作理解大脑技能的工具，也不再被用来治疗患者。但是，仍然有一些医学家们一如既往地从事催眠术的研究，其中一位是法国人皮埃尔·简列特。他认识到“潜意识”是与意识并存的永久性状态。大脑在催眠中被分离，即分裂为意识和潜意识，而在深度恍惚中，潜意识实施着有效控制。简列特认为，一个人遇到的事情可以被强迫进入自己的潜意识中，出现癔症症状。简列特的潜意识理论与弗洛伊德的理论很相似。与其同时代人不同的是，简列特依然相信催眠术。1919年，他曾预言道：催眠术终有一天会再次引起科学研究领域的重视。

在催眠术研究陷入低谷的时候，有一位对催眠术兴趣不减的专家，他就是美国心理学家波里斯·萨迪斯，他在1898年出版了《暗示心理学》。在英国有一位催眠术的支持者约翰·米尔恩·卜兰威尔，他在1903年出版了著作《催眠术：历史、实践与理论》。正是这两部书的出版，使学术界对于催眠术的兴趣得以延续。

20世纪初，催眠术的代表人物是美国学者克拉克·赫尔，他就是当时最受尊崇的心理学家。赫尔于1918年获得了威斯康星大学的心理学博士学位，并在接下来的15年中将大部分时间用于研究催眠术，尤其专注于暗示感受性的研究。赫尔的努力终于结出了硕果，他于1933年出版了著作《催眠与暗示感受性》，这本书直至今日仍然是该领域的重要文献。除了自己的研究工作之外，赫尔在催眠术历史上还有一项功绩值得称道：他的教学激发了一个学生的兴趣，这个学生后来成为20世纪最著名的催眠学家——米尔顿·埃里克森。

在1923年的一次讲座上，年轻的心理学学生埃里克森对赫尔的催眠术展示大为着迷，而后他将一位催眠师拉到一旁，自己进行了亲身体验。从此，埃里克森踏上研究催眠术的征程，最终成为美国催眠学界的泰斗。埃里克森既是研究者又是从业者，在长期的职业生涯中对数千人实施了催眠术。埃里克森最为重要的观点是，“无意识的心灵是自我治愈的无比强大的工具”。



他相信，每个人体内都蕴藏着自我帮助、自我修复的能力。

米尔顿·埃里克森生于内华达州的一个贫苦家庭，17岁时身患小儿麻痹症，行动大大受限，医生诊断说他将永远失去行走的能力，在以后的生命历程中，埃里克森受到病魔的一次又一次的打击，经历了小儿麻痹症的数次病变。但他凭借顽强的毅力证实医生的诊断是错误的。除此之外，埃里克森还是色盲和音盲。但他从未退缩，与疾病进行了一次又一次的抗争。他说，由于年轻时患病导致行动受限，他对肢体行动以及人们如何进行语言和非语言交流非常敏感，这使他能更好地观察和理解病人的反应。在埃里克森的事业早期，对催眠术持否定态度的医学权威们威胁他说：

“要没收你的行医执照”。这句话并没有吓倒坚强而又聪明的埃里克森。最终他以催眠了美国医学学会成员的事实，游说那些所谓权威们同意他继续持有行医执照。

埃里克森的主要贡献是，主张根据患者个人特质、个性和需要调整催眠师的手法，研发了被称为间接催眠或“容许性”催眠的技巧，通过运用语言使患

催眠术的发现纯属

“歪打正着”

催眠术的始祖是奥地利医学博士弗朗茨·安东·梅斯默。

他认为世间存在着一种无所不在的磁流，人体内也存在着类似的流动磁力，通过操纵这一磁流可以治疗疾患。当他使用这种方法治好一位妇女的痉挛性“精神错乱”后，他从此名声大振。当时，有位叫玛丽亚的钢琴师很受皇后宠爱，但她从小双目失明，梅斯默使用金属、玻璃棒、盛满了水和铁屑填充物的浴室等方法使玛丽亚的视力有所恢复，这个结果使御医们大发忌妒，互相勾结，怂恿玛丽亚的父母将女儿带离梅斯默的看护。结果，玛丽亚再次陷入完全失明的状态，梅斯默的声誉也一落千丈。沮丧而又愤怒的梅斯默被迫离开维也纳，去往巴黎。在巴黎他的“梅斯默术”很受贵族妇女的追捧，但是由于治疗时要配以抚摸的动作，医学家认为梅斯默是个骗子，后来国王路易十六成立一个委员会做专项调查，但是梅斯默不给予配合，最后得出了“磁流”纯属于虚乌有的结论，这再一次击倒了梅斯默，致使他后半生默默无闻。后来的医学研究发现，“梅斯默术”是利用有磁性物体引导病人进入催眠状态，是通过催眠暗示来产生治疗作用的。

催眠术



者融入到双向沟通中去。他们会有效地将自己导入恍惚状态。埃里克森还在催眠过程中，使用隐喻和讲故事的方法进行诱导，因为他认为语言的想象性使用非常重要。他还在催眠方法上不断进行创新，并相信每个人都可以被催眠。由此写下了大量的催眠著作，但是最有影响力的还是他的创新催眠疗法。

进入21世纪，催眠术已经走过了漫长的发展道路。如今催眠学已经正式成为一个合法的科学研究领域，还是一个宝贵的治疗工具。美国、欧洲和世界其他地区都有成千上万的人使用催眠来戒掉坏习惯、缓解疼痛或进行其他治疗，运动员、政治家、明星和商界精英们都纷纷借助于催眠术来赢得更大成功。催眠术正在稳步赢得社会各界的认可和接纳，尤其是实验心理学家们的介入，使得催眠术的研究与探索步入了一个新的层次，英国、美国医生催眠家协会陆续成立，并出版了各自的科学杂志。

G 人为什么能被催眠

如果你认真分析自己的行为习惯，就不难发现这样一种现象：当你下定决心要改掉自己的不良习惯，如酗酒、吸烟等，实际行动上却总是坚持不下去，就好像我们的大脑有两个控制器，一个说“是的，我一定会改掉”，而另一个说“不可能，我一直都这样，改不过来了”。由此可见，每件事情的发展，在我们的大脑里至少存在着两种不同的倾向，我们把它们称为意识和潜意识作用的结果。意识也可以称为积极意识或既定意识，包括一个人当前所关注的领域。例如午饭去哪里吃，给谁打电话，以及下班后与什么人约会等。潜意识是指潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量，是相对于“意识”的一种潜在能力，又称“右脑意识”、“宇宙意识”。潜意识，也就是人类原本具备却忘了使用的能力，这种能力我们称为“潜力”，也就是存在但却未被开发与利用的能力。潜力的动力深藏在我们的深层意识当中，也就