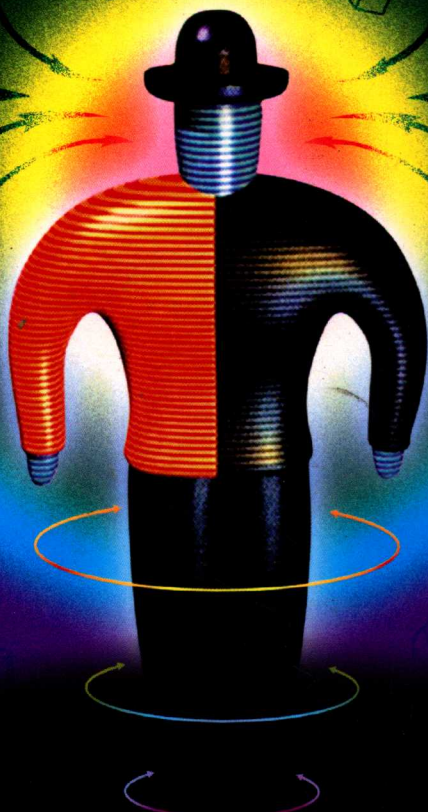




**开掘潜意识  
让你能力超人**

催眠开窍：提升记忆力、学习力  
 行动力、创造力 **核心心灵** 减压  
 排忧、治疗失眠 **美丽心灵** 美容  
 纤体、理疗、止痛、戒烟

**催眠CD** 共振波频催眠音乐  
 唤醒深层潜意识  
 全面激发潜能



神奇 **super magic hypnotism**  
**催眠术**

**超强版**

成都时代出版社

BOOK + CD 梁蒲 编著

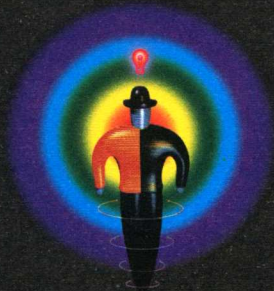
本书附盘可到图书馆网站下载  
<http://lib.jnu.edu.cn/booked>

阅 览

# 神奇催眠术

super magic hypnotism

梁浦 编著



成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

神奇催眠术 / 梁浦编著. —成都: 成都时代出版社,  
2008.1

ISBN 978-7-80705-638-6

I. 神… II. 梁… III. 催眠治疗—基本知识 IV.  
R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 162191 号

# 神奇催眠术

SHENQI CUIMIANSHU

梁浦 编著

---

出品人	秦明
责任编辑	李亚林
责任校对	王江昀
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-638-6
定 价	29.80元

---

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)26074333

## 催眠， 你最想知道的奥秘……

无为？ 摸索和尝试了多年，仍找不准自身到底擅长什么，终日碌碌

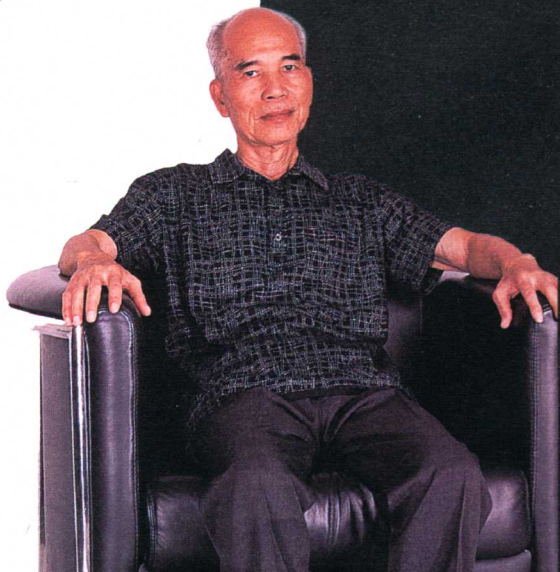
焦虑、烦躁、失眠、记忆力下降，工作或学业的压力让你濒临崩溃？

怀疑自己情商太低，以致人际关系一塌糊涂？生活习惯不好，痘痘、皱纹、神经衰弱接踵而至？肥胖、提前衰老，让爱美的你伤神又伤钱包……

各种生理问题、心理问题五花八门，它们无情地撞击着现代人脆弱的神经，忙碌的你虽然心焦却也无可奈何。



Hypno



人类之所以有这么多数都数不清的问题，其实追根究底，症结都在于人类本身。了解自身的真正欲求，人生才会有目标；清楚自身的生理规律，身体才能保持健康；挖掘自身的潜能所在，才能在学业上、商海里、仕途中如有神助，步步高升；明白人类的深层需求，交际上才能如鱼得水，左右逢源。

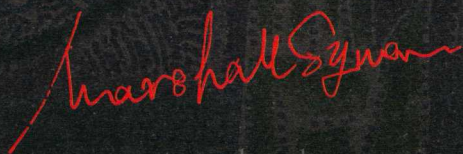
人类的意识层面只是冒出头的冰山一角，那尚未冒出来的一大片冰层才是真正的解答，那就是潜意识。而催眠就是目前人类所知开发这片潜藏冰层最有效的武器。

为什么说催眠对人类的心灵有如此大的助益呢？借助催眠，能够让我们进入自己的潜意识去发掘长久以来被忽略或毫不知的问题根源所在，然后解决它。

催眠虽然神秘，但却不是不可知的。早在19世纪，希腊就已发现公元前400年使用催眠的记载；古代埃及的祭司也相信，当人处于出神状态之下，疾病较容易被治愈；现代催眠术得到了更加科学和系统的应用，特别是在美国，催眠已经发展了数十年，专业的催眠师跟心理医生一样受欢迎。

本书从生活实用的角度出发，对催眠的可行性、科学性及神奇效果进行深入探讨，并列举生活中诸多与催眠相关的实例，引导读者进入催眠的世界。深入浅出的自我催眠法则，有助于现代人缓解生活中负面的情绪与压力，让生活过得更轻松自在。

善用催眠的力量，犹如为人生另辟一条蹊径，用催眠来帮你治疗身心疾病、开发潜能、提升财运、戒除不良习惯、放松心情、舒缓压力等，让我们能轻易建立新的习惯与新的态度，进而拥有全新的个性与人生观。

A stylized red signature that reads "Marshall Swan".

# CONTENTS 目录

## 第一章 什么是催眠术 WHAT IS HYPNOTISM 1

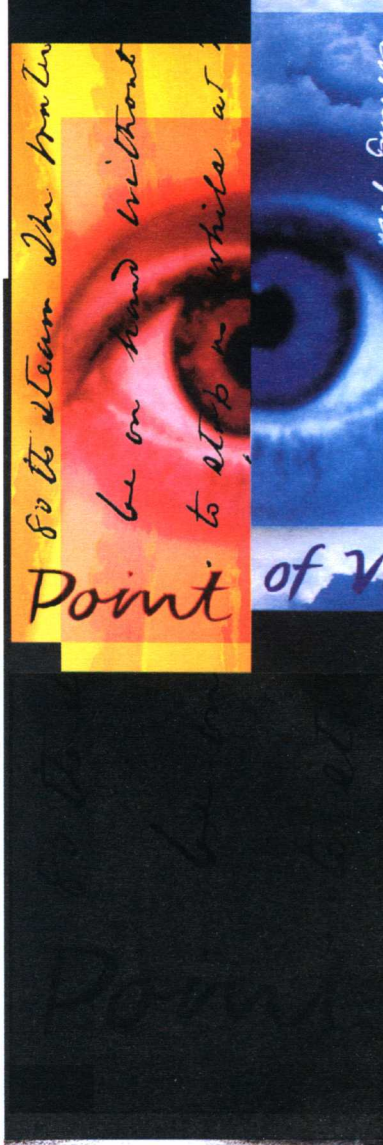
1. 什么是催眠?
2. 催眠术的源起
3. 催眠中的超意识现象
4. 潜意识到底是什么?
5. 催眠术有哪些种类?

## 第二章 揭开催眠神秘面纱 FAQ OF HYPNOTISM 13

1. 我会被催眠师控制而做出不该做的事吗?
2. 催眠真的可以使胸部变丰满吗?
3. 催眠秀有危险吗?
4. 催眠可以治疗癌症吗?
5. 如何选择专业催眠师?
6. 为什么有的人不容易被催眠?
7. 动物能被催眠吗?
8. 进入催眠状态会不会醒不过来?
9. 我能相信催眠过程中的见闻吗?
10. 我真的被催眠了吗?
11. 催眠可以让我忘记痛苦的失恋吗?
12. 催眠可以预测未来吗?
13. 可以催眠全人类吗?

## 第三章 如何施行催眠术 HOW TO CARRY OUT 37

1. 催眠的标准程序
  - ★询问解疑
  - ★诱导阶段
  - ★深化阶段
  - ★治疗阶段
  - ★解除催眠
2. 怎么帮别人催眠
3. 如何引导进入催眠状态
  - ★眼睛凝视法
  - ★数数法





#### 4. 催眠敏感度及深度的判断

##### ★催眠敏感度测试

- A. 手臂上浮测试 B. 眼皮胶黏测试  
C. 肢体僵直测试 D. 苹果观想测试

##### ★催眠深度的六个阶段

#### 5. 被暗示性测试

- ★手指靠拢测试                      ★手纠缠测试  
★热错觉测试   ★印象法              ★钟摆测试

#### 6. 催眠诱导法

- ★从身体摇动测试到后倒法      ★手开闭法  
★手上举法              ★凝视法              ★节拍器法

#### 7. 如何使人进入深层催眠状态

- ★身体摇动法   ★反复诱导法   ★深呼吸法  
★数数法              ★想象法

#### 8. 如何自我催眠

#### 9. 催眠觉醒法

## 第四章 催眠的卓越功效 EFFECTIVENESS OF HYPNOTISM 95

1. 解除压力
2. 不再忧郁
3. 变得更加美丽
4. 变得更加窈窕
5. 使人精力充沛
6. 增强记忆与学习效率
7. 治疗身体疾病
8. 治疗失眠
9. 控制疼痛
10. 财富滚滚而来（富贵常开）的催眠法

## 第五章 如何善用催眠音乐CD MAKE USE OF MUSIC 112

第一章



# 什么是催眠术

WHAT IS HYPNOTISM



# 一 什么是催眠?

## WHAT IS HYPNOTISM

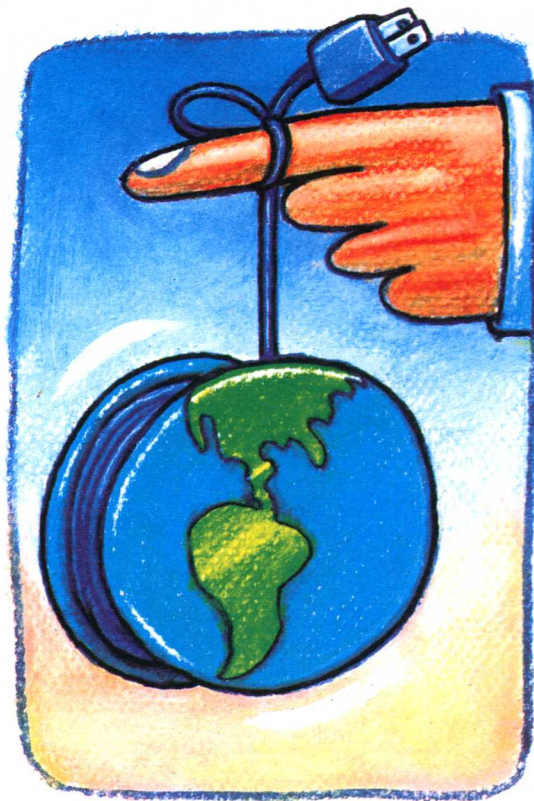
所谓“催眠”，可能有人会认为就是使人睡着，然后控制他人的技术，这绝对是误解。催眠不是控制他人的能力，而是把控制的能力交给你自己。

催眠是运用语言暗示、肢体动作改变人心理及生理状态的技术。

催眠是心理学的一种，也是一种行为科学。催眠被应用在精神医学，是心理治疗中最有效的治疗方法，它已成为全世界医师和心理学者的研究学科，是很实用的技术，也是科学技能。

催眠，对平时无法控制的潜意识领域很有帮助，五官感觉会变得敏锐，集中力、记忆力、学习力也会增加好几倍。美国有位潜能专家伯恩·崔西说：

“潜意识的力量比意识的力量大3万倍以上。”而催眠正是运用了潜意识巨大的潜能才能产生对人身心方面的诸多帮助。



## 二 催眠术的源起

### SOURCE OF HYPNOTISM

远在上古时代，人类就已出现催眠现象。古书记载像古代的希腊神者、罗马预言者、印度佛教的禅宗、中国降神者等，都是一种自我催眠。

公元前1500年的时候，在印度、埃及，有人常施与催眠同样的方法，借助宗教，以彰显其神力。

公元1600年时，在爱尔兰，有一位名叫巴伦的学者，每当他用手触摸病人的患处，病人便可立即停止痛苦。德国有一位名叫麦斯麦尔（Franz Anton Mesmer, 1734~1815）的医师，是一位精研占星术的名家，他倡导“动物碰气学说”，就是由施术者体内发出磁气，通达被术者的体内而呈感应现象，当时德国人惊为神术。他利用人与人之间的碰气感应，为人治疗疾病，绩效神奇，被人敬若神明，世人推麦斯麦尔为世界精神学的鼻祖。

公元1878年，法国神经病学家赫尔氏主张神经病说，视催眠现象与神经病的现象为相同。然此解释究非正确，受术者的精神与身体是健康的，故今日便无人采纳神经病说了。

公元1883年，法国催眠学家李朴（Ambroise Auguste Liebeault, 1823~1904），专门从事催眠治疗，成就非凡。同年法国比纳氏（Hippolyte Bernheim）主张“第二自我说”，即人有无意识（潜意识）。后来因科学文明的发展，世界各国先后成立精神催眠学术研究机构。

日本也因传入西洋催眠术，而成立了研究组织团体。1917年，留日精神学博士鲍芳洲先生将其传入中国，在上海成立中国精神研究总会，是中国精神学之鼻祖。之后，各方研究会所逐渐兴起。1994年，神经语言学（NLP）中的MILTON模式（催眠），再度引发人们对催眠的好奇！



### 三 催眠中的超意识现象

SUB-CONSCIOUS PHENOMENA IN HYPNOTISM

相信每个人都有“良心”，知道善恶的分界。但是在后天污染下，这颗良心往往或多或少被欲望、野心、习气、负面情绪遮掩。

经常地，在临床催眠时，个案进入“良心显现”的状态，得以对自己无情地检讨，开始往自己身上找问题，而不再总是把批判的矛头射向别人。

有一位C小姐起先不断抱怨她的老板有多么苛刻，对待员工比养猪还不如，她看不见自己在公司有什么前途可言，虽然她已经在那儿工作五年了。然而，当她进入催眠状态，在一段沉默后，她哽咽了起来，然后开始断断续续地说，其实老板对她很好，刚刚来公司时，偶然得知她有点债务，老板主动帮她清偿，使她心理没有障碍。她想继续念书，老板也好心地答应她可以提前半小时下班。最近老板之所以常常说她，让她很讨厌，是因为自己晚睡，爬不起床，以至于几乎天天迟到。她因为老板一直提醒她，要求她准时上班，觉得很没面子，所以反过来对老板吹毛求疵，甚至用恶劣百倍的姿态批判老板……说到这里



里，她开始啜泣，以高度自律的态度说：“其实都是我不对，我却还怪罪老板……”

等她从催眠状态回来后，心情完全改变了。肯承认自己错，其实是非常快乐的事情。

另外一种常见的情形，是在催眠状态下，接通了更高的智慧，而获得新的领悟、新的体验，对事情有了更加深刻的洞见。

穿梭过一个黑暗的管子，我身处一片白色迷茫里。一会儿，白雾散尽。我走进了一个仙境。

我不说这里美得像画，实情是，我走进了一幅画中。每样东西颜色饱和瑰丽，线条精细，却不是真的。

我在一条清澈的河边躺下，身旁是密可遮日的大树。除了流水声，一切都安静得出奇。

这时，释迦牟尼出现了。他是那么美丽庄严，金光夺目，任何人间词汇都形容不出的高贵。他就静静地坐在大树下看着我。

我立刻起身顶礼，佛陀和煦地笑着。我问：

“佛要对我说些什么吗？”

“你看那水。”佛说，“流得那么急，这一秒在这里，下一秒就不知道流到哪里去了呀！”

佛继续说：“你就像是乘在一艘小船上，在水里漂流着。这水流到哪，知道吗？”

我摇摇头。

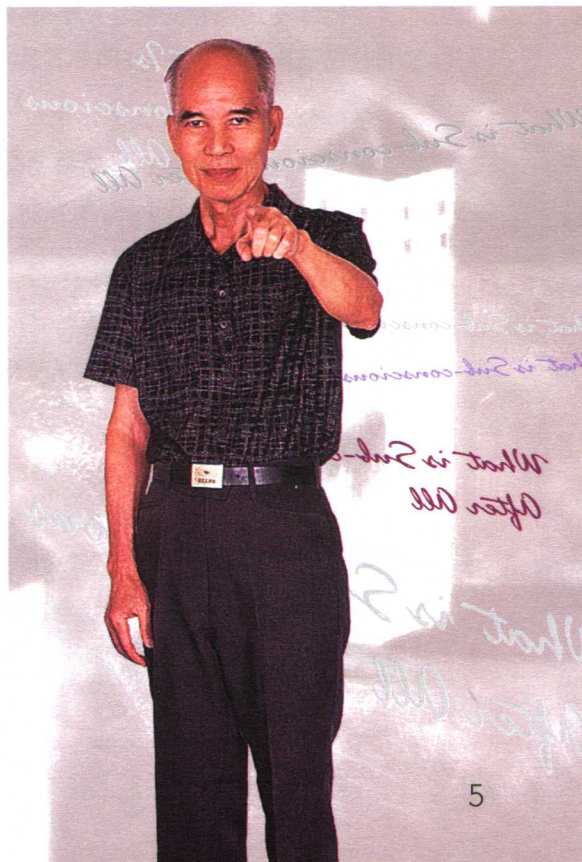
“就这样坐在船上，随水漂流，不知流到何方啊！”

“怎样才能知道漂到哪里呢？”我问。

“不漂。起来，上岸来。”

“上岸？”

“是，来我的国土。不要再漂流了。”



看我露出疑惑的表情，佛继续说：“来，坐在我身旁。我们来体验一次。”

于是我和佛一起在树下打坐。

真是个奇妙的经验！我进入到一种从未体验过的境界中，除了无尽的喜悦，还是喜悦；觉得和全宇宙融合在一起的快乐，一种纯粹的快乐。

“要怎么才能处在这种状态中呢？”

“你不是已经体验过了吗？事实上，你无一刻不体验啊！”

佛继续说：“用什么方法不重要，记得你的体验，把这个当作目标，就会到我的国土。”

“我今生能到达这种境界吗？”

“练习让这种体验愈来愈多，到后来，就能无时不在了。”

说完，佛就不见了。



这位个案的经验正是一次典型的超意识现象，尽管她本人并非佛教徒，她见到象征高等智慧的佛陀，展开一段充满深刻哲理的对话，并且获得实际的非凡体验，一种无尽的喜悦。当她结束催眠时，这种强烈的喜悦，使她整个人闪闪发光，若以马斯洛的话来说，称之为高峰经验也不为过。

## 四 潜意识到底是什么？

WHAT IS SUB-CONSCIOUS ON EARTH

**弗**洛伊德把心灵比喻为一座冰山，浮出水面的是小部分，代表意识，而埋藏在水面之下的大部分，则是潜意识。他认为人的言行举止，只有少部分是意识在控制的，其他大部分都是由潜意识所主宰，而且是主动地运作，人却没有觉察到。

当一个人处于正常的状态下，比较难以窥见潜意识的运作，这时，梦是最好的观察潜意识活动的管道。但是在罹患精神疾病者身上，我们可以看到潜意识的作用非常尖锐，例如无法解释的焦虑、违反理性的欲望、超越常情的恐惧、无法控制的强迫性冲动，明显地看见意识的力量如此微弱，潜意识的力量像台风一般横扫一切。

然而潜意识并非如此负面，只是在病人的身上较容易观察而已。潜意识有更大的神奇力量，可以经由学习，来让意识运用。一个人的进化程度，与他运用潜意识力量的能力成正比。

### 1. 低层潜意识

低层潜意识是本能、冲动、驱力、生理机械反应的世界。人体的生理机能不需要意识来管理，身体自己会呼吸，肠胃自己会消化，心脏自己会跳动，脑下垂体自己监管各种荷尔蒙的分泌，免疫系统自动防御入侵体内的细菌、病毒，这一切都由低层潜意识包办了。

所以低层潜意识虽说是“低层”，它的运作其实是非常高级而复杂的。管理身体运作这个部分，低层潜意识向来做得很好，对于维持人体健康贡献良多。

低层潜意识是藏量无限的记忆库，人的一生大大小小、巨细不遗的记忆全部储存于此。低层潜意识也是兽性、本能的世界，是人类原始而不文明的部分，是犯罪及暴力行为的源头。低层潜意识容纳所有不被意识接受的压抑，因而形成恐惧症、强迫性的思想行为、妄想、幻觉及噩梦。

## 2. 中层潜意识

精神分析学派称为“前意识”(pre-consciousness),是指平常没有存放在意识的材料,只要我们进行回忆、思考、表达就能调动出来的,这些材料就是位于中层潜意识。例如,“你的移动电话号码是多少”“你的第一个男朋友是谁”,诸如此类。

这些问题还没提出之前,数据并不在你的意识,而是储存在中层潜意识。意识和中层潜意识之间并没有鸿沟,很容易借着反省而引入意识层次,有时一个反问就足够了。凡是埋藏在低层潜意识的,就很难发觉,这是心理治疗者最大的挑战了。



## 3. 高层潜意识

当一个作家埋首疾书,灵感源源不绝,佳句连篇,字字珠玑,事后,连自己都很惊讶:“我怎么能写得这么好?简直如有神助。”这时,我们可以说,在那当下他接通了高层潜意识,达到平常状态下不能臻至的境地。

高层潜意识是灵感、智慧、直觉、洞见、悟道、神圣、慈悲的世界。

## 4. 意识界

意识界的内容无须多加解释,就是我们此时此刻所直接意识到的东西,例如感受、念头、情绪、欲望、意象、冲动、记忆、期待、计划等等,随着我们觉知焦点的改变,内涵也不断变化着。意识界可以扩大可以缩小。

## 5.意识的中心自我

这个“自我”是我们现在的意识的中枢，是自我认同的中心。用最简单的话来说，就是平常时候我们以为的“我”，是“小我”。

## 6.高层自我

相对于意识的中心自我，高层自我是灵性的“我”，是真正的“我”，前者是“小我”，后者是“大我”。“小我”是意识界的中心，也是人格的中心；“高层自我”则是高层潜意识的中心，所涵盖的层面更为辽阔。非常可惜的是，大多数人终其一生都活在“小我”之中，浑然不觉有“大我”的存在。

“高层自我”是阿沙吉欧力的用语，他有时也用超个人自我、真我、源泉、核心、顶峰这些词汇来描述。其他的学者专家也各有偏好的词汇来形容，例如容格称之为未发现的真我、原型之真我，埃默森称之为超越之灵。当今许多学者沿用容格及阿沙吉欧力的词汇，以英文大写的SELF来表达高层的自我，小写的self来形容个人性的自我或意识的主体。

除此之外，古今中外无数的宗教、灵



性文明也都探讨了高层自我，例如佛教称之为佛性、真人、本来面目，印度教称之为梵，新时代称之为Higher Self。

## 7.集体潜意识

集体潜意识是指超越个体的存在，进入宇宙性的存在，仿佛所有生命的历练、智慧全部会聚于此，包含人类、各种动物、植物。如果有外星人的存在，有不同空间的生命体存在，如果有各种佛、神、鬼、精灵、上帝的存在，那么，都是集体潜意识的一部分。



# 五 催眠术有哪些种类？

## TYPES OF HYPNOTISM

诱发催眠的方法各异，命名繁多，至今仍无统一的分类。现根据不同的施术方式、时间和条件，把催眠术的种类划分如下：

### 1.按施术者来分

- ①自我催眠，即自己为自己进行催眠的方法；
- ②他人催眠，即由催眠师负责施行的催眠方法。

### 2.按暗示条件来分

- ①言语催眠，即运用语言进行暗示的催眠法；
- ②操作催眠，即非言语性的催眠法，它是运用行为、动作、音乐或电流等作为暗示性刺激，达到催眠状态。

### 3.按意识状态来分

- ①觉醒时催眠，即在意识清醒时进行暗示性催眠；
- ②睡眠时催眠，即在睡眠状态下进行催眠。

### 4.按配合情况来分

- ①合作性催眠，即对自愿者或合作者进行催眠；
- ②反抗性催眠，即对不合作者进行催眠。

### 5.按催眠的速度来分

- ①快速催眠，即在瞬间进入催眠状态的方法；
- ②慢速催眠，即逐渐使受术者进入催眠状态的方法。

### 6.按受术的人数来分

- ①个别催眠，即施术者对单一受术者进行催眠；
- ②集体催眠，又称小组催眠，即对一群体同时进行催眠。

### 7.按距离来分

- ①近体催眠，即面对面地为受术者催眠；
- ②远离催眠，即施术者与受术者相距甚远进行催眠，如电话催眠、书信催眠和遥控催眠等。