

3天学会 催眠术

最新升级版

李娟娟（知名心理作家）著
京师心智（专业心理教育机构）组编

一本神奇而实用的书，让你最短时间内学会催眠技巧

唤醒沉睡意识 缓解身心压力 打开内心心结 化解生活困扰

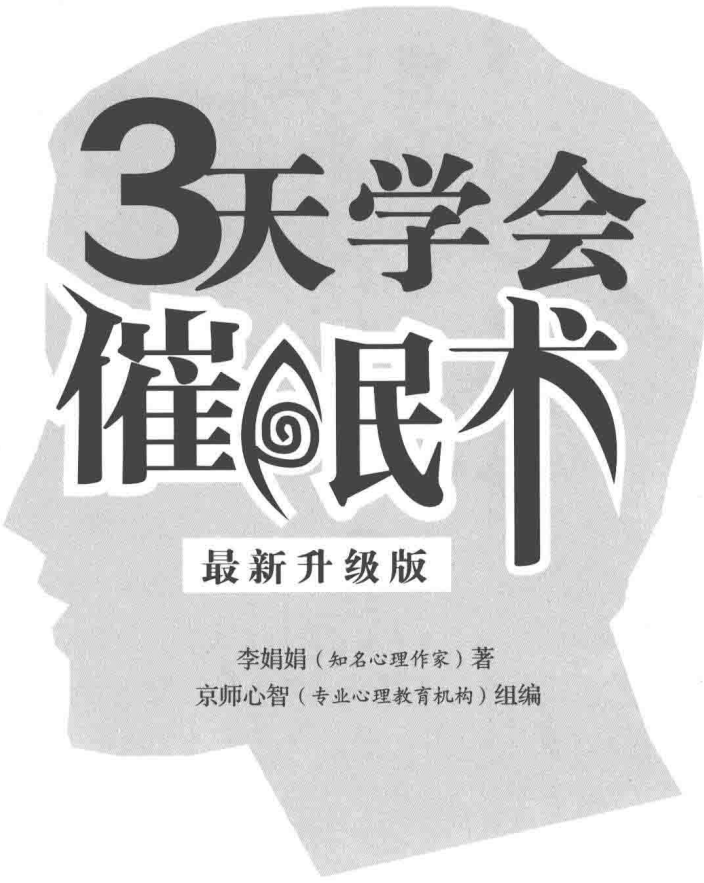
电影《催眠大师》中的催眠真的可能发生吗？

催眠为什么有改变人行为的神奇魔力？

舞台上的催眠表演是真的吗？

催眠对人的身体有害吗？

催眠真的可以减肥、戒烟、完善自身吗？



3天学会 催眠术

最新升级版

李娟娟（知名心理作家）著
京师心智（专业心理教育机构）组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

三天学会催眠术/ 李娟娟著. —2 版. —北京:
中国法制出版社, 2016. 7

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7554 - 9

I. ①三… II. ①李… III. ①催眠术 - 通俗读物
IV. ①B841. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 111264 号

责任编辑: 杨 智 (yangzhibnulan@126. com)

封面设计: 周黎明

三天学会催眠术

SANTIAN XUEHUI CUIMIANSHU

著者/李娟娟

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2016 年 7 月第 2 版

印张/15.5 字数/208 千

2016 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7554 - 9

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66038703

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李井杰
赵金辉	周家全	崔 潇	师晨晖	李艳萍
杨 攀	王亚雄	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	鲁 芳	史文建	董 斌	李娟娟
杨珊珊	陈涛涛	朱 玲	段然琪	谢欣原
孔马兰	鲁 俊	刘璐薇	谢 琴	崔慧辉
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	隋 岩	王星星	常振兴

目 录

第一章 催眠不是魔术——不夸张的催眠术

其实我们的大脑就像这个照相机一样，你的眼睛就是照相机的镜头，而你的大脑则是照相机的底片。在日常生活中，我们的大脑会把我们所看见的场景以及周围人们的活动完整地记录下来，但我们的意识却无法把大脑中的信息完整地提取出来。

一、催眠不是神奇的魔法 / 011

二、提取记忆死角中的信息 / 015

延伸阅读：催眠的历史 / 018

第二章 潜意识浮出水面——催眠与梦境

在睡眠状态下，人们的潜意识活动和本能的反应发挥着直接的主导作用和信息交换功能。比如，在你睡觉的时候，不小心把被子踢到了床下，不一会儿，你就会感觉到寒冷。这时如果你没被冻醒的话，你就会梦见自己穿的衣服少了，或者突然处在寒冷的地带。我们一般都会有这样的梦境体验，在梦中不断地寻找厕所，要么就是怎么也找不到，要么就是找到了，却因为种种原因而无法如厕。如果你这时醒来的话，就会发现原来是因为想要去厕所。



- 一、梦中惊叫背后的秘密 / 025
- 二、神秘的潜意识与离奇的梦境 / 029
- 三、催眠等于梦吗? / 031
- 延伸阅读: 催眠与睡眠 / 035

第三章 你适合接受催眠吗?——催眠敏感度

童年时期的创伤会随着时间的推移逐渐成为潜意识而被埋藏起来。慢慢地,记忆偏差以及成长过程中其他因素的影响,会让幼年时留在脑海深处的扭曲印象以及感受被成倍地放大,大到甚至在人们成年后还会严重影响人们的心理和行为。

- 一、唤起“前世今生”的记忆 / 039
- 二、测一测你能否被催眠 / 046
- 三、神秘的水晶球 / 054
- 延伸阅读: 适合催眠的人群 / 060

第四章 三部曲与六步走——催眠过程

在进入深度催眠以后,被催眠者在催眠师的暗示下,回忆往事的能力明显增强。这是因为在催眠时,被催眠者不会像清醒时那样产生杂念和相反的观念,而且没有各种外界刺激妨碍其注意力的集中,所以回忆往事的能力就相应提高了很多。就算是平时自己已经忘却了的很多事情,在深度催眠的状态下,经过催眠师的暗示诱导也都能一一想起。

- 一、催眠三部曲 / 065

二、催眠六步走 / 074

延伸阅读：催眠师与被催眠者 / 080

第五章 唤醒沉睡的记忆——催眠实例

催眠师在对被催眠者下达暗示指令的时候，说话内容一定要把状况具体化并且带有一定的结论性，也就是多使用肯定的语气和肯定式的话语。比如，“你的手臂已经不能弯曲”；“你已经进入到很深的催眠状态”等。

一、生活在黑暗的世界里 / 089

二、外婆的遗言 / 094

三、演讲台上的秘密 / 102

延伸阅读：催眠语 / 110

第六章 追溯往事，冥想未来——催眠疗法

催眠中的未来冥想疗法其实就是让人们从一个更长远的角度来看待目前的困扰。尽管在实施未来冥想疗法的过程中，可以任意选择一个未来的时间段，但是一般都会采用未来七年这个时间段。需要注意的是，催眠师在应用未来冥想疗法时，引导词通常减缓到平时语速的三分之一。

一、年龄回溯 / 115

二、积极暗示 / 120

三、内在小孩 / 129



四、器官对话 / 138

五、未来冥想 / 141

六、创伤处理 / 143

延伸阅读：催眠方法 / 150

第七章 做自己的催眠师——自我催眠

与他人催眠不同的是，我们在进行自我催眠的时候，虽然意识受到抑制，但它并非昏昏沉睡，依然保持着一定的清醒程度。在自我催眠的状态下，我们的意识依然可以不断地引发潜意识的活动。我们的潜意识一直都在不断地接受意识的暗示与指引，从而产生高效率的反应。

一、自我催眠准备 / 159

二、自我催眠方法 / 163

三、最佳自我催眠术——自律训练法 / 170

延伸阅读：催眠动物 / 182

第八章 举一反三，妙用无穷——催眠应用

催眠减肥是由催眠师对患者进行催眠，如通过“催眠暗示”的作用让被催眠者相信自己正躺在手术台上，接受一个胃部收缩的减肥手术。其核心的观念就是通过对减肥者自我意象的改善，以达到减肥效果的一种心理训练过程。

一、催眠减肥 / 187



二、催眠戒烟 / 198

三、催眠治失眠 / 210

四、催眠增自信 / 218

五、催眠分娩 / 228

延伸阅读：水中分娩与产前饮食 / 234

附录 催眠注意事项 / 239

前言

舞台上，一个弱小女子进入了催眠状态，身体悬空僵直，一个人站到她身上，而她竟然毫无反应，炎炎夏日，被催眠的人好像被施了魔法，催眠师告诉她现在身处冰天雪地，被催眠的人竟然会浑身瑟瑟发抖；被催眠的人感觉迟钝，仿佛成了钢铁战士，用针在她的手臂上扎一下，居然毫无反应……

难道这就是催眠，一种神奇的魔法？催眠师莫非是天赋异能，能够勾魂落魄，操纵人的身体？本书将为你揭开催眠术的奥秘。

催眠术不是魔术，却是缓解身心压力、揭开人们心结的心理疗法。催眠可以松弛我们紧绷的神经，化解由意识构筑的心理防线，唤醒沉睡的潜意识。在貌似“半睡半醒”的催眠状态下，遗忘的记忆、尘封的往事会渐渐浮现出来，而我们在现实生活中产生的诸多困扰都可以从中找到根源，从而使困扰得以化解。

催眠师会向我们处于苏醒中的潜意识输入正面、阳光的信念，使我们的态度发生积极的转变，跨越心理障碍，重获新生。这就是真正的催眠所具有的意义。

书中为大家介绍了催眠的原理，如何判断一个人是否适合接受催眠，实施催眠的步骤和方法，如何进行自我催眠以及催眠的具体应用，例如戒烟、减肥、治疗失眠、增强自信等。

催眠术虽然不是魔术，但催眠的过程同样精彩非凡、引人入胜。



你知道自己身体里有一个受伤的小孩吗？催眠师可以让你与他面对面，安抚他、拥抱他，等你从催眠状态中清醒过来的时候，心理困扰或许从此烟消云散。因为我们身体里的那个受伤的小孩变得开心、幸福了。

如果你总是怀疑自己的身体出了毛病，催眠师也可以帮助你消除这种怀疑。在催眠状态下，你可以与自己的身体器官对话，接受你自己的身体一直处于健康状态的信念。等你回到现实生活中时，就不会再疑神疑鬼了。

打开这本书，一起到神秘的催眠术世界里走一走吧！



目 录

第一章 催眠不是魔术——不夸张的催眠术

其实我们的大脑就像这个照相机一样，你的眼睛就是照相机的镜头，而你的大脑则是照相机的底片。在日常生活中，我们的大脑会把我们所看见的场景以及周围人们的活动完整地记录下来，但我们的意识却无法把大脑中的信息完整地提取出来。

一、催眠不是神奇的魔法 / 011

二、提取记忆死角中的信息 / 015

延伸阅读：催眠的历史 / 018

第二章 潜意识浮出水面——催眠与梦境

在睡眠状态下，人们的潜意识活动和本能的反应发挥着直接的主导作用和交换功能。比如，在你睡觉的时候，不小心把被子踢到了床下，不一会儿，你就会感觉到寒冷。这时如果你没被冻醒的话，你就会梦见自己穿的衣服少了，或者突然处在寒冷的地带。我们一般都会有这样的梦境体验，在梦中不断地寻找厕所，要么就是怎么也找不到，要么就是找到了，却因为种种原因而无法如厕。如果你这时醒来的话，就会发现原来是因为想要去厕所。

- 一、梦中惊叫背后的秘密 / 025
- 二、神秘的潜意识与离奇的梦境 / 029
- 三、催眠等于梦吗? / 031
- 延伸阅读: 催眠与睡眠 / 035

第三章 你适合接受催眠吗?——催眠敏感度

童年时期的创伤会随着时间的推移逐渐成为潜意识而被埋藏起来。慢慢地,记忆偏差以及成长过程中其他因素的影响,会让幼年时留在脑海深处的扭曲印象以及感受被成倍地放大,大到甚至在人们成年后还会严重影响人们的心理和行为。

- 一、唤起“前世今生”的记忆 / 039
- 二、测一测你能否被催眠 / 046
- 三、神秘的水晶球 / 054
- 延伸阅读: 适合催眠的人群 / 060

第四章 三部曲与六步走——催眠过程

在进入深度催眠以后,被催眠者在催眠师的暗示下,回忆往事的能力明显增强。这是因为在催眠时,被催眠者不会像清醒时那样产生杂念和相反的观念,而且没有各种外界刺激妨碍其注意力的集中,所以回忆往事的能力就相应提高了很多。就算是平时自己已经忘却了的很多事情,在深度催眠的状态下,经过催眠师的暗示诱导也都能一一想起。

- 一、催眠三部曲 / 065

二、催眠六步走 / 074

延伸阅读：催眠师与被催眠者 / 080

第五章 唤醒沉睡的记忆——催眠实例

催眠师在对被催眠者下达暗示指令的时候，说话内容一定要把状况具体化并且带有一定的结论性，也就是多使用肯定的语气和肯定式的话语。比如，“你的手臂已经不能弯曲”；“你已经进入到很深的催眠状态”等。

一、生活在黑暗的世界里 / 089

二、外婆的遗言 / 094

三、演讲台上的秘密 / 102

延伸阅读：催眠语 / 110

第六章 追溯往事，冥想未来——催眠疗法

催眠中的未来冥想疗法其实就是让人们从一个更长远的角度来看待目前的困扰。尽管在实施未来冥想疗法的过程中，可以任意选择一个未来的时间段，但是一般都会采用未来七年这个时间段。需要注意的是，催眠师在应用未来冥想疗法时，引导词通常减缓到平时语速的三分之一。

一、年龄回溯 / 115

二、积极暗示 / 120

三、内在小孩 / 129



四、器官对话 / 138

五、未来冥想 / 141

六、创伤处理 / 143

延伸阅读：催眠方法 / 150

第七章 做自己的催眠师——自我催眠

与他人催眠不同的是，我们在进行自我催眠的时候，虽然意识受到抑制，但它并非昏昏沉睡，依然保持着一定的清醒程度。在自我催眠的状态下，我们的意识依然可以不断地引发潜意识的活动。我们的潜意识一直都在不断地接受意识的暗示与指引，从而产生高效率的反应。

一、自我催眠准备 / 159

二、自我催眠方法 / 163

三、最佳自我催眠术——自律训练法 / 170

延伸阅读：催眠动物 / 182

第八章 举一反三，妙用无穷——催眠应用

催眠减肥是由催眠师对患者进行催眠，如通过“催眠暗示”的作用让被催眠者相信自己正躺在手术台上，接受一个胃部收缩的减肥手术。其核心的观念就是通过对减肥者自我意象的改善，以达到减肥效果的一种心理训练过程。

一、催眠减肥 / 187



二、催眠戒烟 / 198

三、催眠治失眠 / 210

四、催眠增自信 / 218

五、催眠分娩 / 228

延伸阅读：水中分娩与产前饮食 / 234

附录 催眠注意事项 / 239

