

美国第一家国家认可的催眠大学的核心教材

畅销40余年并影响世界催眠行业的经典智慧

PROFESSIONAL HYPNOTISM MANUAL

HMI

专业催眠师教程

完全颠覆认知的革命性科学催眠体系

〔美〕约翰·卡帕斯◎著

孔德方 王霞等◎译

北京科学技术出版社

**PROFESSIONAL
HYPNOTISM MANUAL**

HMI

专业催眠师教程

完全颠覆认知的革命性科学催眠体系

【美】约翰·卡帕斯◎著
孔德方 王霞 等◎译

 **北京科学技术出版社**

PROFESSIONAL HYPNOTISM MANUAL

Published by Panorama Publishing Company

Translation Copyright ©2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co.,Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2017-2653

图书在版编目（CIP）数据

HMI 专业催眠师教程 / (美) 约翰·卡帕斯著 ; 孔德方, 王霞等译 . — 北京 : 北京科学技术出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5304-8956-7

I. ① H… II. ① 约… ② 孔… ③ 王… III. ① 催眠治疗—教材 IV. ① R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 058560 号

HMI 专业催眠师教程

作 者：〔美〕约翰·卡帕斯

译 者：孔德方 王 霞等

策划编辑：王跃平

责任编辑：李 倩

责任校对：贾 荣

责任印制：吕 越

版式设计：创世禧图文

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街 16 号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：保定市中画美凯印刷有限公司

开 本：720mm × 1000mm 1/16

字 数：260 千字

印 张：18.75

版 次：2017 年 6 月第 1 版

印 次：2017 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8956-7 / R·2266

定 价：79.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

序

想学催眠 看完本书再决定

当催眠进入了科学的新时代，您是怀揣谦卑向外探寻更先进、更前沿的内容来学习精进，还是继续沉浸在古老的催眠理论和技术中洋洋自得？

当这个问题在此刻扑面而来的时候，或许您会有一丝惊愕或不爽，但我接下来的一连串问题，可能会带给您更多的沉思……

在很多人的概念中，认为做催眠就是渐进放松，可是对着一批人都做了渐进放松，却有一多半的人说自己没有被催眠，这是为什么？

很多古老体系中都讲到，催眠的核心要素是放松，那么，到底是放松引发了催眠，还是催眠导致了放松？

很多人概念中，做催眠，必须要有安静的场所、昏暗的灯光、温婉的背景音乐，甚至还需要能躺着的床（有些课程在招生的时候通知学员带毛毯，方便自己躺下的时候能盖上），催眠师的声音要放低沉，语速要慢，语调要轻柔……可是，当众多环境催眠现象发生时，刚才所说的条件一个都不具备，但依然把人都带进了

催眠状态，这又是为什么？

为什么同样一套催眠技术，有些来访者反应很强烈，而另一些人却没有任何感觉？

如果您了解很多古老体系里讲的“敏感度”的概念，并相信它，那么请问，为什么同样一个来访者，这次您催得很深，但另外一个时间，您却不能将之带到同样深的状态？

虽然我们可以对外宣称“每个人有不同的敏感度，有10%的人特别容易被催眠，有10%的人不可能被催眠”，可是当我们真的去实践的时候，却发现说自己不能被催眠的人远远多于10%，甚至超过了50%，这又是为什么？

而对于那些被您标注为“敏感度太低，不能被催眠”的人群，我们到底该怎样帮助他们？难道必须要放弃最有力的催眠技术吗？

问到这里，或许您已经开始有些焦虑了，可是，我的问题还有很多：

催眠到底是如何产生的？

批判区到底是什么？

信息超载到底是怎么回事？

躯体型和情绪型又是什么？

直白暗示和推理暗示分别在什么情况下应用？

为什么说催眠和焦虑的产生机制是一样的？

怎么来重新理解催眠深度？

为什么催眠时来访者不能平躺？

为什么催眠不需要像您想象的那样——必须要昏暗的灯光，安静的场所，轻柔、低沉、缓慢的语调？

.....

我知道，如果您现在还没有很气愤地摔书而去的话，那么一定正在期待，赶紧从此书中找到这些问题的答案。

确实，这本书就是给您答案的，您在做催眠治疗过程中遇到的大多数挑战，都能从此书中获得新的指引。

正如您现在即将受到的震撼和冲击一样，我们团队在翻译此书的过程中，也是不间断地接受着一连串的震撼和冲击……

颠覆性

是该扔掉古老催眠资料的时候了

如果您之前对催眠一无所知，这本书是您了解催眠的第一本书，那么我要恭喜您，因为您可以在没有任何前摄干扰的情况下，以最小的阻力学习到 HMI 先进科学的知识。当然，对您来讲，本来对催眠的知识储备为零，“颠覆”无从说起。

然而，对于已经学过催眠，上过催眠课程，甚至已经开始从事催眠相关工作的同修和同行来讲，“完全颠覆认知”这几个字并不是我对本书的吹嘘，而是所有听过我用半个小时讲完心智理论（在书中第一章）的人在听完之后的感慨和评价。

无论您现在是欣然接受还是难以接受，在您看完此书的时候，您的脑海中一定会出现“颠覆性”这三个字，因为本书中的很多观点确实会或多或少地颠覆您之前对催眠的认知。

我第一次看到此书之前，我和很多催眠爱好者一样，也很热爱收集各种催眠资料。您可以想象一下，我这样一个看《双雄》电影都要按暂停键，将黎明催眠的片段一字不差地抄下来的人，会对催眠资料是多么的求知若渴和充满敬畏？在 2010 年我和胡晓宇刚建立“小催之家”QQ 群的时候，我们还总时常炫耀我们已经收

集的 1500G 催眠资料。然而现在，我们早已明白，那些基本上都是古老催眠体系的重复，就像目前的很多催眠书籍也存在大量重复内容一样。

对于开篇我提出来的一些问题，或许您会有自己的一套答案，比如您会拿出“广义催眠”和“狭义催眠”来回答我，没关系，只需要赶紧看完本书，您可能就会自然明白一位 HMI 导师说的一句话：“如果你还存在狭义催眠和广义催眠的分别心，就说明你还没有真的学会催眠。”

当您意识到这一点，您就能感受到颠覆所在，您会发现古老催眠资料中所传播的内容，对您来说并不是帮助，而是形成了干扰和障碍，比如：

原来催眠不是由放松引起的，而是同产生焦虑的机制一样；

原来大家一直在用的催眠深度的测量手段只是针对躯体型的；

原来古老催眠体系中认为敏感度低的人，反而可能是催眠疗愈效果最好的人群；

原来做暗示感受性的测试只是为了厘清与来访者的沟通方式，而不是评判他 / 她能否被催眠；

原来每一个人都可以被催眠，催眠不成功只是因为催眠师的技能不够……

如果您像我一样之前学了很多古老的内容，那么您会发现自己花了那么多年逐渐建立起来的对催眠的认知，会一个又一个地被冲击和颠覆。

矛盾、冲突、纠结、不舍……各种滋味涌上心头。越不舍得放弃过去的古老认知，就越痛苦；越是对书中的崭新信息有所抵抗，就越纠结。

满心欢喜地看完此书吧，不要对抗它，要享受它，然后开始一

个不一样的专业催眠的旅程。

革命性

引领整个催眠行业的理论升级

约翰·卡帕斯的 HMI 科学催眠体系是革命性的，他从全新的视角来看催眠，重新构架我们对催眠的认知，带动整个行业理论升级。

我能清晰地预见到，这本书将成为一个科学催眠发展史上的分水岭，将会改变目前催眠行业的格局——

从此之后，我们不再提“催眠是由放松引起的”这样的概念，不再将渐进放松法当作主要的引导方法，因为，催眠状态是由于大量信息单位的超载，造成了批判区的紊乱，触发了战斗/逃跑机制，而创造出来的一种高暗示感受性的状态。

从此之后，我们不再有理由以环境不够安静、灯光太亮、没有床等为借口来推脱催眠的机会，因为催眠不是让人睡觉，不需要躺着，不必非常安静、关闭灯光，更不需要您语调低沉缓慢，甚至为了前期的超载效果，还需要把语速加快，声音放大。

从此之后，我们不再提“敏感度”概念，因为敏感度低的人并不意味着他们不能被催眠，他们有可能是对催眠治疗效果体现最好的一部分人群，甚至他们已经处在高暗示感受性状态，需要做解除催眠。

从此之后，我们不再追求所谓的“催眠深度”了，因为“催眠深度”这个概念本身存在谬误，有些从躯体上看似未进入太深的人，事实上却进入了非常好的“深度”，因为我们对“催眠深度”有了新的定义：对暗示的反应强度。催眠加深其实就是增强暗示感受性。

从此之后，躯体型/情绪型的暗示感受性和性特征的崭新概念将会更广泛地走进催眠界及心理学界的视野，而手臂抬起引导技

术作为一种效果奇佳的治疗手段也会成为催眠同行们一起探讨的热点话题。

从此之后，之前已学习过古老催眠体系，甚至认为自己已经学到了全部催眠知识的催眠师同行不得不再次踏上学习的旅程，投入到 HMI 的学习中。

无论如何，本书对于催眠行业现状来说，都将是一个不凡的礼物，会带给催眠行业不小的震动，让我们拭目以待。

科学催眠

让大众接受催眠必须坚持的执业态度

如果您去问一个人为什么不愿意被催眠？他的回答通常离不开他对催眠的神秘及玄幻的错误认知。因为对催眠状态中未知和失控感的恐惧是一个人不愿意被催眠师带进催眠状态的最主要的原因。所以，我们主张“科学催眠”。

我不时在畅想，如果所有催眠从业者都用科学的态度和视角来研究催眠、应用催眠、传播催眠，那么催眠行业的发展会是怎样的另一番景象？如果大众对催眠的理解是“催眠是一种科学”，那么他们接受起来是不是更加容易而少些畏惧？

在一次国内催眠师的大会上，每位上台作报告的演讲嘉宾在分享结束时都会被主持人问到同一个问题——什么是催眠？而每位演讲嘉宾的回答都是千差万别，这当然可以被理解为不同门派“横看成岭侧成峰”的智慧碰撞，但就在此刻我想到的是，对于新学者来说，这会不会成为“不识庐山真面目”的误导呢？

在我与多位学院派的教授和专家请教交流的时候，大多都谈到了将催眠科学化、规范化的重要性。大家都已意识到，去掉门派的标签和门派特别的字眼和演绎，大家使用统一的专业词汇，更

加有利于催眠作为一门学术取得更大范围的社会认可。甚至有一位前辈曾说，应该把目前所有的催眠资料做一汇总，提取里面一致的内容，将这些大家都公认的内容固化下来，形成全国统一的、大家公认的催眠体系。当时我觉得这个建议很好，同时我意识到在目前流通的资料中，能达到一致的内容，可能还只是古老的内容。所以我就跟他提议，让他等我将 HMI 的书稿翻译完。因为我很清楚，这本书将会为中国的催眠研究打开另一扇门。

HMI 科学催眠体系现在所呈现的成果是卓著的，但是，这并不是科学催眠发展的尽头。我们希望与所有愿意认同“科学催眠”的志士仁人一起抱团向前探索科学催眠的更多可能。

科学催眠，不是一个门派，而是一种精神、一种信仰、一面旗帜。

如果催眠同行们都秉承科学的态度，共同让中国的催眠行业回归到科学的方向，让催眠服务成为大家愿意购买的紧俏产品，那么，我们的行业才会有更好的明天。

一切就从阅读本书开始。

本书是美国第一家国家公认催眠大学 HMI 畅销了 49 年的教材，所以您看一遍是不够的，需要一遍又一遍地重复。本书是我们团队投入心力最大的一本书，我们全力以赴只为了保证您能原汁原味地汲取到约翰·卡帕斯的宝贵智慧，所以，我们期待您将给予我们的回馈。

现在，马上开始您的学习旅程吧！

孔德方

前言

大家好，非常高兴能在美国催眠动机学院（HMI）成立 49 周年之际，在中国出版发行约翰·卡帕斯博士的《HMI 专业催眠师教程》。

本书不仅仅是一本关于催眠的书，事实上，它是研究在“潜意识行为”保护伞下人类行为的综合系统。

本书中，约翰·卡帕斯博士提出了“信息单位”的催眠理论、“情绪型和躯体型暗示感受性以及性特征”的革命性模式，完全重新定义了我们所了解的催眠和催眠的工作机制。

“情绪型（E）和躯体型（P）”模式提供给催眠治疗师一个路线图，去根据客户的沟通风格和人格类型来量身定制出适合对方的催眠暗示。

所以，这本书中所包含的新的概念和无数的宝石般的实践智慧，使本书荣获了“现代催眠经典书籍”的荣誉。

约翰·卡帕斯博士出生在芝加哥的一个希腊移民家族。这样的家族有种家风，要求家庭的首领（特别是长子）担任领导者的角色，领导兄弟姐妹和其他家族成员，帮助新移民去找到工作、住宅和婚姻伴侣，一旦这些关系出现波折，还要继续帮助他们处理后续的问题。作为家族长子的约翰·卡帕斯继承了这种方式，在人

们向他寻求建议时，他会提供一些关于他们行为问题的洞察和解决之道。

约翰·卡帕斯博士在孩童时就对催眠产生了浓厚的兴趣，并使用催眠帮助人们改变行为。后来，从事舞台催眠师的经历使他洞悉了如何使一个催眠对象体验到最大的催眠深度并相信催眠会对他们产生帮助。

1968年，约翰·卡帕斯博士创办了HMI。此时的约翰·卡帕斯博士已经整合了当时各个流派的催眠理论和技术，以及来自舞台催眠、心理学家和医生等各方面的信息，形成自成体系的催眠模式的基础，他这样做是因为，他想要强调的是治疗性设置而不是娱乐性设置，但他仍然沿用了一些舞台催眠方面的元素以使治疗更有效果。在这个设置中，等候室和一些纸质文书就成了和舞台催眠中烟雾和反光镜一样可以产生期望效应的工具。

1973年，约翰·卡帕斯博士在AFL/CIO国际联合会的帮助下，为《职业名称联邦词典》撰写了“催眠师”和“催眠治疗师”的定义。这些职业名称进入《联邦词典》，标志着催眠的专业实践和催眠治疗师的职业赢得了美国官方的认可。他也因此在美国被公认为“催眠疗法职业化之父”。

1987年，约翰·卡帕斯博士在美国催眠治疗行业的影响力进一步扩大，他一手创办的催眠动机学院（HMI）由美国教育部批准认可，成为美国第一家教授催眠疗法的大学。

2006年开始，得到官方认可的HMI开始向大众免费提供在线视频课程——《催眠疗法基础》，课程的内容就是基于约翰·卡帕斯博士的这本教学书籍和经典视频。这套视频课程和这本《HMI专业催眠师教程》一直深受欢迎，经久不衰，充分地证明了约翰·卡帕斯博士的智慧在今天仍然像1975年第一次出版时一样实用有效。

在约翰·卡帕斯博士 32 年的职业生涯中，他一直坚定不移地专注于他的私人治疗和 HMI 课堂教学理论的不断完善。

目前，HMI 催眠治疗诊所拥有五十余名持证的催眠治疗师，在过去的 49 年间，向社会提供了 250000 小时以上的私人催眠治疗服务。正是这样来自于一线实践的经验，提供给 HMI 催眠治疗认证培训和实习计划强壮的根基，而 HMI 提供的最周全最全面的催眠治疗培训及临床实习计划依然在把约翰·卡帕斯的《HMI 专业催眠师教程》当作官方认可的培训课程的基础。

学院派的学者们都给予了严谨而慎重的评价：约翰·卡帕斯的治疗方法具有非常大的实用意义，并且帮助到更多的人成为专业催眠人才。

所以，如果您想成为一名专业催眠师，如果您对我们的训练和这个迷人的领域感兴趣，希望学习如何利用催眠的力量去帮助他人，那么欢迎您走近我们，而本书将是您成为专业催眠师并走上催眠生涯的起点。

乔治·卡帕斯 (George J. Kappas)
美国催眠动机学院 (HMI) 现任校长

目 录

第一章	当代的催眠方法	1
	简介	1
	催眠是什么	3
	心智理论	8
第二章	躯体型暗示感受性与情绪型暗示感受性	12
	躯体型暗示感受性和情绪型暗示感受性理论	12
	暗示感受性量表	13
	暗示感受性是如何习得的	18
	暗示感受性的主导法则	23
	治疗中的直白暗示和推理暗示	26
	暗示感受性问卷介绍	30
	暗示感受性问卷评分说明	35
第三章	催眠引导	37
	最初的催眠引导	37
	暗示感受性测试和转入催眠状态	45

手指分开测试	46
锁手测试	47
手臂抬起测试	48
拉手冲击转入法	53
后倒测试	54
渐进放松引导	54
目光凝视引导	56
催眠圆盘引导	57
自动双重引导	58
孩子引导	60
催眠引导的分析	61

第四章 加深技术 66

简介	66
加深技术	67

第五章 性特征 73

躯体型和情绪型性特征介绍	73
主要与次要的性特征	74
你是谁？——测量你自己的性特征	76
性特征问卷的评分	82
评分的解释	83
性特征是如何形成的	85
躯体型性特征的女性	89
情绪型性特征的女性	91
躯体型性特征的男性	94
情绪型性特征的男性	97
种族性特征	100

从精神分析角度看躯体型性特征和情绪型性特征	101
第六章 一般指导方针和治疗模式	107
催眠遗忘	107
催眠麻醉	108
念动反应	110
生物反馈	113
身体综合征	116
对症治疗	119
首要原因和次要原因	120
循环疗法	122
年龄回溯	125
视觉化	126
暗示性意象	127
矫正治疗	130
梦的解析	133
第七章 客户特定行为的催眠治疗	140
高暗示感受性和解除催眠	140
改变暗示感受性	146
一般的自我完善和自我激励	147
低糖血症	150
提高记忆力	152
咬指甲	154
失眠	155
口吃	156
儿童尿床	157

妊娠和分娩中的催眠	159
女性性功能障碍	161
男性性功能障碍	164
抽烟	166
强迫行为	169
恐惧和恐惧症	171
特定恐惧临床需要考虑的因素	174
恐惧和恐惧症的一般治疗方法	181
抑郁行为	182
自杀观念	185
治疗分析	186
 第八章 关系咨询	190
简介	190
关系咨询案例	199
案例附录	223
关系咨询中催眠干预的优势	224
 第九章 催眠的讲授和演示	227
一般准则	227
 第十章 自我催眠	230
关于自我催眠的误解	230
自我催眠设定	232
 附录 HMI 催眠治疗课程体系	239
后记 把世界先进的催眠技术带进中国	272