

睡不好



学催眠：

超实用的108种心理催眠法

墨 非 编著

强大、流行的催眠法，帮你改善身心状态、
开发个人潜能，助你重塑积极乐观的人生观！



催眠作为一种特殊的心理疗法，
能通过心灵疗愈，直接进入患者的潜意识，
迅速到达对方的潜意识深处，然后从根源处着手，
彻底落地摘除对方潜意识上的“病灶”。

中国华侨出版社



睡不好 学催眠：



超实用的108种心理催眠法

墨 非◎编著

强大、流行的催眠法，帮你改善身心状态、
开发个人潜能，助你重塑积极乐观的人生观！

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡不好,学催眠:超实用的108种心理催眠法/墨非编著. —北京:
中国华侨出版社,2016.11
ISBN 978-7-5113-6465-4

I. ①睡… II. ①墨… III. ①失眠—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 260454 号

● 睡不好,学催眠:超实用的108种心理催眠法

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16 印张 / 18.5 字数 / 215千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6465-4

定 价 / 36.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051

传 真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

据中国睡眠研究会调查显示，我国成年人口中约有 38% 的人存在睡眠问题，失眠在当代社会已经成为了一种普遍现象。如果给睡觉这件日常需要打分的话，三成以上的人都是不及格的，有的人经常早醒，有的人整夜处在似睡未睡的状态，还有的人入睡困难，常常睁着眼睛熬到天亮。显然，现代人的睡眠状况与高质量睡眠要求的“良好水平”存在着不小的差距。那么是谁偷走了大家的睡眠呢？我们为什么会睡不着？

事实上，失眠主要跟人的情绪和心理状态有关。现代人的失眠其实是心理健康出了问题。不可否认的是，生活在工业文明、物质文明高度发达的现代社会，我们确实享受到了不少便利和好处，但所面临的身心压力却也是超乎想象的。激烈的竞争、复杂的人际关系、超负荷的工作，都给我们带来了沉重的心理负担，到了晚上，那些恼人的问题仍然挥之不去，所以带着轻松愉快的心情入梦就成为一种奢想了。

失眠源于心病，心病还须心药医。接受心理治疗是解决失眠问题最直接的途径。心理治疗的方式有很多种，催眠便是其中的一种。提及催眠术，很多人首先想到的是各种令人眼光缭乱的舞台表演，却不晓得催眠术诞生之初不是为了表演，而是为了治病。事实上，催眠术在医学领域的应用远比在娱乐方面广泛得多。

催眠作为一种特殊的心理疗法，与传统心理疗法最大的不同之处在于，它通过某种技术，直接侵入患者的潜意识，迅速到达对方的心灵深处，

然后从根源处着手，解除患者心灵上的困惑。很多意识层面解决不了的问题，从潜意识层面入手便解决了。

人的潜意识世界是非常神秘的，它就像我们看不到的水下世界，当人处于清醒状态时，我们看不到水面下的波涛暗涌，也看不到它驳杂的色彩和奇异的光影。很多人认为潜意识就好比一个光怪陆离的虚拟世界，做梦属于潜意识的一部分，有人认为梦是荒诞的、奇幻的，所以潜意识也是如此。然而事实却不是这样，梦是我们内心世界的反映，我们的真实需求得不到满足才会以某种形式出现在梦境里，所以梦并不荒诞，潜意识也不荒诞，它们折射的都是本我的影子，而本我代表的是我们内心深处真实的渴望。

根据精神分析学家弗洛伊德的理论，我们可以把人格分为本我、自我、超我三部分，本我代表不加掩饰的原始欲望，自我代表受道德和法律约束的形象，超我是一个完美理想的形象，类似于圣人。自我是理性的，存在于意识层面。本我是感性的，存在于潜意识当中。超我部分存在于意识中，部分存在于潜意识中。

人在意识清醒的时候，感觉不到潜意识的存在，几乎完全受理性的自我所支配，知道怎样约束和控制自己，大部分时间都表现得很压抑，而在催眠状态下，意识变得越来越模糊，越来越薄弱，控制能力也越来越差，潜意识则开始变得活跃起来，且完全处于开放状态。这样本我就露出原型了，本我与自我的冲突以及各种各样的心理问题都将暴露无遗。

催眠的作用原理在于通过诱导和深化技术，构建出一个通往潜意识世界的通道，使得意识层面处理不了的问题，在潜意识层面得到根本解决，这是它优于一般心理疗法的原因所在。睡眠问题本质上是心理问题，想要圆满解决导致自己失眠的心理问题，我们必须让催眠师引领我们潜入或者自己引领自己潜入神秘的潜意识世界，打开某些被封存的记忆，把埋藏在那里的恐慌、失落、沮丧、压抑等各种负面情绪释放出来，然后逐一消解，这样本我人格才不至于像任性的孩子那样搅得我们不得安宁，我们才能舒心地睡个好觉。

第一章 催眠十分钟，等于酣睡一小时

- 失眠——身体亚健康的“罪魁祸首” /2
- 心理疗法对付失眠：先睡心，后睡眠 /4
- 不可思议的催眠术 /7
- 催眠绝不是让人睡着的魔法 /9
- 催眠学的“前世今生” /12
- 强大的心理暗示 /15
- 按流程来，你也能成为催眠大师 /17
- 诱导语让人昏昏欲睡的奥秘 /21
- 发掘潜意识的冰山 /24
- 醉与醒的边缘——恍惚催眠和清醒催眠 /26
- 每天冥想几分钟，给心灵做个按摩 /29
- 催眠有副作用吗 /33

第二章 奇妙的催眠密码——心理暗示

- 你选择相信什么，就会发生什么 /36
- 暗示其实是潜意识的“投影” /39
- 给暗示插上想象的翅膀，让它更有效 /41
- 神奇的“后催眠暗示” /44
- 让催眠增效的常规武器 /46
- 改变记忆编码的方法——信念植入 /51
- 刺激的叠加让暗示更强烈 /54

- 原来幻觉也可以用来催眠 /57
- 悄然转换“病态人格” /60
- 利用错觉，延展时间的长度 /62
- “重感”和“温感”暗示比催眠曲更催眠 /64
- 消极的话说100遍就会成“真” /66

第三章 即学即用的催眠方法

- 不做盗梦师，睡梦中也能解开心结 /70
- 驱逐杂念，给大脑做次“大扫除” /72
- 面对反抗者要灵活应对 /75
- 耐心释疑，解除对方的心理武装 /78
- 简单实用的口令催眠术 /81
- 利用失衡的瞬间催眠 /83
- 回溯催眠：替你唤醒沉睡的记忆 /86
- 动起来很简单：有了想法必有动作 /90
- 把如雷吼声转化成催眠功力 /93
- 心锚：一触即发的情绪按钮 /95
- 技术上的驾轻就熟，源自对方法的了若指掌 /98
- 不要把催眠术说得深不可测 /102

第四章 通往催眠王国的渡船——催眠诱导

- 催眠离不开循循善诱的诱导 /106
- 每个人内心深处都有一座秘密花园 /108
- 眼睛又酸又累时，睡意就跟着来了 /110
- 听故事入眠并不是孩童的专利 /113
- 放松是一个循序渐进的过程 /115
- 用声东击西的混乱征服阻抗 /117
- 坠落的声音引人入胜 /120
- 用心感受光之爱 /122
- 升级版催眠良方 /124
- 催眠诱导≠万能钥匙 /127

第五章 由浅入深的催眠艺术——催眠深化

- 加深你的催眠深度 /132
- “下楼梯”和“搭电梯”，逐层进入混沌世界 /134
- 最有效的催眠符号——数字 /137
- 穿越隧道，黑暗中洞见光明 /139
- 做个摇摆的不倒翁 /142
- 让手臂“降下去”和“飘起来” /144
- 手臂僵直能把胳膊变成“铁臂” /146
- 你需要一场置身自然的心灵漫步 /149
- 把太阳种在心里，每天都是春天 /152
- 换一种方法催眠，往往能收到意想不到的效果 /154
- 别迷信催眠深度，催眠效果更重要 /157
- 进行深度催眠治疗，一定要做足功课 /160

第六章 做自己的催眠大师

- 其实，你无时无刻不在催眠自己 /164
- 自我催眠不是选修课，而是必修内容 /166
- 深深深呼吸，呼出你的烦恼 /169
- 减压心法：你的快乐你做主 /172
- 自制催眠 CD，轻松入眠 /175
- 幻想中的体验总是妙不可言 /177
- 快速自我催眠，五分钟结束战斗 /180
- 镇静疗法——功效强大的情绪镇定剂 /182
- “以噪制噪”，还世界一个安静的声音 /184
- 静坐催眠使人心安 /187
- 敏感度不高不要紧，总有一种催眠方式适合你 /189
- 自我催眠有效，但并不是万能解药 /192

第七章 最有效的减压方式——冥想催眠法

- 瑜伽加冥想，优雅天成 /196
- 盘点幸福的甜蜜瞬间 /198

冥想一日，像海绵那样吸收快乐 /202
从“有我之境”入“无我之境” /204
闻香识味，绽放真我 /207
不要错过美妙的天籁之音 /209
像聚光镜那样凝聚你的注意力 /211
跟梅尔达一起学做自然之子 /214
用正念的力量驾驭情绪怪兽 /217
阳光清洗，荡涤浮尘之心 /220
静心感受宇宙的动态之美 /222
三种绝妙方法让你快速进入冥想状态 /225

第八章 不可忽视的睡眠魔咒——负面情绪

你其实可以很强大，别再做自卑的弱者 /230
童年的恐惧是难以走出的黑洞 /232
噩梦多源自内心的梦魇 /235
心灵脆弱，神经才会衰弱 /238
郁闷不可怕，可怕的是郁结难舒 /240
拿什么拯救一颗焦虑不安的心 /242
别让紧张情绪毁了你的前途和健康 /244
在沮丧的时刻，最要紧的是坚定信念 /247
偶尔做做白日梦来激励自己 /250

第九章 戒掉坏习惯，摆脱习惯性失眠

长期失眠，可能是抽烟惹的祸 /254
瘦身不仅能让你变美，还能让你睡得香 /257
借酒消愁愁更愁 /260
节食也会导致失眠 /263
当社交恐惧症遇到柔软催眠 /266
爱上夜生活，就会失去健康生活 /268
易疲劳者：催眠的关键在于疗心 /271
让积极的隐喻助你走出抑郁泥潭 /273

第一章

催眠十分钟，等于酣睡一小时

提起催眠术，很多人都认为它是一种让人神志不清、昏昏欲睡的高明把戏，催眠师只要掏出怀表在你眼前晃动几秒钟，你便进入梦游太虚一般的状态了。其实这是对催眠的一种误解，催眠的目的不在于让人丧失心智或者梦游完了马上呼呼大睡，它是一种心理治疗方法，主要的作用是帮助人解除各种心理障碍。

从字面上来讲，催眠很容易被理解成催人入眠的意思，事实上，催眠确实有促进睡眠的功效，但它和睡眠并没有直接的关系。催眠一词取自于希腊神话中睡神的名字，因为这项技术能把人带入似睡未睡的恍惚状态，所以自然和睡神、睡眠之类的说法混淆在一起了。

简单来说，催眠是利用心理暗示改变人的精神状态的技术。专业地来说，催眠是绕过表面意识侵入人的潜意识，通过输入正向观念，改变人心理和行为的一种独特技术。催眠可以改变人的心理模式和思维模式，解决人的心理问题，帮助人们扫清睡眠的障碍。催眠的效果是十分明显的，催眠十分钟，就等同于酣睡一小时。它对于广大失眠症患者来说，可谓是一个福音。



失眠——身体亚健康的“罪魁祸首”

在人的一生当中，大概有三分之一的生命时间是在睡眠中度过的，因此睡眠就像吃饭一样是人类维持生存的基本条件之一。人常说民以食为天，人一天不进食，至多是身体发软、头昏眼花，但一天不睡觉则精神涣散、身体乏力不堪，就好像连续 24 小时都在被迫从事某种超出身体承受能力的苦役一样，分分秒秒都是煎熬，所以对于失眠的人而言，用“度日如年”这个成语来形容丝毫也没有夸张的成分。

心理学家为了揭示睡眠的重要性，曾用两只同样健壮的小狗做过一项经典实验：第一只小狗不让进食，但是让它正常睡觉；第二只小狗既不让它进食也不让它睡觉，结果第二只小狗坚持了十天就死了。第一只小狗则坚持了整整一个月才缓慢死去，可见睡眠对于维持健康的生命有多么重要。

心理学家还曾用人做过剥夺睡眠的实验，实验的参与者是一个名叫彼德·特里普的美国人，他要做的事情是挑战人体的极限，连续 200 个小时不睡觉。他三天不眠不休，行为并没有出现什么明显异常，但坚持到了第四天整个人便完全失控了，时而大笑不止时而痛哭流涕，甚至出现了幻觉，本来光着头却总在抱怨头上的帽子太重。到了第五天，他几乎要精神崩溃了，开始胡言乱语，不是说别人的衣服像蠕虫，就是说自己刚从大火里逃出来。200 个小时之后，他的表现跟一个精神病患者已经没有什么区别，看起来他似乎已经疯掉了。201 小时 13 分钟后，他被抬到了床上。安安静静地睡了 9 小时 11 分钟，醒来之后便恢复了正常。

实验证明，无论动物还是人不睡觉是绝对不行的。在古罗马，靠剥夺睡眠的方式缓慢杀死囚犯被列为最为残酷的极刑之一，所以对任何人而言被生生剥夺了睡眠的权利，跟痛苦地承受酷刑已经没什么两样。既然睡眠如此重要，那么失眠就必须引起人们足够的重视。其实每个人都或多或少有过失眠的体验，偶尔失眠并不会给我们的生活造成多大影响，但长期失眠就算是铁打的身体也会吃不消的，因为它其实就是一种精神上的慢性自杀。大文豪海明威就饱受失眠困扰，最后用一颗子弹结束了自己的生命。许多都市白领在承受了数月失眠的困扰之后，也都会陷入崩溃的边缘。失眠的摧毁力有多强，由此可见一斑。

失眠绝不是一件无足轻重的小事，它既关乎我们的身心健康，也关乎我们的生命质量。可以毫不夸张地说，失眠就是亚健康的罪魁祸首。无眠的长夜不仅是一种煎熬，更是一种折磨。在当代社会，许多人不再有那种“卧听南宫清漏长”的兴致，那些“转朱阁，低绮户，照无眠”的日子，也无关风与月，它只与精神折磨和肉体折磨有关。想想彻夜未睡，第二天还要正常学习、上班的情形吧，纵使意志力再刚强的人，恐怕也是支撑不住吧。

在大多数人看来，睡觉和吃饭一样，都只是正常生活的一部分，并没有认真思考过不睡觉不吃饭后果会怎样。许多人认为失眠只是发生在少数人身上的事情，事实却不是这样，据统计，美国存在睡眠障碍的人高达三分之一，日本约有 21% 的成年人存在睡眠问题，中国成年人的失眠发生率为 38.2%。可见长期失眠已经成为了一种席卷全球的“流行性”疾病。

随着失眠人数的极具增加，各种治疗方法应运而生，其中药物治疗是最简单最直接的一种有效方法，但靠服药入睡显然不是一个



长久之计。在各种治疗方法中，催眠术作为一种被广为接受的流行疗法，受到越来越多的关注。催眠治疗的本质就是消除患者的心理负担，治疗师以专业轻柔的语言，慢慢引导患者逐渐进入身心放松的状态，使患者在意识尚清醒的状态下渐渐找到入睡的感觉，从而消除由失眠带来的紧张焦虑情绪，达到内心平和的状态，接下来就能正常入眠了。

失眠多半和心理冲突有关，所以药物治疗治标不治本，而催眠治疗因为能帮助患者打开心结，进而疏导不良情绪，故而效果要比药物更好也更持久。对于广大失眠患者而言，多了解一些催眠心理学知识是非常必要的，掌握了一套最适合自己的催眠技巧，比吃任何安眠药都管用，学会正确地运用催眠术就能告别失眠的痛苦，享受健康的安眠生活。

心理疗法对付失眠：先睡心，后睡眠

虽然催眠总是让人联想到那些令人眼花缭乱的表演或者是某些神乎其神的幻术，但事实上，比起它的观赏性和娱乐性，它的治疗性才更加能揭示这种技术的神奇所在。催眠就好比一场心灵手术，患者在治疗的过程中会不自觉地暴露一些潜意识的或者潜藏在内心深处的某些问题，治疗师通过专业的方法将对方的心理阴影和心理症结逐一解除，给予其正向的指导，从而达到缓解精神压力、治愈心理创伤及消除心理障碍的目的。

一名异地求学的大一新生，因为远离家乡和亲人，独自来到陌生的环境生活，表现得很不适应，出现了严重的心理障碍。他白天茶饭不思，精神不集中，上课精神恍惚，时常走神，晚上夜不能

寐，导致第二天精力不济，已经严重影响到了正常的学习。在掌握了一定的催眠知识后，他对自己进行了多次的自我催眠，效果良好。按照规定的步骤，他先做了弯腰下蹲的动作，活动完了四肢之后，安静地在沙发上坐了几分钟，然后开始深呼吸，渐渐进入催眠状态。苏醒之后，虽然他不能完整地回忆起催眠中的情形，但心情却好了很多，当晚就进入了梦乡。进行三次自我催眠以后，他的身心状况有了明显的改善，现在已经能正常上课和学习了。

有位职场白领由于工作压力大经常失眠做噩梦，心情分外抑郁，催眠师给她做过几次放松性的催眠治疗以后，她的焦虑症状有所缓解，睡眠也得到了改善。在催眠师的指导下，她掌握了自我催眠的技巧，每天晚上都会对自己施行自我催眠，入睡困难的问题解决了，睡眠时间有所延长，一觉睡到大天亮，醒来后浑身轻松，第二天上班精力充沛，整个人看起来容光焕发，完全看不出来她曾经是一个饱受失眠困扰的人。

许多参与过催眠实验的受试者都普遍反映，催眠对于改善睡眠有明显帮助。有位瑞士研究者曾以一群年轻健康的女性为受试对象，他让一组受试者先听一段催眠磁带，然后睡一个半小时。让另一组受试者听一段毫无感情色彩的枯燥文章，然后睡同样的时间。待两组受试者醒来之后，通过仪器检测其大脑活动状态，记录相关结果。经过对比发现催眠确实对睡眠产生了实质性的影响。听催眠磁带入睡的和听文章入睡的相比，受催眠影响最大的人处于脑慢波时间多80%。这一实验对于研究催眠对睡眠的影响有重要意义，至少可以说明催眠是解决失眠问题的有效手段之一。

催眠除了能改善睡眠以外，对于调节人的身心健康还能起到很大的作用。以前，人们误以为催眠就是一种让人感到越来越困倦，



迫使人进入休息状态的恶作剧，而今随着对催眠技术的深入研究，越来越多的人相信催眠对于人体健康和心理健康具有积极性的作用。美国心理学会认为催眠带给你的感觉绝不是越来越困，越来越没精神，相反它能让你的精神更加专注，思维更加敏锐，通过催眠师的诱导，你可以彻底平静和放松下来，慢慢地进入半昏睡状态，思维缓缓进入潜意识，逐步打开封存在记忆深处的黑匣子，可以帮助你更好地认识自己。

古希腊德尔斐的阿波罗神庙镌刻着一行发人深省的智慧箴言：“认识你自己。”传说这是神留给世人的神谕，当然，即便神谕根本就不存在，认识自己对每个人而言都是一件至关重要的事。我们之所以失眠，或许是因为无法跟自我达成和解，或许是因为对自己缺乏客观清醒的认识，找不到痛苦的根源。因此想要摆脱失眠困境，必须遵循一个原则，即先睡心后睡眠。

当我们接受催眠时，身心会得到完全的放松，内心一片祥和、无比宁静，意识由发散变为专注，在这种状态下，我们就像在高倍显微镜下观察这个奇妙细微的世界一样，任何动态静态的东西都能看得一清二楚，可以迅速捕捉到脑海里一闪即逝的念头，把内心深处隐微的波澜和所有幽暗的角落一览无余地看个明白。这样我们就可以剥蚀掉表面的伪装，看到事情的真相，看清自己的本来面貌。当我们对自己有了足够的了解，倾听到了自己内心真实的声音，明白了自己的所需所求、所知所感，就能找到从痛苦中解脱的方法，过上平和快乐的生活。

不可思议的催眠术

提起催眠术，人们既感到熟悉又有些陌生。说它熟悉是因为在很多的影视作品和魔术表演中，我们都见证过催眠术的神奇功效，说它陌生，是因为绝大多数人都没有过被催眠的真实经历。在影视作品中，一只摇摇晃晃的怀表就能让人的意识进入混沌的状态中，被催眠者会不受控制地说出最私密的信息，甚至连银行卡密码都能告诉对方。总之，人一旦被催眠，就会成为另一个人的傀儡，完完全全听任他人摆布。其实影视作品里有关催眠的桥段大多是艺术上的加工，里面含有大量夸张的成分，事实上每个人在潜意识里都有自我保护的本能，只要你不是自愿被催眠的，便没有人能成功在你身上施展催眠术，更不要说控制你的行为了。

在魔术表演中，最流行的莫过于人桥表演和人体悬浮术了。人体悬浮术其实与催眠没有多大关系，它主要是借助魔术师娴熟的技法和隐形道具制造出一种错觉效果，让人误以为表演者真的是因为被催眠而悬浮到了半空中。人桥表演揭示的是一种心理暗示术，它的原理离心理学治疗中的催眠术最为接近。美国精神病学会对催眠的定义是，人在身心完全放松的状态下，通过接受暗示，尝试着身临其境地体验想象中的感受的过程。人桥表演就是一种典型的催眠表演，受试者在催眠师的引导和暗示下，想象自己的身体像铁板一样坚硬，平躺时让另外一个成年人站上去，完全没有任何不适感，这主要是心理暗示在起作用。

催眠师曾选择过一个敏感度较好的体验者进行人桥催眠实验。体验者闭着眼睛平躺在一张宽大舒适的沙发上，室内光线柔和，催



眠师开始用温和的声音与她进行交流：“放松，放松，你现在正在美丽的湖边散步，阳光暖暖地照在你的身上，你感到非常舒服，清风吹拂着你的面颊，带着湖水的湿气……”

接着催眠师引导她深呼吸，让她想象生活中最惬意最舒服的场景，从喝茶开始，然后指引她体验躺在草坪上晒太阳，来到海底世界畅游，观看五彩斑斓的鱼群，最后进入梦境。在梦里，体验者踩在天花板上如履平地般地行走，她本来打算向左转却不知为何走向了右边，想要后退却又向前迈了几步。她不断地自由探索着，入梦越来越深。

梦境体验过后，催眠师开始慢慢地数数，数到20后，对体验者说：“你已经进入了一种更深层的睡眠。”说完他小心翼翼地扶着体验者，帮助她慢慢站起来，然后拍打她的后背和四肢，告诉她：“凡是拍过的地方每一处都非常僵硬，你现在就像钢板一样坚硬。”经过反复拍打和暗示之后，体验者被抬到了两个方凳上，腰部悬空。催眠师继续在体验者耳边重复暗示语：“你的身体就像一块钢板一样坚硬。”

等一切程序就绪后，催眠师让另外一个人站在体验者的肚子上。虽然站在上面的人是个重量级的人物，而体验者是位身材娇小的女士，但她丝毫没有感到不适，面部表情非常平静，腰板始终挺得笔直。催眠结束后，催眠师倒数了十下，体验者渐渐苏醒了过来，她慢慢睁开眼睛，感觉轻松多了。

体验者谈起了那个梦境，她说当时感觉眼前一片混沌，四周萦绕着黑色和紫色的烟雾，她认为这可能跟自己的情绪有关。昨天她刚刚和爱人大吵了一架，心情尤为不好，经过催眠治疗，她现在感到轻松多了。