

# 人人都会用的 爱情催眠术



莫红波/著



## 图书在版编目(CIP)数据

人人都会用的爱情催眠术/莫红波著. — 沈阳:  
辽宁教育出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5382-9603-7

I. ①人… II. ①莫… III. ①恋爱心理学 — 通俗读物

IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第008485号

辽 宁 教 育 出 版 社 出 版 、 发 行  
(沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码 110003)  
北京鹏润伟业印刷有限公司

---

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 开本: 635毫米×965毫米 1/16 | 字数:200千字 印张: 16 |
| 2012年2月第1版           | 2012年2月第1次印刷    |

---

责任编辑: 王 俊  
封面设计: 红果书装

责任校对: 刘 璆  
版式设计: 吕雨泽

---

**ISBN 978-7-5382-9603-7**  
定价: 28.00元



## ★ 我在患有异性社交恐惧症的日子

我认为在中国，甚至在全世界从事心理援助工作中的人中，像我这样有过一段欲生不能、欲死不成的阴暗经历的人是有的。

1985年，那时我15岁，我离开家乡，到广西柳州机械工业技术学校读书。

奇怪的是，在我下了长途汽车后，就发觉停车场的人都在注视着我。这让我感受到从未有过的紧张，同时伴随着心悸、脸红、恐慌，更要命的是，这样恐慌的情绪，从此一直伴随着我……

在学校，我不敢到操场做早操；在课堂上，我不敢上讲台领试卷；吃饭时，我宁愿花钱请同学帮我打饭；班上的女同学对我和颜悦色的招呼，竟也让我面红耳赤。

我知道，我的表现很不正常。当时中国没有催眠治疗师，也没听说过有心理咨询师，我怀疑我是不是得了精神疾病，我想到了轻生。

我就读的是一家有校工厂的技校。一年后，我难以忍受如此的折磨，在校工厂用大号的钢铤偷偷磨了一把刀。当时我只有一个念头，就是强奸妇女！

读者们可能会觉得奇怪，你不是怕异性吗？

从心理学的角度分析，人的性格有时会呈现出两个极端，外表越拒绝，内心往往越渴望。

我当时的社交恐惧情绪尤其呈现在异性交往上，因此，轻生前，我想满足这个欲望。

还好，在我把这把长刀放在挎包中，准备带出工厂时，被眼尖的保卫科科长发现了，缴获了这个差点让我走上黄泉路的家伙。

科长通知了我的班主任——杨熙伟老师，杨老师通知了我的父亲。在他们的努力下，尽管还是没找到解决问题的合适方法，但让我打消了轻生的念头。

1989年，我来到广东一家精神病院——广东省粤北第二人民医院。医生告诉我不是精神疾病，而是心理疾病——社交恐惧症，尤其体现在异性交往上。

病因是由于在成长环境中心灵长期过度压抑，在远离家乡时，由于瞬间更换生活环境，而产生了恐惧社交症状。

这疾病，当时没有催眠治疗师和心理咨询师的帮助，我通过修炼养生气功和高强度运动得到了康复，但前后经历了艰难的五年时间。

现在和我的催眠学生讲这段经历时，他们对我能亲身体会到心灵陷入困境的痛楚感到难能可贵，因为我在帮助别人时，更能感受到对方的真实想法。

读者们看到这里可能又奇怪了，绝大多数人没有社交恐惧症，那这本书是不是不适合我们？

首先我认为确实绝大多数人没有社交恐惧症，但也不得不承认，大多数人有社交障碍，比如羞于搭讪、难以把弱势化为强势、难以突破性关系、难以说服对方家人、难以对抗生肖信仰……

当然除了极少数已修炼成“精”的人。

社交恐惧症是一种心理疾病，能贴上这个标签的人很少很少，但社交障碍，是常见的交友问题。



即使结婚后，你们可能还面临着因性格、年龄、爱好、成长环境、教育背景、性爱、尊老育儿等差异带来的婚姻危机。

我这本书面对所有未婚和已婚的人，大部分内容是给健康人阅读的，帮助促进沟通、“润滑”感情，只有一小部分是给需要深度援助的人看的，帮助他们解除心灵“枷锁”，重建两性关系。

## ★ 乐于给“爱情”掌门

在我的催眠工作中，经常接触到一些求助解决爱情困扰的人，比如交友障碍、恋人的沟通危机、夫妻关系的重建……

为了帮助他们了解我的工作，我自编了一个故事：

有个叫“爱情”的大姑娘，娇羞无比，更是不擅言谈，故大门一向紧闭，但她也是着急嫁人的啊！

因此她决定招聘一个给她掌门的人，如果有人上门提亲，要掌门的人对来访者进行测试，要求来人忠诚老实，但也要善于沟通，因为“爱情”本人就是一个不善于沟通的人，总不能嫁给一个闷闷的人以后一起过着闷闷的生活吧？

“爱情”招到了一个人给她掌门，掌门人上岗后第一天接见了一位军人，这位军人充满着男人气概，但是说话不会转弯。掌门人说：“等你说话会转弯了再来吧！”

第二天，掌门人接见了一位“油嘴滑舌”感觉浮夸的商人，掌门人说：“等你变得有诚意些再来吧！”

第三天，掌门人接见了我，他感到了我的诚意，我能让他没有戒心，并且备感亲切。

于是掌门人把我引见给“爱情”，“爱情”说：“我可以嫁给你，但我更希望你能做我的掌门人，让天下来提亲的人都像你一样极具沟通能力，

可以吗？”

读者们，故事讲到这里，不用我再接着往下讲了吧！

## ★ 黑马王子（公主）的爱情论

我们常说的白马王子，是指传统的优质男人，其社会地位、经济能力、学历、相貌、家庭成长环境是公认的优越。

我们很少听到黑马王子，仅听说“惊现黑马”或“爆冷黑马”之类的新闻，因此，黑马在我们的习惯性思维中，代表了另类、弱势和惊喜。

在爱情领域中，黑马则代表了“癞蛤蟆”、“老牛”、“灰姑娘”、“个体户”和“穷光蛋”，而在这些弱势人群中，顶尖人物就是黑马王子或黑马公主。

我在舞台上进行了大约有400场的催眠术演出，有超过20万的观众问了无数个关于催眠术的问题，其中最多的是：能否教他催眠术，可以在街上催眠任何一个他喜欢的人并带回家？

这个问题体现了每个人对优秀异性或者一段美好爱情的渴望，我们怎能道貌岸然地指责其思想不端？

至于这个问题的深层根源，则是对交友沟通能力的渴望，尤其是弱势面对强势的时候。

提出这个问题的人，我想他（她）们是非常渴望成为“黑马王子”或“黑马公主”的。

催眠术除了应用于提高睡眠质量、减压、心理治疗、手术痛感缓和、演艺和运动员潜能激发等传统领域，还可用于职场销售、商务谈判和刑事现场谈判等需要极强沟通能力的领域。

在应用中，催眠师或使用催眠术的人需要极强的感官洞察力，以及消除抵触、建立亲和感、增加说服力等优秀的沟通能力，这些能力，由语言、

肢体语言、动作、声音等元素组成。

所以，我把催眠术融入谈情说爱中，创立了“爱情催眠学”，希望读者能在公共场所催眠你喜欢的人，如有可能，你还可带他（她）回家。当然，你们只能谈婚论嫁，如果你有不轨念头，那么就不用接着往下看了，因为催眠术做坏事好像和武侠电影中的轻功一样，也只有在电影中才能看到。

那么，我的“黑马王子（公主）的爱情论”，读者们明白是什么了吧？

同样，无论是常规还是非常规的方法，只要不违反法律，甚至打“擦边球”，只要目的达到，就是正确的！

当然，我并不强求你们接受，但你们最终会发现，越抵触，你就越容易接受，是的！不错！很好的感觉！

当你看到这篇前言结尾，你可以感受到脚掌和地面接触的感觉，感受到臀部和座椅接触的感觉，甚至听到空气在你鼻腔流动的声音，同时，你可以怀着轻松、愉悦的心情开始走入我单独为你而设的爱情催眠学之旅……



## |序|

一直喜欢心理学的我在获得英国语言文学学士学位后，特别关注语言、记忆和沟通的研究内容，在获得发展与教育心理学硕士学位、认知与实验心理学的博士学位并在高校任教和担任《女友》杂志亲子版教育顾问的工作中，我强烈意识到沟通的重要性。

探索中，我参加了中国心理学门户网站——蓝心网主办的香港催眠学院催眠治疗师培训班，学习了莫红波先生的催眠教学，深刻领悟了催眠术在沟通方面的特殊作用，了解到催眠术能利用心理暗示打开人的潜意识，使人的潜意识对外来语言的抵触、怀疑功能减弱。这让我在处理亲子沟通的咨询与治疗中获得了不少成功案例。

现在莫先生的《人人都会用的爱情催眠术》要出版了，我很高兴能为之作序。

这本书和我的工作有关的是下半部，谈到婚后产生的各类问题其实都是表象，揭开表象后的内在问题只有一个——沟通障碍。

是的，我们可以看到众多的如意情侣在婚后由于性格、爱好、性爱、教育背景、成长经历、亲子、尊老问题的观点不同，而产生了沟通障碍，而这些沟通障碍则有可能导致爱情的障碍，以至于分居或离婚。

我们可以想想，如果沟通顺畅了，还有什么事情能成为爱的障碍呢？

真诚地希望看了本书的读者朋友们，借助爱情催眠术独有的“润滑油”和“催化剂”效能，一帆风顺地找到如意的情侣并在进入婚姻的圣殿后，继续成为沟通顺畅的爱人和父母。

祝有情人终成眷属，愿成眷属的人能始终做有情人！

《女友·亲子版》特邀教育顾问 朱火红博士



# CONT

## 第一章 | 爱情催眠术的通俗解释

- ⊙ 什么是催眠术 / 003
- ⊙ 什么是爱情催眠术 / 004
- ⊙ 爱情催眠术22问 / 005
- ⊙ 爱情催眠术的意义 / 017

## 第二章 | 爱情催眠术的基本功练习

- ⊙ 声音 / 025  
低沉、柔和的声音，更容易深入潜意识。
- ⊙ 语言 / 027  
不快不慢的节奏，也是可以令人舒服的。
- ⊙ 眼神 / 028  
性感、神秘、忧郁、勾人的眼神，原来是可以装出来的。
- ⊙ 笑容 / 031  
露出牙齿的笑，就是露出你的真诚内在。
- ⊙ 感官洞察力 / 032  
催眠师的感官洞察力，被一些国家的安全部门（情报部门）和警务部门用作测谎技术，你还担心财色骗子吗？



## 第三章 | 爱情催眠术在沟通中的应用

### ◎ “呼应”催眠术 / 047

眼神的呼应、呼吸的呼应、肢体的呼应、形象的呼应，让你的第一次会面如“鱼融入水”。

### ◎ 瞳术 / 054

瞳术，可让你的眼神如梦露般性感、如蒙娜丽莎般神秘、如林黛玉般忧郁、……

### ◎ 爱情催眠语言 / 057

### ◎ “心锚”催眠术 / 087

“心锚”一旦设下后，对方难以自行解除。

## 第四章 | 爱情催眠术如何自我催眠

### ◎ 爱情催眠术分类 / 097

- 减压类
- 角色导人类
- 启发类
- 激励类
- 性兴趣提升类

### ◎ 自我催眠的程序 / 100

- 程序
- 培养内观能力（想象力）
- 排除杂念



# C

## 目录

# O

# N

# T

- 导入
- 爱情催眠术的操作 / 110
  - 3分钟快速减压术
  - 爱情花园（植梦）催眠术
  - 寻找解决办法的催眠术
  - 胜者激励催眠术
  - 性功能催眠术
- 自我催眠中如何处理不愉快的事情 / 130

## 第五章 | 爱情催眠术在交友中的应用

- 寻爱行动前的准备 / 133
  - 制定一份自我剖析书
  - 仪表
  - 香水
  - 名片
  - 微博
  - 小礼物
- 搭讪 / 137
  - 突破即时搭讪的心理障碍
  - 各类搭讪的技巧运用
  - 街头搭讪/公车搭讪/购物搭讪/电影院搭讪
  - 电梯搭讪/公园搭讪/体育场所搭讪



# E N T S



- ⊙ 网络交友 / 153
- ⊙ 舞会 / 157
- ⊙ 参加学习班 / 159
- ⊙ 聚会 / 161
- ⊙ 相亲 / 164
- ⊙ 婚姻介绍所和婚介网站 / 166
- ⊙ 旅游交友 / 171
- ⊙ 电视台交友节目 / 172
- ⊙ 转化生肖（属相）的催眠暗示 / 177
- ⊙ 电话中的催眠语言技巧 / 182
  - 电话礼仪
  - 电话催眠语言
- ⊙ 高难度的爱情催眠术 / 187
  - “穷光蛋” vs “美丽公主”
  - “老牛” vs “嫩草”
  - “癞蛤蟆” vs “天鹅肉”
  - “灰姑娘” vs “白马王子”
  - “个体户” vs “公务员”

## 第六章 | 爱情催眠术在婚后的使用

- ⊙ 婚姻困境的真正原因 / 203

### ◎ 剖析沟通障碍的原因 / 205

- 语言障碍
- 喜欢教化、批评和指责
- 喜欢对比
- 喜欢争对错
- 过于自我
- 喜欢钻“牛角尖”
- 外遇
- 生理上的原因
- 自我催眠寻找困惑的真正原因

### ◎ 寻找解决办法 / 216

- 爱情催眠术的“黄金法则”
- 没有错也道歉
- 转移“触媒”
- 无赖的伎俩
- 自我催眠寻找真正适合你本人的解决办法

### ◎ 爱情无法挽留时如何善后 / 232

爱情重生能给予双方新的生命，但催眠术并不是万能的。

## 后记 235

人 人 都 会 用 的 爱 情 催 眠 术

CHAPTER 1

爱情催眠术的通俗解释



唉，爱情……



嗯，嗯 ^\_^ ^\_^



哈哈，去试验试验……



再也不会为爱情烦恼了



嘻嘻，还挺管用的嘛



## 什么是催眠术?



简单地说：催眠术是利用心理暗示进行沟通的技术。

复杂地说：催眠术是绕过表面意识进入潜意识输入语言的行为。

理论地说：催眠是心理暗示行为，施术者通过语言、声音、动作、眼神的心理暗示在受术者的潜意识里输入信息，在其潜意识接受的前提下，改变其思维模式和行为模式。

据历史记载，公元1774年奥地利的麦斯麦医生，他以“动物磁液”的心理暗示技术开创了催眠术治疗的先河。

1841年英国医生布雷德尔出版了一本书——《神经催眠术》，在此书中他正式把心理暗示技术定名为“催眠”。

可惜“催眠”当初的定名，就给予了错误的心理暗示，因此社会大众更多地误认为催眠术就是让人睡觉的技术，以致我们这些从业者不停地解析其正确的含义。

但是，我们也无奈地发现，实在找不到比“催眠”更容易让人记住和接受的名词，尽管未能完整地诠释这样特殊的精神状态。

在催眠定名后的200多年，尤其是近代的数十年间，催眠开始涉及更多领域，除了常用的心理治疗，还有医学麻醉、教育、运动、职场、婚恋、警务和演艺等领域……