

一种奇妙的心理疗法

催眠术 手册

曹兴泽◎编著

学催眠，看这本就够了
改变命运 成熟心智 优化人脉

在翻开本书前请郑重承诺：绝不将催眠术用于窃取芳心、
套取他人密码、泄露他人隐私等行为。

每天用一点
神奇的
催眠术

中国华侨出版社



催眠术 手册

曹兴泽 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠术手册 / 曹兴泽编著. -- 北京: 中国华侨出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5113-4397-0

I . ①催… II . ①曹… III . ①催眠术—基本知识
IV . ① B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 016130 号

催眠术手册

编 著: 曹兴泽

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 涛

封面设计: 异 一

版式设计: 李 倩

文字编辑: 黎 娜

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 25 字数: 438千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4397-0

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言 PREFACE

催眠术是一种运用暗示等手段让受术者进入催眠状态，并由此产生神奇功效的方法。它是以人为诱导引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚的心理状态。作为一种神奇的心理操控术，催眠术能够直接作用于人的心灵，对于改变信念与行为模式有特殊的功效。随着研究越来越深入，催眠术的应用越来越广泛，涉及到心理保健和医学界、商业界、教育界、体育界、司法界等多个领域。大量的临床实践也表明，催眠术在减压放松、消除身心疲劳感、改善睡眠、提高休息质量、调整心态、增强自信与改善情绪等方面都有神奇的功效。无论是对需要缓解压力、增强业务能力的职场白领，还是对希望增强记忆力、开发潜能的学生，无论是渴望放松身心、控制体重、提升自信心和表现力的爱美人士，还是对想要改善睡眠质量、强化免疫力的老年人都有着不俗的效果。

催眠术不是与人们生活不相干的奇怪法术，也不是遥不可及的高深修行，而是最直接最简单的帮助人们缓解压力的心灵放松手段。懂得催眠术，你可以帮助家人催眠，帮助同事催眠，或者自我催眠，与大家一起享受催眠带来的减压放松、消除身心疲惫、提高睡眠质量、调整心态、增强自信心与改善情绪等神奇功效。

舞台上的催眠表演是真的吗？催眠师可以让人做违背意愿的事吗？会不会成为一睡不醒的睡美人？催眠对所有人都有效吗？催眠真的可以控制人的大脑吗？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？……一切你最想知道的催眠问题，都能在这里找到答案。但是，光掌握催眠的技术和理论是不够的，我们的目的是帮助读者应用相关的技术和理论去改变现状，完善自身，即学即用才是关键。睡不着？压力太大？焦虑？渴望事业成功？希望快速把产品销售出去？没有自信？……求助别人，不如自己用点催眠术！

事实上，只要掌握了基本的技巧和理论，催眠就像骑车、走路一样

简单。

催眠这么好，会用它的人却非常少。鉴于此，我们推出这本《催眠术手册》。本书针对读者对催眠所抱有的各种关心、疑虑和问题入手，从神奇的催眠术、学习催眠术就是这么简单、每个人都可以成为催眠师、奇妙的自我催眠术、催眠术即学即用等方面系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制，阐述了催眠与暗示的关系以及催眠诱导的各种方法，详细列举了现代催眠术专家惯用的催眠疗法，结合真实个案详尽揭示了改变生活状态、消除心理阴影、戒掉怪异行为等催眠施术的全过程。让读者充分了解催眠的心理机制，并学会使用催眠术。

最强大、最流行的催眠术，帮助我们轻松建立新的习惯与新的态度，拥有全新的个性与人生观！读完本书，你不但学会帮别人催眠，还学会了通过自我催眠改善整体身心状态、开发个人潜能、随时随地解决问题。催眠这么好，还等什么呢？让我们一起来享用吧！





目 录
CONTENTS

第一篇 神奇的催眠术

第一章 催眠术的历史和现状·····	2
初探催眠术·····	2
催眠术的端倪·····	3
催眠术的发展·····	5
20 世纪的催眠学·····	12
第二章 全面认识催眠术·····	16
什么是催眠术·····	16
催眠术的原理·····	20
催眠的心灵状态与阶段·····	23
催眠过程·····	25
正确看待舞台催眠表演·····	35
催眠不可思议的作用·····	41
对催眠术的一些疑问·····	49

第二篇 学习催眠术就是这么简单

第一章 实施催眠必须了解的 8 个问题·····	64
哪些人可以成为催眠师·····	64
哪些人能被催眠·····	65
在哪儿可以被催眠·····	66
催眠时的坐姿·····	68
催眠语有哪些使用要求·····	69

催眠师应做好哪些准备工作·····	71
受催眠者应注意哪些问题·····	72
催眠师应遵循什么原则·····	73
第二章 最具威力的语言——催眠暗示·····	75
催眠暗示，生活中无处不在·····	75
催眠暗示的巨大作用·····	76
催眠中最常用的6类暗示·····	78
催眠暗示的传递途径·····	81
如何正确使用暗示·····	82
暗示使用不当的处理方法·····	85
第三章 催眠诱导·····	87
催眠诱导，带你进入催眠状态·····	87
凝视法·····	88
深呼吸法·····	91
常用的4种传统催眠诱导法·····	92
提高成功率的4种压迫诱导法·····	94
混淆诱导法·····	97
直接诱导法·····	98
手臂合开诱导法·····	101
渐进式放松诱导法·····	103
第四章 如何进入深层催眠状态——催眠深化·····	106
催眠深化，催眠诱导的延续·····	106
反复诱导进行催眠深化·····	107
数数法·····	107
身体摇动法·····	108
意象法·····	109

第三篇 每个人都可以成为催眠师

第一章 神奇的瞬间催眠术·····	112
10秒之内将你催眠·····	112
催眠前的暗示是重点·····	113

瞬间催眠的方法	114
第二章 不可思议的集体催眠术	118
一种别开生面的催眠术	118
集体催眠前测试	119
集体催眠介绍	120
集体催眠诱导	121
集体催眠深化	123
集体催眠的唤醒	127
第三章 轻松掌握 12 种催眠方法，晋升催眠师	129
躯体放松法	129
言语催眠法	131
口令催眠法	133
抚摸催眠法	135
睡眠催眠法	136
数数催眠法	138
联想催眠法	139
通过观念产生运动进行催眠	141
气合催眠法	143
怀疑者催眠法	144
反抗者催眠法	145
杂念者催眠法	147
第四章 成为催眠专家的必备技术	149
绝不能将操作简单化	149
后暗示催眠法	150
持续，将催眠治疗效果发挥到最好	152
榜样，让受催眠者更容易进入催眠状态	155
时机，把握住最佳的瞬间	155

第四篇 奇妙的自我催眠术

第一章 揭开自我催眠的神秘面纱	160
美妙的“高峰体验”与自我催眠	160

什么是自我催眠术·····	163
自我催眠的应用·····	165
哪些人最需要使用自我催眠术·····	167
哪些人不能使用自我催眠术·····	168
第二章 自我催眠的步骤·····	169
选定目标是关键·····	169
编写自我催眠的暗示台词·····	172
3种方法迅速增强暗示效果·····	176
自我催眠的准备工作·····	180
如何进行自我诱导·····	181
自我催眠的再唤醒与深化·····	184
第三章 触手可及的自我催眠练习·····	185
快速自我催眠法·····	185
放松法自我催眠·····	186
温暖法自我催眠·····	188
静坐法自我催眠·····	191
沉重法自我催眠·····	193
心跳法自我催眠·····	195
想象法自我催眠·····	197
呼吸法自我催眠·····	199
腹部调控法自我催眠·····	200
专注法自我催眠·····	201
前额法自我催眠·····	203
第四章 自我催眠助你缓解心理压力·····	205
缓解压力，带来轻松·····	205
改变你对压力的感受·····	207
在家里进行解压催眠·····	207
在办公室里进行解压催眠·····	216
到大自然中自我催眠·····	220

第五篇 催眠术即学即用

第一章 远离生理疾病	226
不再失眠.....	226
晕车（船）不再烦恼.....	230
远离神经衰弱.....	231
治疗消化不良及厌食症.....	233
告别脱发.....	234
治疗儿童遗尿症.....	236
解决口吃.....	238
不再为痔疮烦恼.....	239
轻松降血压.....	242
远离皮肤疾病.....	243
自然分娩.....	244
控制疼痛.....	249
手术催眠.....	256
第二章 解决心理问题	262
治疗恐惧症.....	262
不再害羞.....	272
减轻压力.....	272
增强自尊心和动机.....	280
战胜自卑感.....	289
克服焦虑和害怕.....	291
治愈儿时留下的创伤.....	298
解除心理阴影.....	307
从离愁中解脱.....	308
战胜郁闷.....	314
克服考试怯场.....	319
治疗学校恐惧症.....	322
第三章 人格障碍的催眠疗法	325
催眠剧疗法.....	325
系统脱敏疗法.....	326

年龄倒退疗法·····	328
治疗癔症·····	331
远离强迫症·····	332
第四章 拥有健康完美的生活·····	334
戒烟·····	334
解决部分健康问题·····	341
美容·····	351
减肥·····	353
第五章 用自我催眠术完善自身·····	358
应用催眠就这么简单·····	358
催眠减压，收获阳光心情·····	363
不再做聚会中的“壁花”·····	364
超然自信，应对自如·····	365
催眠告诉自己：我能，我行！·····	367
催眠助你成为演讲家·····	368
永别了，坏习惯·····	369
催眠助你更加果断高效·····	370
精力更加充沛·····	372
激发强烈的取胜欲望·····	373
催眠催眠，催你入眠·····	374
完美的性生活·····	375
催眠减肥，绿色又高效·····	377
吃得健康，吃得正确·····	378
催眠也能给你动力·····	380
取得最佳成绩·····	381
提高记忆力·····	382
拥有强壮的免疫系统·····	383
快速康复·····	384
催眠催出更积极的态度·····	386



第一篇
神奇的催眠术



第一章 催眠术的历史和现状

初探催眠术

追溯起来，催眠术与许多事物有着相同的发展历程，早在遥远的古代，人们就对它有所了解，或者说有了对它认识的萌芽。下面我们就先来简单介绍一下人们对催眠术的认识历程。

自远古以来，人类就着迷于（有时是恐惧）心灵的力量。古往今来，发掘人类意识秘密并发挥其潜能的探索者层出不穷。埃及、希腊、罗马以及其他一些文明古国所采取的技术与我们今天所知道的催眠术极为相似，但这都处在萌芽阶段。

到了中世纪，一些伟大的医师仅仅通过他们的触摸就可以达到治疗效果。之后，随着理性时代的降临，先驱科学家们试图理解并解释意识的奥秘。安东·梅斯默和詹姆士·布莱德，甚至西格蒙德·弗洛伊德都置身于先驱者的队伍之中，使催眠最终成为最具疗效的工具之一，为催眠的广泛应用做出巨大贡献。

翻过漫长的历史书卷，进入现代，催眠也有了长足的发展。不难发现，催眠已经真正成为一门有理有用的应用科学。现在，在很多国家有名望的大学、医院里，都设有催眠研究室，并积极地把催眠应用于医学、教学、产业等领域，进行可行性研究。

乍一看，催眠给人以神秘、魔术般的印象，这也是合乎情理的。但是，认真研究一下催眠就会知道，催眠不是像魔术、占卜那样虚幻的东西，也不仅仅是催眠、被催眠这一单纯的过程，实际上，它有着非常严密、完整的理论，是一门古老而又年轻的大有作为的科学。

催眠术的端倪

据心理治疗学家查考，尽管走上科学化道路是在西欧，催眠术的最初发源地则是埃及、印度和中国。当时埃及人似乎使用了一种医疗方法：当病人“入睡”时，或者至少是闭上双眼时，牧师讲话并把手放在病人身上，借助于语言来治疗病人，使其得到快速康复。这一技术在 3000 多年前就已得到应用。古代中国和印度也被认为使用过这种医疗方法。

在古代的东方，这种“类催眠”现象是举不胜举的。像中国古代的江湖术士所惯用的让人神游阴间地府、扶乩等，事实上都是借助于催眠术的力量，使人产生种种幻觉或进入自由书写状态。据中国古代文献记载，在周穆王时期，就有西极幻术师来中原，能投身于水火、贯穿金石、移动城邑、变万物的形态、解他人的忧虑。这些传说中自然有不实之处，但仍可窥见现代催眠术的迹象所在。

希腊人有一种被称为睡眠神庙的建筑，病急求医的患者躺在这里睡一觉，在睡觉时，疾病的治疗方法就会在梦境中出现。最受欢迎的神庙是供奉希腊医神阿斯克勒庇俄斯的神庙。阿斯克勒庇俄斯是约公元前 1200 年的一位医师，他杰出的医治本领使他受到希腊人和罗马人的尊崇，人们称他为“医神”。

古罗马的僧侣每当从事祭祀活动的时候，就先在神的面前进行自我催眠，呈现出有别于常态的催眠状态下的种种表现，然后为教徒们祛病消灾。由于僧侣们的状态异乎寻常，教徒们疑为神灵附体，故而产生极大的暗示力量。古罗马的一些寺庙还为虔诚的教徒们实施祈祷性的集体催眠，让他们凝视自己的肚脐，不久就会双眼闭合，呈恍惚状态，这时可以看到“神灵”，还可听到神的旨意，等等。不过，较早有意识地将催眠与暗示运用于疾病治疗的，当推古希腊和古埃及的医生们。他们早在公元前 2 世纪，就比较广泛地以此作为治疗疾病的手段了。譬如，古希腊的著名医生阿斯克列比亚德就曾亲自从事过这一方面的实践。

整个罗马史上，这些睡眠神庙一直存在，并被认为是再平常不过的求医途径。当时的人们相信神会入梦并传授治疗方法，随时随地直接治愈病人，或者病人可以遵循医疗指示自行治疗。传说一个瞎了一只眼睛的病人不顾他人的怀疑到神庙求助，当他睡觉时，一个神出现在他眼前，熬了一些药草，涂抹在他失明的眼睛上，当他醒来时，那只眼睛便重见光明了。

当然，我们不能草率地把这些古代做法当成催眠。但是，这些例子告诉我们，古代人也许已经认识到了大脑和想象力可以用于治疗疾病，催眠已经初露

端倪了。

» 御触

御触现象备受关注，很多人能够通过碰触患者治愈疾病，其中就包括希腊的伊庇鲁斯王皮拉斯（公元前 318 ~ 前 272 年）。他因与罗马交战赢得的两次胜利而闻名，皮拉斯还有另一样了不起的本领：他可以用大脚趾碰触病人而治愈其疾病。此外至少还有两位罗马皇帝——维斯巴西安（公元 9 ~ 79 年）和哈德良（公元 76 ~ 138 年）以拥有同样的本领而著称，但他们不是用脚触摸。距离我们的时代更近的英国忏悔王爱德华（1003 ~ 1066 年）和其同时代的法国国王菲利普一世都拥有碰触治疗的本领。这种碰触治疗其实指的是如今所说的暗示力量，即病人对自己会被治愈深信不疑，而这种信念会反过来帮助身体自行疗伤。对皇室、神职人员和其他显要人物可以碰触治疗的信仰贯穿中世纪始末并一直延续至近代。英国宪君主查理二世（1630 ~ 1685 年）在统治期间曾上千次使用“御触”。

瓦伦丁·格瑞特里克（1628 ~ 1682 年）是众所周知的“抚摩师”，因具有用双手治愈疾病的惊人本领而著名。17 世纪，这位出生在爱尔兰的士兵和政府官员因其超凡能力而声名远播，他可以治愈包括淋巴结核和疣类等疾病。有趣的是，在他的治疗过程中，一些病人仿佛进入了深深的恍惚状态而感觉不到疼痛。与之相吻合的是，现代催眠中，一些患者在恍惚中也会丧失痛觉，感觉不到疼痛。格瑞特里克在当时受到了一些科学家和国王查理二世的关注。他的主要治疗手法就是隔着病人的衣服进行抚摩，有时候也使用药剂。格瑞特里克有可能无意识地“催眠”了病人，使其收到了会被治愈的心理暗示。

» 想象与磁铁

中世纪时，学术界和伟大的思想家们一直在思索心灵的力量，尤其是想象力和意志力是如何影响治疗过程的。14 世纪的作家彼得·阿巴诺认为单凭语言就可以治愈病人。之后，乔治·匹克托里斯·凡·维灵根（1500 ~ 1569 年）声称，如果治疗者和病人都发挥想象力的话，符咒或咒语会收到更好的医疗效果。这一理论听起来跟我们现在的安慰剂效不无相似之处，即尽管病人没有服用任何药物（有时服下一颗糖丸），疾病最终还是被治愈。这是因为病人认为自己吞下了一颗真的药丸，使心灵意念作用到身体上，从而达到治愈效果。

这种想象力疗法的另一位拥护者是生于瑞士的医师、科学家和炼金学家帕拉赛索斯（1493 ~ 1541 年）。他是倡导化学物质和矿物治疗的医学先驱者之一。同时，他也清醒地意识到了心灵的力量，将想象力称为治疗“工具”。帕拉赛索

斯认为：“围绕病人的精神氛围大大影响到病情。当然并非诅咒或者福佑发生了作用，而是病人的思想、想象力带来了疗效。”但是，想象力并不能主宰一切。

» 海尔神父

帕拉赛索斯提出一种理论——磁铁能够以吸引铁的方式吸引疾病。这一理论在接下来的几个世纪里被众多科学家进一步发展完善，其理念是人体含有一种有磁性的液体，这种液体一旦出现缺陷（发生损伤）就会引起疾病，而磁铁可以治愈疾病。

将这个观点发扬光大的人当属 18 世纪的天文学家和牧师麦克斯米伦·海尔神父（1720 ~ 1792 年）。他是一位杰出的科学家，后来成为当时奥匈帝国首都维也纳皇家天文台台长。他也对帕拉赛索斯的磁铁治疗观很着迷。同时，人们在 18 世纪中叶发现磁铁可以人工合成，这也促进了他对磁铁疗法兴趣的高涨。海尔发现，他可以通过在病人周围以各种方式摆放磁铁来治愈或缓解很多疾病，其中包括他自己所患的风湿病。尽管海尔似乎在治疗方面取得了巨大成就，但若不是另一位维也纳医师于 1774 年前来拜访的话，他也无法在催眠史上占有一席之地。这位拜访者就是弗兰茨·安东·梅斯默。至此，现代催眠学就要拉开序幕了。

» 伽斯纳神父

伽斯纳神父（1727 ~ 1779 年）曾在 18 世纪 70 年代因为高超的医疗本领而名噪一时。他相信自己可以通过驱散患者体内的邪恶精灵而达到治愈目的。他具有表演天赋，在广受欢迎的“表演”中，他身着长斗篷，手拿巨大的十字架，嘴里念叨着拉丁咒语。他告诉病人当他驱魔时，他们会倒在地上死去，一旦恶鬼被驱走，他们就会起死回生，疾病也消失得无影无踪。伽斯纳神父的医术是催眠术的先兆：先使患者进入恍惚状态，然后运用暗示力量使他们确信自己的疾病或者问题已经解决了。弗兰茨·安东·梅斯默认为神父不知不觉间使用了动物磁流，伽斯纳神父却相信自己是借助了上帝的力量驱除了恶鬼。

❧ 催眠术的发展 ❧

» 梅斯默的动物磁流学说

我们大多都听说过 mesmerizing（实施催眠、迷惑的）和 mesmeric（催眠的、迷人的）这两个单词，它们都得名于弗兰茨·安东·梅斯默。梅斯默于 1734 年出生于靠近今天德国和瑞士交界处的康士坦茨湖畔。梅斯默性格古怪，被当时

的很多人认为是骗子。以今天的标准来看，他的有些理论确实奇怪，但是他仍然被尊为催眠史上最为重要的人物之一。梅斯默似乎从未理解过心灵的真正力量，如果他仍然在世的话，也肯定会将当今有关心灵力量的观点拒之门外，但是他的荣誉、人格魅力乃至其所用方法的显著疗效，都极大地鼓励着后世的先驱者们前仆后继、孜孜不倦地探索催眠的真正原理。

梅斯默的父亲是一位猎场看守人，年轻的梅斯默先后攻读了神学和法律，之后逐渐对成就他一生事业功名的领域——医学产生了浓厚的兴趣。他于1765年毕业于享有声望的维也纳医学院。这位年轻的医生对行星和潮汐等自然现象很是着迷，这使他潜心钻研了外界自然力对人体的影响。他在大学论文中写道（之前也有其他科学家写过了）：世间存在着某种无所不在的引力流体。以该流体为媒介，行星等大型天体可以对包括人体在内的其他物体施加影响。尽管这对我们来说比较怪异，但在当时却并非标新立异或特别罕见。梅斯默由此迈出了探索之路的第一步，这也就是后来世人所知的“动物磁流学说”。

起初，梅斯默在维也纳是一名普通的从业医师，他与一个富有的寡妇玛莉亚·安娜·冯·宝施成婚，生活充裕。这时他结识了年轻早熟的作曲家莫扎特，便和妻子步入了上流社会。1774年的一场风波永远改变了梅斯默的生活。他的一个病人弗朗西斯卡·奥斯特琳身患神经紧张病，对常规治疗毫无反应。好奇心大作的梅斯默决定试用一个同时代医师——麦克斯米伦·海尔神父的非正统治疗方法。他让奥斯特琳喝下含有铁的液体，然后把磁铁附着在她的身体上。几个疗程后，病人重获健康。

这对于梅斯默来说是个转折点，他深信自己发现了磁性的力量。不久，他开始将自己关于普遍流体的理论与这一新发现结合起来。他断言宇宙间存在着一种无所不在的磁流，将包括人类在内的万物联系在一起，这样，“动物磁流学说”就诞生了。梅斯默坚信，疾病是由于人体内的磁流不畅、出现阻塞而引起的。他尝试使用磁铁来对病人体内的磁流施加影响，疏通阻塞，治愈疾病。

梅斯默相信自己使用磁铁和铁棒的疗法可用物理原理进行解释。他认为世间存在着一种无所不在的磁流，人体内也存在着类似的流动磁力。梅斯默相信自己通过操纵这一磁流可以治愈包括神经紧张在内的多种疾患。他还认为对疗程施加影响的是自己强有力的动物磁性，他只是把这一磁性传导给病人。他的目标是在治疗者和患者之间建立一种“磁极”。梅斯默的病人几乎都是女性，而治疗的一部分就是抚摩病人——他的动机遭到怀疑。

梅斯默坚信他的治疗原理是纯生理的，与心理无关；他认为是磁流产生了疗效。在治疗过程中，他完全忽视了病人的心灵或想象——现代催眠学说的基