

图解催眠术

徐端 著

Diagram of hypnosis

专业催眠师首度公开催眠绝招
全面而经典的详细解读

要示

阅读前，请慎重签下
发誓永不将催眠术用



江西人民出版社



图解 催眠术

徐端 著

江西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解催眠术/徐端著.

—南昌: 江西人民出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 210 - 05448 - 1

I. ①图… II. ①徐… III. ①催眠术—图解
IV. ①B841.4 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 110736 号

图解催眠术

徐端/著

责任编辑/王华 贾飞宙

出版发行/江西人民出版社

印刷/北京嘉业印刷厂

版次/2012 年 8 月第 1 版

2012 年 8 月第 1 次印刷

规格/710 毫米 × 1000 毫米 1/16 15.125 印张

字数/150 千字

书号/ISBN 978 - 7 - 210 - 05448 - 1

定价/32.80 元

赣版权登字—01—2012—279

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题, 请寄回印厂调换



学催眠术，看这本就够了

一说到催眠，很多人脑海中就会浮现出这样的画面：一个人在催眠师几句话的影响下，很快便昏睡了过去，像傀儡一样任催眠师摆布。在催眠师的引导下，他们的身体会变得跟钢板一样坚硬或跟煮熟的面条一样柔软，做出一些理智状态不会做的举动，甚至说出埋藏在心底从未泄露的秘密……这画面，想想确实让人感到害怕！然而，事实却并非如此。催眠确实非常神奇，但却一点都不神秘，更不可怕。它和其他很多学科一样，有着漫长而不为人知的过去，有着精彩而不断发展的现在，同时有着严谨而周密的理论，还有着人们广泛存在的误解。

可以说，催眠本身只是一种古老而又年轻的心理治疗方法。说它古老是因为从古希腊、古罗马及中国古代开始，催眠就已经有了实际应用。后来，麦斯麦发明了“动物磁流”疗法来治疗精神疾病，再后来，催眠大师艾瑞克森又对催眠操作方法进行了改进，催眠便成为了催眠师进行身心治疗的工具，同时也成为一门沟通的艺术。说它年轻是因为它命运坎坷，一直被误解和歪曲，被人们忽视甚至恐惧，直到20世纪50年代，催眠才在科学界得到了应有的尊重与广泛的承认。

我们常常把催眠想得非常神秘，却不知道在我们的日常生活中，催眠体验随时都会发生。当我们非常投入地看着电影电视时，当我们在即将上台表演前深吸一口气调整紧张情绪时，当我们在春运前的售票窗口排队沉浸于回到家后见到亲朋好友的幸福想象中时，当我们在无聊的政治课堂上听着老师单调乏味的声音昏昏欲睡时……这些都是日常生活中最简单的催眠体验。

当然，催眠远远不是这么简单的事情，它在心理治疗、潜能开发、临床医疗等方面有着其他方法无法替代的作用。利用催眠，人们可以释放内心深处的压抑，治疗严重的心理疾病，忘记手术中的痛苦，模拟体验未来的成功，激发个人的潜能，掌控自己的生活。

催眠就是这么一件神奇的事物，通过本书的学习，你将会发现一个全新的世界，一个神奇的催眠世界，这里蕴藏了催眠的所有秘密。

本书将会告诉你很多在催眠中确实存在的真正的神奇之处，也将告诉你人们对催眠有着怎样根深蒂固的误解。例如：被催眠后是不是完全受到催眠师的控制？催

眠是不是真的能让人看到前世？动物催眠到底是怎么回事？……当然了，在本书中，你还会了解到催眠漫长悠久而充满乐趣的历史，学习到催眠师的一些不传秘笈以及自我催眠的操作方法。在读完本书后，你可以灵活自如地将催眠技巧应用到生活中：背单词时，你可以运用催眠增强自己的记忆力；失眠了，你可以运用催眠让自己酣然入睡；人际交往中，你可以运用催眠掌握他人想法……书中的所有方法你都可以尝试，等你熟练后也可以开发出自己独有的方法。总之，催眠将成为你生活中重要又好用的好帮手。你将从催眠他人与自我催眠中体会到催眠的神奇魔力。

另外，本书为了适应现代人节奏快、工作忙的生活特点，采用一页文字一页图解的方式，让你可以轻松地读懂每一个知识点。这种阅读方式简单而又实用，让你在轻松好玩中学到知识。还等什么呢，马上开始享受阅读的乐趣吧！

催眠师誓词



谨以至诚的心，本人在此郑重宣誓：我决心认真学习催眠术，助人助己，绝对不将催眠用于不道德或违法犯罪行为，永远以求助者的益处为第一考虑，不为个人谋取私利。我一定努力训练内心的自省能力，参照自己的言行，随时修正自己的错误，发现自己的问题后会努力处理，努力提升自我人格。

我将不断努力学习，提高洞察真相的能力，帮助他人看清内心缠绕的葛藤，运用正面的语言力量，引导他人，使人与人之间互动顺畅，使内心更和谐，使生活更美好。

宣誓人：_____

____年____月____日

目 录



第一章 催眠术一点都不神秘

1

- | | |
|------------------------|----|
| 1. 什么是催眠：一种特殊的治疗方法 | 2 |
| 2. 催眠性恍惚：妙不可言的轻松感 | 4 |
| 3. 催眠与潜意识：钥匙与房间的关系 | 6 |
| 4. 主动性注意力窄化：日常生活中的恍惚状态 | 8 |
| 5. 被动性注意力窄化：暗示下的恍惚状态 | 10 |
| 6. 感觉信号的处理：催眠暗示的传递途径 | 12 |
| 7. 被暗示性亢进：语言暗示的惊人力量 | 14 |
| 8. 暗示的分类：直接暗示和间接暗示 | 16 |
| 9. 非简单相关：被催眠性与被暗示性的关系 | 18 |
| 10. 催眠时的脑电波：大脑里发生了什么 | 20 |
| 11. 催眠与睡眠：有关联，但不是一个概念 | 22 |
| 12. 影响催眠的因素：哪些人容易被催眠 | 24 |
| 13. 催眠阶段：催眠现象与阶段的划分 | 26 |
| 14. 动物催眠：本质并不是催眠 | 28 |
| 15. 任人摆布：电影和小说的误导 | 30 |
| 16. 催眠的有效性：催眠是否对所有人适用 | 32 |
| 17. 前世回忆：只是一种催眠治疗方法 | 34 |



第二章 了解一点催眠的历史

37

- | | |
|---------------------|----|
| 18. 魔法和咒语：原始时代的催眠应用 | 38 |
|---------------------|----|

19. 扶乩与打坐：古代文明中的催眠现象	40
20. 国王的力量：皮拉斯的脚趾头能治病	42
21. 神奇驱魔术：伽斯纳的精彩表演	44
22. 麦斯麦术：法国政府买不来的动物磁流	46
23. 磁性睡眠：法国侯爵与催眠疗法的起源	48
24. 催眠的命名：布雷德医生的创意发明	50
25. 来自暗示：两大学派论战的正确结论	52
26. 精神分析：弗洛伊德与癔症患者	54
27. 自我暗示：库埃对自我催眠的贡献	56
28. 催眠的革命：艾瑞克森的创造性催眠	58
29. 医学界的支持：英国美国医学会的认可	60



第三章 掌握催眠其实很简单

63

30. 催眠师的要求：你有潜力成为催眠师吗	64
31. 催眠地点：在哪里都能被催眠吗	66
32. 相互沟通：催眠师的准备工作	68
33. 手臂升降测试：测试催眠敏感度	70
34. 催眠诱导：进入催眠状态的重要环节	72
35. 凝视法：最简单的催眠诱导	74
36. 直接诱导：由测试直接导入催眠状态	76
37. 混淆诱导法：不容易被催眠时的办法	78
38. 深化催眠：催眠诱导后要做的事	80
39. 深呼吸法：催眠中的万能方法	82
40. 身体摇动法：催眠状态深化的方法	84
41. 催眠唤醒：结束受催眠者的催眠状态	86
42. 言语暗示：心理学的常用方法	88
43. 最后的暗示：催眠唤醒的注意事项	90
44. 树立榜样：提高催眠成功率的方法	92
45. 持续催眠：将催眠效果发挥到极致	94



第四章 轻松学会自我催眠

97

- | | |
|------------------------|-----|
| 46. 高峰体验：美妙的自我催眠 | 98 |
| 47. 从教室到赛场：应用广泛的自我催眠 | 100 |
| 48. 选定合适目标：自我催眠的关键之一 | 102 |
| 49. 简洁与重要重复：编写暗示语的指导方针 | 104 |
| 50. 分解目标与增强暗示：自我暗示的技巧 | 106 |
| 51. 排除干扰：提高成功率的前期工作 | 108 |
| 52. 磁带还是 CD：选择自我诱导的媒介 | 110 |
| 53. 数数字和走楼梯：再唤醒与深化的方法 | 112 |
| 54. 放松法：最舒服的自我催眠 | 114 |
| 55. 默坐法：最优雅的自我催眠 | 116 |
| 56. 想象法：妙不可言的自我催眠 | 118 |
| 57. 专注法：给自己充电的自我催眠 | 120 |
| 58. 前额法：身心愉悦的自我催眠 | 122 |
| 59. 呼吸法：最简单的自我催眠 | 124 |
| 60. 自我检查：你有没有进入催眠状态 | 126 |
| 61. 持久训练：怎么让催眠效果越来越好 | 128 |



第五章 摆脱困境，催眠助你健康生活每一天

131

- | | |
|-----------------------|-----|
| 62. 摆脱失眠：睡得香甜的催眠妙招 | 132 |
| 63. 帮助戒烟：用催眠摆脱尼古丁的诱惑 | 134 |
| 64. 帮助节酒：今天喝多少，催眠说了算 | 136 |
| 65. 消除焦虑：用催眠让身心轻松舒服 | 138 |
| 66. 缓解疲倦：催眠让你从重度疲倦中舒缓 | 140 |
| 67. 消除挫败感：用催眠找到成就感 | 142 |
| 68. 摆脱心理阴影：催眠可以拂去心理阴影 | 144 |
| 69. 寻找失物：催眠帮你找到遗失的物品 | 146 |
| 70. 偏食矫正：巧用催眠，让孩子不挑食 | 148 |
| 71. 治疗晕车：用催眠让旅途更舒畅 | 150 |

72. 治疗脱发：催眠让你重获乌黑秀发	152
73. 治疗肥胖症：用催眠让你体型更完美	154
74. 缓解疼痛：用症状置换法缓解病痛	156



第六章 激发潜能，催眠帮你塑造强大自我

159

75. 提高记忆力：从今天起，你可以一目十行	160
76. 集中注意力：将你的注意力聚焦于一点	162
77. 增强决策力：用催眠让自己变得果断高效	164
78. 增强创造力：拆掉你大脑里的墙	166
79. 激发强大气场：催眠出你的王者气质	168
80. 增强成功意识：用催眠让你进取心更强烈	170
81. 改变坏习惯：催眠帮你与坏习惯永别	172
82. 保持旺盛精力：用催眠让你精神焕发	174
83. 提高工作热情：催眠让你快乐地工作	176
84. 增强社交自信：不做聚会中的“壁花”	178
85. 催眠解梦：催眠让你更了解自己的内心	180



第七章 掌控他人，催眠让你成为交际达人

183

86. 掌握他人想法：催眠帮你透过外表识人心	184
87. 攻破防备心理：用催眠让他人放松戒备	186
88. 有效击中软肋：用催眠让对方与你推心置腹	188
89. 强化服从意识：用催眠让他人无条件服从	190
90. 化解矛盾：用催眠消除他人敌对情绪	192
91. 解决纷争：用催眠来调解他人纠纷	194
92. 赢得支持：催眠术让你获得更多支持	196
93. 成功拒绝他人：让你拒绝别人时赢得信赖	198
94. 成功说服他人：催眠帮你改变他人想法	200
95. 成功激励他人：用催眠调动他人积极性	202
96. 迅速俘获芳心：催眠帮你成为恋爱达人	204
97. 让孩子听话：催眠帮你与逆反的孩子沟通	206

98. 成功演讲：集体催眠助你成为演讲家	208
----------------------	-----



第八章 无处不在的催眠现象

212

99. 晕轮效应：爱情里的催眠现象	212
100. 舞台催眠：请不要只把我当娱乐	214
101. 催眠麻醉：医学上的催眠应用	216
102. 商业活动：无处不在的类催眠	218
103. 非法传销：洗脑骗术的催眠原理	220
104. 法庭催眠：让嫌疑犯主动坦白	222
105. 名人明星：你的偶像会催眠	224
106. 网络文化：别被电脑催眠了	226



附录一 催眠常用名词及解释

230



附录二 催眠历史大事记

232

第一章 催眠术一点都不神秘

1. 什么是催眠：一种特殊的治疗方法
2. 催眠性恍惚：妙不可言的轻松感
3. 催眠与潜意识：钥匙与房间的关系
4. 主动性注意力窄化：日常生活中的恍惚状态
5. 被动性注意力窄化：暗示下的恍惚状态
6. 感觉信号的处理：催眠暗示的传递途径
7. 被暗示性亢进：语言暗示的惊人力量
8. 暗示的分类：直接暗示和间接暗示
9. 非简单相关：被催眠性与被暗示性的关系
10. 催眠时的脑电波：大脑里发生了什么
11. 催眠与睡眠：有关联，但不是一个概念
12. 影响催眠的因素：哪些人容易被催眠
13. 催眠阶段：催眠现象与阶段的划分
14. 动物催眠：本质并不是催眠
15. 任人摆布：电影和小说的误导
16. 催眠的有效性：催眠是否对所有人适用
17. 前世回忆：只是一种催眠治疗方法

1. 什么是催眠：一种特殊的治疗方法

你知道催眠是怎么回事吗？许多人一听说催眠，眼前马上就会浮现出一个带着神秘的微笑的催眠师的形象，他一边拿着一只怀表在被催眠的人眼前来回摇摆，一边用诡异的语气说着什么，接受催眠的人很快就变得痴痴呆呆的，好像在做梦一样。这个时候，无论你问什么他都会回答，无论让他做什么他都会去做。催眠真的就是这样吗？

摇摆怀表催眠他人的方法在以前确实很常见，不过现在很少有人使用了，这种方法也被称为“凝视法”。它是很多普通人知道的唯一催眠方法，却只是众多催眠方法中普通的一个。真正的催眠比普通人想象的要复杂得多，也有意思得多。

由于催眠离不开暗示的方法，所以又可称为暗示催眠术，作为心理治疗的一种方法，也叫暗示催眠治疗。

催眠虽然看上去很神奇，而且在某些方面确实非常有效，但它并不像普通人理解的那样神秘，更没有那么夸张。人们对催眠的认识往往来自于影视文学作品，而影视文学的编剧、作者们常常因为自身对催眠的误解，或者是为了情节的设计，把催眠神秘化、夸大化，导致催眠成了一门很多人都感兴趣，却也被很多人误解的科学。

催眠有着非常悠久的历史，但是由于长期以来人们对它的一系列错误认识，它的前景并不被人看好。近一百多年来，一些对催眠感兴趣的人一直在努力解开催眠的奥秘，他们逐渐发现了催眠的原理，认识到了催眠的巨大作用。从此，催眠逐渐进入科学研究领域，并科学化、系统化、规范化。

心理学家普遍认为，催眠是打开人们心扉的一把万能钥匙，它可以给人以智慧和启迪，而它最主要也是最重要的用途就是可以作为一种心理治疗技术。催眠对许多疑难杂症都有很好的治疗效果，使患者能够康复如初，使焦虑、忧郁、恐惧等不良情绪瞬间即逝，使患者重新体验到人生的温馨与乐趣。

现在，催眠已被很多国家广泛传播，真正成为一门理论严密、使用规范的应用科学。很多著名大学、医院里都设有催眠研究室，催眠已经成为一种常用的心理治疗方法，并在各行各业有着广泛应用。

催眠确实很神奇

催眠的神奇用途



1. 催眠拔牙：可以减少许多麻醉药物造成的问题。



2. 催眠助产：利用催眠能有效减少产妇痛苦。

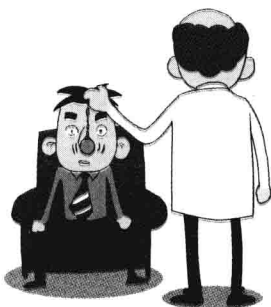


3. 唤起记忆：催眠能让患者回到过去，想起一些事情。



4. 增强记忆：催眠状态下的记忆力比平时好很多。

神奇的“凝视法”



利用水晶球或者怀表等工具、让受催眠者进入催眠状态的方法。被称为“凝视法”。这是一种很古老、但至今仍被广泛使用的方法。

2. 催眠性恍惚：妙不可言的轻松感

我们常常会在电影电视里看到这样的画面：催眠师对一个人实施催眠后，受催眠者变得精神恍惚，像是在梦游。这到底是怎么回事呢？

别小看了这种看上去像梦游的恍惚状态，它可是催眠过程中的一个非常重要的部分。在受催眠者被催眠师施加催眠后，其意识开始时一般都非常清晰，甚至比日常生活中更加清晰。在催眠的过程中，我们大脑的注意力随着催眠师的操作慢慢变得高度集中，注意不到其他的事情，我们慢慢开始摆脱自己的意识对大脑的束缚，慢慢开始接受催眠师的指令。在这个时候，我们感觉自己的大脑似乎不是很清醒，似乎陶醉在另一个世界里。

实际上，这是催眠中必然会出现的现象，受催眠者在催眠状态下的这种身心状态也被形象地称为“恍惚状态”。又因为这种恍惚状态是催眠时产生的，为与其他恍惚状态区别开，它又被称为“催眠性恍惚”。

生活中我们常常会进入恍惚状态，比如上课时神游天外，老师提问你都没听见；坐在公园长椅上等朋友，无聊中做起了白日梦，朋友喊你半天，你却没有任何反应。这些都是恍惚状态，只不过这些状态都是由自然条件下不自觉进入的，而催眠性恍惚是催眠条件下由催眠师进行催眠诱导产生的。

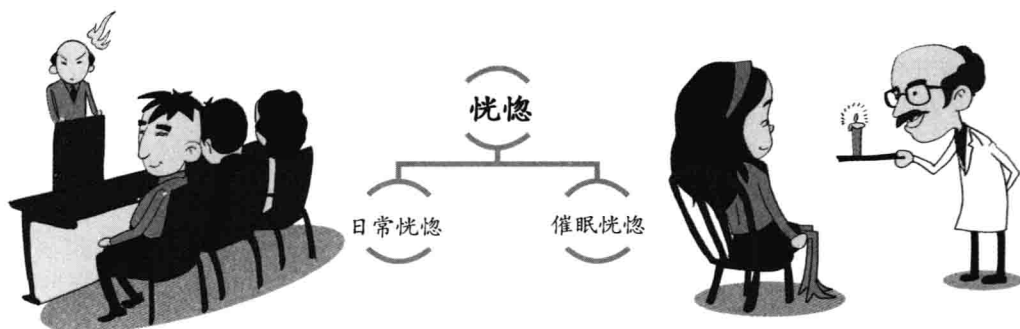
恍惚状态是一种妙不可言的状态，在这种状态下，人们通常能获得轻松愉快的感觉，这种轻松愉快的感觉是由身心放松产生的，催眠性恍惚更是如此。催眠师常会给我们“全身放松”“深呼吸”之类的暗示，在暗示下，我们的身体会进入到一种很轻松的状态，身体的轻松带来心理的放松，大脑便会很自然地进入恍惚状态；在催眠师的进一步暗示下，大脑会进入更深的恍惚状态，轻松感也会越来越强烈，甚至让你不想从催眠中苏醒。

当我们进入催眠性恍惚后，我们不想做什么事情，也不愿意去想问题，大脑会放松警惕，充分享受这种轻松感。如果催眠师什么都不做，我们也会什么都不做，慢慢地转入睡眠状态或者醒来。这种恍惚是一种很被动地接受指令的状态，这也就是催眠性恍惚与我们日常生活中的恍惚状态间的最大不同之处。

随处可见的恍惚状态

有些人以为自己很少进入恍惚状态，实际上人们常常会进入恍惚状态而毫无察觉。恍惚状态在生活中和催眠中常常出现，只是出现方式不一样罢了。

两种不同的恍惚状态



恍惚状时的感受



睡眠：进入催眠性恍惚后，你会什么都不想做，感到全身很轻松。如果催眠师什么都不做，你就会转入睡眠状态，或者慢慢醒来。



幻觉：催眠性恍惚下，大脑会放松警惕并易于接受暗示。甚至当催眠师指着洋葱告诉你这是苹果时，你可能出现幻觉，看到苹果或闻到苹果味。

3. 催眠与潜意识：钥匙与房间的关系

弗洛伊德是精神分析学的奠基人，潜意识理论是弗洛伊德最重要的理论之一，被形象地称为“冰山理论”。这个理论本来只用于心理学领域，后来却被广泛应用于历史、文学、影视、美术、医学等方面。在催眠理论里，潜意识理论也起着非常重要的作用。只有弄明白了潜意识理论，才能够真正懂得催眠的原理。

弗洛伊德认为，人的心理就像海面上的冰山一样，在水面上露出来的只是很小的一部分，大部分处于水面之下。水面上的就是我们能意识到的，叫意识；水面下的则是我们不能意识到的，叫潜意识。同时，在这二者之间存在着一个前意识，如同冰山与水面交界的那部分一样，前意识游离于意识与潜意识间，可能转化为意识，也可能转化为潜意识。

这三个层次组成了一个动态心理结构，它们始终处在相互渗透、流动变化之中。三者处在协调平衡状态，就是正常人的心理结构，具有常态的性质。三者处在不平衡的紊乱状态，就是非正常人的心理结构。

潜意识是整个心理活动的大部分，对人们的行为和思想往往起着决定性的作用。每时每刻我们的潜意识都在追求着满足。它是人的本能冲动、被压抑的欲望和本能冲动的替代物的“贮藏库”，它不受客观现实的调节，而是由自己的本能来决定的。在一定条件下有一部分潜意识会进入意识，另外一部分则永远不能被察觉。

弗洛伊德非常看重潜意识的作用，所以他把精力主要用于对人的潜意识的研究，他认为潜意识在某种程度上决定着人的发展。他的这种认识曾被欧美许多学者运用和发展，成为精神分析学说的基本概念。

潜意识作用说指出，催眠现象的原理在于催眠师设法减弱了受催眠者的意识作用，使受催眠者的潜意识部分被打开，由此接纳暗示。也就是说，在催眠状态中，受催眠者被动地接受暗示，主要是因为潜意识对催眠师的暗示进行了感应，所以丧失了自觉性与自主性，进而完全听从于催眠师的命令。若在清醒状态，意识作用占主导地位，潜意识被压抑下去时，则不会感应暗示。