

图解

以图解方法了解诠释催眠术

全方位图解 美绘版

能够帮你摆脱疾病和伤心的困扰，更能让你树立信心，找到更强大的自己。

心理催眠术

掌控自己的潜意识，激发自我无限潜能。

催眠术，是一种最令人着迷的舞台表演形式，因为每个人都能从中获得属于自己的体验。
催眠术，又是心理学最有前景的领域之一，它是人类潜意识的窗口，可以将人的潜能充分发挥出来。

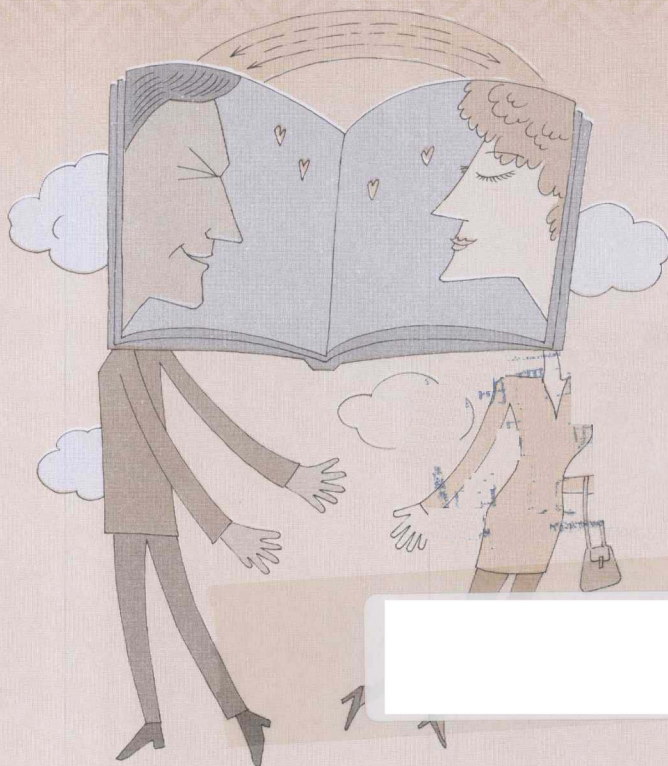
唐
译
编
著

R749.057

9

图解心理催眠术

唐 译◎编著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解心理催眠术 / 唐译编著. — 北京 : 企业管理出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5164-0578-9

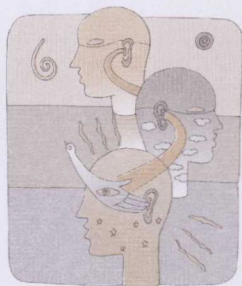
I. ①图… II. ①唐… III. ①催眠治疗—图解 IV. ①R749.057-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第264378号



心理催眠术

唐 译◎编著



选题策划: 井 旭

责任编辑: 周灵均

书 号: ISBN 978-7-5164-0578-9

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68414644

编辑室 (010) 68701661 (010) 68701891

电子信箱: emph003@sina.com

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

经 销: 新华书店

规 格: 170毫米×240毫米 16开 21印张 300千字

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价: 49.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

自序 III

放眼望去，处处皆是催眠

提起催眠术，依然有不少人会感到它是如此的神秘，似乎还会有一丝畏惧。其实，这主要是人们对这种现象不甚了解，加之一些人将催眠术吹嘘得玄之又玄。那什么才是真正的催眠呢？

其实，催眠术是一种运用暗示等方法使受术者能够进入一种催眠状态，并由此产生的一种神奇功效。也就是以人为诱导引起的一种特殊的心理状态，这种心理状态与睡眠有些类似，但又是非睡眠的。意识恍惚的一种心理状态……也许这么说有些人仍疑惑不解。现在我们举一个生活中通俗的催眠现象吧。就是当一个人思想高度集中，专注于某一事情或事物时，对外在的一切事物竟然一无所知。人一旦进入到这种状态，则进入了催眠的一种形式中。

催眠治疗归功于自我暗示

催眠术的科学研究始于18世纪后半期，维也纳医师梅斯梅尔于1775年提出“动物磁力说”。即人体内有一种动物磁力，此磁流分布不适当就会产生疾病。借由治疗者的手部接触，使磁流流入被治疗者的体内，调整磁流而治疗疾病。这套程序被称为“梅斯梅尔催眠术”。依据这个理论，他在诊所内设置了类似降灵会的治疗过程，几个被治疗者在昏暗的室内，围坐于一个放满铁粉或溶液的大木桶四周。木桶的桶盖上插有许多铁棒，被治疗者手握铁棒或接触患部，静静等待。不久，屋里响起缓慢动听的音乐，梅斯梅尔身着丝袍，手持铁杖出现，来回穿梭于被治疗者间，以手或铁杖接触患者的身体。于是，被治疗者开始出现各种不同的反应。通过这种方式，病人的治愈率非常高。他在法国巴黎以此法治病，名噪一时，连当时的法国王后玛丽都热衷于此。

1784年，梅斯梅尔的“动物磁力说”被否定。那么，他的治愈案例又归因什么呢？正确答案：归因于被治疗者的想象，即自我暗示的效果。

当然，作为治疗作用的催眠术并不是像母亲为婴儿催眠那样使被催眠

者入睡，而是使他们处于一种特殊的状态。这样，被催眠者与催眠师之间保持着联系，使被催眠者按照催眠师的指令去做，从而达到治疗的目的。随着催眠术的研究越来越深入，其应用也越来越广泛，涉及心理、医学、商业、教育、体育、司法等众多领域。大量的临床实践表明，催眠的正能量效应如此之大，它能够使人们在“高压”的生活中，能够减压放松、消除身心疲惫感、改善睡眠质量的同时，还可以起到增强自信、开发潜能的神奇作用。

放眼望去，处处皆是催眠

催眠术来源于生活，用之于生活。它其实一点儿也不神秘，更不是什么遥不可及的高深修行，但是，它却能使人们在喧闹的都市中为身心带来一片清新、宁静的乐土。前提只需要你懂得催眠术的基本技巧和理论，就能抓住它无比巨大的正能量了。为此，这也是我们推出这本《图解心理催眠术》的目的所在。

本书共有九章，由浅入深地对催眠术做了全面的解释。第一章，重点论述了催眠术的发展史、主要流派以及催眠术在我国的发展历程。第二章，围绕催眠术的原理学说、催眠过程、催眠效应对生活中存在的催眠疑惑进行了详尽的解答，使人们能够真正地理解催眠术并能将之正确地运用起来。在这里，要强调一点的是，有绝大多数人总是认为，催眠现象只是发生在催眠师的施术过程之中。其实，这是一个很大的误解。所以，我们在第三章对日常生活中那些无处不在的催眠事例进行了分析。其目的，一是想让大家意识到这种现象的存在，二是要注意防范在生活中被人操纵现象的发生。第四章，重在解析催眠与梦、意识、心理学之间的关系。这一章也是作者为第五章的内容（催眠术实战锦囊）做的易于理解的相关铺垫工作。第六章至第九章，重在引导读者如何从催眠中发现潜藏的巨能，为心灵抚平创伤，重塑健康。如何在催眠的作用下减轻生理负担，舒缓心理压力，克服恐惧，远离焦虑，塑造体形，对抗多样过敏性顽疾，甚至控制疼痛，增强自信，成功应对紧张现代生活中的各种挑战。催眠术的运用如此之广，但因社会错综复杂，很多反催眠的事情都有可能发生。为此，当我们听到违背自己意愿的指令时，我们不妨利用书中的反催眠防范措施来保护自己、家人或朋友。

最后，在我们正富享催眠硕果的同时，并为视觉上的盛宴而欢呼吧（本书首创以富有创意、灵感的精美图片进一步强有力地诠释了催眠术的正能量）！

目 录 III

第一章 有关催眠术

催眠术，古老而又年轻的科学	4
催眠术的发展（一）	6
催眠术的发展（二）	8
催眠术的发展（三）	10
催眠术的流派	12
我国催眠术的发展与传播	26
我国古代有趣的催眠故事	28
催眠术在我国的发展	30

第二章 彻底认识催眠术

揭开催眠术的神秘面纱	34
------------------	----





有关催眠术的原理学说	36
简单又复杂的催眠过程	40
不可思议的催眠效应	42
催眠术答疑解惑小课堂	46

第三章

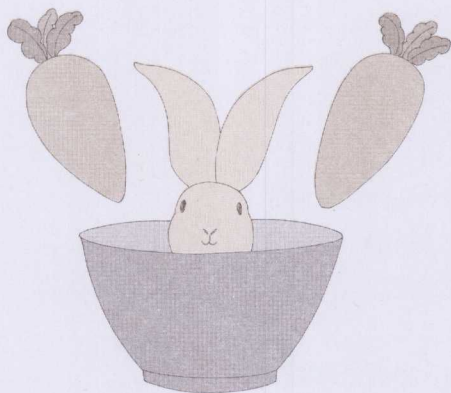
生活中无处不在的催眠现象

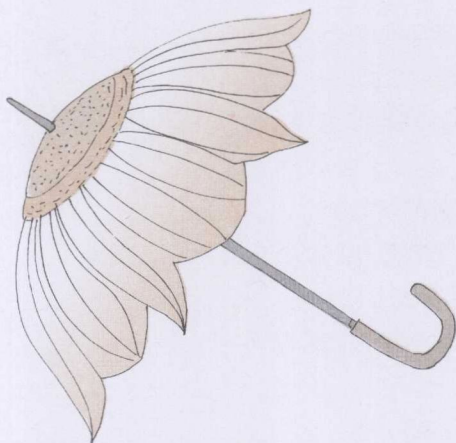
情人眼里出西施——就爱她（他）	72
广告再次催眠了你	74
近朱者赤，近墨者黑	76
公路也怕单调、乏味	78
榜样的催眠，效仿膜拜	80
最痛快的催眠——影视催眠	82

第四章

催眠与梦、意识、心理学之间的关系

弗洛伊德与《梦的解析》	88
梦的意义：在于对愿望的达成	90
研究梦的价值	94
梦主要来源于童年的那些经历吗	96
什么是意识	98
显意识与潜意识的关系	100
令人懊恼的潜意识	102
有神奇魔力的潜意识	104
梦与潜意识	106
潜意识是如何体现在梦中的	108
梦的基础来源于现实	110
梦与心理的关系	112
梦是如何来表达情绪的	114
梦中的心灵感应现象	116
解梦辅助心理治疗	118
如何利用催眠术解梦	122
催眠解梦的几个步骤	124
催眠的预期作用	126





第五章

催眠术实战锦囊

选择优秀的催眠师	130
催眠师所必备的专业素质	132
催眠师应遵循的五大原则	134
易被催眠者的特性	136
催眠活动的一些小细节	138
了解被催眠者的心理状态	140
血型与催眠	142
气质与催眠	144
轻松掌握十大催眠法	146
神奇的催眠暗示——感觉	156
重要的催眠暗示——语言	160
催眠暗示的效用	162
生活中最常用的六种催眠暗示	164
催眠暗示的传递过程	166
最古老的催眠诱导	168
四大传统催眠诱导法	172
压迫诱导法助你提高催眠成功率	174

混淆诱导法与直接诱导法	176
不同程度的催眠状态	178
人人都会经历同样的催眠状态吗	180
深化催眠——进入更深的催眠状态	182
催眠深化最常用的深化方法	184
唤醒催眠的方法	190
唤醒催眠之梦的四大要点	194

第六章

自我催眠术，唤醒自己的潜意识

什么是自我催眠术	198
通过自我催眠认识自我	200
自我催眠有哪些好处	202
随时随地都能进行解压催眠	204
使用自我催眠术的对象要求	206
自我催眠的步骤	208





自我催眠练习	210
自我催眠术——一个人的舞台表演	226
生活中的自我催眠术——瑜伽	228
禅坐也是一种自我催眠	230
更为理想的自律训练法	232
催眠与气功	234

第七章

催眠与健康

轻松催眠能够缓解疼痛	242
催眠助你一臂之力让你备感轻松	244
永别了，失眠	246
好皮肤是睡出来的	248
减肥瘦身（非生理原因导致）	250

消除抑郁症、躁狂症	252
轻松戒烟	256
催眠治疗晕车	258
催眠调节口吃	260
催眠有助于降低血压	262
治疗儿童遗尿症	264
催眠与丰胸	266
催眠与养生	267
催眠治疗便秘、痔疮	268

第八章

催眠术为心灵抚平创伤

不再恐惧	272
让害羞见光死	276
我是独一无二的——战胜自卑感	278
我的快乐我做主	280
消除心理阴影	282
治疗癔症	283
从失恋中解脱	284
远离强迫症	288
精力充沛	292
提高学习力	294
改掉自己的坏习性	296

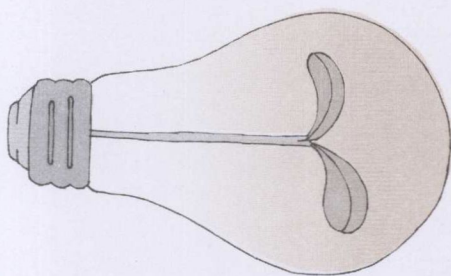
第九章

催眠术在其他方面的应用及反催眠防范措施

企业文化也需要催眠	300
正确对待营销催眠	302
催眠助你沟通无障碍	304
防范催眠诈骗	308
对不良的集体催眠坚决说“不”	310

附录

艾瑞克森《不寻常的治疗》





第一章

有关催眠术

提起“催眠”，似乎又将人们带到了一个久远、神秘的年代。仅仅这两个字，人们仿佛就要被一根魔棒牵引，进入一个不可知的幻境。这种感觉既期待又慌张。如今，越来越多的心理治疗采用催眠方式。看看书店里那些书籍，互联网上的论坛，还有大量以催眠为主题的电影……所有这些现象，都说明催眠又被人们重新发现，并且关注。



催眠术，古老而又年轻的科学

凡认真研究催眠术的人就明白，催眠并不是常人眼中像魔术、占卜那样的虚幻东西，它的过程并不仅限于两者（催眠与被催眠）之间的单一过程。其实，它是一门具有顽强生命力的年轻科学，具有一套非常严密、完整的理论。

认识催眠术

催眠术初露端倪

说说“类催眠”、“御触”及“磁流术”那些事儿。

东方“类催眠”

在我国古代，一些江湖术士让人们神游阴间地府等，使人们产生种种幻觉或进入自由书写状态，其实都是借助于催眠术的力量。据古书记载，在周穆王时期，就有西极天国幻术师来到中原，能投入烈火、贯穿金石、移动城邑、变幻万物之形态，甚至能解除人的忧虑等本领。这样的传说都有可能是催眠后产生幻觉的表现，我国儒家一些书籍中也有类似催眠术的描写，认为这种“类催眠”现象是一种巫术。

御触治疗

所谓的御触，就是通过触摸患者治愈疾病。据史料载，希腊的伊庇鲁斯王皮拉斯有一样了不起的本领：他可以用大脚趾碰触病人而治愈其疾病。同样地，还有罗马的两位皇帝——维斯巴西安和哈德良以及11世纪的英国忏悔王爱德华和法国国王菲利普一世都拥有碰触治疗的本领。这种御触治疗其实就是暗示力量在起作用。民众深信不疑：只要被国王抚摸就可以病愈，这种坚定的信念反过来会有助于身体自行疗伤。

磁流术

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。其理论是人体含有一种有磁性的液体，这种液体一旦出现缺陷就会引起疾病，而磁铁可以治愈疾病。海尔神父对磁铁治疗很着迷，之后他发现，通过在病人周围以各种方式摆放磁铁能治愈或缓解很多疾病，其中包括自己所患的风湿病。

认识催眠术

催眠术从诞生起就笼罩着一层神秘的色彩，可谓有着丰富多彩的身世。

催眠术的雏形

东方的类催眠

跳大神被看作一种迷信活动，迄今在一些偏远的地方，仍有一些老人对其非常信服。似乎大神的咒语真的发生作用，其实多是人的意念发生了改变。

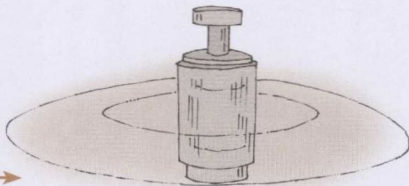


御触（触摸国王的大脚趾）

国王的大脚趾真有如此神效吗？若自己能长出像国王那样的大脚趾岂不是一辈子都没有病痛。那可不行，因为我们是平民哪有国王的权力和威严。

磁流术

人体含有一种有磁性的液体，这种液体一旦出现缺陷就会引起疾病，而磁铁可以治愈疾病。



答疑解惑

• 想象力可以主宰疾病吗

中世纪时有人认为，如果治疗者和病人都发挥想象力的话，符咒或咒语会有良好的效果，那么单凭语言就可以治愈疾病。其实这一理念就像安慰剂，尽管病人没有服用任何药物，但会想象自己慢慢痊愈，就像“跳大神”，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，想象力不能完全主宰疾病。