



华夏智库·企业培训丛书

CUIMIANSHI
GUANLI

催眠式 管理

蒋平 蒋宇◎著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

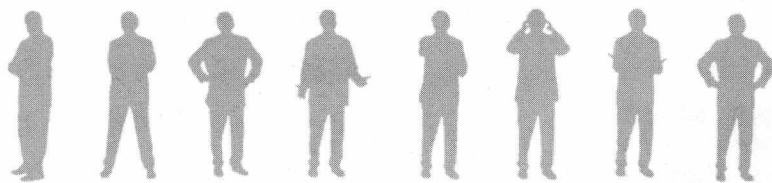


华夏智库·企业培训丛书

CUIMIANSHI
GUANLI

催眠式 管理

蒋平 蒋宇◎著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠式管理/蒋平, 蒋宇著. —北京: 经济管理出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5096-3602-2

I. ①催… II. ①蒋…②蒋… III. ①企业管理 IV. ①F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 006901 号

组稿编辑: 张 艳
责任编辑: 张 艳 丁慧敏
责任印制: 黄章平
责任校对: 车立佳

出版发行: 经济管理出版社
(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn
电 话: (010) 51915602
印 刷: 三河市海波印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 720mm × 1000mm/16
印 张: 13.25
字 数: 195 千字
版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5096-3602-2
定 价: 38.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

序

——印象蒋平

我国杰出的实力派催眠专家蒋平老师的《催眠大师》、《催眠式管理》问世之际，蒋平老师邀我为其著作写序，倍感荣幸，其著作一定能令广大读者大饱眼福，动笔时首先从脑海中浮现出的就是对他的印象，故谨以《印象蒋平》为题代为其著作的序言。

说起来与蒋平老师结识已经有十多年了，虽然我俩是同龄人，都出生在“大饥荒”过后的那一年，但是我一直尊称蒋平为老师。这一称呼不仅有尊重的意味，尊重他的学识、为人和在催眠上的专业修为与修炼，更因为他在我国现代催眠事业发展中所做出的不懈努力和贡献。

他令人尊重和佩服的地方，就在于他对催眠事业的那份执着、那份勤奋、那份好学、那份严谨，满满的都是热爱。

我只说说我所看到的蒋平。

就说执着吧。

蒋平在 20 世纪 80 年代中期就开始接触和钻研催眠。那时候刚实行改革开放不久，心理学及心理咨询刚刚复苏，催眠更是处于刚刚萌芽的状态。他独具慧眼，对催眠情有独钟，一头扎入这个领域，求学、钻研、实践、创业，从安徽到北京再到深圳，一走就是近三十年。那是在一片近乎荒芜的土地上耕耘，其中的艰辛、波折、起伏，各种际遇，风风雨雨，即使没有听他说过，也能想象得到。正因为有了这份执着和坚持，才会有他今天在催眠上的精深

造诣和成就，这份底蕴之深厚，是岁月沉淀绽放的光芒，是现在那些刚刚接触催眠几年，就妄称催眠大师、宗师的人，所无法比拟的。

再说说他的勤奋好学。

蒋平是个很好学的人，而且好学到苛求的程度，从一个细节就可见一斑。我曾多次与蒋平一起参加学术会议。他不仅每天准时到会，雷打不动，心无旁骛，认真听讲，会后还常找人切磋交流，不耻下问。而且对于分组的小会，包括一些论文交流，他也一样准时出席，认真记录。这种好学的劲头，即使今天他已经功成名就，名满神州，依然保持着。2014年8月，我们在吉林主办全国第三届催眠师大会暨第一届催眠学术交流大会，作为大会的共同主席蒋平应邀出席，为大会做了精彩的学术报告，在会议期间还与格桑泽仁等专家做了现场的精彩演示，现场蒋平为一位紧张焦虑近二十年的女性个案做了催眠治疗，其行云流水的催眠引导及个案的神奇变化令与会者大为折服、钦佩。第二天下午，是分会场交流，我作为东道主考虑请一些与会专家游览一下吉林的风光名胜，以表达感谢。蒋平婉言谢绝了我们的好意，依然非常认真地参加分会场的交流，听几位年轻人的发言。

蒋平就是这样，他给我的感觉就是一直在成长，一直在前进。一段时间不见，你会发现他又有了新的建树和创新。这都源于他的勤奋好学和不断钻研。

看他的“绝对催眠”理论体系，既有对催眠理论的精深把握和表述，也有对自己丰富催眠实践的总结和提炼，是一个兼收并蓄、博采众长的集大成的体系。他不仅认真向马维祥老先生等催眠前辈学习，而且不断涉猎古今中外的催眠知识，对东方与西方的催眠都有精深的研究，并应用到临床实践中，进行应用与整合，逐步形成了具有自己特色的催眠理论和实践模式。

他的“催眠式沟通”更是令人惊叹与信服，他依据催眠的心理影响原理发展了系统的“催眠式沟通”技术，简单、明了，易于掌握，将此沟通技术自然地运用到心理咨询与日常沟通中，将能极大地提高沟通与说服的效率。

蒋平另一个钻研态度就是他的严谨。这一点在中国催眠界是非常可贵的。催眠在其漫长的发展过程中一直是充满争议和质疑的，原因就在于它有一定的神秘色彩和深入人的潜意识对人发挥深刻影响的神奇性。正因为催眠的特殊性，尤其要强调催眠工作者科学严谨的态度，这样，才能保持催眠的良好社会影响和声誉，使催眠行业有一个美好的未来。蒋平应该是深知这一点的，他始终把催眠的实践和研究与心理科学的研究紧密结合起来，把催眠临床与心理咨询、心理治疗紧密结合起来，所以其催眠有出神入化、行云流水之感，这源于其深厚的心理学和心理咨询功底。

我与蒋平有许多共同语言和共同理念，特别是他对催眠的感情，对中国催眠事业健康发展的关切与推动，对目前催眠行业发展中的问题的忧虑，包括希望推进催眠事业科学规范发展等，都是我们彼此的共识。也正是因为有这些共识，几年来，我们在张伯源、马维祥、孙时进等前辈和老师的带领下，与格桑泽仁、胡宝伟、荣新奇等催眠心理界的同行一起发起召开中国催眠师大会，致力于把催眠带入科学的殿堂，而蒋平在这个过程中发挥了非常重要的作用。

我们提倡和欢迎中国催眠行业百家争鸣、百花齐放，现在我国有美式催眠、德式催眠，也有马维祥、蒋平等老师倡导的具有本土特色的催眠，暂且称其为中式催眠吧。在发展中式催眠的过程中，蒋平以他的努力与贡献，毫无疑问地成为一个重要的领军人物。

《催眠大师》、《催眠式管理》的出版，也是我们本土催眠探索、研究与实践的一个最新成果，希望蒋平能够为广大催眠爱好者提供更多更新的有价值的成果，来帮助他们尽快地成长。让我们共同努力，用催眠更好地造福全中国人民，一起去迎接中国催眠事业健康发展的美好未来！

借此机会，也要特别感谢蒋平老师对我们吉林省催眠学会——这个全国目前唯一一个政府批准的催眠学术组织的支持，感谢其欣然应允担任我们学会的学术顾问。

现在很多人都说催眠行业就像一个江湖，如果说催眠行业真是一个江湖，

蒋平就是那个仗剑而行、行侠仗义的武林志士，但他并不孤独，独步天下多知己，我们一起华山论剑，笑傲江湖。

催眠的路今后还会很长，我们更要且行且珍惜！

沈健

2014 年 12 月

前 言

当今，企业之间的竞争归根结底是人才的竞争。如何有效地调动员工的积极性，使员工更加忠诚于企业，接受并服从领导的指令，尽心尽力地完成工作，是每一个管理者希望解决而又经常不得要领的一个问题。

人难管，管人难，人力资源管理无时无刻不在面对挑战。尤其是面对操作层员工，他们的文化层次参差不齐，个性千差万别，人生经历也都不一样；他们对待工作往往是得过且过，混日子，如果想管理好他们，确实很难！

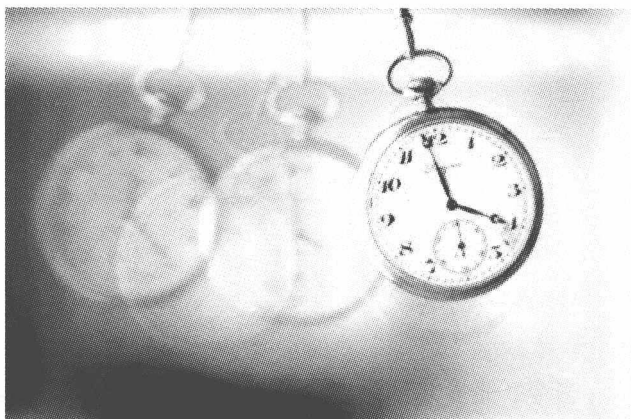
如今，在市场上，关于管理的图书有很多，可是很多管理方法都不符合实际，例如，建立合理的薪酬制度，确立内部晋升制度，加大员工激励力度，员工持股……这些方法确实不错，但是都是泛泛而谈。适用的企业仿佛很多，可往往达不到理想的效果。

有些管理人的方法，是不会出现在管理学书籍上的，即使有所描述，也是肤浅的。要想管好员工，关键是做好思想工作。思想指导行动，思想通，则一通百顺。要让员工的思想 and 公司保持一致，要想管理好他们，管理者就要成为精通思想管理的催眠大师！

先要明确什么是催眠，什么是催眠术，什么是催眠心理疗法。

一提到催眠，大家可能都会想到电视上的一幕：一个催眠师拿着催眠球在人的眼前晃来晃去，一会儿人就想睡觉了。其实，这是对催眠的一种肤浅认识，这是催眠术，而不是催眠心理疗法。所谓催眠心理疗法，就是利用生理放松、心理诱导、心理暗示的方法使人进入一种半梦半醒的状态，然后对他进行心理和生理的调控。

用心理学的术语来解释是这样的：人的意识状态大体分为清醒状态、睡眠状态和半梦半醒状态（也叫催眠状态或者潜意识状态）三类。在催眠状态下，人的注意力会高度集中在



某一点，这时大脑其他部位就好像灯光暗了下来一样，只有少数大脑神经兴奋点特别亮，能和咨询师保持单线联系，在这种状态下，人的主动思维能力会明显降低，判断力下降，你跟他说什么，他都会不加判断地接受，这个时候进行心理治疗是最有效的。

催眠心理治疗是一门精深的学问，并不是某些人认为的像巫术般神奇，而是一门科学。催眠的原理是通过心理暗示、生理放松等催眠活动，使被催眠者的显意识（即理智）放松宁静，降低其主动抵抗力，进而抵达在其掩护之下的潜意识。在这种情况下，被催眠者很容易接受催眠师的语言暗示，后者可以比较自由地对他的心智进行诱导，改变他对事物的不良看法，灌输新的、灵通的、健康的思维方式。

潜意识是默默无闻的心灵世界，它被显意识所压抑，但是充满了巨大的能量，始终要对意识产生影响，只要显意识一放松，潜意识就会活跃起来，并浮现到意识中来。对员工采用积极的催眠式管理就是在管理中令他们全身心放松，逐渐进入类催眠状态，让他们的显意识暂时退场，打开其潜意识之门，与潜意识对话，把心结暴露出来，将郁积之气释放出去，代之以新鲜的精神血液，从而在心灵深处化解心灵顽症，建立积极、良好的心灵地图。

目 录

第一章 潜意识——催眠式管理的关键.....	1
◎潜意识，能量的发源地	1
◎催眠，引发“潜意识的力量”	2
◎潜意识的六大特征	5
◎催眠式管理就是与下属的潜意识沟通.....	13
第二章 涅槃，从心象开始——用催眠式沟通重塑员工心象	15
◎沟通，通什么——感觉.....	15
◎利用下属的信念和价值观.....	17
◎让企业文化理念进入员工的潜意识.....	20
◎接拿还是接纳，建立亲和与信任是关键.....	21
◎与下属进行一次“日常宁静交流”	24
◎让下属看到更美好的未来.....	27
第三章 练好兵才能打好仗——用催眠式管理来完善	
员工素质	31
◎催眠，就是诱导他人靠近目标.....	31
◎人关注什么就能吸引他成为什么.....	33
◎让下属在不知不觉中认为自己能够做得更好.....	35

◎让员工心中充满对工作和生活的热爱·····	36
◎让下属进行自我对话·····	37
◎创造开放式学习环境·····	40
◎催眠式管理给员工带来的好处·····	43
第四章 教会员工催眠式沟通——蒋平催眠式沟通术 ·····	53
◎催眠式沟通的目的——实用·····	53
◎蒋平寒暄式沟通术·····	54
◎蒋平合作式沟通术·····	55
◎蒋平“十字”沟通术 ·····	57
◎蒋平求证式沟通术·····	60
◎蒋平递进式提问术·····	61
◎蒋平“绝对化”沟通术 ·····	62
◎蒋平暗示沟通术·····	63
◎蒋平恍惚式沟通术·····	63
◎蒋平假如式沟通术·····	64
◎蒋平归谬式沟通术·····	66
◎蒋平读心式沟通术·····	67
◎蒋平冻结式沟通术·····	68
◎蒋平解冻式沟通术·····	69
◎蒋平接转话题沟通术·····	69
◎蒋平敏感问题沟通术·····	70
◎蒋平封嘴式沟通术·····	72
◎蒋平直接提问式沟通术·····	73
◎蒋平统战式沟通术·····	74
◎蒋平陌生提问沟通术·····	75
◎蒋平评定式沟通术·····	76

◎蒋平交友式沟通术	78
◎蒋平会议发言沟通术	79
◎蒋平确定式沟通术	80

第五章 别让你的员工太郁闷——用催眠式管理给员工做最好的

“精神按摩”	81
◎从“一根稻草的重量”说起	81
◎压力之下，难见动力	83
◎从氛围上帮助员工自我放松	85
◎娱乐式工作，让人乐此不疲	87
◎压力的另类“催眠式”释放	91

第六章 塑造企业的同心圆——催眠不相信直觉就是不承认

人性	101
◎LOGO：小标识，大作用	101
◎榜样：“兵熊熊一个，将熊熊一窝”	103
◎多利用偶然的谈话机会	105
◎慢讲话，多利用暂停加入各种影响	109
◎从思想源头确保信念正确	112
◎凝聚力越大，企业越有活力	115

第七章 春雨润物细无声——用催眠式暗示突破管理困境

◎重视“小细节的威力”	121
◎老板小动作，管理员工大方向	124
◎善用微讯息：优秀领导的 DNA	126
◎警惕摧毁公司的四种潜在消极催眠因素	128
◎十个小动作让下属自发地追随你	135

第八章 催眠式管理中不可不知的十八大心理效应	163
◎首因效应：人靠衣裳马靠鞍	163
◎近因效应：新气象，新开始	165
◎权威效应：人微言轻，人贵言重	167
◎冷热水效应：摆起“黑”与“白”两副面孔	169
◎安慰剂效应：佛要金装，人要衣装	172
◎海潮效应：以待遇吸引人，以事业激励人	173
◎从众效应：团队有多大感染力，队员就有多大爆发力	175
◎得寸进尺效应：小步子、低台阶、勤帮助、多照应	177
◎飞轮效应：压力越大，动力越大	179
◎宣泄效应：发泄出来，工作效率高	181
◎吃饼报答效应：吃人家的嘴软，拿人家的手短	184
◎期望效应：赞美下属，工作更加积极	186
◎公平感效应：管理要公平、公正	189
◎目标整合效应：个人目标、团队目标要结合	190
◎行为的双因素影响效应：激励员工，善待员工	192
◎管理跨度效应：有效分配人力资源	194
◎远来和尚效应：给团队及时补充能量	196
◎责权相应效应：给下属权力，更要给责任	198

第一章 潜意识

——催眠式管理的关键

◎潜意识，能量的发源地

潜意识深深地隐藏在人的天性中，影响着每个人最基本的渴求，不动声色地影响着人的外在行为；而且它总是一直向上推进，直到成为意识的存在。

潜意识是人们对人类和自然界反映的一部分，是关于自己和世界的模糊观念的储存库，也是保存有事实和经历档案的保险库，这些档案是意识有时出于保管和日后的使用而向下发送到潜意识的。因此，潜意识不仅是随时准备交由意识支配的巨大资料储存库，还是能使人们充满活力进而恢复力量、勇气和信心的思想发电站。

潜意识超越了时空，根本上是装有宇宙连接装置的发射接收台。它能够与自然世界、精神世界以及未来世界甚至超自然世界沟通。也就是说，潜意识蕴含着人类过去的知觉和智慧、现在的认知和知识以及对未来的思考和想象。

潜意识有很多常人觉察不到的能力：直觉、情感、放大、压抑、确信感、灵感、联想、演绎、想象、构造和记忆。它通过不依赖于人体感官的其他手

段来认知周围环境，通过直觉感知。当清醒的意识静止或活动减弱时，它就成功地作用并实现它的最高功能。

潜意识既能在人们工作期间发挥作用，又能在睡眠状态中发挥作用。作为一种独特的存在，潜意识拥有完全属于自己的独立的能力和函数，还包括独一无二的精神组织系统。它支撑着与人体和个人生活密切相关的实体，然而又不依赖人体生理起作用。

有些人可能会问：“潜意识如何改变环境？”答案是：潜意识能够激发我们的创造性与灵通智慧，这种创造性与灵通智慧一般通过思想活动反映出来，并付诸行动，从而改变我们的现状和环境。

但是，思维分为两种：一种是简单的思维，直接、无意识；另一种是创造性思维，有意识、有逻辑、富有建设性。当我们充分发挥自己的创造性思维时，就能够把意识行为和潜意识行为完全统一，就能激发出无穷的创造力与灵通智慧，改变外在的客观环境，实现我们的人生目标。

◎催眠，引发“潜意识的力量”

现代科学普遍认为，催眠是无意识知觉占了主导，压制住了知觉而形成的状态。无意识知觉就好像是背景，例如，呼吸、走路、开车，大部分时候身体的控制都是无意识的，除非让注意力放在这些事情上面，你才会意识到，虽然暂时没有意识到，但是这些客观刺激与活动在人脑中是被记录的，是有反映的，只是暂时没有意识到而已，而催眠正是将这些隐身的无意识知觉唤醒、再将当下清醒的意识知觉带到后台休息的状态。

科学家发现，被催眠了以后，管理逻辑思维的左脑活动会明显减弱，而感性十足的右脑活动则会明显增强，整个大脑处于一种半睡半醒的状态。在这种状态下，人脑的主动意识显得很脆弱，可以受外界无意识地控制。

美国心理学家詹姆斯有句名言：“意识是个斩不断的流。”意识活动具有连续性的特征。所谓意识，一般是指自觉的心理活动，人对客观现实的自觉反映就是有意识的反映。人的意识是以具有第二信号系统为特征的，是中枢神经高度发展的表现。自觉性、能动性、有目的性是意识的典型特征。

学界认为，意识具有两大功能：意识是主体对客体的一种自觉、整合的认识过程；也是主体对客体的一种随意的体验和意识活动的过程。

所谓无意识，通常指没有意识到的心理活动，它同第二信号系统没有联系，不能用语言表述。无意识也具有两大功能：无意识是主体对客体的一种不知不觉的反映功能；也是主体对客体的一种不知不觉的内心体验功能。

如前所述，催眠状态中人们所具有的心理状态，既不是清醒时的意识状态，也不是睡眠时的无意识状态，而是一种特殊的、变更了的、个别脑中枢特别兴奋的意识状态。

为什么说催眠状态中的意识不同于清醒状态中的意识呢？清醒时的意识状态，其典型特征是自觉性、能动性和目的性。而在催眠状态中，尤其是在深度催眠状态中，这些特征几乎不存在了，而代之为易受暗示、易被引发、易被引导。

一位受术者在被催眠后深有体会地说：“我好像是一个机器人，被催眠师用遥控器（催眠术语言）控制着。我不自觉地、无条件地服从他的一切指令，进行他要我做的一切行为动作。”尽管动作是由受术者自己做出来的，但犹如牵线木偶，缺乏自觉能动性，并且被催眠后对自己的所作所为不能清醒回忆或一无所知。总之，所有的活动都缺乏“有意识性”。

催眠状态中的意识也不是处于完全无意识状态，这是因为：

首先，催眠的实践表明，如果催眠师的指令严重有悖于受术者的内在信念、道德行为规范，或者触动了受术者最为敏感的压抑、禁忌与利益，便会使用受术者感到焦灼不安，甚至会发怒、反抗与惊醒。

其次，在催眠状态中，虽然受术者主动发起和终止的自觉能动性的活动消失，但是经催眠师的暗示，即使已失去了意识的批判与监察，也依然可以

产生一些具有自觉能动性的活动。例如，根据催眠师的指令，受术者可以流畅地背诵与遣词造句，可以有条理地说出心中的喜悦、烦恼与打算；与催眠师的对话完全符合日常的逻辑规则和语法原理。而在典型的无意识状态中，根本没有第二信号系统的参与，更不会有完整的、合乎逻辑的言语活动。

最后，在催眠状态中，受术者仍存在警觉系统。这一警觉系统一般不表现出作用，可是一旦来自外部的指令严重违背了受术者的意愿与道德伦理观，该系统便会立即启动，产生抗拒外在暗示的反应。因此可以说，在催眠状态中，人并不是完全无意识的。

总而言之，人在催眠状态中所处的是一种特殊的意识状态。这种状态既有少部分清醒意识的特征，也有无意识的特征，但却不是两者中的任何一个。简单地说，在催眠状态中，受术者在宏观上是无意识的，在微观上却是有意识的。因此，在意识的连续体上，它处于清醒与无意识的中间位置，兼有两者的成分，但又不是两者的简单相加，更不是只有依托两者才能存在。它有自身的特殊性质，也有其独特的机制，这种特殊的状态有一系列独特的表现，具体如下：

1. 独特的心身关系

在催眠状态（第三意识状态）中，通过心理暗示的作用，可以使生理上发生一系列特殊的变化。这些变化能够让身体焕发出平时不可能产生的巨大能量和各种生理反应。在催眠状态下通过暗示可以让人控制和影响清醒状态下控制不了的生理反应，例如，在催眠状态下，人的意念暗示可以改变人的心跳、皮温等生理指标，而这些生理指标在清醒状态下人是不可控的。这样独特的心身关系是寻常的理论或常识所无法解释的。对它的研究，不仅有助于了解人的潜能，开发人的潜能，还会给深化、拓展心理学的基本原理，丰富哲学认识论的内容等方面，带来有益的启示，做出特殊的贡献。

2. 意识与潜意识的相互转换

按照心理活动的清醒程度进行分类，可以将意识、潜意识和无意识看作