




子良
著

催眠术使用手册


全面而经典的解读
简明且好懂的示范

让你真正认识催眠术
让你尽快掌握催眠术

 中国纺织出版社

催眠术使用手册

子良◎著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

催眠术并不远离生活，吸烟成瘾、压力太大、睡眠质量不高、人际关系紧张、容易焦虑不安……种种生活问题，都可以用催眠术来帮助解决。催眠术并不像你想象的那样神秘，只要掌握技法，你也能学会催眠。作为专业的催眠治疗师，作者通过各种心理分析及催眠案例，全面而详尽地解读催眠，帮助你了解催眠术，用最短的时间掌握催眠技巧，学会怎样帮别人催眠，还能学会如何自我催眠，改善整体身心状态，并充分开发潜意识，提升幸福感。

图书在版编目（CIP）数据

催眠术使用手册 / 子良著. —北京：中国纺织出版社，2016.1

ISBN 978-7-5180-1956-4

I. ①催… II. ①子… III. ①催眠术—普及读物 IV. ①B841.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第212665号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：137千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

盘活磨难财富的魔法——催眠术

悬疑佳作《催眠大师》上映后，引起了广泛的好评，作为一部悬疑电影，无疑是成功的，炫目的表演技法太酷了，很能吸引眼球，没有解释的前半段就是一场成功的催眠，因为它紧紧地抓住了观众酷爱探密的心。

职业病实在让人无趣，遇上催眠电影时，总不自觉地以专业眼光来审视。一位朋友看完电影后，以惊恐的眼神看着我，上下打量了一番。

“以后离我远点，少说话。”这位朋友意味深长地说道。

“嘿！不管是令狐冲的独孤九剑，还是郭靖的降龙十八掌，都打不过李小龙。”面对朋友那要绝交的眼神，我实在感觉委屈。

“什么意思？”朋友很诧异。

“考考你：明朝有兵法秘笈《武穆遗书》《九阴真经》和降龙十八掌，少林寺



还有《金刚经》，为何明末却打不过小小的建奴呢？”

“你傻呀！小说里的武功怎么能和现实中的功夫混为一谈呢？”朋友说得振振有词。

朋友完美地回答了他心中的疑问。催眠是心理界最有效的方法之一，假如你正打算找催眠治疗师帮忙，就需要从影片回到现实中，去认识现实生活中的催眠术。

在《催眠大师》影片中，有些方面还是让人惊讶的，例如徐峥在给莫文蔚催眠过程中，不断质问求助者，包括一些极其细节的事，木棉花开季节在南都是几月份？求助者所说的生父母是否是养父母？派助手去调查求助者养父母的详细信息等。

在现实催眠治疗中，这是不可能发生的，更不是催眠治疗所必需的，即使在传统的认知疗法，也是极少见的。

在一般的心理疗法中，溯源是很重要的，甚至是工作的起点，支持这种观点的心理咨询师，会试图找到造成问题的源头，然后尝试治愈它。

然而，前沿研究者提出了非溯源的做法，他们的理由是：纵观古今中外，但凡有所成就者，无不经历过诸多磨难挫折，而且呈不规则的正比关系，这与磨难是财富的说法不谋而合。

但不可回避的事实是，磨难在激励一部分人的同时，也在折磨另一部分人，让

他们身心出现问题，甚至精神崩溃。同样经受磨难，有些人受到激励，有些人走向崩溃。

这让前沿研究者思考，是什么在主导这种转换关系？当磨难成为求助者的绊脚石，磨难财富被冻结时，有什么方法可以盘活磨难财富，使其变成激励他前进的财富呢？

艾瑞克森通过研究，找到了这种转换关系，那就是情境。他并且一再强调对过去“描述方式”的重要，而他的许多经典案例，正是运用催眠术，进行了情境体验重组。

于是我试着以时间为推演进程，勾勒一部关于自己的成长电影。用艺术手法重新描述、解释曾经的磨难时，负面情绪及体验很快荡然无存。当再回忆曾经的磨难时，反而感受到它带给自己的动力，这种情境体验重组，真的是太奇妙了，迅速盘活了自己曾经的磨难财富。

后来，我在具有悲剧情结的人身上找到了佐证，这类人同样很擅长运用艺术手法来描述与解释生活，所不同的是，他们一开始就把自己设想成一个悲剧人物，然后用艺术手法来描述、解释自己的境遇，从而让他们变成具浪漫色彩的悲情人物。

而当把艺术元素添加进心理咨询和催眠治疗中时，就像添加了味精一般，能大大提升效果，也让非溯源变得更简单，或许艺术情境体验重组、描述与解释，就是



一种非溯源技术。

假如你想重新整合自己过去的幸遇，不妨用你所偏爱的艺术手法，重新描述、解释曾经的幸，你便会迅速盘活自己的磨难财富。当然，开始前必须将自己设定成一个具有正能量的目标人物。

子良

2015年10月



目录

Chapter1

你的生活离不开催眠 → 001

- 性格可以在瞬间变得外向 → 003
- 排斥就是丢弃灵活，自我设限，陷入僵化 → 008
- 别再偷偷把你的智慧藏起来 → 012
- 要成功，就别再内斗 → 016
- 解除暗示的心理作用 → 020
- 从此破除道理都明白却做不到的困扰 → 025
- 过去不等于未来，对过去的处理却影响着未来 → 029
- 别试图消灭心理问题 → 033

Chapter2

全面认识催眠术 → 037

- 你本就是催眠师 → 039
- 催眠是什么 → 044
- 催眠助你玩转心理 → 049
- 别再让误解使你与催眠失之交臂 → 053



- 判断是否进入催眠的简单方法 → 057
- 你就是这样轻松进入催眠的 → 061
- 怎样引导他人进入催眠：现代催眠与传统催眠 → 065
- 每个人都有进入催眠的方法 → 070
- 催眠深度级别及注意事项 → 074
- 别迷信催眠深度，催眠宽度才决定治疗质量 → 077

Chapter3

学习催眠就是这么简单 → 081

- 催眠环境的选择和布置 → 083
- 以什么样的状态实施催眠会更有效 → 087
- 边学边玩，作催眠敏感度测试 → 091
- 一分钟上手，最简单的催眠引导方法 → 096
- 常见的催眠深化技巧 → 101
- 催眠结束和效果巩固 → 105
- 利用来访者已有的催眠经验，快速引导进入催眠 → 107
- 睁着眼也能悄然进行的催眠 → 111
- 从唐诗宋词、寓言故事切入催眠 → 115
- 催眠秀表演其实很简单，几分钟你就能学会 → 119

Chapter4

催眠与心理治疗 → 123

- 仅靠暗示产生的转变，大多只是空中楼阁 → 125
- 催眠既能化解心理问题，也能产生心理问题 → 128
- 催眠是保持身心健康所必需的 → 130
- 催眠如何快速实现心理和行为转变 → 133
- 潜意识总会作出最佳的选择 → 136
- 讲故事也能进行心理治疗 → 138
- 隐喻在催眠治疗中的妙用 → 141
- 受术者在有意思的催眠中偷偷改变 → 144

Chapter5

催眠的基本技能与训练 → 147

- 组织催眠治疗的4个主要阶段 → 149
- 催眠师的基本素质及修炼 → 152
- 催眠师发声技能 → 155
- 如何选择对受术者最有效的催眠语言风格 → 157
- 弥尔顿催眠语言模式 → 160
- 细微的身体线索观察技能 → 164
- 受术人催眠状态解读和评估 → 167



- 言语跟随和引导技能 → 169
- 非言语跟随和带领技能 → 172
- 催眠控制和调整的整体协调 → 175

Chapter6

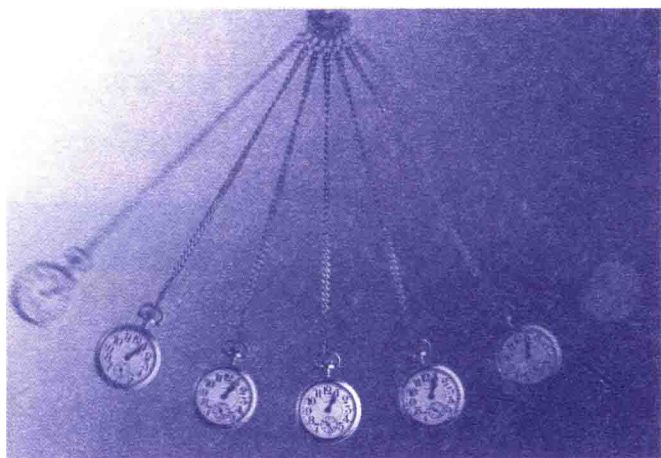
催眠术的日常应用 → 177

- 如何运用催眠增进你和爱人的感情 → 179
- 催眠与创意创新 → 182
- 催眠式沟通让教育孩子更轻松 → 184
- 现代催眠在品牌建设和营销中的应用 → 186

Chapter7

利用催眠术完善自身 → 189

- 放松静心练习 → 191
- 心灵减压，回归心灵平静 → 195
- 身心统一，快速处理内在冲突和矛盾 → 199
- 接纳和尊重，快速释怀负面情绪 → 202
- 自信心重塑，开启内在智慧力量 → 204
- 心理阴影处理，降低伤害事件的影响 → 206
- 走出失恋阴霾，修复旧爱创伤 → 208



Chapter

1

你的生活离不开催眠

性格可以在瞬间变得外向

中国有句俗语，“江山易改，禀性难移”，以此形容性格和心理的稳定性。

正因为人的性格和心理具有高度的稳定性，一个人才不至于像墙头草，风吹两边倒。否则，要是一个人上午外向勇敢，而下午就变得内向胆小，第二天又变一个样，可想而知，这世界将会是怎样的糟糕。

然而，性格的稳定性也给不少人带来了烦恼，比如一些人生来就是消极悲观的性格，想有所改变，可就是百般无奈，家人、父母、朋友等均对其进行批评、指责，自己也发誓必改。可最终仍然无效，固有性格就好像板上钉钉一般，丝毫不动。

难道性格真的不可更改吗？生就不好的性格，就要一直深受其折磨？

告诉你一个秘密——如果合理地运用催眠术，性格就可以在瞬间实现改变。



一天，一个26岁左右的小伙子找到我，他告诉我因为自己性格内向，几乎没有什么朋友，只能待在家里看看书，打打游戏，或帮家里做点家务等。如今都26岁



了，却从未交过女朋友，家里也介绍过一些女孩给自己认识，可总是过不了一个星期，就再也没有音信，原因是女孩们认为自己性格太内向，难以沟通。为此，他感到非常烦恼。

通过进一步的沟通，我了解到，他的父母性格都还算开朗，而教养方式虽然不利于培养孩子的主动性，却也不至于让他的性格变得如此内向，这让我隐约感觉问题可能出在他3岁前的某段经历，假如真是这样，那按常规催眠，花费的时间将会是比较长的。

同时，我了解到这个小伙子非常爱玩玩具，即使是很复杂的玩具，到了他手里，也会很快被他玩得游刃有余。潜意识告诉我，这是一次验证新方法的绝佳机会，我决定作一下尝试。

我说：“你说你玩玩具很在行，能教教我吗？比如这六面的魔方要怎么玩？”

他说：“好啊！在玩魔方前，你先要在心里做一个一样的魔方，这样你就可以……就这么简单，更复杂的魔方，道理也是一样的。”[可以明显看到，在谈到玩具时，他开始变得放松而投入，并且开始自信起来，话也多了起来。显然，这是一个不错的话题，吸引了对方的注意力。]

我说：“这些玩具你都玩得不错，但我还知道有一种玩具，世上没几个人能玩得好，不知你这个玩具大王，会不会对它也是束手无策呢？”[紧紧抓住对方的注意力，并激起他的兴趣。]

他说：“什么玩具啊？我会束手无策？试过了才知道。”

我说：“算了吧！这个玩具太复杂，比你的魔方要难千百倍，你玩不了的！”

他说：“你太小瞧我了，还有我玩不了的玩具，快拿来看看，我非好好玩给你看看。”

我说：“你要玩也可以，不过我们事先要打个赌，要是你玩不起来，那就向我

道歉，承认自己不会玩玩具，要是你玩起来了，我公开向你道歉，怎么样？”

他说：“好，一言为定！”

我说：“好，你现在闭上眼睛想想看，这是这样一个玩具，它非常巨大，也可以非常小，有许多不同的部分，且每一部分都是变化的，它会自动变化，也会根据你的行为而变化。有时它会像镜子一样，你对它笑，它也会对你笑，你对它哭，它也会对你哭；而有时，你对它笑，它又不一定会对你笑……其中的微妙之处，只有你用心才能体会到……”[间接地把世界描述成一个巨大而微妙的玩具，而在收到对方进入中度催眠状态的信号后，则渐渐展开，以在对方心中将世界和玩具等同起来，世界只不过是一个巨大的玩具而已。]

从催眠中醒来后，他已不再低着头，而是一边轻轻地地点头，一边发出一声声感叹：“啊……这果然是非常精妙的玩具。”此时，我已知道他确实产生了某些变化。



一个月后，他给我来电话，告诉我他自己似乎变开朗了，但他似乎并没太在意这些，他说：“你能做到吗？遇到陌生人，只要看一眼，我就知道这个人的大概性格和状态，可以很快和他/她打开话题。”并显得很得意和享受这种乐趣的样子，就像玩玩具有了突破的感觉。

为什么谈玩具却能让他性格变得开朗外向了呢？我们有必要先从了解一些简单的心理知识开始，揭开其中的奥秘。

想想看，假如将你送入一个完全陌生的世界，那里的语言、事物、同类等都完全不同，所有的一切都是你从来没有见过的，也没有听说过的。在你降临到这个新世界，面对未知的一切时，你会怎样开始自己的生活呢？



你会先用手、眼、耳、舌、鼻等所有感官，去感知这个全新的世界，确定什么是安全的，什么是不安全的，什么是友好的，什么是不友好的等，就像初生的婴儿一样，逐步认识这个世界。并且每认识一种新事物，同时又会在心里把它原样地记录下来，久而久之，在你的心里就有了一幅地图，这幅地图记录的是，对你而言，这个世界是什么样的。并且随着你认识更多事物，认识变得更加丰富或被修正，我们称之为心灵地图。

当你尝试和同类接触时，假如对方多次对你大声说话，你听不懂，而对方样子看起来挺凶、不友好、有威胁，于是你学会画出一个安全圈，把此种同类放在安全圈外，而把信任的、友好的同类放在安全圈内。尽量减少和回避安全圈外的同类接触，而更愿意和安全圈内的同类交往。这个安全圈一旦形成，就会受到意识的保护，变得稳定，不会轻易改变，大部分人都会终身受其影响。比如一个人的安全圈里只有家人和亲戚，认为“他人都是有威胁的”，那他不会、不愿、不敢和他人接触，更不会有良好的人际关系，那他会有怎样的人生，也就可预知了，就像“三岁看大，七岁看老”这句话描述的一样。

有趣的是，观察发现，一个生长在长沙的人，当他生活在长沙时，对周围的人会有陌生感；而当他来到深圳后，再见到长沙人时，陌生感会自然消失，变得亲切，能自如交流了；当他来到美国后，见到中国人，不管此人来自中国哪里，都会倍感亲切，能自如交流。这说明安全圈不是绝对的，甚至是可以相互转换的。

上例中，不知这个26岁的小伙子在婴幼儿期有过什么样的经历，让他把安全圈画得很小，把大部分人、事、物都画在安全圈外，这让他不敢走出去接触外面的世界。然而，我发现他有一个大大的玩具世界安全圈，于是通过催眠，尝试将它