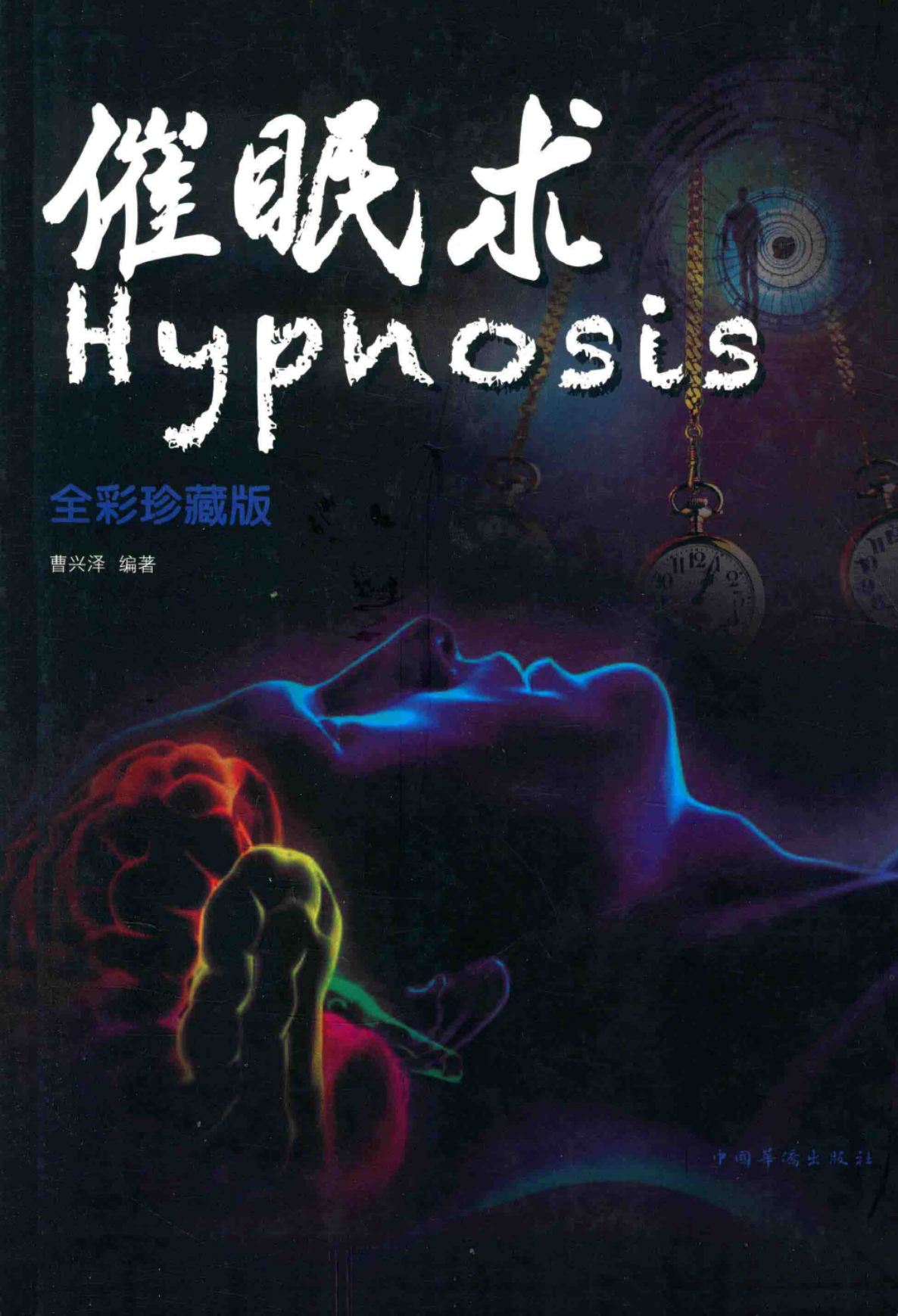


催眠术 Hypnosis

The background of the cover is dark and atmospheric. In the upper right, there is a hypnotic spiral with a small figure standing on it. Below the spiral, a pocket watch is visible, showing a time around 10:10. In the lower half, a human figure is depicted in a glowing, ethereal blue and purple light, appearing to be in a state of hypnosis or trance. The figure's head is tilted back, and its arms are outstretched. The overall color palette is dominated by dark blues, purples, and reds, with the glowing figure providing a strong contrast.

全彩珍藏版

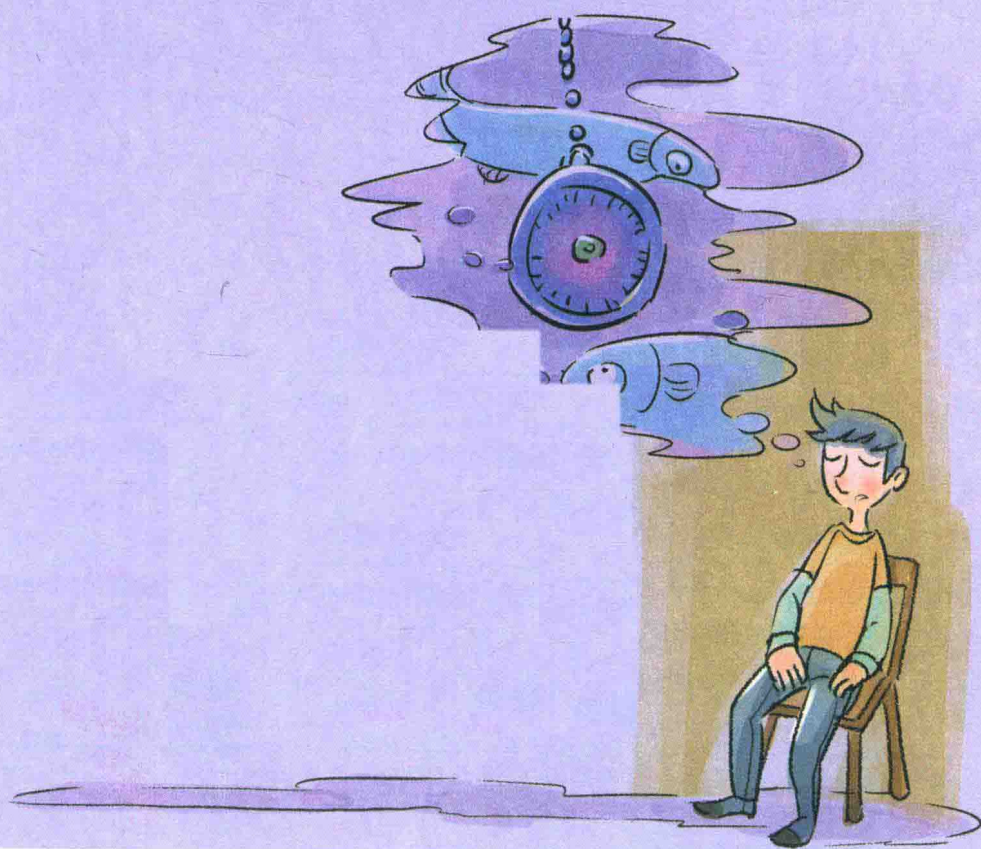
曹兴泽 编著

中国华侨出版社

催眠术

全彩珍藏版

曹兴泽 / 编著



中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠术:全彩珍藏版 / 曹兴泽编著. — 北京:中国华侨出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5113-7223-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第278844号

催眠术:全彩珍藏版

编 著:曹兴泽

出 版 人:刘凤珍

责任编辑:泰 然

封面设计:彼 岸

文字编辑:胡宝林

美术编辑:杨玉萍

插图绘制:末 期

经 销:新华书店

开 本:720mm×1020mm 1/16 印张:20 字数:360千字

印 刷:北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次:2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-7223-9

定 价:55.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)88893001 传 真:(010)62707370

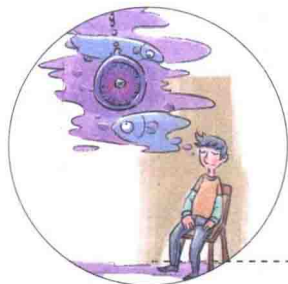
网 址:www.oveaschin.com E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



掌控自己的潜意识，
激发自我的无限潜能





preface 前言

催眠术是一种运用暗示等手段让被催眠者进入催眠状态，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。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。

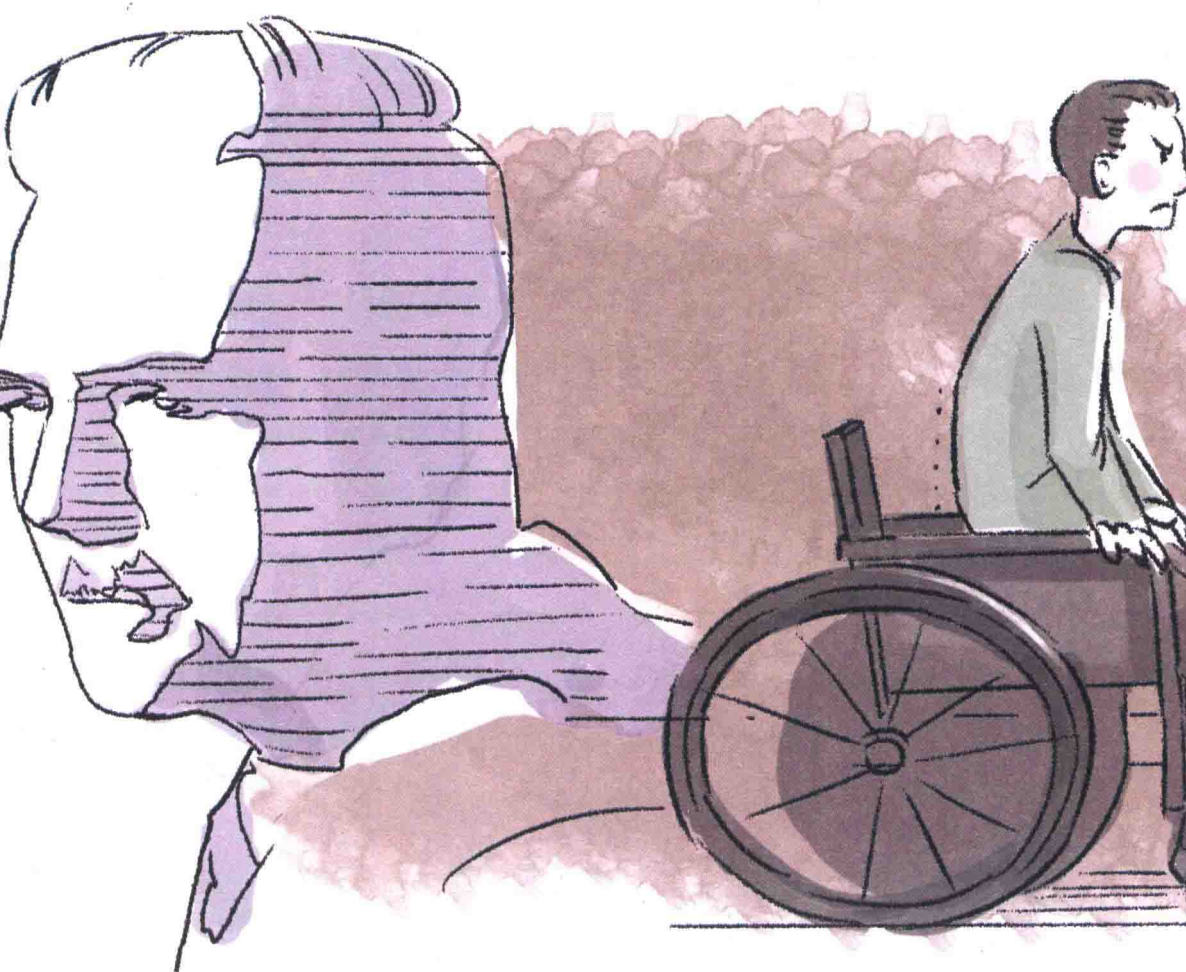
舞台上的催眠表演是真的吗？催眠师可以让人做违背意愿的事吗？会不会成为一睡不醒的睡美人？催眠对所有人都有效吗？催眠真的可以控制人的大脑吗？催眠对人的身体有害吗？催眠真的可以减肥、戒烟，完善自身吗？……一切你最想知道的催眠问题，都能在这里找到答案。但是，光掌握催眠的技术和理论是不够的，我们的目的是帮助读者应用相关的技术和理论去改变现状，完善自身，即学即用才是关键。睡不着？压力太大？焦虑？渴望事业成功？希望快速把产品销售出去？没有自信？……求助别人，不如自己用点催眠术！

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·全

彩珍藏版》。本书针对读者对催眠所抱有的各种关心、疑虑和问题，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，结合真实案例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。

强大的催眠术，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！





contents 目 录

第一篇 神奇的催眠术

PART 01	催眠术的历史和现状	002
	初探催眠术	002
	催眠术的端倪	003
	催眠术的发展	006
	20 世纪的催眠学	015
PART 02	全面认识催眠术	020
	什么是催眠术	020
	催眠术的原理	025
	催眠的心灵状态与阶段	029
	催眠过程	031
	催眠不可思议的作用	043
	对催眠术的一些疑问	052
	正确看待舞台催眠表演	069

第二篇 学习催眠术就是这么简单

PART 01	实施催眠必须了解的 8 个问题	076
	哪些人可以成为催眠师	076

哪些人能被催眠	077
在哪儿可以被催眠	079
催眠时的坐姿	081
催眠语有哪些使用要求	082
催眠师应做好哪些准备工作	085
受催眠者应注意哪些问题	086
催眠师应遵循什么原则	088
PART 02 最具威力的语言——催眠暗示	090
催眠暗示，生活中无处不在	090
催眠暗示的巨大作用	092
催眠中最常用的 6 类暗示	093
催眠暗示的传递途径	097
PART 03 催眠诱导	100
催眠诱导，带你进入催眠状态	100
凝视法	102
深呼吸法	105
常用的 4 种传统催眠诱导法	106
提高成功率的 4 种压迫诱导法	109
PART 04 如何进入深层催眠状态——催眠深化	113
催眠深化，催眠诱导的延续	113
反复诱导进行催眠深化	114
数数法	115
身体摇动法	116
意象法	117

第三篇 每个人都可以成为催眠师

PART ①	神奇的瞬间催眠术.....	122
	10 秒之内将你催眠.....	122
	催眠前的暗示是重点.....	123
	瞬间催眠的方法	125
PART ②	轻松掌握 12 种催眠方法	129
	躯体放松法	129
	言语催眠法	132
	口令催眠法	134
	抚摸催眠法	137
	数数催眠法	138
	通过观念产生运动进行催眠.....	140
	联想催眠法	142
	怀疑者催眠法	144
	反抗者催眠法	146
	杂念者催眠法	148
	睡眠催眠法	151
	气合催眠法	153

第四篇 奇妙的自我催眠术

PART ①	揭开自我催眠的神秘面纱	156
	什么是自我催眠	156

自我催眠的应用	159
哪些人最需要使用自我催眠术	161
美妙的“高峰体验”与自我催眠	162

PART 02 自我催眠的步骤 165

选定目标是关键	165
编写自我催眠的暗示台词	169
3 种方法迅速增强暗示效果	174
自我催眠的准备工作	179
如何进行自我诱导	180
自我催眠的再唤醒与深化	183

PART 03 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	187
静坐法自我催眠	189
想象法自我催眠	190
呼吸法自我催眠	192
腹部调控法自我催眠	194
专注法自我催眠	195
心跳法自我催眠	197

第五篇 催眠术即学即用

PART 01 远离生理疾病 202

不再失眠	202
------------	-----

晕车（船）不再烦恼.....	207
远离神经衰弱.....	208
治疗消化不良及厌食症.....	211
治疗儿童遗尿症.....	212
告别脱发.....	215
解决口吃.....	217
轻松降血压.....	219
自然分娩.....	221
PART 02 解决心理问题.....	227
不再恐惧.....	227
不再害羞.....	238
减轻压力.....	240
增强自尊心.....	249
克服焦虑和害怕.....	260
抚平儿时留下的创伤.....	267
PART 03 拥有健康的生活.....	279
戒烟.....	279
解决部分健康问题.....	287
美容.....	300
减肥.....	302

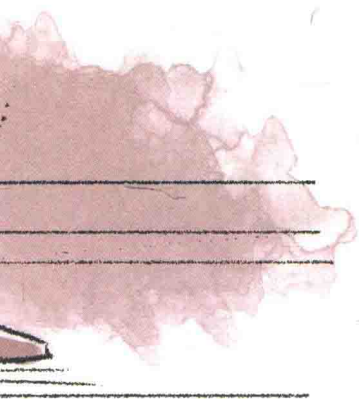


第一篇

神奇的催眠术



你可以的！



PART 01

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类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，甚至可以看到“神灵”，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底鲁斯王皮拉斯。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——维斯巴西安和哈德良以拥有同样的本领而著称，但他们不是用脚触碰。距离我们的时代更近的英国忏悔王爱德华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。英国立宪君主查理二世在统治期间曾上千次使用“御触”。

瓦伦丁·格瑞特里克是众所周知的“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的能力而声名远播，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