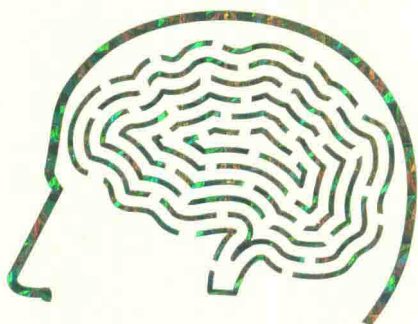




图解催眠心理学

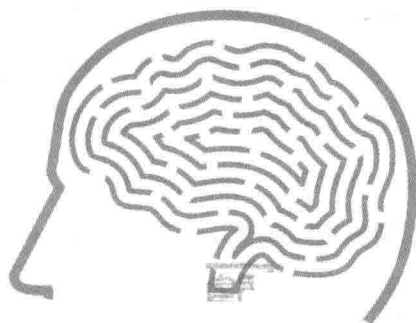
徐润根 著 |

专业催眠师神奇催眠技巧大公开

全面精炼，实用好用，即学即用

有趣有爱的插图辅助理解，加深印象

 中国纺织出版社



图解催眠心理学

徐润根 著 |

专业催眠师神奇催眠技巧大公开

全面精炼，实用好用，即学即用

有趣有爱的插图辅助理解，加深印象

 中国纺织出版社

内 容 提 要

也许你不知道也不相信,你经常在运用催眠术为自己的生活、工作和人际关系等服务,其实你就是出色的催眠师,只是你一直不知道自己使用的是催眠术而已。阅读本书,你将全面认识催眠术,掌握催眠的基本技能与训练方法,了解催眠与心理治疗的关系,不仅能在日常生活中主动有效地运用催眠术,还能利用催眠术完善自身,提高生活幸福度。

图书在版编目(CIP)数据

图解催眠心理学 / 徐润根著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5180-5287-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第174632号

策划编辑: 郝珊珊 责任校对: 江思飞 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

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 117千字 定价: 45.00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

Preface

从我们来到人间起，伤痛就伴随着我们的一生，即使你再小心谨慎亦在所难免，也许一句无心之言，朋友就变成仇人。回忆过去，总能在某个记忆角落，发现一些难以忘怀的伤痕，也就是心理阴影；换个方向，又会在某处发现一些让人愧疚的记忆，即便当时是无意，还是给他人造成了伤害。

有人的地方就有伤痛。伤痛既然无可避免，何不积极一点，面对它，转化它，让曾经的伤痛变成幸福的垫脚石？回忆过去，细细领悟一番，自己的每次成长、每次进步、每次蜕变，哪次不是由伤痛开始的？就是儿时学习行走，也是从多次摔倒开始的。

虽然如此，学会坦然地面对伤痛也不是一句话、一句口号或一个意念这么简单，在现实生活中，伤痛还是会给人们带来大量的困扰。

作为一名心理工作者，看到这一切，我倍感痛心，希望倾己所学帮助大家走出痛苦的泥潭，将伤痛转化为动力。这也是我写作本书的初衷与目的。

催眠术首次应用于心理治疗，距今已有三百多年了。近一百多年来，因艾瑞克森等伟大催眠师的贡献，催眠术取得飞跃发展，其简单便捷的操作方法、立竿见影的治疗效果，使它在欧美等国家备受人们的认可与推崇，广泛应用于各领域，如医学麻醉、婚恋、教育、运动、职场、警务与演艺等。

由于文化观念、发展历史等原因，在我国，大部分人对催眠术都存在认识偏差，从而对催眠术产生无意识的拒绝、敬畏与神秘感。本书将通过生活中的

诸多例子，一步步为读者揭开催眠术的神秘面纱，届时你将会真正认识到，催眠术其实很简单，催眠现象在生活中也随处可见。

本书内容由浅入深，配合大量深入浅出的临床案例，来诠释催眠术的各个知识点与催眠手法，让读者可以联系自己的生活阅历，领悟将伤痛转化为建设未来生活动力的奥秘，理解为何有些人经历磨难后能变得更强、更有智慧，而有些人稍遇挫折就经受不住打击，从此一蹶不振。本书不但能帮助读者化解过去的伤痛，还能激发读者自身内在的巨大潜能，使读者实现更美好的生活愿景。书中介绍的催眠手法，可以灵活地运用于感情婚姻、孩子教育、人际关系等方面。

再好的方法，若是缺乏实用性，那就不能称之为好方法。作者在编写本书时，考虑到本书读者可能有相当部分均非心理工作者，所以更多地推崇艾瑞克森的故事催眠法，这种方法读者更容易上手。建议读者平时多练习讲故事，当你将故事讲得生动而吸引人，能够轻松拆解、合并故事时，再将各催眠要点融入故事，你的催眠将如虎添翼。运用好催眠，不管是纠正孩子的不良习惯，还是感情中遇到难以调和的矛盾，你都可以轻松应对。合适的机缘加一个合适的故事，种种难题都将迎刃而解。

徐润根

2018年3月17日



Chapter1 全面认识催眠术

- 002 ■ 你本就是催眠师
- 008 ■ 催眠是什么
- 014 ■ 催眠助你玩转心理
- 019 ■ 别再让误解使你与催眠失之交臂
- 023 ■ 判断是否进入催眠的简单方法
- 030 ■ 你就是这样轻松进入催眠的
- 036 ■ 怎样引导他人进入催眠：现代催眠与传统催眠
- 042 ■ 每个人都有进入催眠的方法
- 047 ■ 催眠深度级别及注意事项
- 051 ■ 别迷信催眠深度，催眠宽度才决定治疗质量

Chapter2 学习催眠就是这么简单

- 056 ■ 催眠环境的选择和布置
- 061 ■ 以什么样的状态实施催眠会更有效

- 065 ■ 边学边玩，作催眠敏感度测试
- 071 ■ 一分钟上手，最简单的催眠引导方法
- 077 ■ 常见的催眠深化技巧
- 082 ■ 催眠结束和效果巩固
- 084 ■ 利用来访者已有的催眠经验，快速引导进入催眠
- 089 ■ 睁着眼也能悄然进行的催眠
- 094 ■ 从唐诗宋词、寓言故事切入催眠
- 098 ■ 催眠秀表演其实很简单，几分钟你就能学会

Chapter3 催眠与心理治疗

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

Chapter4 催眠的基本技能与训练

- 130 ■ 组织催眠治疗的4个主要阶段

- 134 ■ 催眠师的基本素质及修炼
- 137 ■ 催眠师发声技能
- 140 ■ 如何选择对受术者最有效的催眠语言风格
- 143 ■ 弥尔顿催眠语言模式
- 148 ■ 细微身体线索观察技能
- 152 ■ 受术者催眠状态解读和评估
- 155 ■ 言语跟随和引导技能
- 158 ■ 非言语跟随和带领技能
- 161 ■ 催眠控制和调整的整体协调

Chapter5 催眠术的日常应用

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

Chapter6 利用催眠术完善自身

- 176 ■ 放松静心练习
- 182 ■ 心灵减压，回归心灵平静
- 187 ■ 身心统一，快速处理内在冲突和矛盾
- 190 ■ 接纳和尊重，快速释怀负面情绪

193 ■ 自信心重塑，开启内在智慧

195 ■ 心理阴影处理，降低伤害事件的影响

197 ■ 走出失恋阴霾，修复旧爱创伤

200 ■ 附录

Chapter **1**

全面认识催眠术

你本就是催眠师

也许你不知道，也许你不相信，其实你一直就是催眠师。你经常运用催眠术为自己的生活、工作和人际关系等服务，甚至还很出色，只是你一直都不知道使用的是催眠术而已。当你看完下面的催眠实例，你就会明白这一切，只要你有兴趣，还可以通过后面的学习学会更出色地运用催眠术，更好地服务于自己或家人等。

在一个晴朗的日子，城楼上坐着一位老者，他正在专注地抚琴弹奏，表情自然，旁边还燃着香炉，显得悠然自得。老者旁边还站着两位书童，手捧宝剑，稳稳地立着。四座城门大开，城门里外几十个百姓正在洒水扫街，不慌不忙，不紧不慢，显得旁若无人的样子。

悠扬而又让人感觉杀机四伏的琴声，飘向城外不远的地方，那里集结了15万精兵强将，正在准备攻城。指挥官看到这一切，感到非常困惑，因为这是他以前从未遇到过的。看到眼前这不可思议的情况，再联想到敌方指挥官

非常有谋略，他的第一反应就是：这肯定是个陷阱。于是他命令军队停下来，仔细观察了一番，只见城楼上的敌方指挥官仍然神情泰然，显得成竹在胸——他感到更加困惑了。他转而想，也许对方没有发现自己，如果现在退去，岂不是失去一次绝佳的机会？

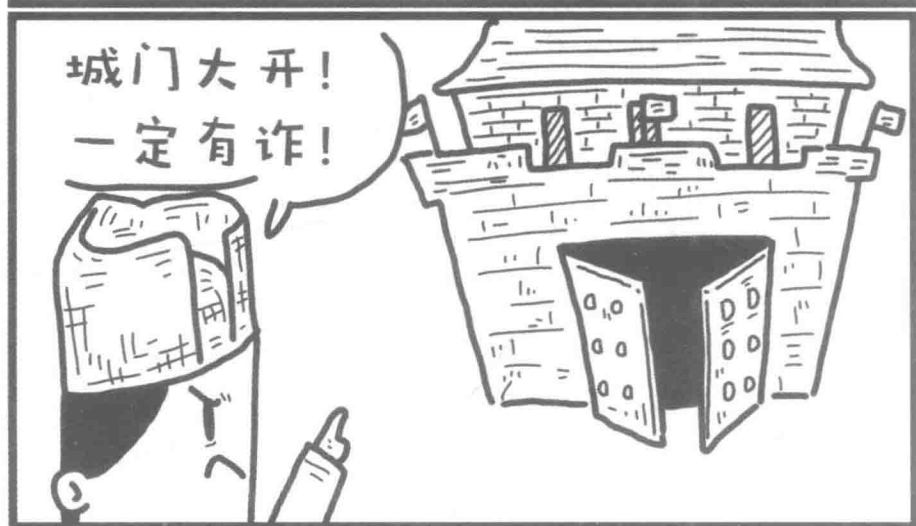
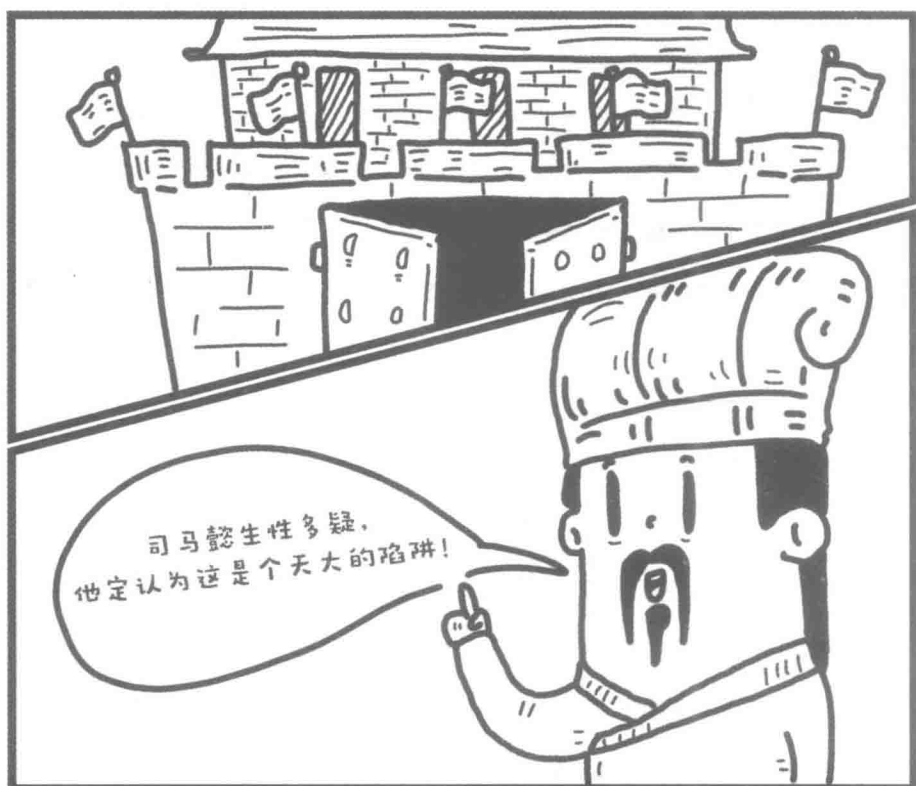
于是他命令全军吹响进攻的号角，骑着战马，带领全军，高喊着向城楼冲去，并同时观察着敌军指挥官和百姓的反应。然而不管是城楼上的敌军指挥官，还是城门内外的普通百姓，均没有因为他的攻城行为而慌乱，更没有关闭城门，反而给人一种已做好充分准备，正在等待他到来的感觉。这让他开始恐惧，战马每往前跨一步，他内心的恐惧就更多一分……终于，在离城门几十米的地方，他内心的恐惧到达了顶点，他确信这是个天大的陷阱，城内一定埋伏着大量精兵，再往前一步，那就是全军覆没！于是，他紧急叫停了全军。

此时，城楼上敌军的指挥官抬起头瞟了他一眼，眼神中充满了杀机，脸上一副胜利时得意的样子。这一瞟，把他吓出一身冷汗，彻底击溃了他的意志，于是他掉转马头，夺路而逃。因为慌乱撤退，踩死踩伤的士兵不计其数。

这就是几乎每个中国人都熟悉的“空城计”，城楼上的指挥官是诸葛亮，而进攻的指挥官是司马懿。这是一次成功的催眠应用实例。

为什么说“空城计”是一次精彩绝伦的催眠应用实例呢？

现代催眠术认为，催眠是情境的结果。诸葛亮非常了解司马懿谨慎、多疑的心理特点，于是营造了一种挖好陷阱、布置好伏兵，等待司马懿来钻的情境，让司马懿心里感到恐惧和不安，同时充满杀机的琴声更是配合着整个情



境，扰乱着他的心绪，让他坚信这肯定是个天大的陷阱。

从司马懿看到这情境的一刹那起，催眠便开始了。在他的多次试探下，情境仍然保持不变，于是将他带入了深深的催眠之中。这种突然打破常态的催眠引导方法，现代催眠术称之为中断技术，也就是常说的瞬间催眠技术，后面章节会对此技术进行更详细的解释。

司马懿所产生的各种心理反应，是诸葛亮所营造情境的结果。这一情境，正是针对司马懿的心理特点和当时的对阵态势而专门设计的。当司马懿身处其中时，便进入了催眠状态，产生了诸葛亮预期的心理和行为反应，所以说，这是一次成功的催眠应用实例。

营造特殊情境，让身处情境中的人产生特定心理变化或行为的催眠实例，生活中是不是还有很多呢？

当你不欢迎朋友或亲戚来家做客时，一般不会直接说，而会表现得过分恭敬、过于礼貌，以此来营造一种有距离感的情境；有些人则可能故意在客人面前和家人吵架，把客人晾在一边，以此来营造一种冷漠、不受欢迎的情境。置身于这两种情境中，客人一般很快会感觉到来得不是时候，而知趣地离开。这些都是催眠的实例，虽然很简单，且程度浅、时间短，但你希望对方产生的心理变化确实产生了，你希望对方做出的行为也确实由对方做出了，你的目的实现了。

一般来说，自然中产生或无意识引导产生的人际互动催眠，有以下几个特点。

①随意性比较大。

②隐喻性情境更多，这和东方人内敛的文化是相符合的。基本过程和人为催眠是无差别的。

③发展契合关系。

④确定和吸引受术者的注意力。

⑤弱化受术者的意识心理。

⑥进入无意识心理。

下面再看看受过专业培训的销售人员是如何运用催眠术做销售的。

一个恋爱中的女孩去买化妆品时，销售员对她说：“你不知道吧！这款彩妆最特别的就是，化完妆后几乎看不出来，当时开发人员还担心，这款彩妆推出之后，韩国的整容师会失业，呵呵……”

女孩：“呵呵……是吗？”

销售员：“是的！你想想看，你今天回去使用这套彩妆后，立刻就会变得美丽动人，再配上一套有情调的衣服，当男朋友下班推开家门，看到美丽动人的你站在面前，他肯定会抱着你不放的……”

前一段，销售员用简单的幽默吸引了女孩的注意力并弱化了其警惕性，让她放松下来，女孩的反应则帮助销售员确认她被吸引了注意力；紧接着，一段富有联想的场景描述（描述语言的选择是有讲究的，后面章节会专门讲述），在女孩心中建立起了对美好恋爱体验的联想。“你今天回去使用这套彩妆……”，预示一定会购买，如果不购买，则意味着会失去恋爱带来的美好，

一拉一推，推动女孩做出购买行为。

催眠过程：当女孩开始想象自己化妆后的场景时，便进入催眠，在想象男朋友回来见到自己的情景时，便深深地坠入了催眠，催眠状态可以一直延续到和男朋友相见，并且在以后的每次化妆时，也容易再次坠入催眠。

在日常生活中，催眠例子还有许多，不管是有意引发的，还是自然产生的，催眠都无时无刻不在进行。沉浸于故事中的孩子，陶醉于诗词歌赋的人儿，迷恋于热恋带来的幸福感中的男女，甚至享受于夫妻生活的男女等，无不体现着催眠的力量。如今，催眠更是被广泛地应用于心理咨询、教育培训、产品销售、人才战略、广告等方面。

催眠是什么

在前面的章节中，我们大量介绍了催眠术知识以及催眠术在心理治疗中的各种应用实例，它快速、有效协助他人实现心理转变的能力，相信也吸引了不少读者的兴趣，让大家想更多地了解催眠、学习催眠。

此时，大家一定最想问的是，催眠究竟是什么？

其实到目前为止，催眠还没有一个明确的定义。在催眠发展史上，也曾有不少理论家试着给催眠下一个明确的定义。然而，每种定义出来后，其他学者都能举出反例来反驳。艾瑞克森作为催眠界的泰斗，经常被人要求给催眠下一个明确的定义，他坚决反对这样做，并解释：“不论我说它是什么……都将会扰乱我对其诸多可能性的认识和利用。”

如果一定要有个说法，本书更倾向于：催眠是一种变动心理状态，是情境的结果。

虽然至今没有一个明确的催眠定义，但并不代表我们不可以认识它，不可以运用它，下面我们就通过各种催眠现象来进一步了解它。