

一本教导你激发智慧潜能通往成功人生的**实用催眠学与深度心理学宝典**

催眠是通往心灵和潜意识的神奇工具

催眠适合几乎任何人

输入指令,让你的行为立刻有所改变

迅速开发内在的无穷智慧、潜能和动力

迅速迈向个人成功的巅峰

让你学会放松,享受,专注

使你在最困难的时刻仍有信心与办法

催眠是最快速有效的心理提升和治疗方法

解除各类压力,痛苦,忧郁

提高记忆力,创造力和学习能力

美化自我形态

调整身心平衡

改正不良的生活习惯

帮助你净化心灵,笑面人生

# 催眠术

Hypnotism and Psychotherapy **与心理治疗**

曹子策 / 著

**APG** 安徽人民出版社  
安徽出版集团 ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



# 催眠术与心理治疗

曹子策 / 著

Hypnotism and  
Psychotherapy



**APG** 安徽人民出版社  
安徽出版集团 ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

责任编辑:杜国新 洪 红

装帧设计:宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

催眠术与心理治疗 / 曹子策著. —合肥: 安徽人民出版社,  
2007.8

ISBN 978-7-212-03065-0

I. 催… II. 曹… III. 催眠治疗 IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092363 号

本书如涉及版权问题,请作者与我社联系。

## 催眠术与心理治疗

曹子策 著

---

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场 邮编:230071

发行部:0551-3533258 3533292

编辑室:0551-3533273 3533270

经 销:新华书店

照 排:合肥中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥现代印务有限公司

开 本:787×960 1/16 印张:18 字数:225 千

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03065-0

定 价:38.00 元

---

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

Hypnotism and  
Psychotherapy

一本  
教导你激发智慧潜能  
通往成功人生的  
实用催眠学  
与  
深度心理学宝典

---

---

Hypnotism and  
Psychotherapy

## 前 言

你想启迪你的内在智慧与无穷潜能走向快乐而成功的人生吗？那你就学习与应用催眠术吧，因为催眠是帮助你进入自己的潜意识宝库最快最有效的工具！这本书将把你从一个不懂催眠与自我潜能开发的门外汉，引导为一个懂得开发自我智慧与潜能的高手，并在自己成功获益的同时，产生更大的爱与动力，去帮助你身边那些同样想获得成功并需要你帮助的人们！

## 序

当我问你以下几个似乎最简单的问题时，你会如何回答？

你是谁？你从哪里来？你在干什么？你将去哪里？

这一古老的哲学命题，今天又很现实地摆在我们的面前，我相信你也许有自己的答案，但那是不是你的真实答案呢？你认识你自己吗？其实，人一生真正的功课就是解决这四个问题。

你从一生长下来就开始被社会催眠，成为一个以别人的准则(社会主流价值观)来要求自己的人，你开始追求学位、金钱、名誉和地位，追求物质的富裕与享受，并把它标志为自己的成功与快乐的人生。

当今社会物质文明越来越发达，人们住进了新宅、开起了轿车、穿金戴银、品尝山珍海味、享受国际旅游……按理说日子越过越红火，应该满脸笑容才是，可是当你真的穿梭于人群之中时，你会感觉到的更多是冷漠、严肃、压力与愁容！感觉自己处于一种亚健康的劳苦状态之中，压力很大，竞争激烈，身心郁闷，人生目标迷茫……钱再多也不满足，酒再喝也不爽，景色再美也无法深刻体验……何以如此？因为我们丧失了自己，盲目追求外在的占有，认为以此就能换回人生的快乐与成功感，而忽视甚至放弃内心自我的追求、爱与付出，无尽的、贪婪的、不现实的外求欲望与内在智慧、宁静、无求与安详的心灵世界形成了巨大的反差，于是问题就产生了。身心的严重失衡是

导致痛苦和问题产生的根源,抑郁、焦虑、强迫、恐惧、紧张、神经衰弱、信心缺乏、失眠、自闭、厌世、轻生和暴力等身心障碍一一出现,我们已经慢慢走向物质文明高度发达而精神世界不平衡的危险边缘。

其实,你的心灵创造你的世界。一个人的内心具有智慧、快乐、和谐、爱和力量。我们如果懂得,可以随时让我们自己快乐,而不需要赚到钱或买下一幢房子才快乐。因为快乐一直在我们内心,它不在外部世界,不曾离开过,只会被你压抑或淡忘。可是现在不愉快的人们却放弃了自我的内心世界,而迷茫于外部世界的攫取。而当问题产生时,同样采取放弃自我的态度,将自己的命运交给现代医学(生理治疗),当问题很严重时(例如癌症),还错误地运用自己的心灵力量,活活将自己吓死。对于自己生命如此之无知与放弃,实在是令人惊讶。维系身体的健康只是心灵最小的能力,心灵深处具有更多的爱、智慧、力量与潜能可以经由自我认知而被发觉并加以运用,心灵认知的催眠术就是唤醒人内心认知的一种极有力的手段,现在开始逐渐被用于治疗人的身心问题、潜能开发和启迪智慧等方面。催眠是最快速有效的心理治疗方法,有时几小时的催眠可以达到传统治疗几百个小时的效果。它输入指令,让人的行为方式有所改变,帮助你走上真正快乐、和谐与成功的人生之路。所以,催眠真正的内涵其实是“唤醒”,唤醒你内在的意识与觉悟。

关于催眠的误区:我是否会被催眠师控制?我学会了催眠就能轻易控制别人了吗?我睡眠很好,我不需要催眠?我能催眠女友爱上我吗?我能用催眠忘记过去的苦痛吗?催眠如何激发特异功能?可以自我催眠吗?催眠如何提高记忆力?被催眠后会醒过来吗?动物能被催眠吗?催眠是歪门邪道吗?催眠与智慧成长是何关系?所有人都能被催眠吗?催眠深度如何区分与控制?如何提高催眠技艺等关于催眠的问题与困惑很多很多,为了让人们对催眠及其应用有更科学的认识

与学习，我把这些年来研究与应用催眠术的心得与经验毫无保留地写成了此书（同时借鉴了美国 NGH 催眠师讲义与部分催眠领域前辈们的工作经验与心得），以供大家参考与学习，使读者能科学地掌握并运用催眠的技术服务于自己和社会，让我们的生活充满爱与智慧，让我们的社会更加和谐。

曹子策 博士

2006年10月15日

上海



# 目录

序 / 001



## 催眠术的理论

### 第 I 章 催眠术的理论基础 / 003

#### 一、目前国外较有影响的理论 / 005

(一) 精神分析理论 / 005

(二) 生理心理学理论 / 005

(三) 人际关系理论 / 006

(四) 心理结构理论 / 006

#### 二、心灵意识理论 / 007

(一) 意识结构 / 009

(二) 显意识与潜意识的差别 / 021

(三) 集体意识与个人命运 / 023

(四) 催眠逻辑 / 026

#### 三、脑波的分类 / 030

# Contents

- 一、催眠≈心理暗示 /037
  - (一) 催眠其实无处不在 /038
  - (二) 催眠其实无人不用 /038
- 二、催眠关系建立的四个基本原则 /040
  - (一) 信任 /040
  - (二) 放松 /040
  - (三) 关注 /042
  - (四) 配合 /043
- 三、进入催眠状态的四个要素 /043
  - (一) 放松 /043
  - (二) 深呼吸 /044
  - (三) 想象 /045
  - (四) 暗示 /046
- 四、催眠的合适性领域 /047
  - (一) 心理病症 /047
  - (二) 心理应激 /047
  - (三) 心理调整 /049
  - (四) 潜能发展 /049
  - (五) 智慧成长 /049
- 五、催眠的适合性人群 /049
  - (一) 谁可以来做催眠 /049
  - (二) 不适合接受催眠的人 /049
  - (三) 催眠的年龄特征 /050
  - (四) 受催眠人群的职业特性 /050

## 第 II 章 什么是催眠 /035

- 一、催眠敏感度的定义 /053
- 二、敏感度测试目的 /053
- 三、三种敏感度测试方式 /054
- 四、如何判断催眠深度 /055
  - (一) 第一阶段为浅度催眠状态 /055
  - (二) 第二阶段为中度催眠状态 /055
  - (三) 第三阶段为深度催眠状态 /056
- 五、Arons 六级敏感度分类 /057
  - (一) 第一级深度 /057
  - (二) 第二级深度 /057
  - (三) 第三级深度 /057
  - (四) 第四级深度 /058
  - (五) 第五级深度 /058
  - (六) 第六级深度 /058
- 六、区别催眠深度的标准 /059
  - (一) 肌肉僵直 /059
  - (二) 记忆丧失 /059
  - (三) 麻醉现象 /059
  - (四) 幻觉 /059

第 **III** 章  
催眠敏感度 /051

- 七、催眠敏感度测试技巧 /060
  - (一) 雪佛氏钟摆测试 /060
  - (二) 身体摇晃测试 /061
  - (三) 向后倒测试 /062
  - (四) 双手紧握测试 /064
  - (五) 手臂升降测试 /066
  - (六) 苹果观想测试 /068
  - (七) 舌尖柠檬测试 /069
  - (八) 白光观想测试 /069
  - (九) 双手冷热测试 /070
  - (十) 眼皮胶粘测试 /071
  - (十一) 手臂僵直测试 /072
  - (十二) 全身僵直测试 /073
  - (十三) 数字障碍测试 /075
  - (十四) 痛觉阻断测试 /076
  - (十五) 正性幻觉测试 /077
  - (十六) 负性幻觉测试 /079
- 八、敏感度测试标准 /080

## 第 IV 章 催眠手段与技巧 / 081

### 一、催眠的手段 / 083

- (一) 催眠手段的分类 / 083
- (二) 催眠暗示疗法的方式 / 085
- (三) 催眠的各类具体手段 / 086

### 二、催眠引导与深化技巧 / 107

- (一) 催眠引导技巧 / 107
- (二) 催眠深化技巧 / 114
- (三) 催眠唤醒技巧 / 116

## 第 V 章 有关催眠常见的问题 / 119

- 一、催眠要多长时间 / 121
- 二、我的意志坚强，你就催眠不了我 / 121
- 三、我的睡眠很好，不需要催眠 / 121
- 四、催眠与睡眠有何不同 / 122
- 五、我被催眠后会意识模糊，进而被催眠师控制，甚至去做自己不想做的事 / 122
- 六、催眠能否让我控制任何一个我想控制的人 / 122
- 七、催眠能让她爱上你吗 / 123
- 八、是否所有的人都会被催眠 / 123
- 九、催眠能否帮助我忘记某些记忆 / 124
- 十、我被催眠醒来后，做过什么都会不记得 / 124
- 十一、催眠能帮助我提高记忆力与学习效率吗 / 124
- 十二、我接受催眠，但我并没有觉得被催眠了，我还是清醒的呀 / 125
- 十三、为什么催眠能治疗各类身心疾病 / 125
- 十四、到底什么是催眠敏感度呢 / 125
- 十五、催眠会不会泄露我的个人隐私 / 126
- 十六、催眠秀是什么，那种夸张的表演效果是真实的吗 / 126
- 十七、动物会被催眠吗 / 127
- 十八、孕妇可以被催眠吗 / 127
- 十九、如何自我催眠 / 129

## 第VI章 催眠的应用 /133

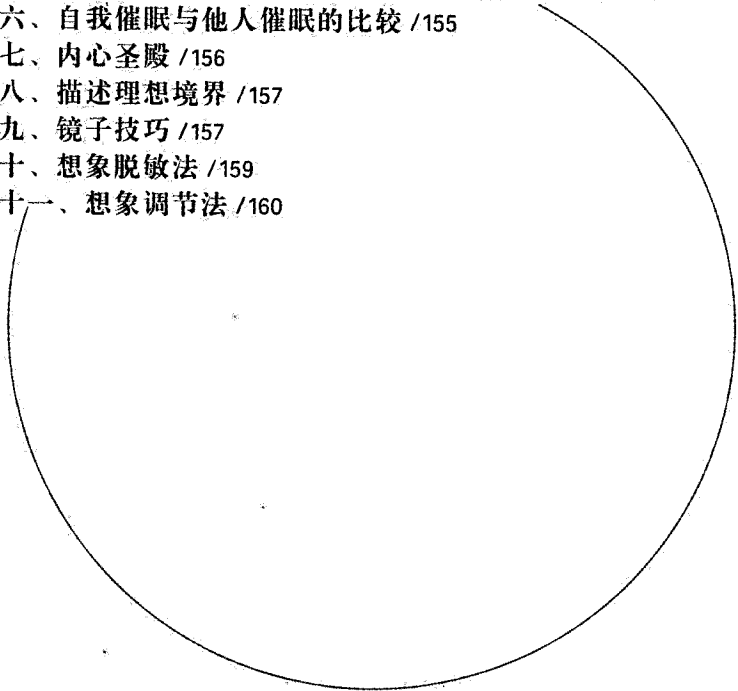
- 用途一, 治疗神经官能症、身心障碍 /136
- 用途二, 催眠是一种有效的止痛方法 /137
- 用途三, 帮助失眠的人容易入睡 /137
- 用途四, 帮助戒烟、戒酒、减肥、美容、调整不良的饮食习惯 /137
- 用途五, 催眠可以帮助我们产生惊人的记忆能力与学习效率 /138
- 用途六, 催眠可以帮助人们学会放松, 不再被压力、焦虑、悲伤、挫折感等各种负面情绪影响, 更有自信、勇于面对考验 /138

## 第VII章 职业催眠准备中应注意的问题 /139

- 一、良好的催眠环境非常重要 /141
- 二、催眠师自身的品质 /141
- 三、被催眠者需要注意的事项 /142
- 四、双方情绪状况对催眠效果的影响 /142
- 五、催眠师须保障自身的利益 /143
- 六、催眠师须保障被催眠者的利益 /144
- 七、催眠辅助用品 /144
- 八、你需要了解的其他事宜 /144

## 第 VIII 章 自我催眠 /147

- 一、自我催眠的主要应用 /149
- 二、练习准备 /151
- 三、练习要求 /151
- 四、练习注意事项 /152
- 五、一个以改善睡眠为目的的自我催眠标准程序 /154
- 六、自我催眠与他人催眠的比较 /155
- 七、内心圣殿 /156
- 八、描述理想境界 /157
- 九、镜子技巧 /157
- 十、想象脱敏法 /159
- 十一、想象调节法 /160



## 第 IX 章 催眠治疗程序与实例 /163

- 一、催眠治疗程序概述 /165
  - (一) 催眠治疗结果的预见 /165
  - (二) 系统的催眠治疗标准程序 /168
  - (三) 新人如何尽快掌握催眠方法 /170
  - (四) 催眠治疗标准示范 /171
- 二、催眠心理治疗实例 /177
  - (一) 抑郁症的催眠疗法 /177
  - (二) 强迫症的催眠疗法 /188
  - (三) 恐惧症的催眠疗法 /209
  - (四) 焦虑症的催眠疗法 /224
  - (五) 催眠减肥 /228

## 第 X 章 催眠与潜能开发 /233

- 一、催眠中的右脑潜能开发 /235
  - (一) 左右脑结构与功能 /235
  - (二) 脑波频段分类与功能 /237
- 二、催眠中的超能力 (ESP)/240
- 三、催眠中的腹式呼吸法 /241
- 四、催眠中“气”的开发 /243
- 五、催眠中的冥想 /244
- 六、催眠中的音乐疗法 /245
- 七、超级脑波催眠 CD 的使用 /247
  - (一) 超级脑波催眠 CD 的特点 /247
  - (二) 如何使用超级脑波催眠 CD 来获得最佳效果 /247
  - (三) 超级脑波催眠 CD 使用中必须注意的一些问题 /248

- 一、成功与失败 /251
- 二、快乐与痛苦 /253
- 三、生与死 /256
- 四、病与健康 /258
  - (一) 病 /258
  - (二) 治疗 /258
- 五、爱 /260

## 第 **XI** 章 催眠与智慧成长 /249

附录一：中国国际催眠师培训中心学员伦理守则 /265

附录二：催眠简史 /267

附录三：个案催眠心理咨询与治疗资料卡 /270

后记 /271



# 催眠术的理论

Hypnotism