



生活中的 催眠术

SHENGHUO ZHONGDE CUIMIANSHU

学会自我催眠，让疲惫的心灵得以休憩。
运用催眠疗法，化解生活中的烦恼，
激发内心的潜能。

申志娟 编著

天津科学技术出版社



生活中的催眠术

DAYDREAM JOURNAL OF CLIMAXING

生活中的催眠术：让你轻松掌握催眠术，
让你轻松掌握催眠术，让你轻松掌握催眠术，
让你轻松掌握催眠术，让你轻松掌握催眠术，
让你轻松掌握催眠术，让你轻松掌握催眠术。

作者：[美] 詹姆斯·R·范德林德
译者：[中] 王德林



生活中的 催眠术

申志娟 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的催眠术/申志娟编著. —天津:天津科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5308-4460-1

I. 生... II. 申... III. 催眠治疗—普及读物 IV. R749.057-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 000120 号

责任编辑:陈 雁 石 崑

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

联系电话:(022)23332398 (022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

山东新华印刷厂印刷

开本 710×1000 1/16 印张 18 字数 276 000

2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.00 元

前言

P R E F A C E

在西方，催眠越来越受到人们的重视，可是在我国催眠还是一个非常陌生的东西，也许有人根本就没有听说过催眠这个词，即使听说过催眠的人也对催眠知之甚少，甚至还有很多误解，比如过分地夸大催眠的力量，认为催眠无所不能，或者一味地轻视催眠，把催眠和巫术、迷信混为一谈，总之，就是对催眠缺乏必要的了解，不能正确地认识催眠。

可是，催眠的确是一种神奇的力量。它是一种非常有效的心理治疗手段，它对各种身心疾病的治疗都有非常好的疗效。它可以最大限度地挖掘人们内心的潜能，比如，增强你的记忆力、提高你的创造能力等。它可以把你带入一个美妙的境界，处于催眠状态中的人是那么的轻松，那么的愉快，自由自在地“翱翔”，不受时空的限制，可以回到童年的时候，可以到达任何一个你想去的地方，那种感觉真是妙不可言。催眠更是一门探索人的心灵的学问，它为我们打开了通往潜意识的大门，平时我们所无法觉察的心灵深处的一些东西现在都浮现出来了，我们清楚地看见了自己心灵深处的画面，听见了自己心灵深处的声音，我们为看见真实的“自己”而感动，原来我是这样的。

就是因为催眠是如此的实用而美妙，可是我们对催眠的了解又少得可怜，所以我们才编写了这本书，以便使我们更好地认识催眠，让它为我们服务。

本书的编排由浅到深，首先让你了解催眠的一些基本知识，帮你解除心中的困惑，然后为你介绍催眠在日常生活中的广泛应用，

展示催眠的神奇力量，这时你一定对催眠心动了吧，我知道你很想掌握这门技术，让它为自己服务，所以我们又介绍了如何自我催眠。我们都是善良的人，当你懂得催眠的妙处时，你也许想利用催眠来帮助别人，的确，好东西并不应该只属于某一个人，而应该大家一起分享，因此我们又介绍了如何帮助别人催眠。最后，为你展示了一些不可思议的催眠现象，看着它们，你就如同在看一场精彩的舞台催眠表演一样，一定会让你啧啧称赞。

催眠给人带来的是幸福，不管是催眠者还是被催眠者都是幸福的。当催眠师看到受术者脸上轻松美好的笑容时，他找到了自己的价值和意义；当被催眠者治愈了一直困扰自己的疾病，充分释放了心里深处那些被压抑的情绪时，他感到自己脱胎换骨了，成为一个新的自己，更健康、更自信、更美好的自己，这一切令他感到快乐和幸福。

催眠是一道美丽的风景，你会看见许多意想不到的东西，你常常会产生“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的惊喜，催眠是一个神秘的世界，打开那扇门，你就像进入魔宫一样，一切都那么不可思议；催眠是一个广阔的世界，像大地那么辽阔，远远超出你的想象。对催眠的探索是永无止境的，如果你想要真正地认识它，利用它帮助别人，那么你需要用一生的时间去觉知和修炼。

现在，让我们一起来走近催眠，看看这道迷人的风景吧！

编 者

目 录

CONTENTS

第一部分 摘下催眠的神秘面具

一、解开心中的困惑	2
● 催眠究竟是怎么回事	2
● 催眠就是让人睡觉吗	3
● 我真的会被催眠吗	5
● 神奇的舞台催眠表演是真的吗	7
● 舞台催眠会对人造成伤害吗	8
● 被催眠者是否完全听从催眠者的指令	9
二、催眠术的发展简史	11
● 催眠术的历史——源远流长	11
● 催眠术的发展——从未停止	12
● 催眠术的现状——欣欣向荣	16
三、催眠术的深层解读	17
● 催眠术的原理	17
● 催眠的心理学研究	19
四、这不是真相	22
● 催眠术是骗人的把戏	22
● 催眠术是万能的	24

● 催眠师是无所不能的圣人	25
● 接受催眠会伤害自己	26
● 催眠术有百利而无一害	28

第二部分 催眠术在现实生活中的应用

一、戒除不良习惯 31

● 催眠戒烟	31
● 催眠戒酒	33
● 催眠戒赌	34

二、克服心理障碍 36

● 克服害怕心理	36
● 不再害羞	38
● 战胜郁闷	39
● 缓解压力	42
● 走出自卑	46
● 解除心理阴影	50
● 从离愁中走出来	52
● 治愈孩童时留下的心理创伤	54

三、拥有高品质生活 59

● 告别失眠	59
● 催眠美容	61
● 催眠减肥	62
● 拥有健康体魄	64

四、开发人的潜能	69
● 开发人的记忆潜能	69
● 开发人的创造潜能	71
● 开发人的体力潜能	72
五、轻松治愈病人	74
● 无痛分娩	74
● 无痛拔牙	76
● 手术催眠	76
● 控制疼痛	78
● 神经衰弱症的催眠疗法	80
● 偏头痛的催眠疗法	81
● 心脏神经症的催眠疗法	84
● 晕车的催眠疗法	85
● 消化不良和厌食症的催眠疗法	87
六、远离人格障碍	88
● 人格障碍简述	89
● 人格障碍的催眠剧疗法	92
● 人格障碍的系统脱敏疗法	95
七、扫除情绪障碍	97
● 情绪障碍简述	97
● 恐惧症的催眠疗法	99
● 焦虑症的催眠疗法	101
● 抑郁症的催眠疗法	103

八、破案的工具	106
● 法庭催眠	106
● 虚假记忆综合征	107
九、攀登事业的高峰	109
● 克服人际关系的障碍	109
● 让所有人都畅所欲言	110
● 培养创造能力	112
十、帮助孩子取得最佳成绩	116
● 缓解考前焦虑	116
● 改善考试怯场	117
● 克服学校恐惧	119
● 提高学习兴趣	121
● 改善学习过程	122

第三部分 神奇的自我催眠

一、你知道什么是自我催眠吗	127
二、自我催眠的步骤	130
● 准备工作要做好	130
● 成功的自我诱导	131
● 心理暗示至关重要	133
● 深化催眠	137
● 唤醒催眠	137

三、自我催眠的方法 138

- 快速自我催眠法 138
- 自我想象催眠法 139
- 放松自我催眠法 141
- 专注自我催眠法 142
- 催眠磁带自录法 143

四、自我催眠的意义——用自我催眠完善自我 144

- 追求成功 145
- 公众演讲 146
- 自信做人 148
- 停止磨牙 149
- 不咬指甲 151
- 专心致志 152
- 梦境重现 154
- 感知梦境 155
- 精力充沛 156
- 快速康复 158
- 欣赏对手 159
- 超越自我 161
- 按时起床 163
- 快乐飞翔 164
- 增强免疫力 166
- 干净健康的皮肤 167
- 和坏习惯说再见 168

● 轻松面对牙科大夫	老式的催眠术 170
● 改掉拖延的毛病	172
● 赚更多的钱	174
● 轻松进入睡眠	176
● 享受每一口食物	177
● 在聚会中让自己快乐起来	178
● 做事要果断有效	第三部分 催眠术——立意的催眠术 180
● 创造性地解决问题	182

第四部分 做别人的催眠师

一、催眠施术的必要条件	185
● 良好的环境氛围	185
● 双方心理的共振	187
● 催眠师的良好素质	189
● 受术者的接受能力	193
二、催眠施术的过程和状态	196
● 催眠施术的过程	196
● 催眠施术的状态	207
三、催眠施术的常用方法	213
● 躯体放松法	213
● 观念运动法	215
● 言语催眠法	216
● 口令催眠法	217

● 生理催眠法	218
● 信仰催眠法	219
● 反抗者催眠法	220
● 怀疑者催眠法	222
● 杂念者催眠法	224
● 凝视催眠法	225
● 后暗示催眠法	226
● 惊愕法	227
● 想象法	228
● 数数法	230
● 抚摩法	231
● 混淆法	232
● 觉醒法	235
四、如何成功地带领别人进入催眠	237
五、把别人催眠后看见的景象	240
● 年龄倒退，回到遥远的过去	240
● 记忆丧失，忘记心中的创伤	242
● 幻觉出现，进入另一个世界	244
● 催眠之梦，看见别人的内心	246
● 回溯前世，人生几度轮回	248
● 催眠逻辑，令人百思不得其解	250
六、借催眠之力帮助别人	251
● 催眠者要有一颗美好的心灵	251

- 催眠治疗技术知多少 253
- 催眠治疗的修炼之功 258

第五部分 不可思议的催眠现象

- 一、催眠把人“催”成了钢板 262
- 二、“无中生有”的生理效应 263
- 三、神奇的“后催眠暗示” 264
- 四、催眠对疾病的神奇疗效 266
- 五、令人震惊的“海德堡事件” 269
- 六、催眠拯救了噩梦中的女孩 272

第一部分

摘下催眠 的神秘面具



很多人都认为催眠术是一种巫术，它会控制人们的思想，所以对它采取一种“敬而远之”的态度，这实在是催眠术莫大的误解和玷污。实际上，催眠术是一门探索人的心灵的学问，是一项非常实用的心理疾病治疗技术，是一把打开潜意识大门的金钥匙。催眠能帮助我们走出人生的阴影、帮助我们更好地了解自身的心理状态、帮助我们到达一个美妙的境界，总之，催眠能让我们的生命发出耀眼的光芒、让我们的生活更加美满幸福。了解催眠术的相关知识对我们每个人来说都是非常有用的，可是催眠术对很多人而言是完全陌生的，为了让大家知道催眠究竟是怎么回事，现在我们就一起走近催眠，摘下它的神秘面具，一睹它的芳容。

一、解开心中的困惑

我们经常听别人说催眠具有一种特别神奇的力量，可是我们对催眠的了解又很少，我们不清楚这种神奇的力量究竟是如何产生的，这就使得我们心里对催眠产生了各种各样的疑惑，比如我们常常会想：催眠到底是怎么回事呢？催眠和睡觉一样吗？我真的可以被催眠吗……下面我们就来一一为你解开这些困惑。

● 催眠究竟是怎么回事

我们先来听听接受过催眠治疗的受术者的感受和体验吧，首先从感性上来了解一下催眠。

“在催眠状态中，我获得了一种从未有过的轻松感，身体自由自在地在空中漂浮，感觉非常放松和舒适，对自己看得特别清楚，知道自己应该怎么做……”

“在催眠状态中，我观看了一部关于自己的‘电影’，我看到了自己早年遭受的一些创伤，我知道了自己现在心理问题的根源，我用成人理性的眼光来看待早年经历的创伤，我终于治愈了困扰自己很久的心理问题……”

“在催眠状态下，我感觉自己非常清醒，甚至比平时更清醒，我了解了自己内心深处的一些想法，我听到自己潜意识深处的声音，我第一次为自己而感动……”

“在催眠状态中，我居然想起了童年时代的一些事情，它们是那么的清晰，那么的生动，好像是昨天刚刚经历过的一样，那些早就被我遗忘的事情，又重新回到了我的记忆里，我感到很有趣……”

“从催眠中醒来之后，我感觉自己好像很好地睡了一觉，我无法相信催眠只进行三十多分钟，因为我觉得自己得到了最充分的睡眠，似乎整个人都被清洗干净了……”

从理论上说,催眠是指一种注意范围被集中缩小的状态,在这种状态下,受术者的受暗示程度被极大地提高。具体说来,催眠就是把受术者导入与平时不一样的意识状态,在这种状态下人的行为举止会有某些变化,比如平时沉默寡言的人可能会滔滔不绝地讲话,一个大人可能会像孩子一样不停地哭泣,会看到实际上并不存在的东西;同时人的思维也会发生很大的变化,比如头脑非常清醒,记忆力惊人,清楚地想起早已被遗忘的一些事情,听到自己内心深处的一些声音;另外,人的情绪也会发生许多变化,比如体验到从未有过的舒适感和轻松感,重新真实地体验到过去一些事情发生时的情绪等。总之,催眠是引导受术者进入与平时不一样的意识状态的技术,在这个状态下,人会比清醒时更真实,也更容易接受暗示。

一般情况下,为了治疗心理疾病,只要把受术者导入浅度催眠状态和中度催眠状态就足够了。在这种催眠状态下,受术者不但不会迷糊,反而比平时更清醒,所以受术者根本就不必担心受控制的问题。至于我们在电视、电影或报纸上看到的受术者被催眠师控制的现象,那些受术者都是进入了深度催眠状态。能够进入深度催眠状态不仅需要催眠师有高超的催眠技术,而且要求受术者的受暗示性程度非常高,这并不是每个人都能达到的。

其实,我们每个人自己就是最好的催眠师,在日常生活中,我们会经常对自己进行自我催眠。和心爱的人在一起的时候,我们把全部注意力都集中在对方身上,她的一举一动、一颦一笑都让自己开心不已,她的一切对我们就具有强烈的“暗示作用”;心里难过的时候,我们觉得天空是灰色的,人们脸上的表情都惹人讨厌,甚至音乐都是忧伤的;偶然看到一处美丽的风景,我们就会流连忘返,不知不觉中过了很长时间……这些现象都和自我催眠很相似。

我们每个人的心灵都是一个神秘的世界,而催眠就是打开这个神秘世界之门的金钥匙。

● 催眠就是让人睡觉吗

说起催眠的时候,许多人都以为催眠就是让人睡觉,有的人甚至会说“我睡眠特好,哪里需要催眠”,这是对催眠的一种误解。从外表看来,催眠状态中的人好像在睡觉似的,事实上,催眠和睡觉是两个截然不同的概念,它们存在着本质的差别。如果催眠就是让受术者睡觉的话,那么它就没有什么值得让人