

冥想 与 催眠

杨安◎著

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

冥想 与 催眠

杨 安◎著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

冥想与催眠 / 杨安著. —北京: 中国财富出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5047-6394-5

I. ①冥… II. ①杨… III. ①催眠治疗 IV. ①R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 014633 号

策划编辑 丰虹 责任编辑 单元花
责任印制 方朋远 责任校对 孙会香 孙丽丽 张营营 责任发行 邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电话 010-52227588 转 2048/2028 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 北京京都六环印刷厂

书号 ISBN 978-7-5047-6394-5/R · 0094

开本 710mm × 1000mm 1/16

版次 2017 年 3 月第 1 版

印张 15.5

印次 2017 年 3 月第 1 次印刷

字数 221 千字

定价 36.00 元



版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

生活中，来自不同方面的压力会让人产生诸多不良情绪，如因工作、人际交往、自我提升引起的焦虑，职业倦怠引起的抑郁情绪，压力引起的强迫行为、恐惧心理、精神分裂症等。这些都是心中的毒素，但却都可以通过冥想与催眠改变。

事实上，冥想与催眠除了能够解决人类注意力紊乱问题，还有帮助人们减轻压力的作用。通过对大脑的扫描可以知道：有规律地冥想与催眠，可以调节大脑神经，让处于压力下的大脑得到放松。

许多医学研究证明，冥想与催眠可以预防冠心病、前列腺疾病、高血压的发生，还可以减轻心脏病、艾滋病、癌症等慢性疾病所产生的疼痛，同时可以提高人体的免疫力。

一些大脑神经系统专家利用复杂的成像技术做测试，得出的结论更是让人激动：在深度冥想与催眠中，大脑如同身体一样会经历微妙的变化。冥想与催眠可以训练头脑，重新改造大脑。

任何一种冥想和催眠技巧都能起作用，在尝试不同的冥想和催眠技巧时，你会有不同的体验，你可以通过选择自己关注的焦点，创造出一种特定的心理状态。这种心理状态不但是真实的，也是有疗效的，可以打破旧的思维习惯，带来持久的积极变化。

每个人都拥有道家所谓的各种“神通”，这些就是人类的潜能，只是多数人不知道怎么运用，而运用冥想和催眠就可以快速开启人类潜能。

无论是一般人还是敏感体质的人，潜意识中总有许多正向与负向的元素，

正向的元素是过去的学习能力，负向的元素则是尚未完成的生命课题。在还未完成这些课题之前，我们经常被莫名的情绪和经验干扰，却不了解其中的缘由。许多演员及作家就有人戏太深的情况，戏结束了，情绪却无法抽离，对身心造成困扰，以致患抑郁病或自杀。

只有学习观察自己的正向思维和信念，才能让自己从不断重复的负向想法中抽离出来，进而产生正向动能。正向思维就像一道安全防火墙，让人们从此免于负向“病毒”的侵害，并带来持久的积极变化。

冥想和催眠的原则正是建立这样的正向思维。它能帮你培养一种应付疼痛、压力和痛苦的习惯。

冥想和催眠将向你揭示一个事实：你拥有选择权，可以选择让一个想法压过另一个想法。只要你认真练习，你就能打破旧有的思维习惯，养成能够从消极身心状态中摆脱、升华的习惯。

显然，作为提升生活质量和人生境界的重要修炼工具，冥想和催眠不失为你生活的极佳助手。只要你善用二者，你会发现人生理想境界的焕然一新并不遥远、并不困难，它就在你点点滴滴的修炼积累中发生、发展、成长、成就。

本书就是帮助你成为冥想和催眠大师的火种。书中除了全方位地阐述了冥想和催眠的意义、功能、训练方法以及在生活中、学习、工作、管理等各方面的各种使用技巧外，还首次提出了行为催眠的概念，系统阐述了行为催眠的内涵、意义、应用和技术等。

对于每一位爱自己、爱生活、爱世界的人来说，对于各行各业积极关注和探索发展的人来说，这本书都是不可多得的好助手，帮助人们将人生正能量发挥到最好、最高、最完满的境界，协助人们更好更快地抵达结满健康、智慧、财富和幸福等累累硕果的美好果园。

作者

2016年7月

第一章 冥想和催眠：既不神秘也不陌生

- 关于“出神”和“入神” / 3
- 所谓的“专心”和“灌注” / 6
- “忘我工作”之“忘我” / 8
- “忘情”于人于事于境 / 11
- 用冥想解析“难以忘怀” / 15
- 说说“十分投入”这个词 / 17
- 什么是“迷恋”或“痴心” / 21
- 从“公路催眠”现象说起 / 24

第二章 必须弄明白的几个专业术语

- 意识：显意识和潜意识 / 29
- 入定：“定”不是指“不动” / 32
- 入静：如何正确理解“静” / 36
- 入净：“净”指纯粹而非简单 / 39
- 入境：进入什么样的心境 / 41
- 放松：怎样才算是放松了 / 44
- 导引：自我导引及被导引 / 48
- 暗示：与明示有什么区别 / 52

第三章 行为催眠：全新的概念

- 行为催眠的概念 / 59
- 行为催眠的含义和界定 / 62
- 行为催眠与传统催眠的区别 / 64
- 行为催眠对生活的意义 / 68
- 行为催眠在职场上的应用 / 71
- 行为催眠与企业管理 / 75
- 行为催眠工具和技术 / 78

第四章 冥想的概念和技术

- 什么是冥想 / 85
- 所有想“法”中，冥想最健康 / 88
- 冥想就是自己和自己在一起 / 91
- 如何通过冥想协调身与心 / 94
- 为什么冥想能使左脑与右脑交合 / 96
- 获得深度宁静状态的方法 / 99
- 瑜伽冥想体系 / 102
- 冥想的初、中、高级修炼方法 / 107

第五章 冥想与催眠的关系

- 冥想和催眠都是心灵修炼的重要工具 / 115
- 冥想和催眠对时间、场地的要求有区别 / 118
- 冥想只能自我修炼，而催眠可以由别人导引 / 121

行为催眠中也需要冥想的技术	/	124
冥想和催眠能不能同时进行	/	127
睡眠与催眠完全是两码事	/	129
没有冥想，就没有催眠	/	132

第六章 心理催眠的常规应用

减轻生活和工作压力	/	139
改善消极情绪状态	/	141
提高睡眠质量	/	147
消除身心疲劳	/	150
调整心态使之变得更积极	/	153
促进人际沟通效果	/	155
提升授课效果	/	158
作为思想工作的工具	/	161

第七章 行为催眠企业管理学

如何对人力进行行为催眠	/	167
企业文化建设其实就是行为催眠	/	170
产品研发中如何运用行为催眠思维	/	173
客户服务中的行为催眠新思维	/	176
使企业的发展战略成为催眠工具	/	180
品牌建设要追求对市场的催眠效果	/	184
广告宣传就是催眠潜在顾客	/	187
企业管理者要成为催眠大师	/	191

第八章 行为催眠在营销中的运用

- 基于催眠理论设计营销计划 / 197
- 运用行为催眠术使潜在客户心甘情愿 / 200
- 广告渠道、形式和内容的催眠元素 / 203
- 产品内外包装的形、色与催眠 / 206
- 培养销售人员的催眠技巧与训练 / 209
- 销售员要把自己当作催眠师 / 213
- 不同客户需要采用不同的催眠术 / 216

第九章 行为催眠的成功意义

- 将目标作为经常性冥想主题 / 221
- 强烈的意念就是冥想力 / 223
- 愿望导引行动——心想才能事成 / 226
- 痴迷行为是催眠后的效果 / 229
- 只要够坚定，一定有办法 / 231
- 催眠原理：成事需要简单化 / 235
- 行为被催眠，不会感觉累 / 237

第一章

冥想和催眠： 既不神秘也不 陌生

提到冥想，总有人认为很神秘，同时有的人出于各种目的，有意利用人们的这种迷惑心理，将冥想玄虚化。其实，冥想既不神秘也不陌生。与冥想有关的现象在日常生活和工作中比比皆是。

关于“出神”和“入神”

出神，形容注意力高度集中，神情专注，像灵魂出窍了一样。

入神，是指对眼前的事物产生浓厚的兴趣而注意力高度集中或是达到精妙的境地。

二者都是注意力高度集中的状态。这种状态就是进入了催眠状态。在咖啡厅、地铁上、公交车上和电梯里常可看到这种现象，有坐公交车坐过头的，搭电梯下错楼层的。这种状态下的人们，语言会减少、不喜欢走来走去、面部表情松弛等。

所谓催眠术，是指催眠师运用不断重复的言语或动作向求治者的感官进行刺激，诱使其意识状态渐渐进入一种特殊境界的技术。而催眠疗法则是指用催眠的方法使求治者的意识范围变得极度集中，借助暗示性语言，以消除病理心理和躯体障碍的一种心理治疗方法。通过催眠方法，将人诱导进入一种特殊的意识状态，将催眠师的言语或动作整合入患者的思维和情感，从而产生治疗效果。

借助催眠，人就能够使用自我没有觉察到的天生能力和潜能。这种注意力更集中的状态让我们能照着想要的方向集中我们的觉察力，同时挡掉分心的事物。此外，催眠也是研究和开发人类人格的绝佳工具。

我们自己针对催眠所做的实验使我们确信，催眠状态只是普通意识状态的一个变奏而已。既然个人在日常生活中常常在毫无觉察的情况下进入出神

和入神状态，那出神和入神状态无疑是意识的一个正常面向。它应该具有我们尚未发现的巨大潜能。

在睡眠中的意识层次也需要更多研究，因为调查显示，人格在做梦状态会展现有目的的活动，而且个人会尝试解决问题以及从事通常被认为只属于醒时人格的其他活动。

催眠只不过是提高专注力的一个方法。利用自我催眠，我们就能够换挡，改变我们的觉察焦点。

你有过很多次轻度的出神和入神状态，但你自己可能一点儿都不晓得。当你排除一切，全神贯注在一个问题上，很可能你就是处在一种轻度出神的状态。看电视时，你经常是在这种状态，全部的注意力都放在你正在看的节目上。

当你想要的时候，你可以进入这种状态并且善用它。要进入这种全神贯注的精神状态，有各种不同的方法。无论何时，当你想要的时候，这种出神和入神状态都能够帮助你迅速放松。

坐在一张舒服的椅子上或躺在床上，闭上双眼，从你的脚开始，放松全部的肌肉。大声地或在心里默默地告诉自己，你将完全放松，在你脑海里倾听那些话。在引发松弛上，暗示是非常有效的，你会发现你真的在放下。渐次放松所有的肌肉，从小腿上去，大腿、小腹、臀部、腰部，直到后背，向上放松脊椎直到颈部。

想象松弛扩展到肩膀，往下到手臂、手肘、手掌、手指。然后想象松弛延伸到颈、肩，一直到喉部、下颚、脸部肌肉，往上到眉和头皮。继续下去，你会感觉到紧张和神经质离开了你的身体。

一开始，这个过程可能要花上差不多 20 分钟。你可能花更多或更少的时间，视你集中注意力的能力而定。后来，你只要暗示自己做得到，就可以获得同样的结果。每当你用催眠术的时候，一定要告诉自己，在你选择的时刻

或是数到三的时候，你就会立刻脱离催眠状态。

在任何情况下，出神入神一次持续太久的可能性很低，但你应该一直做好上述的预防准备。在此唯一真正的可能性是，你可能就这么睡着了。因此，你需要告诉自己你不会睡着。

不过，你的肉体会非常放松，所以万一头几回你真的睡着了，也别泄气，很快你便会学会维持适当状态的诀窍。在这种情况下，你的心智非常警觉，注意力也很集中。你的身体会放松，但你的心智不会受到身体的干扰。

你甚至可能怀疑自己是在轻度出神状态，因为有时候在你的觉察感受上很少有显而易见的差异。不过，在你和物质环境之间的有意识关系上，的确有一些微妙改变。你的双眼闭着，你知道房间在哪里，阵阵声音可能从街上传来。差别是，对于这种刺激，你不再感兴趣或关心。

催眠治疗的目的之一和冥想一样，是可以进入我们的潜意识，使我们不受逻辑、时间、空间所限，能回忆任何时空发生的事情。在意识觉察到的灵光一闪间，我们可体验到刹那的直觉、智慧、创造力与透彻绵密的转化过程。所以，催眠不仅可以开发人的潜能与强化人格优势，更能启发内在自我康复系统。能有效运用你潜意识的力量，就能开发你的潜能，创造美好丰足的生命。

杨安谈冥想与催眠

- ◆ 催眠是一种正常的状态，是一种注意力集中的自我觉知状态。
- ◆ 每一种催眠都是自我催眠。几乎每一个人都能被催眠，只是程度不同而已，某些人比其他人更容易被催眠。
- ◆ 催眠是科学的，也是超感官经验的，是可以用脑波仪验证的，却又无法以群体经验一言以蔽之，是纯个人心路历程的，却不神秘，纯粹是人类心力量量的展现。

所谓的“专心”和“灌注”

所谓的“专心”和“灌注”，指的是一种现代式的冥思，是剥除了冥想的神秘外衣，专为匆促忙碌的现代人量身定制的方法，是身心两方面的解毒良药。“专心”和“灌注”的概念其实很简单，就是帮助你重新掌控人生，学习如何倾听内心和身体的需要，而不是随外在忙乱的世界起伏不定。

“专心”和“灌注”对于各种问题都有效。它指导过的病人有心脏病患者、溃疡性结肠炎患者、糖尿病人、癌症病人等，这项技巧能够减轻焦躁、抑郁感，这正是我们最终的理想目标之一。

“专心”和“灌注”是非常简单的技巧。最基本的做法就是：停下来，清楚地感受这一刻。最简单的办法是注意你的呼吸，如果有别的想法或烦恼出现，慢慢将它忘掉。刚开始时最好能训练自己，一天中“专心”和“灌注”45分钟，不过即使你只能做几分钟，同样也能让你的生活有很大的不同。5分钟也好，5秒钟也罢，尽情利用呼吸，忘掉烦恼；让自己真正体验当下这一刻，让自己真正做自己。

这里有一些“专心”和“灌注”的技巧，对你会有帮助：

(1) 每天都充满活力地展开生活。可以选择一天比平常早一点起床，在还没有伸展手脚前就先注意呼吸，有意识地呼吸几分钟。

(2) 注意身体躺在床上的感觉，慢慢伸展四肢，并且把眼前的这一天当成是一场充满惊奇的冒险，有各种的可能性存在。

(3) 一天之中尽可能找个时间，偶尔停下来，坐下，感觉自己的呼吸，可以是5分钟，也可以是5秒钟。呼吸，放松，什么也别想。

(4) 每天找个时间静坐，5分钟就可以，20分钟或30分钟更好。坐着，感觉自己的呼吸，只要心思开始飘走，就回头注意自己的呼吸。

(5) 利用你“专心”和“灌注”的时间来思索，自己究竟要拥有什么样的人生。问自己下列问题：“我是谁？”“该往哪里去？”“如果可以从头来过，我会选择哪条道路？”“我真正热爱什么？”不一定非要有答案不可，只要一直问自己就好。

(6) 每天尽量找个时间躺在地板上，全神贯注地舒展身体，即使三四分钟也好。随时注意自己的呼吸，倾听你的身体有什么话说。

(7) 全心全意地去体验每一天的生活。可以利用沐浴的时候，真正去感受水流过肌肤的感觉，而不是迷失在千头万绪的思潮当中。吃饭时，也试着尽情品味食物的真滋味。

(8) 练习善待自己。静坐呼吸时，让接受自己、珍惜自己的感觉，在心中升起。如果感觉溜走，就缓缓兜回来。可以想象自己正在双亲慈爱的怀里，沐浴着完全的接纳与宠爱。

(9) 为“专心”和“灌注”积聚能量。

①开始先确定一个明确的意图并找到焦点。但是不能坐下，得站着，膝盖弯曲，以让血涌入四头肌。

②不用鼻子吸气，更不能平稳呼吸，应该强有力地用嘴呼吸。不要换气过度。

③当你在用力呼吸时，把胳膊放在身体的两侧，握紧拳头后再松开，连续做几次。

④释放你刚才在前臂和肩膀诱导出的所有张力，将它们抖出来。

⑤找到你的重心。

⑥感受一下聚积在那里的能量，或是想象它正在形成一个深潭。

⑦让你的能量从重心向上喷发，通过你的眼睛射出来直指焦点。

在我们的生活中，全力以赴、专心灌注是一种审慎的美德，而放纵散漫则是一种恶行……如果一个人事事喜好，见异思迁，那就好像到处撒播种子，到头来只会一无所获，抱憾终身。反之，即使是最弱小的生命，一旦把全部精力集中到一个目标上也会有所成就。

杨安谈冥想与催眠

◆“专心”和“灌注”是沉湎于思辨状态的物我两忘，是超越了现实存在的神思飞扬。

◆“专心”和“灌注”是一种自我调节的能力，也是一种良好的心理素质。成与败的一线之隔，往往正是这种素质的绝佳表现。

◆只要你善于“专心”和“灌注”，把你的注意力全部投入到你的目标上，就会引发你的另外一些与它们相和谐的想法，你很快就能领会到你所关注的这种思想的深刻意义。

“忘我工作”之“忘我”

在工作中，你对自己的工作是一种什么样的感觉呢？是一种无所谓的态度，仅仅当成赚钱的工具，还是把它当成了自己的事业？

创业过程中，你是否可以全心全意地投入工作，达到一种忘我的状态？