

【美】 William W. Hewitt 著  
方新 译

# 催眠入门

*Hypnosis  
for Beginners*

*Reach New Levels  
of Awareness & Achievement*



 中国轻工业出版社

ISBN 7-111-01111-1

W.W. Hewitt (W.W. 著) 催眠入门  
中国轻工业出版社, 2002

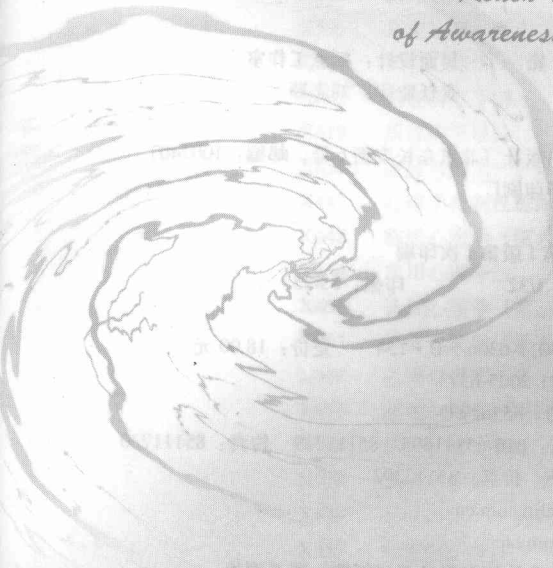
【美】William W. Hewitt 著  
方新 译

# 催眠入门



*Hypnosis  
for Beginners*

*Reach New Levels  
of Awareness & Achievement*



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

催眠入门 / (美) 海威特 (Hewitt, W. W.) 著; 方新译. 北京: 中国轻工业出版社, 2008.5  
ISBN 978-7-5019-6306-5

I. 催… II. ①海…②方… III. 催眠治疗—基本知识 IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 202161 号

## 版权声明

“Translated from”

*HYPNOSIS FOR BEGINNERS*

Copyright © 1997 William W. Hewitt

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

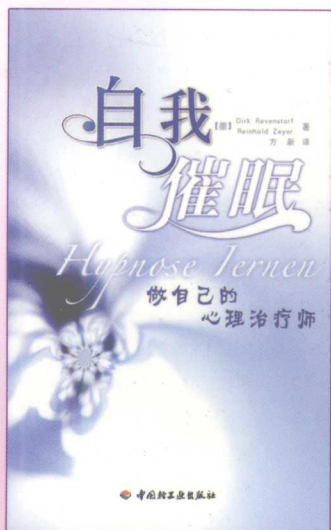
总策划: 石 铁  
策划编辑: 戴 婕  
责任编辑: 朱 玲 戴 婕 封面设计: 标点工作室  
责任终审: 杜文勇 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)  
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本: 850 × 1092 1/32 印张: 8.875  
字 数: 120 千字  
书 号: ISBN 978-7-5019-6306-5/B · 154 定价: 18.00 元  
著作权合同登记 图字: 01-2005-6373  
咨询电话: 010-65595090 65262933  
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730  
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293  
网 址: <http://www.chlip.com.cn>  
E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)  
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换  
51030J6X101ZYW



**方新** 北京大学心理咨询与治疗中心主任，副主任心理治疗师，德中心理治疗院理事及中方秘书长，专职从事心理治疗工作18年，具有丰富的临床治疗经验和丰富的培训经验。研究方向为行为治疗、催眠治疗、危机事故应激管理、心理创伤和EMDR治疗。擅长婚姻家庭问题、子女教育问题、人际关系问题以及各种神经症、人格障碍、幼年和急慢性创伤的治疗。

『自我催眠，  
别的心灵导师，  
的声音！』



## 译 者 序

在这个经济快速发展的世界,充满了浮躁和急功近利,人们有时会忘记了自己活在这个世界上的本质是什么,忘记了自己真正需要的是什么,而离自己的心灵越来越远!

在我翻译的前一本书——《自我催眠》——的译者序中,我曾经说过:催眠最让我着迷的,是离自己的心很近的感觉!所以我把这两本介绍催眠的书引入到中国来,其中一本是已经出版的《自我催眠》,另一本就是《催眠入门》。《自我催眠》是由我的德国导师撰写的,介绍了催眠的一些基本知识,以及如何自我催眠,而《催眠入门》详细给出了催眠的各种指导语,能带你一步一步进入催眠的世界。对于初学催眠的读者来说,这两本书刚好可以互为补充。

在此需要说明的是,本书作者 Willian W. Hewitt 在书中多次提到“前世”一词。对于这个概念,有的人会用“迷信”来解释,而有的人却会对此坚信不疑。至于到底什么是对“前世”这个概念的“正确”理解呢?我想会是“仁者见仁,智者见智”了,而你的理解一定和你的过去经历(受教育背景也是经历的一部分)有关。为了忠于原著,我们在书中仍沿用这个翻译。

全书各章最初译稿的译者及分工如下:孙莉(北京大学心理咨询与治疗中心专职心理治疗师),翻译了第1~3章;

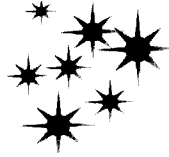
杨安博（北京大学心理学系博士生，北京大学心理咨询与治疗中心兼职心理治疗师），翻译了前言和第4~7章；李敏（原为北京大学心理学系硕士生，并在北京大学心理咨询与治疗中心兼职心理治疗师，现就职于杭州第七医院），翻译了第8~11章；汪智艳（北京大学心理学系硕士生，北京大学心理咨询与治疗中心兼职心理治疗师，）翻译了第12~15章。最后，由我对全部译稿进行了总校对和统稿。

由于时间仓促，译稿中难免出现疏漏和错误，还请读者们予以指正，不吝赐教！

方 新

北京大学心理咨询与治疗中心

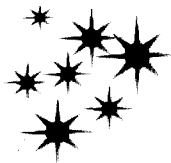
2008年1月



# 目 录

导言 .....	(1)
<b>第一部分 催眠和自我催眠 .....</b>	<b>(9)</b>
第1章 如何成为催眠师 .....	(11)
第2章 催眠阶段1 .....	(41)
第3章 催眠阶段2 .....	(53)
第4章 催眠阶段3 .....	(71)
第5章 催眠阶段4 .....	(79)
第6章 催眠阶段5和6 .....	(85)
<b>第二部分 回溯和自我回溯 .....</b>	<b>(89)</b>
第7章 回溯 .....	(91)
第8章 自我回溯 .....	(103)
<b>第三部分 实际操作和补充信息 .....</b>	<b>(163)</b>
第9章 暗示 .....	(165)
第10章 其他种类的催眠 .....	(177)
第11章 附加的案例病史 .....	(193)
第12章 附加程序 .....	(207)
第13章 自我催眠 .....	(217)
第14章 实际应用 .....	(233)
第15章 结语 .....	(269)





## 导 言

催眠 (hypnosis) 就像白日梦。当你做白日梦时，你的意识状态会调整到  $\alpha$  频率范围，并进入到幻想的状态。虽然这时人的意识是清醒的，但却对外界的事物视而不见。白日梦是一种普遍、安全、健康的现象，可以随时随地进行。有时白日梦是如此的强烈，会驱使人们达到所要达到的目标。这种现象的发生通常是自发的，无法事先计划。

催眠是一门技术。它能使你进入到另一种意识状态——白日梦状态，并通过意识把你的注意力转移到心中的目标。和白日梦一样，催眠也是一种非常正常、安全和健康的现象。白日梦和催眠都是把大脑调整到  $\alpha$  频率区。在催眠时，你的意识是清醒的，不会被外界事物分散。不同的是，在催眠状态下，大脑会被锁定到你希望获得的、特定而有益的目标上，而不是随意的幻想。这些有益的目标包括戒烟、节食、改善自我形象、克服恐怖和害怕、提高记忆力等。可以说，它的应用是无限的。

当你阅读完《催眠入门》一书，你就会学

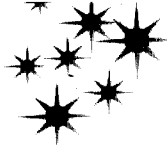
会如何让他人和自己达到任何有益的、有价值的目标。这本书将会手把手地教给你完整的催眠技术、介绍催眠要点的有关案例，阐释令你感到疑惑的地方。你甚至还可以学习如何改变书中的某些技术来发展自己的催眠过程。

对催眠，如果你有走捷径的念头，或者认为催眠是控制他人的工具，那么我奉劝你还是放弃为好；因为它根本无法达到你的要求，你也不会在这本书中找到相应的内容。如果你希望拓展自我意识、重塑和提高自己以及他人的生活，以真挚的友情和爱的精神来从事这项工作，这本书就会成为你的良师益友。

催眠是当今世界上提高生命价值最有用的工具之一。通过催眠，你可以克服不良习惯、培养好的习惯、坦然面对和解决人类的各种问题。你会逐渐认识到真正的快乐，从痛苦中解脱出来。既然催眠具有如此的魅力，为什么人们不每天进行自我催眠？这其中的主要原因是缺乏必要的教育和应有的知识。很多人对催眠有误解，也很少有地方可以提供有关催眠的知识。公立学校不会教催眠课程，只有有限的几所大学讲授催眠课程，而且许多课程都是非常肤浅的。其他几家提供催眠课程的商业学校，收费往往又高得离谱。

《催眠入门》包括我 25 年来所掌握的第一





手资料。在这里它们都被简洁、明晰和详尽地表述出来。这是一本告诉初学者“如何做”的书。在这里我描述了掌握催眠和自我催眠所需要的所有内容，你也可以在这里找到对自我的启迪。如果你希望成为一位专业催眠人士，从事专职或兼职的工作，你可以从这里得到帮助。如果你希望发展自己的催眠技术，你也可以从中获益。

在书中，你也可以得到两个额外的“礼物”：第一，教给你如何回溯过去和回溯现在的适用方法（包括进行自我回溯的详尽描述）；第二，让你意识到，为什么自我回溯可以成为进入内心体验的重要手段。理解这本书、掌握催眠技术，你只需要有普通人的智力和一定的阅读能力，并不需要高中学历、大学学历或者非常高的智力水平。实际上，这本书还会告诉你如何发展你自己的超人智慧。

《催眠入门》揭去了蒙在掌握催眠技术上神秘和无知的面纱，给所有深入其中的人留下了美丽的、强有力的、简洁自然的技术。现在市场上关于催眠的书中还没有哪一本书能像本书一样的深入、包含很多独特的过程而又充满着人文精神。

### 我的催眠历程

在 25 年的催眠经历中，我在各种情境下对

数百人施行了催眠。在刚开始从事催眠实践时，我利用周六和晚上的时间对我的来访者进行催眠，而且这是无偿的。这可以使我不断学习并且磨练我的催眠技术。在那段时间里，我是靠作为一名科普作家挣钱养活自己的。由于我是一位利他主义者，催眠可以实现我帮助别人的愿望。

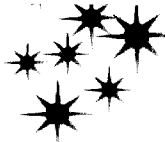
1976年，催眠工作占用了我越来越多的时间，我决定全身心投入到催眠工作中，并且把它作为一种职业。在那时，我做一次催眠的收费是25美元，这个标准比大多数其他催眠师低10美元到25美元。我将自己的低收费解释为，我非常不喜欢贪婪。尽管当时的房租、广告和电话的费用很高，我仍能够做得很好。

但是相隔不到几个月的两起案件破坏了我所在城市的催眠市场。两个催眠师（一个是医生，另一个是心理学家）被指控在有关的案件中犯罪。一个医生公然大量滥用催眠，通过损害病人利益来达到个人目的。虽然他最终免于牢狱之灾，却被吊销了医生执照。在另一个心理学家的案例里，我是在州首席检察官办公室里对他提起诉讼的当事人之一。

有确切的证据表明，我所了解到的，不过只是冰山一角罢了。最后，他被判处8年监禁。

媒体对这两起案件的报道铺天盖地，所有的





催眠师都因此而沾上了恶名。结果是，在相当长的一段时间里，催眠师几乎连一分钱都挣不到。

我只好重操旧业，干起了科普作家的行当，以此谋生，同时也在从事催眠的实践。1992年，我决定退休，把自己的全部时间投入到自由撰稿人的工作、参与精神发展的临时工作坊以及对特殊案例做临时的催眠。此外，我还周游世界，体会旅游的快乐。

### 本书的目的

本书的目的是恢复催眠的本来面目——一项卓越的、对人们有益处的技术。不论是一个人在自己的卧室里安静地独自练习，还是和爱人或朋友一起练习，催眠都能够给你很大的帮助。在为了达到共同目的的催眠练习中，一位丈夫和他的妻子可以因为爱、和谐、理解而更加亲近。在自我催眠的情况下，你可以接近更加理想的自我状态，并通过这种更加理想的自我来与他人交流——你可以看到，催眠确实没有任何的危害。如果你严格按照它的完整步骤来做，你一定会从中受益的。

本书分为三个部分。在第一部分，你将会知道催眠是什么、催眠是怎样进行的以及如何才能掌握催眠艺术。其中在第1章里，探讨了催眠的

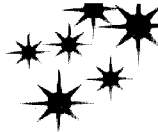
一般性主题。你会看到我揭露了几个关于催眠的荒诞说法，几个应该和不应该的注意事项以及对刚开始使用催眠技术的人们的忠告。第2章到第6章将带你经过六个连续的催眠程序，这是通过一名节食患者的治疗呈现的真实过程。这个真实过程在书中都用文字记录了下来，你可以直接拿来使用。之所以选择节食作为例子是因为它最大地使用了你所需要知道的内容。当然，节食也是一个非常普遍的课题。

在第二部分，你将要学习如何开展回溯（regression）和自我回溯（self-regression）。在第7章里讨论使用催眠来使他人从当前或较近的时间回溯到过去。这部分包括了我成功使用的全部步骤。第8章记述了能够使你自已从当前或较近的时间回溯到过去的内容。

在第三部分，你可以找到催眠的实际应用以及各种各样的额外信息。第9章是对你将要面对的大多数情况的催眠建议汇总。第10章讨论了儿童催眠、团体催眠和阶段性催眠。第11章是案例的汇总，它也是前面各章提供案例的扩展。所选择的案例都是用来说明关于催眠的特殊要点。第12章包括针对特殊目的进行的催眠例行步骤，它拓展了其他各章的例行步骤。

第13章对自我催眠做了更加深入的探讨，





包括怎样利用催眠达到任何现实的目标，获得实质性的效果、精神成果、治愈创伤、克服疾病以及改变习惯。这一章将其他各章的内容更加集中地体现了出来。

第 14 章对催眠在每天实践过程中的应用做了更加广泛的、具体细节上的指导。第 15 章是对整个主题的总结，并对通过催眠进入到更广泛的精神领域做了一个展望。

### 每天例行的催眠步骤

在第 2 章到第 6 章的每一个治疗阶段，包括一些用字母、数字或是字母组合标识的治疗步骤。你不必将这些字母或者字母组合大声读出，它们只是为了帮助你记忆。这些编号系统没有特别的意义，只是用来方便确认。

多年前，当开始创造这些每天例行的催眠步骤时，我使用了所有的字母，并且不得不使用一些字母组合。它们只是为了方便我自己完成所有工作步骤所采用的系统。最后，我省略或合并了一些步骤，所有保留的步骤都在这本书里。我建议你将每一个步骤写在单独的一张纸上或是写在单独一张 10 厘米 × 15 厘米左右的卡片上。这样，你就可以把它们组合成任意顺序来达到所需要的目的。当你看完这本书时，你就能够创造出

一些特殊的程序，将例行的步骤形成所需要的特殊顺序。

你需要大声读出那些用楷体标识出的句子，最好能够把这些句子记住。开始时，要记住步骤 A（见第 2 章），它非常短。当你的来访者看到你能够大声说出这个已经记住的步骤，他会对你更加有信心。在步骤 A 的过程中，你可以让你的来访者闭上眼睛，那样他就不会知道你是读出的还是背出的，这样是否大声读出就不会是一个很大的问题。过一段时间之后，你自己就可以把它们都记住了。记住这些步骤也会让你自己信心倍增。

现在翻到下一页，开始阅读、欣赏和学习一项有价值的新技术吧。学习催眠技术会成为你生命中最有意义的历程之一。





第一部分

催眠和自我催眠

