

催眠二十八讲

Practical
Lessons in Hypnotism

(美)

威廉姆·W. 库克 著

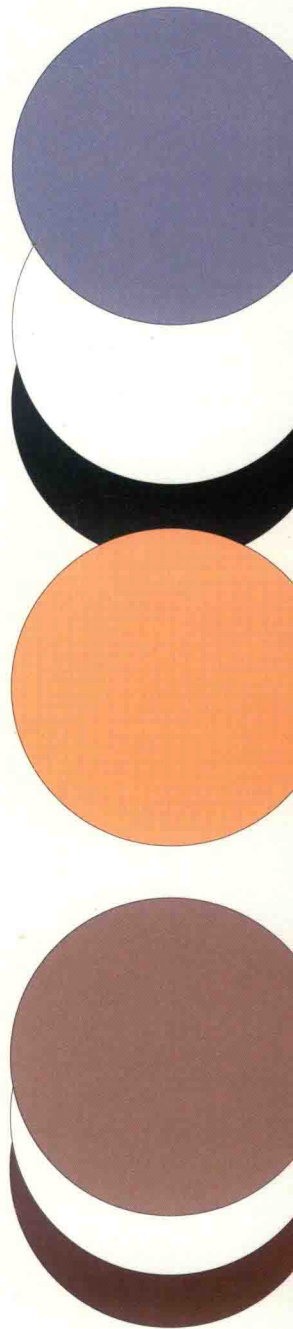
范忧 译

盗梦的真相

①

被众多外国机构有意遮蔽的一本书。

 江苏人民出版社



(美)威廉姆·M·库克 著 范忧 译

Practical
Lessons in Hypnotism

催眠 二十八讲

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠二十八讲 / (美) 威廉姆·W. 库克著; 范忱译. --
南京: 江苏人民出版社, 2018.12

书名原文: Practical Lessons in Hypnotism

ISBN 978-7-214-22032-5

I. ①催… II. ①威… ②范… III. ①催眠术—
基本知识 IV. ①B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 140592 号

书 名	催眠二十八讲
著 者	[美] 威廉姆·W. 库克
译 者	范 忱
责任编辑	石 路
装帧设计	白砚川
版式设计	张文艺
出版发行	江苏人民出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jspph.com
印 刷	三河兴达印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/32
印 张	9.5
字 数	153 千字
版 次	2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-22032-5
定 价	48.00 元



盗梦的真相——催眠术

本书为迫切想了解催眠术、渴望掌握催眠术要旨的人所著。全书文字平实，易于普通大众学习，案例翔实可靠，依据真实场景。书中杜绝仅为文字的轰动性而杜撰虚假内容，而真正的催眠术本身也比想象的更为精彩。

读者应抛开成见，全心投入催眠术中，因为催眠术只对人类原本就具有的天然禀赋进行发掘，而这一禀赋的确是可以通过练习而得到开发的。

熟悉掌握催眠术原理和法则的人，不难发现这种能力可以给自己在社交、思维和商业上带来巨大好处，它能拓宽人的思维，让“精神与身体的联系”不再充满神秘及误区，使人们破除迷信，拒绝盲从。

书中各讲提供充足的实例，解释人的精神对身体的影响。成百上千明白“信念”(faith)或“意愿之力”的人，



在面对身体的微恙时，已开始抛开对药物的依赖，凭借自己的精神力量调动身体机能来使身体康复，实则这也是对催眠暗示疗法的应用。

曾有一位声名显赫的医学界作家说：“过去，药物的使用充满神秘感，我们盲目服用任何医师开给我们的药物，同时也吞下了药物的副作用；而如今，随着科学知识的进步，医学的神秘一扫而空。”“是药三分毒”，但先贤不曾了解，人体自身的生理机能同样可为恢复健康发挥作用。

反药物治疗的运动随之掀起，在运动早期出现了很多过激行为。在面对使用何种方式治疗疾病问题上，分歧的双方都不可避免地陷入了极端对立之中，但正是这样的对立才最终形成了日后理想的折中方案。合理的餐食、清新的空气、干净的饮水和很少或者没有副作用的药物，这样的“药方”带来了出色的疗效；再辅以“人的信念”或精神疗法，也就是催眠暗示疗法，其综合效果可以说是超乎想象。我们希望，无论是过度依赖药物的人还是完全摒弃药物的人，这样的折中方案都能满足其需要，也让当代医学知识体系进入更为理想的阶段。而对催眠术的合理研究则可以加速和促成这一理想状态

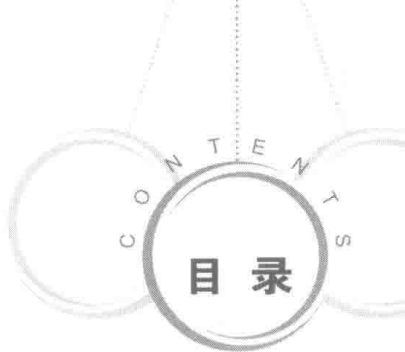
的实现，这同样是作者由衷的希望。

科学催眠术并无吹嘘玄幻之处，它的本质就如同其他任何科学分支一样简单易懂。但正是它质朴的属性，使人类忽视了其巨大的价值。

科学领域的任何知识都可能被人们误用作无谓的消遣，甚至是用于实现不义之事，当然催眠术也不例外。但作者由衷地希望本书的读者能将其催眠知识用于善途，使其从正面影响自己，造福他人。

威廉姆·韦斯利·库克博士

于芝加哥埃文斯顿



引言	001
----	-----

第 1 讲	入侵潜意识	011
-------	-------	-----

催眠术的实践意义——催眠术是严谨的科学——催眠术与其他科学分支的关系——对于催眠现象的解析——用一个实例演示来说明催眠术的秘密

第 2 讲	精通催眠术的人	025
-------	---------	-----

催眠师需要的天赋——无意间获得催眠的能力——身体健康对催眠师非常重要——自信、成功的决心、无所畏惧、精神专注度、敏锐的感知能力、沉着自制

第 3 讲	你的睡眠会被盗走吗	033
-------	-----------	-----

受术者的“催眠易感性”与天生抗性——最理想的受术者——成群的人更容易受到催眠暗示控制

第 4 讲	它们让你无法入睡	043
-------	----------	-----

催眠“顽固的”受术者——催眠场地需要的条件——催眠会对人体造成伤害吗——对催眠有利和不利的条件——催眠治疗抑郁症与狂躁症——受术者的皮肤条件、皮肤干燥度与催眠能否成功的关系



第5讲 危险的暗示.....061

受术者的安全——催眠师的意外状况——避免突然打击，构成危险的原因——心脏不好的被催眠者——“催眠后暗示”的注意事项——窒息——引起狂躁的可能

第6讲 催眠师的手段.....073

水晶球——中国人偶——演讲者和牧师——耍蛇人咒语——音乐对动物的作用——对儿童催眠

第7讲 “盗梦”的7个层次.....089

困倦——轻度睡眠——深度睡眠——绝对服从——催眠梦游——催眠木僵——催眠昏迷

第8讲 超视力——催眠中的“千里眼”.....095

超视力——生活中的超视力——如何制造千里眼——千里眼并非读心术——超视者的最佳人选

第9讲 自我暗示的惊人影响.....103

睡觉是自然的自我催眠——如何自我催眠——催眠沉睡时间不宜过长——心脏病、控制心跳——臆想的坏处——提高总体幸福感

第 10 讲 叫不醒的宝宝.....115

睡梦中的游戏——叫不醒的宝宝——催眠婴儿是
母亲的天性——催眠失眠的病人

第 11 讲 精神控制.....123

催眠力量是如何发掘出来的——消除受术者的精
神抗拒——清除杂念——培养自控能力——培养
个人影响力——纠正不良习惯——治疗身体小毛
病——战胜敌对意识

第 12 讲 强大催眠能力的证明.....133

避开气场强于自己的人——初学者的最佳受术
者——如何制造催眠状态

第 13 讲 催眠师的磁力操控术.....147

治疗头疼——缓解牙疼和神经疼——消除体内病
痛——治疗失眠——调节呼吸

第 14 讲 坏习惯与暗示.....163

习惯的本质——暗示，疗养所的基本药方——
治愈吗啡和酒精上瘾——催眠如何改变人的习
惯——戒除烟瘾——口吃的原因和治疗——纠正
其他坏习惯



第 15 讲 罪恶的催眠：
利用催眠真能干坏事吗.....175

催眠术不会败坏道德——会催眠的罪犯——犯罪的可能性——身体伤害的可能

第 16 讲 现代医学中的催眠术.....183

心理对身体的影响——护士的免疫力——退休后的风险——闲散是疾病的温床——臆想症——预防疾病的方法

第 17 讲 催眠能让痛苦消失吗.....193

催眠消除疼痛——如何制造麻醉状态——在催眠中进行危险手术——催眠对外科手术的价值

第 18 讲 疯子不易被催眠，抑郁的人
则很危险.....203

疯子不易被催眠——抑郁症——催眠是治疗精神问题的理性手段——治愈由不良习惯引起的精神问题——消除幻想

第 19 讲 动物也能被催眠.....209

动物具备催眠力量——催眠动物——驯狗及驯马——驯服野生动物——人就是动物眼中的神

第20讲

商业中的催眠术：
你为什么被导购说服 213

成功的商人——砍价——推销保险——游说团体——精神上的优越感——无法掩盖的气质——社交红人

第21讲

狂热、虔诚或精神萎靡：
或许因为你被催眠了 223

职业成就由催眠铸成——人气和成功的关系——催眠术和法律——演讲术和辩论中的催眠——成功的宣讲

第22讲

催眠能否摧毁意志消沉的人 229

“期待”心理是一种催眠影响——寻找快乐——公众集会和集会的“属性”——有魅力的发言人

第23讲

催眠术的延伸效应：
醒来后还会被催眠师控制吗 239

在被唤醒后仍发挥作用的暗示——催眠无法改变人的天性——情感之事



第 24 讲 无法唤醒的恐惧.....247

受术者一定能被唤醒——催眠中的注意事项——延迟唤醒不会引起任何伤害——“催眠沉睡”状态下的受术者唤醒过程较慢——不可突然从“梦游”状态中唤醒——唤醒前的愉快暗示

第 25 讲 “心有灵犀”与意念力.....251

思想的交流，心灵感应——婴儿的思想——难以掩饰的情绪——预感——如何进行思想传输

第 26 讲 被催眠者的“怪异”征兆.....261

催眠时身体上表现出的征兆——刺激感官——身体扭曲——歌唱与演讲——欢笑和哭泣——返老还童

第 27 讲 没有痛感：神奇的自我麻醉.....269

自我麻醉是天然的能力——动物自我麻醉的表现——诊所中的实验

第 28 讲 小结：最基本的 10 种催眠方法.....279

道具法——入迷法——蜡烛法——穆坦法——南希法——麦斯麦术——意念力——旋转镜——印度睡眠——Od 理论及磁力、电流影响

引言

传说中的神秘超能力

催眠术是当代最具现实意义的学科之一，它进入人们的日常生活，为我们带来其他任何媒介都无法带来的优势。催眠已不再只是为消遣和刺激而生的娱乐表演，如今，技艺精湛的专业人员已发掘出它的价值，但他们仍然持续地探索这一领域，希望从中获得更多知识，以造福人类；科学家则将其看作是长久以来一直埋藏在人体内的自然力量，无疑它注定要深远地影响我们的子孙后代，伴随人类进步。

对催眠术的研究就好比是探索神秘的魔法领域或开发人类神秘潜能的深邃宇宙，并将其变成确凿的科学知识。催眠术潜在的价值几乎是无边无际的，并与人类生活息息相关，它的力量将有助于现代商业的发展及各种社会事业取得更大的成功。

要成为催眠师并不需要长年钻研学习催眠术，因为它是自然之母赋予我们每个人的先天禀赋和恩赐，任何



有志投身其中并愿意献出自己必要耐心和精力的人，都能够发掘出自己身体中这一固有力量。

催眠的力量是催眠赠予信徒的礼物，坚持不懈地研习将为你带来丰厚的回报，甚至是看似超人的能力。每一个目击其催眠术的人都会被无可辩驳的真实性说服，惊叹于令人瞠目的神奇效果。

它颠覆哲学家和神学者的偏见，震慑科学家的武断；它帮助内、外科医生破解顽疾，让被认为是无望康复的病患和伤者恢复健康；它同样能够助人纠正自己的不良习惯和嗜好，它宽慰心灵，为困境中的人带来心灵的平和；它打破时间和空间对人身体的限制，它使跛足者得以重拾行走能力，使虚弱者变得强壮如山，使狂躁者如婴儿般温顺；它与死亡竞赛，从残暴的行凶者手中夺回生命；它放松口吃者僵硬的舌部，克服过度的自我意识带来的羞怯和腼腆，平息冲动者的轻率和鲁莽。

我们所有人生活的每个方面都涉及催眠术的应用，它引领我们更深刻地思考，拓展自己的规划、执行能力，助我们将自己的地位、财富和智力水平推向更高层面。这一切，乃至其他更多方面，都在催眠术所涉及的范畴之中。

要成为催眠师并不需要长年刻苦研究，但要想精通

催眠术，却也需要不断练习，这和其他科学与技艺并无任何区别。

不论你的教育背景或生活方式如何，也不论你是否具备极高的天赋，一切智力正常的人都能练习催眠术。实际上，催眠本就是人们与生俱来的潜能，只待有心人投入必要的耐心、精力和毅力，就可完全挖掘你体内潜藏的能力。

催眠术的潜能可以说是无穷无尽的，它与我们生活中各个方面的成功都息息相关，正是如此，我们才会带着最大热忱和决心着手学习，使自身潜能得以尽情发挥。

催眠知识的获取没有任何门槛，它的神奇魔力属于所有充满渴望并愿为之付出努力的人。一旦你体验过它的神奇，它就成为你生活中不可或缺的一部分，让你的人生充满奇妙和乐趣，这正是催眠术的魅力所在。

20 世纪以来，人们开始普遍认识到“催眠学”的实用价值，成千上万的人开始试图总结它的原理和规则，获得催眠力量。

商人在不知不觉间成为现实生活中的“催眠者”，律师也意识到使用催眠术是获胜的诀窍，部长大臣和公共发言人也利用催眠术的原理来左右听众的意向，与此同时，内科医师、医学教授也公开地倡议和运用“暗示



疗法”，作为治疗中效果显著的辅助手段。

此前，偏见、盲目、贪婪和狭隘的诡辩已成功地抹黑了催眠术这一伟大科学，那些敢于展示催眠术神奇力量的人被贴上了巫师、江湖术士及骗子的恶名，受到社会抨击。

但如今，局面已大为改观。催眠术已洗脱前冤，凯旋而归，成为崇高的科学分支，它当前的推动力和未来的必然发展使它注定要以非凡的魅力给世界带来惊喜。

了解催眠术，得先知道这些人

催眠学最早萌芽于古希腊和古罗马，而古希腊、古罗马人的催眠知识可追溯到更早的古埃及。同样有史料表明，中国人早在上千年前就开始了对这一古术的实践。

实际上，催眠术似乎是人类最为原始的本能，因为就是在人类尚未开化和进入文明之前，世界各地就已开始用各种形式进行类似的实践。我们甚至可以大胆推测，催眠的能力属于所有生物共有的特性。爬行动物能够利用伪装迷惑猎物，哺乳动物在或多或少地敬畏它们首领的同时，反过来欺压其下级同类，雄鸟吸引雌性伴侣，

就是鱼类也会威慑同类。

弗里德里希·安东·麦斯麦

抛开其传统的神秘色彩，催眠术也走向了与实验探索联姻的历史交汇点上。弗里德里希·安东·麦斯麦^①，1734年5月23日生于瑞士康士坦茨附近，他在维也纳大学拿到了自己的医学学位。在自己的毕业论文中，他首次提出了“动物磁力说”^②。

这一理论称，整个宇宙都充满着一种与天然磁石磁力相似的力量，这一力量通过非常特殊的方式作用于人的身体。他将这种力量称为“动物磁力”，并称该力量能通过人在特殊环境中的身体接触得到激活。

1775年，他首次将自己的发现著书出版，但并未公开相关方法和诀窍。本书随即引起轰动，不久之后的1778年他去了法国，他的崇拜者和对他著作感兴趣的人寄来了大量捐款。政府提议每年向他提供4000美元的年金，并免费为他提供一个配备齐全的医院，条件就是

① 弗里德里希·安东·麦斯麦，即弗朗兹·安东·麦斯麦（Friedrich Anton Mesmer, 1734—1815），精神科医师，“动物磁力说”创始人，也是“麦斯麦术”的创造者。

② 动物磁力说（Animal Magnetism），由麦斯麦提出，指他所发现的在所有生命体间普遍存在并且相互作用的类似磁力的影响力。