

MENTAL HYPNOTISM

卜鹤◎编著

那些成功的人几乎都是心理学和催眠术的大师

心理催眠术



心灵秘术在生活中的应用

他们善于吸引别人的注意、调动别人的情绪，使别人跟着他们的指挥棒去转；他们无不是洞悉别人内心的高手，圆滑处世、收放自如；他们知道如何防范周围的小人、如何识破别人的谎言、如何看清前方的陷阱、如何巧妙地施加影响来控制他人……

想要成功，你应该像他们那样，做一个优秀的“心理催眠”大师。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

MENTAL
HYPNOTISM

MENTAL HYPNOTISM

心理

催眠术

心理催眠术

心理催眠术

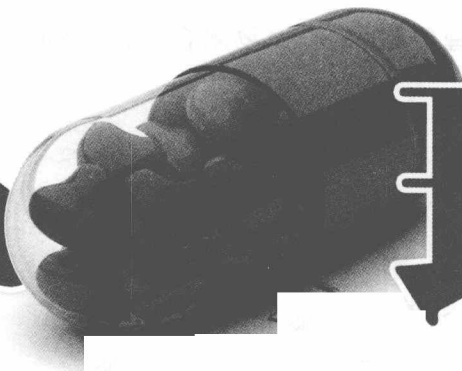
心理催眠术

心理催眠术

MENTAL HYPNOTISM

卜鹤◎编著

心理催眠术



心灵秘术在生活中的应用



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理催眠术:心灵秘术在生活中的应用 / 卜鹤编著. —北京:

新世界出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5104-0797-0

I. ①心… II. ①卜… III. ①催眠治疗 IV. ①R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 005911 号

心理催眠术:心灵秘术在生活中的应用

作 者: 卜 鹤

责任编辑: 连 慧

封面设计: 天下书装

版式设计: 魏 华

责任印制: 李一鸣 杨 军

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 180 千字 印张: 16

版次: 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0797-0

定价: 29.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

前言

CONTENTS

催眠术,很早以前就已经在人类生活中出现了。比如,中国古代武林中的“定身术”、“摄心术”、印度婆罗门教徒在修行时进行的“打坐”、古罗马的僧侣在每次祭祀活动之前的“神灵附体”,都属于催眠术。

这些催眠术总是与宗教活动,甚至迷信活动联系在一起,所以一直以来备受争议,也经常受到一些外来势力的打压。实际上催眠术可以迅速开发人内在的无穷智慧、潜能和动力,缓解各种压力和痛苦,既可以调节自己的心理,又可以深入了解别人,可以说是一种通往心灵和潜意识的神奇工具。所以,催眠术历经风雨,浮浮沉沉,却依然保持着自己的生命力,而且随着科学的进一步发展,催眠术还得到了迅速的发展和完善。

尽管这样,催眠术还是属于比较专业、比较神秘的范畴,仅仅为少数人所掌握,而且其中还存在着一些未解的课题。所以,本书要和大家探讨的并不是那种专业的催眠师给人做催眠的知识,我们要探讨的是一种广义上的心理催眠术——一种对我们的现实生活更加实用、更加有效的心理控制之术。

我们生活在一个复杂的社会环境里,而世界上最复杂的又莫过于人性。在生活中,人性的弱点经常被演绎得淋漓尽致,比如,有些人在利益的驱动下,戴上伪善的面具,而背地里却做着令人不齿的事情;有些人当面笑脸迎人,可是转过头去就翻脸无情;有些人酒桌之上满口的大公无私,其实却心怀鬼胎;还有些人,他们并非存心害你,可他们喜欢聚在一起谈论张家长、李家短,到处传播流言飞语……

面对这些你该怎么办,是抱怨社会人情淡薄、世态炎凉吗?是慨叹命运不公、造化弄人吗?是责怪身边的人都是见利忘义的卑鄙小人吗?还是悔恨自己的肉眼凡胎、迂腐鲁钝?

这些都不行。生活在这样的社会环境里,是我们无法改变的,所以,我们只能去适应。而我们能做的就是不断提高自己、丰富自己,我们能不能在与人交往中趋利避害?我们能不能看穿伪君子的面具,不被他的一些伎俩所蛊惑?我们能不能对别人进行心理影响、心理控制,让他们做出有利于我们的举动?

这些都是心理催眠术所涉及的范围,但是,这不是一本催眠术的教科书,也不是要把读者培养成催眠大师,而是将心理学与催眠术中的一些原理运用到我们的现实生活中并告诉我们:怎样治疗和控制自己的各种生理与心理问题,使之往自己希望的方向转移和发展;怎样掌控自己的理智与欲望;怎样采用心理暗示的方法,使自己的思维和精神变得更积极;怎样通过心理学和催眠术中的一些方法去了解和影响他人。

事实上,那些成功的人几乎都可以称为心理学和催眠术大师,他们善于吸引他人的注意、调动他人的情绪,使别人跟着他的指挥棒转。那些成功人士无一不是洞悉他人内心的高手,他们圆滑处世,收放自如,他们知道如何防范周围的小人,如何识破别人的谎言,如何看清前方的陷阱,如何巧妙地施加影响以及如何控制他人。所以,我们想要成功也一定要做一个优秀的“心理催眠”大师。

本书从多个方面、多个角度对如何运用心理催眠术进行论述。包括控制自己的身体机能、心理和情绪,如何与领导、同事、朋友、客户、陌生人等相处,对于在职场、官场、商场以及家庭中如何运用心理催眠术趋利避害都有详细的论述。同时本书也结合多种案例分析人的心理特点以及控制方法等。

美国著名人际行为学家乔治·沃尔夫在他的《人的多面性》一书中说:“你周围的人是一个复杂的组合群体,他们既是你不可缺少的伙伴,也是你需要留心的对手。只有靠自己的眼力、心力,才能‘解剖’其所言、所想、所行,否则,即使你的防护盾牌再坚固,也会被人射穿。”

兵书上说:知己知彼,百战不殆。而本书教给大家的不仅是“知”,还要能在“知”的基础上,直接影响别人、了解别人,以此武装起来的你,将无往而不胜。

目 录

CONTENTS

第一章 揭秘心理控制术——催眠

催眠术，或者说是“类催眠术”，很早就在人类生活中出现了，但它总是与宗教活动、甚至迷信活动联系在一起。比如，中国古代武林中的“定身术”、“摄心术”等都属于催眠术。我们这里所说的心理催眠术是广义上的催眠术，它在我们的日常生活中随处可见，无论是在家里、在单位，还是在外边忙于应酬，都有心理催眠术的影子，也都需要应用这门学问和技巧。凡是那些在商场、情场、职场游刃有余、翻云覆雨的人，无一不是心理催眠术的高手。

1. 海德堡事件——催眠术的经典案例 / 002
2. 从迷信到科学的催眠术 / 004
3. 广义上的心理催眠术 / 008
4. 心理催眠控制自己的身体和精神 / 010
5. 用心理催眠控制别人 / 013



第二章 心理催眠术帮你控制身体机能

在一个安静的地方躺下，把身体调整到最舒服的姿势。然后慢慢地闭上眼睛，让自己进入催眠状态。排除所有的思绪，想象空中有一道白光射下来，透过额头，向头脑中的每一根神经、每一个细胞注入能量和新鲜的活力……此刻，我的身体已经进入非常放松的状态，全身每一个细胞都充满了能量。

1. 自我催眠控制身体疾病 / 016
2. 厌食症的催眠疗法 / 018
3. 催眠帮你缓解疼痛 / 020
4. 晕车、晕船也可用催眠疗法 / 023
5. 口吃可用自我催眠调节 / 025
6. 通过催眠瘦身减肥 / 028
7. 催眠调节睡眠 / 031
8. 心理催眠法帮你轻松戒烟 / 034

第三章 心理催眠术教你控制情绪

在关键时刻，绝对不能让怒火左右自己，愤怒是成大事的一大障碍，大凡成功者是不会被愤怒情绪所左右的。富兰克林说：“事情常常以愤怒开始，以羞辱结束。”许多人都会在情绪冲动时做出让自己后悔不已的事情来，因此，应该采取一些积极有效的措施来调节自己冲动的情绪。

1. 心理催眠浇灭愤怒的火焰 / 038
2. 别让仇恨的种子在心里萌芽 / 041

3. 心理催眠帮你渡过难关 / 044
4. 生气就是拿别人的错误惩罚自己 / 047
5. 多疑是设在你心里的十字架 / 050

第四章 心理催眠术按摩你的灵魂

露西总觉得自己没有别人漂亮，走路总是低着头。有一天，她在饰物店买了一只绿色的发卡，店主不断赞美她戴上这个发卡很漂亮。露西虽然不信，但也挺高兴，不由昂起了头，正是因为心中高兴，以至于出门与人撞了一下都没在意。露西走进教室时，老师爱抚地拍拍她的肩说：“露西，你抬起头来真美。”那一天，她得到了许多人的赞美。她想，一定是那个发卡的功劳，可在镜前一照，头上根本就没有发卡，一定是出饰品店时与人撞了一下弄丢了。不过，露西知道，以后她再也不需要那个绿色的发卡了。

1. 解除自卑——体验梦想实现的感觉 / 054
2. 释放压力——这一刻让你忘乎所以 / 057
3. 排除焦虑——你担心的事情不会发生 / 60
4. 驱散抑郁——说出你最压抑的事 / 063
5. 克服害羞——其实没什么不好意思的 / 066
6. 戒除强迫症——别总跟自己过不去 / 069

第五章 心理催眠术教你为人之道

坦诚而不幼稚就是说我们对任何人都要坦诚，但不要达到幼稚的地步。比如，见到陌生人的时候，先要把他当做朋友看待，然后再加以区别审慎



对待，因为人心难测，如果你把所有的人都当做朋友，说明你太幼稚！所以我们常说，第一次受骗是别人的错，第二次同样的情况如果再次受骗就是你自己的错。

1. 用糊涂“迷惑”你的朋友 / 072
2. 卸掉人情包袱 / 075
3. 看破,但不要点破 / 078
4. 逢人只说三分话 / 081
5. 利害关系中的进退心理 / 084
6. 和“小人”打一场心理战 / 087
7. 补齐自己的心理短板 / 090



第六章 心理催眠术帮你透过外表识人心

孟子说：“存之人者，莫良于眸子，眸不能掩其恶。胸中正，则眸子降，胸中不正，则眸子眩。”从眼睛里流露出真心是理所当然的，“眼睛是心灵的窗口”。古希腊神话里也有这样一个传说，若被怪物三姐妹中的美杜莎看上一眼，立刻就会变成石头，其实这也是在某种程度上说明眼神的重要作用。

1. 透过眼神辨人心 / 096
2. 表情是心的晴雨表 / 099
3. 听话要“听音儿” / 102
4. 想“见风使舵”，先要看清风向 / 106
5. 从衣着看透内心世界 / 109
6. 从坐座位看人的心理 / 111

第七章 心理催眠术让你玩转社交圈

社交是人类社会特有的相互沟通的基本行为方式，现实社会中的任何一个人都不能脱离这一活动。生活、工作中，我们都要走出去和熟悉的或陌生的人交往，有的人性格孤僻、怪异，没什么朋友，而且还经常与周围的人产生矛盾，以致成为“孤家寡人”；有的人不管在什么场合、和什么样的人交往，都潇洒自如，好像和谁都能谈得来，他们的人际关系网越“交”越牢固，朋友也越来越多。

1. 在社交中掌握别人的心理 / 116
2. 聚拢人脉先要拉拢人心 / 121
3. 看穿饭桌上各色人的心理 / 125
4. 酒桌上隐藏的心理智慧 / 129
5. 不同说话方式的催眠技巧 / 132
6. 走进陌生人的心里 / 136
7. 四两拨千斤——应对社交中的尴尬 / 139

第八章 心理催眠术让你职场志得意满

对于每个上班族来说，在办公室里的时间可能比在家的时间还要多，和同事在一起的时间比和家人在一起的时间还要多。所以，在办公室里有着怎样的工作状态、工作心情将直接影响到你的工作业绩以及平时的心情。那些在办公室里有良好关系的人，工作起来就会得心应手，总是会有同事及时帮助，而且他们整天心情愉悦，这种快乐的心情也会带到家里，伴随着自己的生活。而那些不太注重办公室人际交往的“孤家寡人”，经常有

着糟糕的情绪，本来能做好的工作也给做砸了，以至于将这种不良情绪蔓延到自己的生活中……

1. “收买”同事的心 / 144
2. 洞悉同事的心理,培养彼此的默契 / 149
3. 不要触碰同事的心理敏感区 / 151
4. 对待同事要投其所好 / 155
5. 获得同事的认可心理 / 157
6. 聪明人,“糊涂”心 / 159
7. 用游戏的心理和新老板谈薪水 / 162

第九章 心理催眠术助你商场盆满钵足

我们在和客户打交道的时候，其实就是买卖双方的心理较量。买方想要尽可能获取产品信息，同时想办法套出产品的最低价格，尽可能地挑毛病，压低价格；卖方尽可能突出自己产品的优势，淡化弱势，同时想办法套出买家心理能承受的价格等。所以，在商界，无论是谈大项目，还是推销一个小东西，都是一场买卖双方的心理战，只有那些能够掌握别人心理，洞察别人意图的人，才能赢得这场心理战的最后胜利。

1. 利用语言诱导对客户进行暗示 / 166
2. 解读客户心理,将柠檬变成桃子 / 174
3. 让客户感到你与他心灵相通 / 177
4. 价格异议时,要“打太极” / 180
5. 抓住客户的心理弱点 / 186
6. 看穿并运用肢体语言 / 188
7. 商务谈判报价的心理策略 / 192
8. 赢得合作伙伴的信任心理 / 195

第十章 心理催眠术帮你情场得意

调查显示：女人对男人的了解很大程度上来自于男人追求她们的方式。也就是说，是否能够赢得她的心，取决于你们交往过程中你的方法与态度。女性喜欢被追求，喜欢被人尊重和珍爱，还有最重要的，就是喜欢受到关注。然而不同的女人有着不同的心理状态，她们的心理需求也不一样。因此，男人最应该做的首先就是看你面对的是哪种类型的女人，然后用不同的心理策略去捕获芳心。

1. 巧妙搭讪，吸引陌生的异性 / 200
2. 输入“蔡氏程序”，轻松获取对方手机号码 / 206
3. 不同类型的女孩用不同的心理策略 / 210
4. 家庭不是讲理的地方 / 214
5. 不要以爱的名义控制对方 / 216

第十一章 心理催眠术带给你轻松快乐的生活

大卫坚信：“如果你不抛弃快乐，就没有人能从你身上将之夺走。”其实大卫也没那么神奇，他所做的只不过是快乐与其他方式之间，选择了以快乐去面对世事，如此而已。这样的选择每个人都可以做，也很容易做，可惜大部分人都没有认识到这一点。大卫虽然身在监狱，但他的心灵却在旅行；很多人虽然拥有自由，可心却被自己囚禁了起来。



1. 让心灵去旅行 / 220
2. 上帝给谁的都一样多 / 223
3. 别错过路边的风景 / 226
4. 心态好胜过智商高 / 229
5. 时常打扫自己的心灵 / 231

第十二章 心理催眠术教你防范被“催眠”

俗话说：螳螂捕蝉，黄雀在后。我们可以用心理催眠术来洞悉别人，那么同样别人也可以用这一套东西对付我们。而且有时对方的手段更加卑劣，其用心更是恶毒之极，所以我们还是要处处提防，小心那些用心不良的，甚至是违法乱纪的人把我们当成下手的猎物，因此，我们还要懂得“反催眠”。

1. 提防催眠术中的毒瘤——传销 / 234
2. 提防网络中的情感陷阱 / 238
3. 不要误入友情的陷阱 / 240
4. 心理催眠帮你看穿他的谎言 / 242



MENTAL HYPNOTISM

第一章

揭秘心理控制术——催眠



催眠术，或者说是“类催眠术”，很早就出现在人类的生活中出现了，但它总是与宗教活动、甚至迷信活动联系在一起。比如，中国古代武林中的“定身术”、“摄心术”等都属于催眠术。我们这里所说的心理催眠术是广义上的催眠术，它在我们的日常生活中随处可见，无论是在家里、在单位，还是在外边忙于应酬，都有心理催眠术的影子，也都需要应用这门学问和技巧。凡是那些在商场、情场、职场游刃有余、翻云覆雨的人，无一不是心理催眠术的高手。



1. 海德堡事件——催眠术的经典案例

一个是丧心病狂的罪犯，一个是手持正义之剑的法医。一个利用催眠术进行无耻的犯罪活动，一个通过催眠术侦破惊天奇案。这两个人就是怀达与麦尔，一对冤家对头，两个把催眠术运用得炉火纯青的高手。

1934年的夏天，德国海德堡警察局接到E先生的报案，他指控说，有人让他的妻子患上各种疾病，然后敲诈了他们大笔钱。警方对这一情况非常重视，立即立案调查。由于案件特殊，所以此案由法医麦尔负责。麦尔医生很有名气，曾经侦办了不少怪案、奇案，不过这次的案件却非同寻常。

麦尔医生对E夫人的身体与心理进行了检查，检查结果表明：她的身体和精神完全没有问题。然而，她对有些问题却丝毫也想不起。麦尔由此判断E夫人一定接受了催眠暗示，要她忘记所发生事情的全部经过。E夫人也说，那个人把手放在她的额头上，然后她就迷迷糊糊地什么都不知道了。

麦尔也是一位精通催眠术的大师，他用同样的方法，把手按在E夫人的额头上进行催眠诱导。E夫人果然陷入催眠状态，随即说出事情的经过：

“我在结婚之前，有一次由于胃部不适，准备到海德堡去看医生。途中，一个自称是贝根医生和我聊天。后来他说要请我喝咖啡，然后很亲切地捉着我的手，对我说：‘好了，走吧。’说完，我就迷迷糊糊地跟着他走了。从那以后，我都在海德堡车站和他碰面，然后接受他的治疗……”

但是，E夫人却无论如何也想不起他们见面后发生的事情。麦尔又对她作了几次催眠，可E夫人始终无法提供更有价值的信息。



几个月之后，一名叫怀达的男人因诈骗罪被捕。这个人的长相特点、诈骗手段和E夫人所描述的贝根医生完全相符。于是麦尔带E夫人前往指认，她开始一口咬定就是他，可是没想到，E夫人却很快又改口说：“我不知道，不太清楚！”

看来，还是有些环节没有打通。罪犯对E夫人催眠后，可能不只是暗示她忘掉其间的过程，还要她连催眠的经历都完全忘记。于是，深层次的较量又开始了。

麦尔通过催眠术使E夫人进入无意识状态，让她就这一事件作自由联想。E夫人随口说出了“鞋子——鞋店——5马克”“莱伊皮特比诺——汽车——6071”“17——信——怀达——不能去——黑暗——19-3”……

警方根据这些只言片语展开了调查，并对怀达的住所进行了搜查，找到了很多有价值的线索和证据，也揭穿了怀达利用催眠术所进行的罪恶勾当。

为使E夫人完全忘掉在催眠期间所发生的事情，怀达设置了一些关键数字或字句，作为两个人之间的密码。并暗示她如果超越了记忆界线，就必定会死亡。这些暗示使E夫人产生了强烈的恐惧感，让记忆受到更深层次的压抑。

怀达在之后的几年间，经常暗示E夫人身体患有各种疾病，以治疗为名多次诈骗她的钱财，并发生肉体关系。在E夫人的家人产生怀疑之后，怀达又暗示她杀掉自己的丈夫，甚至自杀。为此，E夫人在心理上承受了极大的痛苦，几次险些犯下大错。就在这关键时刻，E先生向警方报了案。

无论在催眠史上，还是在犯罪史上，“海德堡事件”都是一个非常典型的例子。案件中的主犯精通高级催眠技术，他经常会给被害人一些两人专用的“密语”、“关键数字”等，被害人只要一听到、见到这些密语和数字，就会很快陷入很深的催眠状态，失去自己的意识。同时，罪犯还暗示被害人醒来之后立即忘掉所发生的一切。由于催眠手法的巧妙、复杂，使得破案过程相当艰难，麦尔医生花了19个月的时间才使案件水落石出，并将罪犯绳之以法。

“海德堡事件”通过正邪两方的较量，把催眠术展现得淋漓尽致，从两个完全相反的角度展示了催眠术的巨大能量。