

传奇千年的神秘力量

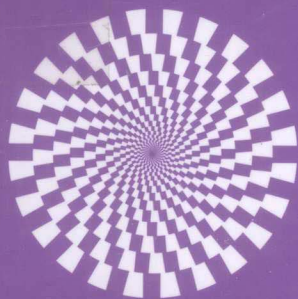
催眠秘

Magical Hypnotism

探索神奇世界，掌握催眠“魔法”技能

11种催眠导入法 / 6大持续感应技术 /
23个催眠心理调节技巧 / 催眠唤醒法

.....
你也能成为催眠师!



自我催眠&为人催眠
心理暗示 / 生理效应 / 潜意识 / 催眠禁忌

[附DVD] 大师现场演绎 施术全程教解

著名心理学专家、催眠大师 蒋平 编著

成都时代出版社



蒋平 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

催眠奥秘 / 蒋平编著. —成都: 成都时代出版社,
2011.6

ISBN 978-7-5464-0420-2

I. ①催… II. ①蒋… III. ①催眠术 IV.
①B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 077106 号

催眠奥秘

CUIMIAN AOMI

蒋平 编著

出 品 人	段后雷 罗晓
责 任 编 辑	周 慧
责 任 校 对	傅代彬
装 帧 设 计	●中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	180千
版 次	2011年6月第1版
印 次	2011年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0420-2
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言

Foreword

神秘的催眠术

据说在几百年前，一座德国小城遭遇了鼠疫，全城人都处于危险之中。有一天，一个身着花衣、手拿风笛的陌生人来到该城，声称能灭鼠除灾。人们许诺若能灭鼠，必将重金酬谢。花衣笛手吹响了风笛，在神奇的笛声中，成千上万的老鼠应声出洞，随着笛声跳入河中淹死了。城市得救了，但人们却背弃了诺言，不肯酬谢花衣笛手。于是，花衣笛手再次吹响魔笛，城里面所有的孩子都像中了魔一样，随他出走消失在了山林之中……

这是一个很多人都听过的童话故事。而我们这本书要说的催眠术，正像花衣笛手的那支魔笛一样，它神秘莫测，具有让人无法抵挡的魅力。

催眠的历史十分久远，古代的埃及人、巴比伦人、罗马人、玛雅人等，都曾有使用催眠治疗疾病的文献及考古证明。在我国古代，催眠术也经常被一些方士、术士所用。据史书记载，汉武帝日夜思念已经去世的李夫人，他请来一位方士，希望能召唤魂灵，再见李夫人一面。方士作法的时候，汉武帝恍惚中仿佛看到纱帐中有一美人，模样神态与魂牵梦萦的李夫人一样。但当他警醒趋前审视时，却已经不见了。这位方士很可能就是使用催眠的方法，辅之以道具，成功地取得了“招魂”的效果。更有名的例子是三国的关羽“刮骨疗伤”。关羽用的就是一种成功的自我催眠，这种催眠的强大暗示效果甚至达到了让人感觉不到刮骨的剧痛。有意思的是，希特勒登上德意志帝国元首宝座也和催眠有关。希特勒在第一次世界大战中参军入伍，一战之后却得了严重的心理疾病。他的双眼生理状态一切正常，却由于心理原因出现暂时性失明。一位心理医生通过催眠成

目录

Contents

第一章	神奇催眠术	1
	Magical Hyphotism	
	一、什么是催眠术?	2
	二、催眠术的神奇价值	7
	三、“人桥现象”——最常见的催眠表演	11
第二章	催眠术的历史演变	17
	Historical Evolvement of Hyphotism	
	一、古代催眠术	18
	二、麦斯麦术——动物磁气说	22
	三、布雷德的《神经催眠学》	24
	四、巴黎的催眠学派	25
	五、弗洛伊德的“自由联想法”	27
	六、催眠学术和应用领域的新进展	29
第三章	催眠术的基本原理	31
	Basic Theories of Hypnotism	
	一、催眠术的作用	32
	二、催眠状态的实质	36
	三、催眠状态下的心理效应	37
	四、催眠状态下的生理效应	40
	五、催眠疗法的实质——改变“自我心相”	42
	六、“心理暗示”的本质	46
	七、认识你心底的“潜意识”	56
	八、催眠术的禁忌症	60

第四章 **准备进入催眠的奇妙世界** 63

Welcome to the World of Hypnosis

- 一、神奇的自我催眠法 64
- 二、了解受术者的“暗示性” 73
- 三、催眠的三种基本模式 76
- 四、催眠前的准备——暗示性检验技巧 77
- 五、建立初期催眠关系的技巧 82
- 六、催眠深度的把握 85

第五章 **得心应手的催眠术秘籍** 93

Handy Open Sesame of Hypnotism

- 一、催眠疗法的六大原则 94
- 二、催眠治疗的八大目标 98
- 三、如何判别是否进入催眠状态 101
- 四、引导进入催眠状态的十一大常用方法 104
- 五、引导进入催眠状态的五个阶段 117
- 六、持续感应的六种引导技术 119
- 七、催眠心理调节的具体技巧 123
- 八、催眠心理调整的有效前提 143
- 九、催眠唤醒法 145

第六章 **催眠师的自我训练** 149

Mesmerist's Self Exercitation

- 一、催眠师的非语言影响力 150
- 二、如何识别假装被催眠 150
- 三、催眠师模仿力训练 151
- 四、催眠师净化心灵训练 152
- 五、催眠师自信心训练 153

Chapter One

第一章

.....神奇催眠术.....

Magical Hypnotism





What is Hypnotism

什么是催眠术？

人们常常有一些误区，把催眠术、催眠心理治疗、催眠心理现象等混为一谈，很多专业工作者往往也只是把“催眠术”一词笼统地告诉别人。其实，这是不全面、不准确的，一定要把催眠术和催眠心理疗法分开来说。相对来说，催眠术只是一种技巧、一种方法。让被催眠者进入状态并不是高技术，只要你想学，有人真心教你，你就能很快学会。而催眠心理疗法则是相对更高一层次的技术，如果要对受术者心理产生影响，还需要雄厚的心理学基础、哲学的思辨能力，能深刻地理解人性，还需要有生理学、心理学、社会学等各个方面的知识。

那么，什么是催眠术呢？简单而言，催眠术就是催眠的技术，就是让人进入近似于睡眠状态的技巧。

什么叫做催眠心理疗法呢？就是实施催眠术之后对病人（受术者）进行心理辅导、身心调整的技术。也就是运用心理诱导、暗示及放松引导的方法，使受术者进入催眠状态之后，对他的心理与生理进行调整的技术。

比如，一个人患了神经性头痛、紧张性头痛，吃止痛药只是暂时的麻痹神经，等药性过了后又会痛。如果你给他做催眠，放松之后，然后对他进行暗示：“现在你想象一下你在大山里的小瀑布下面，一股清澈的泉水从你的头上缓缓流过，正在洗刷你的大脑，现在请你体会一下你的大脑正在变得很清爽、放松……”他会在你的诱导下逐渐体验到大脑越来越放松、越来越愉快的感觉。

他过去为什么会头痛、紧张呢？因为他过去经常遇到麻烦的事，大脑解决不了，“心里面的世界”紧张，时间久了以后，就会导致身体的紧张，于是便产生了一种心身统一的效应——里外都会“头痛”，“心”与“肉（头部）”都痛。当你对他实施催眠术，在催眠状态下，对他“心里面的世界”进行调整后，“心”舒服了，也会通过心身统一效应而让“肉（头部）”恢复正常与轻松。

中国古代的医学宝典《黄帝内经》关于养生气功的章节里面所说的“意到气



到，气到力到，力到病到”，讲的就是心身统一，“心”影响“身”，“身”影响“心”，“心理”影响“生理”，“生理”影响“心理”。

意念一到，人体内部的“气”就会被调动，“气”到就会产生力量。不好的意念就会产生不好的“气”，并进而产生紧张的力量，紧张的力量一到，病就来了；而好的意念就会产生好的“气”，并进而产生轻松与健康的力量，轻松与健康的力量一到，病就会向好的方向发展。当不好的意念，导致不好的“气”与紧张的力量致使生病之后，就要进行反向治疗，要用好的意念进行治疗。比如说胃痛，如果你始终关注“痛”，你的意就会到，你的意到，气息就到，气到力就到，你的病情就会加重。相反，你可以进行良好的放松训练，想象自己的胃很健康，就会有很好的治疗效果。

1. 意识状态

想要从事催眠事业，如果不懂得意识状态的问题，那他就绝对不可能成为催眠高手。人的意识状态就是关于大脑清醒程度的状态。从清醒到睡眠的程度不等，大脑的清醒程度是一个从清醒到睡眠不断连续变化的过程。因此，大脑的意识状态

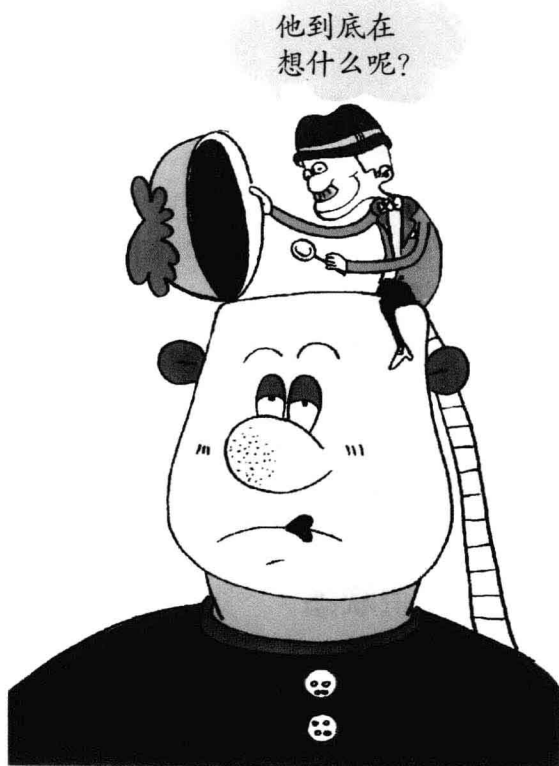
包括一系列清醒程度不同的状态。但是，为了便于研究与交流，一般来讲，把人的意识状态分为三个状态。第一个状态是“清醒状态”。就是我们现在这样的清醒状态，大脑的意识很清楚，知道自己干什么，坐在哪里。第二个状态是什么都不知道的状态。那是什么状态呢？睡眠状态就是什么都不知道的状态。还有第三种状态，不是什么都不知道，也不是什么都知道，而是半梦半醒的状态。实际上，半梦半醒的状态就是通常所说的催眠状态。人从催眠状态醒来后，他会知道刚才发生了一些事情，但是有些事情、有些细节他可能不记得了，催眠状态就是人为制造的半梦半醒的状态。

催眠状态也是一系列清醒程度不等的状态，有深有浅，因此，在对他人催眠时，催眠师要时刻了解受术者的大脑处于什么样的状态，这样才能根据受术者的入静深度与程度，运用相应强度与节奏的语言引导对方进入更深的催眠状态。这就需要催眠师具有下面讲的“共情注意力”。

2. 共情注意力

共情注意力，就是催眠师要将自己的注意力放到受术者内心的情绪、情感上面，与受术者以共同的视角去体验情绪、情感、入静及思考问题。

催眠的共情注意力是催眠师非常重要的意念和信念。在给别人催眠的时候，一定要与被催眠者之间的情绪状态相融。它是一种注意力的共情，催眠师大脑心理的意向要和被催眠的人保持一致。受术者此时此刻的注意力在哪里，他的意识在什么地方，催眠师要与他同步、同向、同深度。在为受术者做催眠的时候，要让受术者逐步放松，自





己也要进入这种状态。催眠师还要了解受术者的意识状态移情到什么状态、什么程度了，才能选择更适合的语言引导受术者进入更深的催眠状态。否则，当受术者在很清醒的时候，催眠师却用很小声的语言引导他，那样就不会有好的引导效果；而当受术者入静很深的时候，催眠师却用高声调的语言引导他，那么，结果不但不能引导他进入更深的催眠状态，反而可能会把受术者弄得更清醒。因此，共情注意力可以让我们有更好的语言引导策略。

同时，催眠师在给别人催眠的时候，有时候共情的程度太深，没有把握好自己，很可能使自己睡着，而受术者却还没有睡着。这当然也不好。凡是自己进入状态，与受术者共情的，达到情感共融时，催眠效果就比较好。催眠师一定要看着对方，要观察他有没有睡着，睡到什么程度。与对方同步才可以有很高的催眠影响力。

3. 意识状态的客观指标——脑波活动频率

意识状态主要由脑波活动频率来客观鉴定，脑波频率一般在0.5Hz~85Hz之间。通常情况下，人的大脑兴奋度越高，脑波的活动频率就越高；你越宁静，脑波频率就越低。一个人在临死的时候，他的脑波频率可能只有0.5Hz，精神病人在特别发狂的状态下可能会达到85Hz，在大多数情况下，人的脑波频率是在4Hz~40Hz之间。

脑波主要有四种基本的波形：

β 脑波：频率在14Hz~40Hz之间

这是清醒的、外向的、有意识与感知的状态。

α 脑波：频率在8Hz~14Hz之间

这是催眠及轻松的睡眠以及做梦的状态。在这种状态，人的眼球往往会快速移动。如果让一个人闭上眼睛装睡，他眼球的转动与催眠时候的眼睛转动是不一样的，后者的转动状况没有任何规律，幅度也相差很大。

θ 脑波：频率在4Hz~7Hz之间

这是一种熟睡的睡眠状态。

δ 脑波：频率0.5Hz~4Hz

这是一种深度睡眠，毫无感觉的无意识状态。

人在清醒的时候，脑部的频率在14Hz~40Hz之间，通常在20Hz以下。假如一个

人有心理压力时，比如，一个学生在老师提问的时候，有一点紧张、焦虑、埋怨，这时候脑波频率就会超过22Hz，容易产生以下的不良生理、心理反应。

第一，人的免疫能力降低，病菌、病毒容易侵入人体导致疾病的产生。

第二，注意力下降，思考能力变得混乱，难以集中精神思考重要的问题，并引起一系列心理问题；在脑波频率超过22Hz，甚至于达到40Hz时，这时候人就会变得非常焦躁、焦虑。

第三，精力下降。在脑波频率超过22Hz，甚至于达到40Hz时，人体的新陈代谢率会加快，氧气消耗量会加大，容易引起精力下降。如果脑波频率超过22Hz，时间久了就会引起神经衰弱，使人感到筋疲力尽。

人们服用镇静药物，可以改变大脑的脑波，使脑波频率降低，因此，镇静药物可以使人平静下来；但是这种做法对人体或多或少会有些损害。而通过练习气功和催眠，则能通过自然的方法，达到同样功效。

当人平静的时候，脑波频率会下降到20Hz以下，同样会产生三种相反的反应：第一，生理上的效应：人体免疫能力增强，不容易生病；第二，心理上的效应：思维敏捷，注意力集中；第三，精力上的效应：新陈代谢率比较低，人体的耗氧量减少，感到精力充沛。

而当人的脑波下降到10Hz以下，人就会感到特别轻松愉悦。

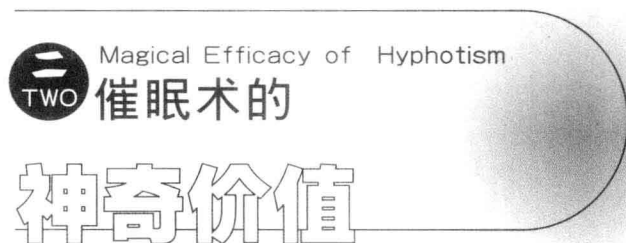




4. 人体是一个自动的、精密的自我反馈保护系统

当人的身体出问题的时候，人的生理系统会自己保护自己。人体所有的反射，例如打喷嚏、大小便、疼痛、打瞌睡等都是一自动的自我保护现象。这些生理反应，在别人看来，感觉不好，但实际上对自己很好。人在不舒服的时候会感到困倦，这实际上是在降低自己的脑波，是一种自动的自我保护反馈现象。困倦、想睡、缺乏活力、不想活动，就是在让人放松，从而降低脑波活动的频率，调整人体的身心状态，恢复精力与能量。

实际上，催眠是人在被动的人体自我保护之外，人们可以有意识选择的、主动的自我保护技术。通过催眠术让我们可以自己掌控大脑的活动频率，促进身心健康。所以，我们必须用科学理性的态度来学习催眠并好好运用催眠。



1. 催眠“成就”希特勒

1918年，是具有世界意义的历史时刻。第一次世界大战快结束了，当年英国有一个27岁的二等兵叫做亨利·坦迪，在法国的一个小镇“马尔宽”战场上，遇到一个受伤的29岁德军下士阿道夫·希特勒，他们相遇后，坦迪本来要向他开枪，但是在他看到阿道夫·希特勒受伤后，没有扣下扳机，因为他从来不打伤残的人，所以放过了他。希特勒侥幸逃生，但是死里逃生的他患有严重的神经衰弱和癔症性失明，眼睛看不到任何东西。经过医生全面的检查，眼睛没有任何问题，但是他却近乎疯狂地一见人就说自己的眼睛已经被毒气毒瞎。

现在，根据我的研究来看，希特勒当时的举动，其实是一种“癔症”的表现。

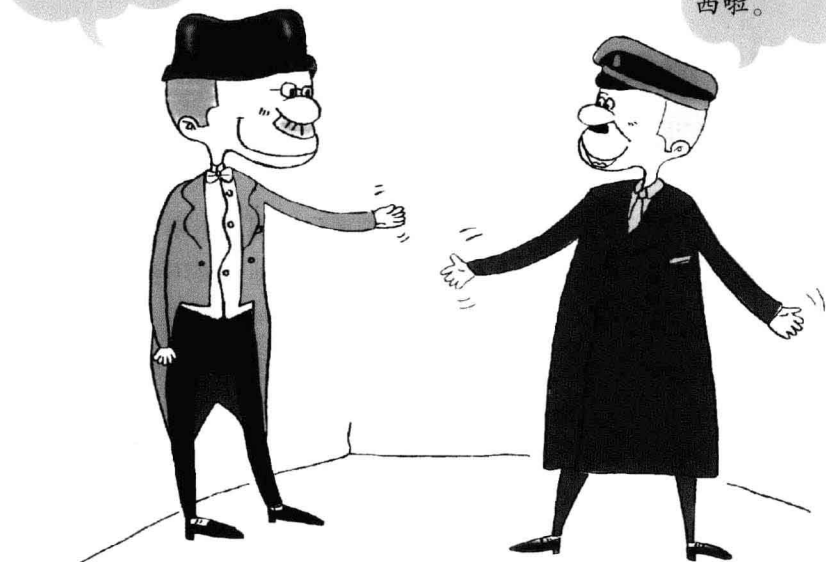
什么叫“癔症”呢？“癔”是怎么写的呢？就是“病”字头下面放一个“意”

字，顾名思义，就是这种病是由于人的“意识”出了问题，是人的“心理意识”错误地相信自己出了问题，当人的“心理意识”毫不怀疑地相信自己的某些生理功能或心理功能出了问题时，那么他就会真的表现为他所认为的那样。当希特勒错误地坚信自己眼睛被毒瞎了时，他的视感知觉就会按照他确信的那样表现为看不见。从某种意义上说，“癔症”就是一种错误的信以为真的自我确认！

1918年10月希特勒回国后，德国当时最有名的心理医生埃德蒙德·福斯特运用催眠术为其治疗心病。在治疗的过程当中，福斯特对希特勒实施催眠术，在希特勒处于催眠状态的情况下告诉他说：“你的眼睛真的瞎了，真的，你讲得一点都不错！”而其他人为希特勒治疗的时候，都说他没问题。希特勒想：“这个医生不错，他很理解我，有本事。”同时催眠师福斯特暗示说：“上帝要让你成为一个与众不同的超人，你凭着自己的意志能恢复视力，你努力试试看，一定会管用的，我从一数到三，你一睁开眼睛就可以看见了。”这一招果真管用，福斯特成功地唤起了希特勒的自信心，在他的暗示下，希特勒的眼睛真的好了，一睁开眼睛，果然都能看见了。

您是一个“与众不同”的超人。

天哪！
我能看见东西啦。





希特勒不但能看见东西了，更主要的是他的自信心急剧膨胀，并且坚信自己不是一个“凡人”。因为他在催眠的状态下接受了一个指令“你是一个不平凡的超人”，所以希特勒认为，他可以控制世界，他野心勃勃要成为一个“超人”。结果在后来的生涯中，他总是信心十足地“努力奋斗”，最终走上了德国的权力巅峰，指挥德国军队踏平了大半个欧洲。下士希特勒在离开医院前专门向福斯特医生道谢说：“您替我找回了自信，简直是给了我第二次生命！这一自信将伴随我终身。我一定会永远记住您的。”

这样的事情告诉我们什么道理？催眠技术确实会对人的心理和心态产生很重要的影响，在现实生活当中也确是如此。一个冥顽不化的问题学生，经过很多疏导都没有用，如果用催眠术进行治疗，就有可能对他的个性和人格产生积极的影响。很多心理障碍患者，如忧郁症，尤其是癔病症和强迫症，被称为神经症中的难治之症，没有多少很好的办法，一般药物治疗只是在一定程度上控制“症状”的强烈程度，并且控制的症状大多是“暂时性”的和表面性的，并不能从心理上彻底解决问题。如果运用催眠方法得当，则会对这些心理疾病产生很好的效果。

2. 催眠术的实际运用价值

催眠术绝对不仅仅是让人睡觉的技术，而是一种高层次的、深层次的心灵影响力。大家想一想，假如你可以通过语言诱导让一个清醒的人睡觉，使他失去知觉，听从你的指令，你能做到这样，那你是否可以产生对他很深的影响力呢？一个掌握催眠原理和催眠诱导技术的人会成为一个人善解人意的人，会成为一个人说服（推销）高手，会有很强的影响力，会容易成为一个受学生、受客户、受病人、受同事、受家人欢迎的人。假如你是一位推销人员，学习了心理引导的理论和技巧，你推销的技术就会更容易说服你的客户；假如你是一个教师，你掌握了催眠的引导技巧，你就会很容易说服你的学生；作为领导干部也是一样。所以学习催眠的理论与技术并把它运用到实际中是很有价值的。

1992年9月，曾经有一位美籍华人患有严重的强迫症，他总是控制不住地反复洗手，反复关门，明知没有必要，但就是控制不住，感到十分痛苦。他在美国、日本及中国北京、上海、安徽等很多地方看过很多内科、精神科及心理专科的医生，效果都不是很好。后来他抱着“死马当成活马医”的心理，去我过去工作的

单位皖南医学院催眠专科门诊做催眠心理治疗，经过一个疗程十次的催眠治疗，他就有了很大的改善，又经过一个疗程后，他就几乎完全康复了。在康复后，他感到非常高兴，认为催眠术真是很神奇有效，并表示会继续坚持做自我催眠治疗，以便永远保持心理健康。

催眠术也可以不借助他人的帮助来独立运用，自己为自己进行催眠。自我催眠术不会出“偏差”，也不会有任何危害，而且可以达到中国养生气功的保健效果，是一种非常好的保健技术。

催眠术可以对人的心理产生影响，因此，只要是与人的心理有关的领域，都可以很好地发挥“催眠术”的作用。比如，催眠术在司法侦破、恢复记忆力、探索犯人活动的秘密、体育竞赛（稳定心理、消除疲劳）、教育（培养兴趣、催眠学习法）、社会应用（催眠模拟社交成功）等领域都有较广泛的应用价值。





“Phenomenon of Body Bridge”
——the Commonest Show of Hypnotism

“人桥现象”——最常见的催眠表演

我们经常能在电视里面看到，催眠师拿着催眠球，在被催眠者的眼前晃来晃去，让他进入迷迷糊糊的催眠状态，然后此人就会听从催眠师的摆布。

此外，我们最常看到的催眠表演，莫过于“人桥现象”，即“僵尸现象”。催眠师通过语言的诱导，让被催眠者进入迷迷糊糊的状态后，暗示他身体僵硬了，被催眠者就真的随着催眠师的引导而变得身体僵硬，像一块门板一样。然后，催眠师请观众上台和他一起把被催眠者抬起来，将他的脚与头颈部分别放在两张椅子上，被催眠者的身体悬空在两把椅子上竟然能承受一个壮汉。催眠师通过催眠语言的诱导，就能让人进入这种特别的状态，非常神奇。

你或许会问，自己能不能学会这种催眠术，让你的受术者变成“人桥”呢？

要学好催眠术，首先要做一个好的被催眠者，只有接受催眠，你才会体验这种感受，你才能更好地理解被催眠者的状态，才能在给别人催眠的时候，让你自己的心态与受术者的心态同步。要快速掌握这种技术，你就必须接受合格催眠师的催眠，并接受他的培训与指导。通常情况下，接受催眠师催眠以后没有任何危害，还会对你的身心健康有许多好处。假设你过去有一些不愉快的事情，如恐惧、焦虑、头痛或者是肩膀不舒服、记忆力状态不好等等，你都可以尝试接受催眠。

催眠并不如人们想象中那么神秘，只要有“心”、有“善”，就很容易进入催眠的状态，这是一个合作愉悦的状态。只有感受性特别差的人，比如反应比较慢的人，才难以体验到催眠的感觉。

接下来，我们不妨感受一下让人惊奇的“人桥”试验的操作过程。