

催眠真相

自我的觉醒

打开一扇通往心灵深处的窗户
让你的潜意识从此开始苏醒

李涛◎著



正以其强大的力量影响着我们

什么时候产生的？催眠会让你失去自我控制，把银行密码泄露？

让你跟前世有个约会？催眠还能调理身体？

催眠师李涛为您揭开催眠的神秘面纱，学会与自己的潜意识沟通，从而找到一种改变生活态度甚至人生命运的方法。

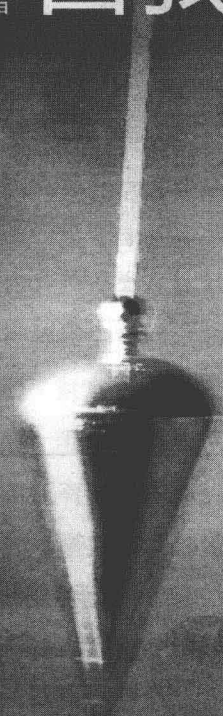


华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

催眠真相

李 涛◎著 自我的觉醒



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

催眠真相——自我的觉醒 / 李涛 著. — 武汉 : 华中科技大学出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5609-7485-9

I. 催… II. 李… III. 催眠术—基本知识 IV. B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第232614号

催眠真相——自我的觉醒

李涛 著

责任编辑：娄一镛

封面设计：北京汇智泉文化

责任校对：张晓爽

责任监印：熊庆玉

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

武昌喻家山 邮编：430074 电话：(027) 87557437 (010) 84533149

印刷：华中科技大学印刷厂

开本：710mm × 1000mm 1/16

印张：14.25

字数：200千字

版次：2012年2月第1版第1次印刷

定价：29.80元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



前言

自从我们的祖先第一次仰望星空开始，便一直在思考与争论一个问题：我是谁？我来自哪里？我要到哪里去？

人类对精神世界的探索从来不曾停止过。既有唯心世界观的解释，也有唯物世界观的解释。20世纪，弗洛伊德发现了潜意识以后，人们便开始了对潜意识的探索。

心理学家发现，我们的潜意识不仅控制着我们的身体，而且在潜意识的深处，还有一个神秘的内心世界。我们处理工作和生活中的问题时，并不是完全依靠我们的显意识，而大部分是依靠我们的潜意识来解决的。

但是，当我们在遇到困难和麻烦的时候，大多数人总是试图通过外面的努力来解决，忘记了向我们的内心世界求助。这种做法，就像是扬汤止沸一样，往往是徒劳无功的。

正像有些人讲的那样，这世界上有两种人，一种是清醒着的人，另外一种是不清醒的人。

很不幸，这世界有95%以上的人都不是清醒着的人。这些人拥有无数的烦恼，因为工作、飞涨的房价、拥堵的交通……他们忘记了去思考，把思考问题的责任交给了别人。

只有那剩下的5%，是属于清醒着的人。他们会用自己的头脑去思考。所以，这5%的人是别人眼中成功的人，有着幸福的家庭、和谐的生活。

没有人能够告诉你如何成为那5%的人的真相，因为那5%的清醒的人可能也并不知道。

之所以如此，是因为潜意识在平时深深隐藏起来，我们在一般情况下很难发现它的存在。只是偶尔，在梦里我们的潜意识才会向我们泄露一点秘密。如何认识我们的潜意识，如何让我们的潜意识发挥出强大的能量，则似乎变成了一件不可能的事。

不过，我们并不是没有办法与我们的潜意识进行沟通，进而深入内心世界。有一种方法，借以与潜意识进行沟通，从而使我们借助潜意识的力量的想法得以成真。这种方法就是催眠术。

催眠不仅仅对强迫症、抑郁症等神经官能症具有非常好的效果，在欧美等国家，已经被广泛地应用于无痛拔牙、无痛分娩、高血压、糖尿病等医学领域，甚至在癌症治疗中，也引入了催眠的手段。

其实，催眠术的应用已经远远不止上述范围了，例如利用催眠提高学生的学习能力，利用催眠提高运动员的比赛成绩，催眠式销售，利用催眠提供破案线索，等等。

提起催眠术，人们有各种各样的误解，比如催眠是让人睡觉，或者是让人失去控制的方法等。不过，催眠作为目前唯一可以与潜意识进行沟通的手段，其唤醒人类潜意识的作用却不为人所知。

更广义一点说，所有与潜意识进行沟通的手段都可以称为催眠术。可以说，催眠是无处不在的，比如电影、小说、音乐、绘画等，都有催眠的成分在里面。而目前在教育、管理、广告、销售等方面，都采用了一些催眠的技巧。

我写这本书的目的，就是希望能够站在一个较为客观的角度，为您讲述催眠的故事、催眠的历史，从而向广大读者揭示催眠之真相。

我将尽力从心理学现有的理论体系入手，解释催眠中的各种现象，并向您介绍一些与催眠有关的鲜为人知的故事。比如列为香港十大迷案之首的宝马山双尸案、前世今生催眠等。

我也希望引导朋友从此以后能够认识与关注自己潜意识并学会与潜意识沟通，从而找到一种改变生活态度甚至人生命运的方法。

希望通过本书介绍的自我催眠的方法，你可以学会一些与潜意识沟通的技巧。这些方法将会让你逐渐发现自己内在的世界，并学会与它们进行沟通，从而真正地觉醒，成为那5%清醒的人，拥有一个成功的人生。

有一首歌是这么唱的，“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”。其实，内心的世界更精彩，内心的世界一点也不无奈。

伟大的催眠大师艾瑞克森在讲到催眠的时候，讲了这么一个故事：

在我还是一个孩子的时候，一天，一匹不知名的马游荡到我家住的农场。没有人知道这匹马从哪里来，因为它没有任何可以供辨别的记号。毫无疑问，不应该留下这匹马，它肯定属于别人家。

我父亲决定送它回家。他骑上这匹马，把它领到路上，相信马有回家的本能。只有在马离开大路去吃草或走到田地里时，父亲才干预一下，很坚定地把它领回到路上。

这样，这匹马很快回到它的主人手里。主人再次看到他的这匹马，感到很惊讶，问父亲：“你是怎么知道这匹马是从这儿走

的，怎么知道它属于我？”

父亲答：“我不知道，但这马知道，我所做的只不过是让它一直在路上。”

当你遇到困惑的时候，你无须茫然地向外面的世界寻求答案，只需让你的潜意识帮你处理。因为你的潜意识便如那匹游荡的老马，它知道回家的路。

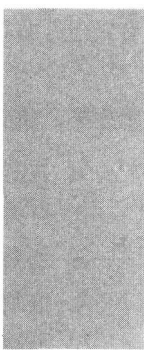
感谢在本书写作过程中我的家人给予我的支持。

感谢我的同事张超、秦彦龙，他们在本书写作的过程中给予了我许多有益的建议。

感谢华中科技大学出版社的编辑朋友们，是他们在成稿过程中给予我信任与耐心。

感谢米尔顿·艾瑞克森，他为我们打开了一扇神奇的大门，否则，我们人类至今仍在潜意识的门外徘徊。

李涛



目 录

第一部分 催眠漫谈

第1章 催眠故事	2
1. 玄奘西行取经的故事	2
2. 科幻故事：盗梦空间	5
第2章 神奇的催眠现象	10
1. 奇特的生理反应	11
2. 无痛拔牙	13
3. 扭曲的时空	15
4. 意识重构	18
第3章 无处不在的类催眠现象	21
1. 催眠与透明的天花板	21
2. 自信心来自何处?	23
3. 人是可以被吓死的	24
4. 商业中的类催眠现象	27
第4章 催眠的历史	29
1. 传统催眠术介绍	29
2. 中国传统催眠术简介	33
3. 现代催眠术的起源与发展	36

第二部分 催眠揭秘

第5章 催眠初探	44
1. 我的催眠体验	44
2. 有关催眠的基本知识	46
3. 催眠的深度	48
4. 催眠现象实录	53
5. 不解之谜（宝马山双尸案）	58
6. 情人眼里出西施——恋爱也是一种催眠	60
第6章 潜意识的介绍	63
1. 什么是潜意识？	63
2. 潜意识是一个庞大的记忆库	65
3. 潜意识负责我们的身体的运作	67
4. 想象、情绪与感觉是潜意识的沟通方式	68
5. 潜意识不懂得处理否定性的字眼	71
6. 潜意识与意识的关系	72
7. 潜意识是如何形成的	75
8. 心锚	77
9. 潜意识的开发	78
第7章 经典催眠理论	82
1. 几种催眠理论介绍	82
2. 艾瑞克森理论背后的深层观点	86
第8章 深层潜意识沟通与催眠	88
1. 荣格生平介绍	88
2. 荣格的人格结构理论	90
3. 集体潜意识诞生原因的假设	96
4. 意识的四种状态	99
5. 催眠的实质是潜意识沟通	104
6. 深层潜意识沟通的几大原则	108
第9章 环境与潜意识影响	112

1. 环境心理学	112
2. 潜意识对环境的需求	114
3. 环境心理学的应用	116
第10章 自我催眠术——唤醒自己的潜意识	119
1. 自我催眠术介绍	119
2. 自我催眠方法	121

第三部分 催眠与健康

第11章 自我催眠应用	128
1. 减压, 排除负面情绪	128
2. 减肥	129
3. 降低血压	132
第12章 中医与催眠术	135
1. 一场事关中医存废的争论	135
2. 漫谈中医与潜意识	139
3. 中医探秘	141
4. 祝由术	143
5. 中医情志治病故事	148
6. 艾瑞克森是个好中医	152
7. 展望中医的未来	157

第四部分 深层潜意识开发

第13章 NLP介绍	163
1. NLP的起源	163
2. NLP的十个假设	166
3. 模仿成功者	169
第14章 心锚	173

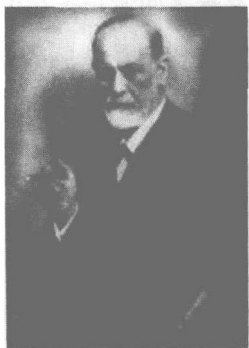


1. 忠臣与良臣	173
2. 心锚介绍	180
3. 设置心锚	183
4. 设置愉快的心锚	185
第15章 超级沟通技巧	187
1. 沟通用的是感觉.....	187
2. 人们喜欢与自己相像的人	188
3. 亲和感表象系统	190
4. 通过呼应建立亲和关系	192
第16章 潜意识读心术	194
1. 预知考题	194
2. 身体的秘密	196
第17章 催眠式销售	198
1. 重新认识销售	198
2. 消费者不是你的上帝	201
3. 我们的消费者其实都很盲目	202
4. 把产品销售给潜意识	205
第18章 教育与潜意识开发	208
1. 自信心培养	208
2. 右脑教育与潜意识开发	211
3. 体育训练	213
尾声 未来之路	217

第一部分 催眠漫谈

当年，我刚刚学会催眠的时候，非常好奇，见了人就总想把他催眠了。想必不少催眠师在刚刚学会催眠的时候，都会和我一样。

有一次，碰到一个患有高血压的朋友。他想让我帮他催眠降血压。当时，我有些初生牛犊不怕虎的劲头，找了个血压计，缠在他的胳膊上。这位朋友进入催眠状态后，我先量了一下他的血压。然后，我就告诉他，你的血压现在开始下降。让我大吃一惊的是，他的血压随后开始下降。仅仅五分钟的时间，他的血压便下降了20mmHg。



我被人类自身潜意识力量所震撼。自此我便与神秘的催眠术结下了不解之缘，几乎把我生活中的全部空闲时间都用在了与催眠有关的事情上。直到如今，我成为了一个小有名气的催眠师。

随着对催眠了解的深入，我逐渐认识到人类潜意识力量之强大。我有一种迫切的愿望，那就是把催眠和催眠知识介绍给大家，让更多的人能够早日唤醒自己的潜意识，学会与自己的潜意识进行沟通，从而激发出自己的潜在力量。

潜意识是什么？潜意识在哪里？潜意识的力量有多强大？

弗洛伊德讲了一句话：“如果将人类的整个意识比喻成一座冰山的话，那么浮出水面的部分就是属于显意识的范围，约占意识的5%。换句话说，95%隐藏在水面下的意识就是属于潜意识的力量。”

你是否觉得有些不可思议？让我们一起来看几个与催眠、潜意识有关故事吧。

1. 玄奘西行取经的故事

唐贞观元年（公元627年），玄奘法师离开长安，西行求法。我国四大名著《西游记》里的唐僧师徒西天取经的故事便取材于此，《西游记》里的唐僧便是玄奘法师。然而，与小说不同的是，玄奘法师在西行的一路上，并没有神通广大的孙悟空保护，却凭着一股惊人的勇气与毅力，孤身一人，爬雪山，穿沙漠，远行万里，耗时17年终于完成了取经的使命。

玄奘法师究竟凭着什么样的力量与勇气穿越无人的沙漠，最终到达当时印度佛教圣地那烂陀寺？

在玄奘西行的路上，有这么一段故事（本故事摘自复旦大学钱文忠教授讲的《玄奘西游记》）。

玄奘法师越过国境后，面临的最艰难的一关，就是莫贺延碛大沙漠，而这个大沙漠几乎要了玄奘的命。

莫贺延碛大沙漠是在我国许多古代文献中都有记载的大沙漠。在唐朝以前，莫贺延碛叫沙河。之所以称为沙河，可能是因为沙漠里的沙子像河水一样，在风的吹动下会四处流动，并不是说这个沙漠真的有水。整个沙漠是死寂的一片，上无飞鸟，下无走兽，没有任何生命的存在。玄奘在后来《大唐西域记》里讲自己走到这片沙漠时“顾影唯一”。

人是离不开群体的。当一个人独处久了的时候，就会出现幻觉。玄奘在沙漠里走得久了，也开始产生幻觉，似乎有无数的妖魔鬼怪向他扑来。在这种无处可逃的情况下，玄奘只好依靠不停地念诵《心经》来支撑自己继续前行。而且，据玄奘在书中讲，自己念完《心经》之后，那些妖魔鬼

怪便都会消失。为什么会这样？《心经》是一部什么样的经典呢？为什么《心经》会有这么大的作用？

《心经》的全称是《般若波罗蜜多心经》，是一部非常重要的佛教经典。佛陀在49年的传道生涯中，用了22年之久讲般若。六百多卷般若经典浓缩成了一部《金刚经》，而5837字的《金刚经》浓缩成了一部只有254个字的《心经》。由此，我们足以看到《心经》在佛教经典里的重要性。更有趣的是，玄奘法师与这部《心经》还有很深的渊源。

当年，玄奘在四川求学的时候，看到一个浑身长满了恶疮的僧人僵卧在路边，奄奄一息。玄奘生了慈悲之心，把他抬到了庙里，帮他治病，并且悉心照料他。这个僧人病好了之后，就传给他一部《心经》。就是这部《心经》，在玄奘西行取经的路途中发挥了重要的作用。

玄奘进入莫贺延碛沙漠一百多里后，忽然发觉自己迷路了。更不幸的是，他在喝水的时候，不小心失手把皮囊打翻了。要知道，在沙漠中，水是最珍贵的。据说，人如果一个星期不吃东西，还能生存下来。但是，如果三天不喝水，人就会渴死。可以想象，在大漠中，把水丢掉了，几乎就没有任何可能走出大沙漠了。玄奘这么形容自己：“千里之资，一朝斯罄。”

这时候，玄奘出现了犹豫，是继续往西走，还是向东退回去？他后来终于作出决定：“宁可就西而死，岂归东而生？”他向东走了十来里路后便掉转马头继续向西。

无疑，这一掉转马头便是凶多吉少，等待玄奘法师的恐怕只有死亡了。这一路上，四周是无尽的黄沙，没有一点生命的迹象，玄奘后来说当时的情况“夜则妖魑举火，烂若繁星，昼则惊风拥沙，散如时雨”。到了后来，玄奘有四天五夜的时间在大沙漠中滴水未进，终于到了精疲力竭的地步。他再也走不动了，只能任凭自己躺在沙漠里，默默念诵救苦救难观音菩萨的名号。这时，有着虔诚信仰的他对菩萨作了一番特别的禀告：

“玄奘此行不求财利，无冀名誉，但为无上正法来耳。仰惟菩萨慈念群生，以救苦为务，此为苦矣，宁不知耶？”这段话的意思就是：玄奘



我此行不求名声，更不考虑财宝利益，我只是为了追求无上的佛法，菩萨你是应该救苦救难、佑护众生的，我如此艰难困苦，难道菩萨您不知道吗？

到了第五天的夜里，玄奘梦见了一个身長数丈的大神，表情凶恶，手持长戟，问他“何不强行，而更卧也？”这时候气候突然出现了变化。沙漠里突然吹来了阵阵凉风。当时玄奘由于严重缺水，眼睛已经近乎失明，这时候顿感清凉爽快，视力也慢慢恢复了。更令人惊讶的是，那匹老马，原来也奄奄一息地趴在地上，这时候也站了起来。老马似乎闻到了水的味道，拖着玄奘就向前跑。大概跑了十里路的样子，来到了一个水草地。玄奘和那匹马在这里绝处逢生，躲过了一劫。

其实在玄奘以前，也有很多的僧人西行求法，但是能够成功的寥寥无几，大部分都冻死在雪山上或者渴死在沙漠之中。更何况玄奘此次西行是偷渡出境，孤身犯险。他能够成功，与他内心无比坚定的信念有很大关系。

点评

玄奘一路西行还遇到过许多惊心动魄的经历，如果你感兴趣的话，可以看看钱文忠教授讲的《玄奘西游记》。

信仰，会给人以某种强大的力量。这种力量经常会带来许多科学所无法解释的奇迹。比如，在遇到重大的自然灾害的时候，没有信仰的人往往会因为绝望而丧失求生的欲望，很快就死去。而有信仰的人则因为在困境中相信会有某种神奇的力量来拯救自己，所以往往能在困难的环境中坚持很久。

每个人都能自己进入到某种催眠状态，自我催眠其实是所有生命的本能。比如昆虫在遇到危险的时候会装死，这就是一种自我催眠状态。许多催眠秀的表演中，有给小动物催眠的镜头。有的催眠师会拿一只鸡、小兔子或青蛙，嘴里念念有词，然后，这个动物就突然就像死去了

一样，躺在那里不动了。过了一会儿，催眠师再把它唤醒，这个小动物又马上活蹦乱跳起来。这其实就是利用了动物假死的本能。

催眠并不一定需要催眠师的引导才能成功。许多情况都可以导致催眠的发生，比如跳舞、跑步、摇动、呼吸、祈祷、集会、唱歌等。在以后的章节里，我们会更加详细地介绍究竟哪些情况可以导致催眠的发生。

玄奘法师在遇到危险的情况下，凭着口念《心经》，进入到了一种自我催眠的状态。当然，对于佛门高僧而言，这种状态叫“入定”，并且随着修行的深入，还会有不同的入定状态。

古代有许多人，每天一定要有一段时间，找个安静的屋子“静心”。他们一个人坐在那里，什么都不想。这其实也是一种自我催眠。据说，清朝的乾隆皇帝就有每日静心的习惯，他有个佛家法号“长春居士”。静心，或许是他成为自秦始皇以后，寿命最长的皇帝的原因吧。

其实，在来去匆匆的人生旅途中，能有那么一段时间停下脚步，忘记所有的烦恼和忧伤，用心去欣赏路边的风景，也是一种很幸福的感觉。



2. 科幻故事：盗梦空间

2010年7月，电影《盗梦空间》在北美正式上映，并连续三周蝉联北美票房冠军。

在《盗梦空间》中，有一个名字叫道姆·科布（莱昂纳多·迪卡普里奥饰）的盗梦师，其实也就是催眠师。他的职业就是通过某种方法为他人制造一个梦境，并进入这个梦境中窃取他人潜意识里的秘密，或修改对方



的潜意识。

在盗梦师科布的盗梦空间里，梦境一共有四个层次。每加深一个层次，时间便变慢20倍。因此，在第四层空间里，时间流逝的速度比清醒的状态要慢上16万倍。当然，如果进到第四层空间中，就很难从梦境中出来了。所以第四层梦境又称迷失域。

这个梦境太真实了，以至于在梦境里的人如果不依靠一些小小的仪器就根本无法分清自己是在梦境中还是清醒着。科布的仪器是一个陀螺，如果陀螺旋转起来不会停下来，就表明是梦境中。

科布曾经有个非常完美的家庭，有一对儿女，夫妻也很恩爱。夫妻二人经常一起进入自己创造的梦境里享受那种天堂般的幸福。不过，随着两人不停地出入自己所创造的梦境，其妻子莫尔到最后无法分清自己究竟是在现实中，还是在自己创造的梦境中。于是有一天，妻子对他讲，他们现在是在梦里，如果从楼上跳下来就会从梦中清醒。科布百般阻拦也没有效果。有一天他妻子真的从楼顶上跳了下去，而科布也因为躲避美国政府的调查而不得不与自己的一双儿女分离，远避他乡。从此，妻子的死成了科布潜意识里挥之不去的噩梦。当科布进入设计的梦境时，他的妻子总会出现，阻碍他完成任务，并引诱科布与自己一起进入第四层空间白头偕老。

在一次任务中，科布和他的同伴亚瑟因科布的潜意识——科布亡妻的阻挠，未能成功窃取雇主所需要的资料，从而面临着两天之内被杀的危险。为了保命，他们的另外一个同伴把他们出卖给了之前他们窃取梦境的对象——齐藤。齐藤找到科布和亚瑟，希望他们能够为自己服务，也就是找到全球垄断巨头的儿子费舍尔，在费舍尔的头脑中植入遣散公司的意念，从而消灭自己的竞争对手，如果成功，将带科布回国。

由于科布迫切地想回家见自己的儿女，他答应了齐藤的请求，找到了“伪装者”埃姆斯、“药剂师”优素福、“造梦师”阿里阿德涅。精彩的盗梦故事由此展开。