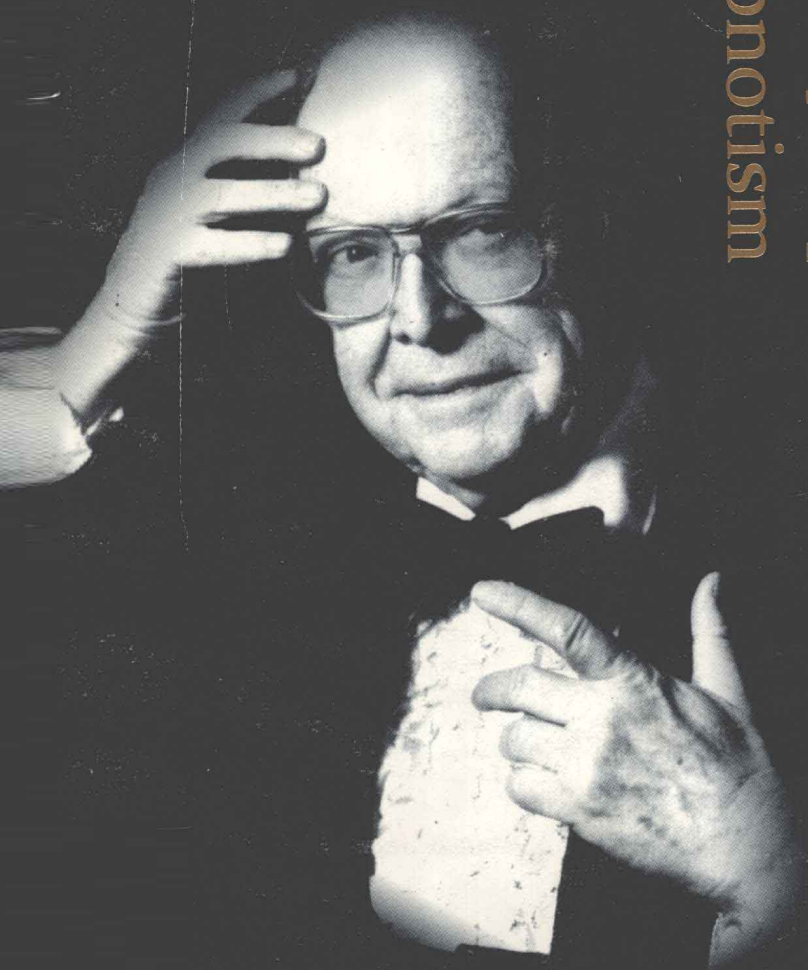


史上最经典、最全面的催眠术

催眠术圣经

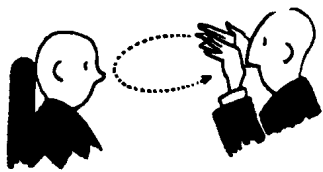
The New Encyclopedia
of Stage Hypnotism



[美] 奥蒙德·麦吉尔 著

严冬冬 译

吉林出版集团·吉林文史出版社



[美] 奥蒙德·麦吉尔 著 严冬冬 译

催眠术圣经

The New Encyclopedia
of Stage Hypnotism

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠术圣经 / (美) 奥蒙德·麦吉尔著; 严冬冬译. — 长春: 吉林文史出版社, 2010.8
书名原文: The New Encyclopedia of Stage Hypnotism
ISBN 978-7-5472-0296-8
I. ①催… II. ①奥… ②严… III. ①催眠治疗 IV. ①R749.057
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第151577号

THE NEW ENCYCLOPEDIA OF STAGE HYPNOTISM by ORMOND MCGILL
Copyright © 1996 BY ORMOND MCGILL
This edition arranged with CROWN HOUSE PUBLISHING LIMITED
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, INC., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright © 2010 Jilin Literature & History Publishing
House.
All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有
吉林省版权局著作权登记
图字: 07-2010-2591

催眠术圣经

作 者 奥蒙德·麦吉尔

出 版 人 徐 潜

责任编辑 姜越 陈春燕

责任校对 姜越 陈春燕

封面设计 后声设计

开 本 700mm×1000mm 1/16

字 数 435千字

印 张 24.75

版 次 2010年8月第1版

印 次 2010年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037500

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0296-8 定价 39.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

前言

令人着迷——这就是催眠术的特色。自古以来，人类尽管曾经给催眠术冠以不同的名称，却一直为它而着迷。催眠术充满了魔法般的神秘色彩，因为它本来就是思想的魔法——世上最令人惊讶的魔法。这魔法能够影响每一个人。舞台催眠术是最精彩的娱乐项目之一，因为每个人都能从中获得属于自己的体验。这本书将告诉你，如何才能变成舞台表演的行家里手。

任何旅行都需要迈出第一步，舞台催眠术也不例外。这本书为你提供了一张详尽的路线图，可以在学习之旅中为你指明方向，帮助你成为一名专业的舞台催眠师。前面的内容以基本知识为主，包括催眠术与暗示的背景知识，培养催眠能力的方法，以及具体的催眠手段。要想把这些知识变成你自己的能力，必须要通过实践积累经验，因为经验的作用是不可替代的。后面的内容则会告诉你，如何把这些知识应用到实际的舞台表演中去。

要想熟练掌握催眠术，必须要经过大量的练习。练习的作用十分重要，无论如何强调都不为过。即使你在捧起这本书之前从未接触过催眠术，只要能按书上的指示去做，就可以成为一名合格的舞台催眠师。

这本书既包括抽象的科学理论，也包括具体的实用技巧。它会引导你从清醒催眠练习开始，逐渐过渡到深度催眠的境界。这种循序渐进的练习方式非常有效，因为清醒催眠比深度催眠更容易操作。练习过程一方面可以让你掌握催眠技巧，另一方面也可以让你的催眠对象掌握接受催眠的技巧。

通过循序渐进的练习，你将学会如何同时对多人进行催眠，因为练习可以增加你的自信，同时也可以增加催眠对象对你的信心。

入门过程可分为五个阶段：



1. 充分的了解

在开始尝试催眠术之前，一定要对你打算尝试的内容有充分的了解，只有这样才能建立起足够的自信，同时也让催眠对象觉得你很有把握。

2. 坚持不懈

成功的催眠需要经验。作为一名新手，不要期待着每次催眠都能取得成功。或许你第一次尝试就能成功，但也有可能失败。如果你没有立即成功的话，一定要坚持下去，因为你迟早会遇到适合接受催眠的目标对象，从而取得成功。不必担心失败，因为只要坚持下去，成功是迟早的事，而只要你进行过一两次成功的催眠练习，就会发现大多数人都能接受你的催眠。

3. 最初的成功

第一次的成功催眠是你在初学阶段所要追求的核心目标。记住，即使是一名非常出色的催眠师，在尝试同时对 10 个人进行催眠时，可能在所有人身上都会失败，因为实际情况千变万化，可能会有许多原因导致催眠失败。如果换一种情况，目标对象还是同样的 10 个人，催眠师可能一次就会取得成功。你必须认识到，不同人对催眠暗示的接受程度并不相同，并且客观情况的影响也很大。总有一天，你会学会把失败的概率降至最低。

练习过程中，一定要熟练掌握每一项催眠方法的具体步骤，然后就可以在不同人身上进行练习了。只要你经常练习，迟早能取得成功。取得最初几次成功之后，你就会建立起足够的自信，这份自信可以让你获得更多的成功。

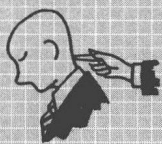
4. 暗示的力量

对暗示的娴熟应用是催眠成功的关键，因为暗示是诱导目标对象进入催眠状态的主要手段，同时也是维持催眠状态的关键因素。事实上，催眠状态本身就是一种特别容易接受暗示的精神状态。所以，在对目标对象说话时，内容一定要清晰明确，并且遣词造句要恰当，只有这样才能保证暗示的影响力。

5. 你不可能失败

只要练习过程正确，你就不可能失败。认真学习，经常练习，你一定能成为一名优秀的催眠师。

奥蒙德·麦吉尔



目录

第一部分 催眠术入门

- 第1章 催眠术基本知识 / 2
- 第2章 暗示的力量 / 6
- 第3章 提高暗示的影响力 / 9
- 第4章 强力催眠术 / 12
- 第5章 催眠作用的表现 / 16
- 第6章 催眠术问答 / 20

第二部分 学会利用暗示的力量

- 第7章 催眠术入门练习 / 24
- 第8章 影响力的里程碑 / 29
- 第9章 清醒催眠的艺术 / 33
- 第10章 清醒催眠术 / 37
- 第11章 清醒催眠术进阶练习 / 42

第三部分 深度催眠术

- 第12章 深度催眠术的背景 / 52
- 第13章 深度催眠的基本方法 / 62
- 第14章 唤醒目标对象 / 68
- 第15章 奥蒙德·麦吉尔催眠术 / 70
- 第16章 放松法 / 75
- 第17章 念动法 / 79
- 第18章 大师催眠术 / 83

第四部分 催眠方法集锦

- 第 19 章 眨眼法 / 94
- 第 20 章 视觉意象法 / 96
- 第 21 章 表盘法 / 97
- 第 22 章 光影法 / 99
- 第 23 章 摇身法 / 101
- 第 24 章 丧失平衡法 / 102
- 第 25 章 钟摆加催眠碟法 / 104
- 第 26 章 胳膊悬浮法 / 106
- 第 27 章 糖果法 / 109
- 第 28 章 疲劳失焦法 / 110
- 第 29 章 音乐催眠法 / 112
- 第 30 章 外在 / 内在法 / 114
- 第 31 章 生物反馈法 / 115
- 第 32 章 指压按摩法 / 116
- 第 33 章 无语催眠术 / 120
- 第 34 章 脉轮色系催眠法 / 122
- 第 35 章 “守护天使”催眠术 / 127
- 第 36 章 世界各地催眠方法集锦 / 129
- 第 37 章 瞬间催眠法 / 165
- 第 38 章 催眠加深法 / 172

第五部分 丰富你的催眠知识

- 第 39 章 儿童催眠术 / 178
- 第 40 章 催眠术与时间概念 / 181
- 第 41 章 神奇的催眠效果 / 183
- 第 42 章 催眠小知识 / 190

第六部分 催眠术表演的前期准备

- 第 43 章 成为舞台催眠师 / 207
- 第 44 章 舞台催眠的成功秘诀 / 212
- 第 45 章 现代舞台催眠术的原则 / 219
- 第 46 章 五条重要提示 / 221
- 第 47 章 舞台催眠术的节奏 / 224

第七部分 舞台催眠术表演

- 第 48 章 开场 / 230
- 第 49 章 参与者的动机 / 234
- 第 50 章 选择最合适的参与者 / 236
- 第 51 章 邀请观众上台 / 243
- 第 52 章 引导 / 245
- 第 53 章 表演项目大全 / 249
- 第 54 章 高潮 / 280

第八部分 催眠术表演的常规项目

- 第 55 章 奥蒙德·麦吉尔的表演项目 / 286
- 第 56 章 好莱坞试镜 / 297
- 第 57 章 杰瑞·瓦利的表演项目 / 299
- 第 58 章 帕特·柯林斯的表演项目 / 304
- 第 59 章 马丁·圣·詹姆斯的表演项目 / 310
- 第 60 章 现代版的“弗林特博士” / 315
- 第 61 章 世界各地的催眠术表演项目 / 321
- 第 62 章 令人印象深刻的特殊项目 / 331

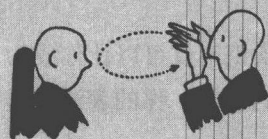
第九部分 表演实用技巧

- 第 63 章 舞台布置 / 338
- 第 64 章 表演道具 / 344
- 第 65 章 其他辅助手段 / 354

第十部分 杂项内容

- 第 66 章 动物催眠术 / 360
- 第 67 章 催眠魔术 / 363
- 第 68 章 Q 博士催眠表演 / 370
- 第 69 章 夜总会催眠术表演 / 374
- 第 70 章 瑜伽舒眠术 / 378

第一部分
催眠术入门



第1章 催眠术基本知识

学习任何一件事情之前，都必须要对其背景知识有所了解。

什么是催眠术？

催眠术就像“电”一样，没人能说清楚它究竟是什么，但这并不影响我们对它进行应用。它毫无疑问具有很大的力量。一般来说，“催眠状态”可以定义为人的一种精神状态，特点是潜意识占据主导地位，而不是像平时那样，意识占据主导地位。催眠术则是人为触发这种精神状态的过程。这样看来，催眠术就可以理解为改变被催眠者的思想，使之通过自主神经系统而非交感神经系统发挥作用的过程。

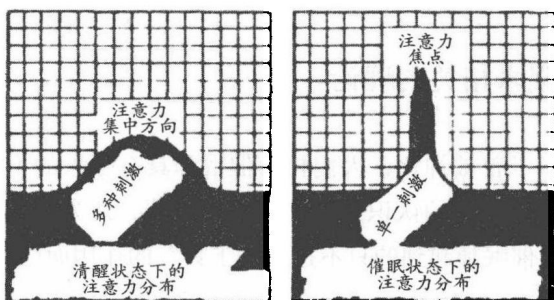
对催眠术理论的了解和认识不仅可以让你成为一名更优秀的催眠师，也可以给你提供向观众进行讲解的素材。你的表演越具备知识性，就越能提升娱乐价值。

催眠状态的特点

注意力的绝对集中

按照《美国心理学月刊》发布的实验结果，人在进入催眠状态的过程中，注意力的分布范围会逐渐缩小，直至集中到一个非常狭窄的范围之内。人在清醒状态下的注意力分布可以用图 A 来表示，注意力的集中方向就是曲线的峰值部位，同时也会注意到周边其他一些刺激内容。而图 B 描述的则是催眠状态下的情况，注意力集中于单一的刺激类型，对其他刺激则毫无知觉。进

人催眠状态的过程就是注意力分布范围收缩的过程，而收缩的焦点则是催眠师的暗示内容。



图A

图B

注意力集中方向上的感官超敏现象

处于催眠状态下的人在注意力集中的方向上，视觉、听觉、触觉等感官直觉都会比平时灵敏得多，这一现象称为“感官超敏”。与此同时，思想的逻辑性也会得到大大增强，可以进行极为准确的推理分析。人的思想在清醒状态与催眠状态之间的差异，就如同霰弹枪和狙击步枪在威力上的差异一般。

对潜意识神经活动和生理状态的人为控制

暗示可以改变被催眠者的脉搏、月经周期和产期，甚至可以使部分肢体进入僵直状态。

意识控制力的削弱和自主性的丧失

处于催眠状态下的人放弃了大部分自主性，行为不再受自己的意识控制，而是受催眠师的暗示控制，前提是暗示内容不能与他们的思想和道德倾向发生强烈的抵触。如果发生这样的情况，被催眠者通常会抗拒暗示内容，或是直接从催眠状态下“惊醒”。

延迟暗示反应

对处于催眠状态下的人发出的暗示，可以在他们脱离催眠状态之后再发挥作用，前提是暗示内容不能与被催眠者的思想和道德倾向发生强烈抵触。

从以上几点可以看出，无论采用什么样的催眠方法，都需要提升被催眠者



的感官知觉，控制他们的潜意识神经活动，从而让他们自动对暗示内容做出反应，包括脱离催眠状态之后的延迟反应。

一些与催眠术相关的理论

在过去，催眠术曾被神化，人们相信催眠师具有强大的力量，能够彻底控制催眠对象。后来，人们的认识又偏向另一个极端，认为催眠作用完全是被催眠者自己引发的，催眠师起到的只不过是“工具”的作用而已。

今天，大多数人对催眠术的认识介于两者之间：要达到催眠效果，催眠师与催眠对象的作用都十分重要。只有两者彼此配合，才能使催眠成功。

换句话说，催眠过程就是催眠师与目标对象彼此配合、彼此信任的过程，只有两者分别扮演好自己的角色，才能让催眠现象得以发生。

从舞台催眠术的角度看来，催眠状态可分为两类：清醒催眠和深度催眠。两者都需要目标对象的思想由潜意识所主导，但在清醒催眠状态下，目标对象意识尚存，而在深度催眠状态下，目标对象意识完全被潜意识所取代。两种状态之间并没有明确的界限，因为潜意识的浮现是一个连续的过程。通常情况下，舞台催眠师先会引导目标对象进入清醒催眠状态，然后再对他们进行深度催眠，这样可以让目标对象逐渐学会对暗示做出反应，所以更容易成功。

前面已经说过，催眠过程就是意识层次转移的过程，是精神活动的中心从交感神经系统过渡到自主神经系统的过程。深度催眠状态则是潜意识代替意识主导行为的状态。

自发的深度催眠状态通常被称为“梦游”或“说梦话”。这两种状态和人为诱导的深度催眠状态非常相似，有经验的催眠师很容易通过简单的几句暗示吸引梦游者的注意力，从而操控他们的行为。

在这一意义上，催眠过程可以视为人为触发梦游状态的过程，或者说是人为引导目标对象进入梦游状态的过程。

催眠师与目标对象之间的配合与协调十分关键，因为只有两者能够彼此信任、彼此协调，才能让目标对象意识层次发生转移，使潜意识代替意识。而自我催眠的过程，则是自己诱导自己的意识层次发生转移的过程。

尽管催眠术是一门十分独特的艺术，却并不是孤立的。事实上，从古至今，人类社会的许多活动中都有催眠作用的踪迹。人类对催眠原理的原始应用包括土著人的“出神舞蹈”、巫毒教和妖术等，宗教上的应用包括神迹、信仰疗法和

修行过程中的出神状态等，心理学上的应用则包括身心关联疗法、催眠疗法等。这些应用方式尽管形式上大不相同，但根源都是一样的：用各种方式人为诱发梦游状态，也就是非常容易受到特定方式暗示影响的精神状态。

对催眠术的研究可以为一些病态心理现象提供解释，例如幻觉、幻象、肌肉僵硬、双重人格等。两者之间的区别在于，病态心理是精神活动失调的产物，而催眠状态则是人为引导和控制的结果，不会影响到目标对象的人格。对催眠术的研究，是人类认识自身精神世界的必经之路。



第2章 暗示的力量

在催眠术中，暗示是指潜意识把某种想法或念头变为现实的过程。要想成为一名成功的舞台催眠师，必须学会有效利用暗示的机制，因为暗示是诱发和维持催眠状态的基础。

暗示是操控目标对象潜意识的方式，所以你对潜意识的了解越深，就越能有效利用暗示的机制。这一章的内容将帮助你娴熟掌握暗示技巧，成为一名成功的舞台催眠师。

人的潜意识是记忆的“储藏室”，功能跟电脑的硬盘相似，可以把我们从生到死的全部经历都储存起来。近年来的催眠术研究甚至表明，催眠术有可能揭示“前生”的记忆。这些记忆并不是一潭死水，而是随时处于活跃状态，随时影响着我们的思想。全部记忆的集合，决定了我们的性格。

潜意识也是人体的“发电机”。潜意识由情感主导，而情感正是生命力的来源。潜意识不仅为意识和意识控制下的行为提供能量，而且也负责调控身体的各项关键生理机能。消化吸收、血液循环、呼吸、心跳、肾脏和其他内脏器官的运作，都受到潜意识的主导。潜意识永远不会入睡，反而会在意识入睡的时候变得更加活跃，代替意识保护我们的身体。

人的意识和潜意识处于永不止息的相互作用之中。如果我们在意识中不断重复某种念头或想法，让它为潜意识所接受，就可以直接通过潜意识把它转化为行动。如果这样的念头和想法是积极的，就会对我们产生非常大的帮助，而如果是消极的，就会对我们造成相当大的损害。潜意识与意识不同，并不具备分辨是非的能力，只要它接受了某种念头或想法，就会自动将之转化为行动。我们可以利用潜意识的这种特性，通过自我暗示改变我们自己的生活。在许多日常经历中，我们都能捕捉到潜意识发挥作用的痕迹。

记住，任何想法或念头只要能透过意识为潜意识所接受，就会自动转化为行动，成为生活的一部分。这一规律在舞台催眠术中经常能够得到体现。

我们的想法和念头不仅能影响我们的精神状态、知觉和情感，而且还能影响我们身体的生理活动。颤抖、出汗、口吃、脸红等生理状态，都是由肌肉收张、血液循环和关键内脏器官机能的改变而引发的，而这些改变则是由潜意识受到的影响引起的。

如果我们能让潜意识接受某种观念，就会自动将这种观念转化成行动。要想让这种观念被潜意识所接受，必须首先让它带上一定程度的感情色彩。换句话说，真正对潜意识造成影响的并不是观念的内容，而是与之相伴的感情色彩。

由于这个原因，那些直接涉及到我们个人利益的观念总是最容易对我们造成暗示影响。与健康、成功、金钱及我们人生目标相关的想法和念头，通常能够带来更强烈的情感冲击，所以更容易作为暗示内容为我们所接受。

潜意识究竟会对某种想法或念头表现出接受还是排斥，主要取决于与这种想法或念头相关联的情感。如果某种想法与潜意识中已经存在的想法具有相同的感情色彩，就特别容易被潜意识所接受。如果某种想法与潜意识中已经存在的想法在情感上彼此相悖，就会受到潜意识的排斥。

暗示内容必然是具有感情色彩的念头或想法。这里又可以引出另一条重要规律：要想让暗示内容容易为目标对象所接受，就不能跟之前的暗示内容发生情感上的冲突。

但如果这一定律成立的话，为什么许多人可以利用暗示的力量改变潜意识中根深蒂固的想法，例如顽固的坏习惯？

要回答这个问题，我们就需要把潜意识想象成大海，会发生周期性的涨潮潮落。我们睡眠时，潜意识处于高潮期，会把意识彻底淹没，而我们处于非常清醒的状态时，潜意识则处于低潮期，完全掩藏在意识之下。在这两个极端之间存在着各种各样的中间状态。当我们处于困倦、走神等状态时，潜意识就会开始涨潮；而当我们清醒过来时，潜意识就会进入落潮阶段。当意识涣散时，潜意识的主导地位就会凸显出来。而催眠术就是人为地引发这种状态的过程。

“潜意识的凸显”是利用暗示影响思想，改变人格的绝好机会。在这种状态下，不同暗示内容之间的矛盾会被弱化，即使是原本根深蒂固的想法和念头，也有可能为新的暗示内容所替代。这样，当我们的意识恢复主导地位时，就会发现自己的性格已经发生了改变，新的观念代替了原有的旧观念。

说到这里，就不能不提暗示过程中的另一条重要规律：当意志力与念头发



生冲突时，念头每次都会获胜。

这一点很容易通过实验证明。

找一块长约4米，宽约15厘米的木板，放在平坦的地面上。试试从木板的一头走到另一头，你会发现这很容易。现在，把木板架在两座高楼之间的空隙上方，再试试从一头走到另一头。你可能会胆战心惊地迈出一两步，但如果不及时撤回脚步的话，就有坠落下去的危险。为什么两次的反应如此不同？

这是因为，当木板架在高楼之间时，就会对你产生“坠落”这一念头的暗示，而这一念头是与危险和恐惧的情感相关联的。你的潜意识会立刻做出反应，接受你发生坠落的可能性。尽管你试图用逻辑说服自己，架在高楼之间的木板和刚才放在地板上的完全是同一块，你可以像刚才一样轻易走过去，但却无法成功，因为逻辑思维是意识层面的事情。你越是重复“不会坠落”的想法，潜意识就越接受“坠落”的念头。如果你非要坚持踏上木板的话，后果很可能是坠落丧生。

法国著名催眠师、自我暗示的专家爱弥尔·库艾曾说：“我们已经认识到，意志不仅无法消灭念头，而且还会适得其反。”

这一原理又称为“反向定律”：当想象力与意志力发生冲突时，想象力总能取得胜利，因为意志力所做出的一切努力都会起到适得其反的效果。所以说，意志并不像许多人认为的那样，是我们生活的主宰，而是经常会屈从于想象力和潜意识的力量。

催眠术是一种改变潜意识的良好手段，因为它可以避免让念头与意志之间发生冲突。它不会试图消除错误的观念，而是直接用正确的观念取而代之。

意志受到意识的驱使，但要想发挥效力，就必须与潜意识和谐一致。单靠意志力本身是不可能改变潜意识的，因为它并不具备这样的能力。不过，意志力可以帮我们辨别哪些想法和念头是错误的、不合适的，让我们通过恰当的方式，用正确的、合适的想法和念头取代它们。

记住，意识只有在跟潜意识和谐一致时才能发挥作用。催眠术则可以直接对潜意识产生影响，让我们的生活变得更加美好。

注意：本章内容不仅可以让你对潜意识和暗示的作用机制有所了解，而且还为你提供绝好的讲解素材。在表演的开始阶段，你可以利用这些素材，向观众解释催眠术的本质和原理。