

Shenghuozhong Yao Xuedian
CuiMianShu

一点即通、一通百用、一用就灵的催眠术

生活中要学点 催眠术

本书告诉你如何释放压力、管理情绪、开发潜能、远离失眠、
远离肥胖、摆脱烟瘾……
使你身心愉悦，安心享受幸福生活。

子志◎编著



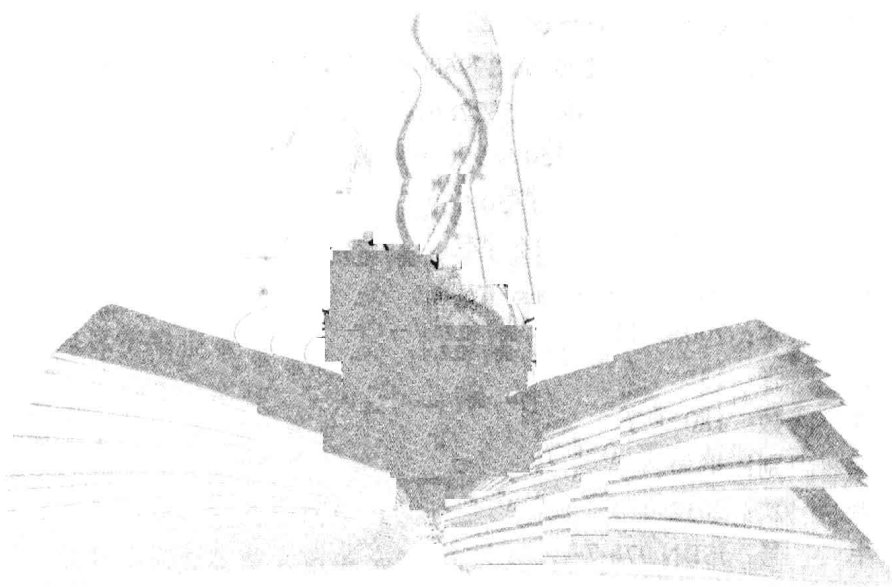
外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

Shenghuozhong Yao Xue
CuiMianShu

一点即通、一通百用、一用就灵的催眠术

生活中要学点 催眠术

子志◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

生活中要学点催眠术/子志编著.

—北京: 外文出版社, 2012

ISBN 978-7-119-07447-4

I. ①生… II. ①子… III. ①催眠术—基本知识

IV. ①B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 018980 号

策 划: 滑 志

责任编辑: 杨春燕 林燕

装帧设计: 天下书装

印刷监制: 冯 浩

生活中要学点催眠术

子志/编著

©2012 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 52100403/56228614 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版: 三河市航远印刷有限公司

印 制: 三河市航远印刷有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 13

字 数: 180 千字

装 别: 平

版 次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-07447-4

定 价: 29.80 元

建议上架: 心理学

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52881098)



子志，以想象绚丽而获得广泛赞誉，总是能将极端的空灵和厚重的现实结合起来，从小就有宣泄不尽的奇思妙想和天马行空的创作思维，同时注重表现科学的内涵，给读者一种如同欣赏好莱坞大片的切身享受。

前 言

自古以来，催眠术就被人们称为思想最令人惊讶的魔法。它不仅是一种令人着迷的舞台表演形式，也是近代心理学最有前景的领域之一。在催眠术中，几乎每个人都能获得属于自己的全新体验，领略到催眠术的独特魅力。

在人类的意识和潜意识之间有一扇封闭的门，而催眠术就是打开这扇门的钥匙，只有打开这扇门，人们才能直接进入潜意识的黑匣子，去探索隐藏在人们内心深处的秘密，让人们更加清楚地认识自己。当今社会，学习的压力，职场的残酷，人际关系的复杂，让人们越来越善于伪装自己，越来越不容易快乐。人们面对着来自生活、学习、事业各方面的种种压力，无论是身体还是心理都遭受了很大的伤害，而催眠不仅可以帮助我们解决这些问题，让我们更加清楚地认识自己，还能直接和我们的潜意识进行对话，给潜意识输入新的指令，让我们获得心灵的洗礼，重塑自己。

不仅如此，催眠术还能为我们治疗很多的身体疾病和心理疾病。当人们被病魔缠身时，大量的药物虽然能减轻病魔所带来的痛苦，但也会给人类的身体带来很多的副作用。而复杂的手术治疗不仅会给人们的身体带来重大的创伤，还要耗费大量的金钱和时间来恢复。但是如果我们采取催眠术来进行治疗的话，我们不仅可以避免身体受到创伤，还会节省很多时间和精力。因为即使没有催眠师，患者也可以进行自我催眠，而自我催眠既不需要花费大量的金钱和时间，还可以随时随地的进行，简单而方便。

通过上述的内容，我们不难发现，学习一点催眠术不仅可以为我们

自己带来众多的好处，还能造福我们周围的亲人和朋友。所以，我们每个人都应该学习一点催眠术，运用我们掌握的催眠技巧，去解决我们生活中遇到的各种问题，让我们的生活更加生动有趣。

对于初次接触催眠术的人来说，本书如同一本详尽的催眠路线图，把催眠的每一个脉络都清晰地展示在你的面前，从奇幻异常的舞台催眠到催眠的趣谈和妙用，本书把催眠的方法、催眠的过程、自我催眠、深度催眠都做了详细的讲解，不仅包括很多抽象的科学理论，还包括很多具体的实用技巧，让人一目了然。

我们相信，通过对这本书的学习，你不仅会对催眠术有进一步的了解，还有可能晋升成为一个合格的催眠师，为自己、为周围的人做出更多的贡献。

目 录

第 一 章	不可思议的舞台催眠	(1)
	催眠让你成功入睡	(3)
	催眠大师的催眠表演	(5)
	舞台催眠的特殊项目	(9)
	常见的舞台催眠小荟萃	(12)
	清醒催眠术的舞台表演	(16)
第 二 章	催眠术基础知识入门.....	(19)
	什么是催眠	(21)
	人为什么可以被催眠	(23)
	什么样的人才能被有效催眠	(26)
	催眠对人有哪些副作用	(29)
	催眠——和潜意识之间的对话	(31)
	催眠对我们有什么好处	(34)
	怎样成为一个合格的催眠师	(36)
第 三 章	容易误解的催眠知识.....	(39)
	催眠和睡眠一样吗	(41)
	催眠会不会睡不醒	(43)
	人被催眠之后会做违背自己意愿的事吗	(45)
	我知道自己被催眠了吗	(47)
	舞台催眠秀是真还是假	(48)

第 四 章	成功催眠的方法	(53)
	躯体放松法	(55)
	观念运动法	(58)
	言语催眠法	(60)
	无语催眠法	(63)
	反抗催眠法	(65)
	指压按摩法	(68)
	脉轮色系催眠法	(71)
第 五 章	实施催眠的过程	(79)
	环境设置	(81)
	气氛营造	(82)
	催眠前暗示	(85)
	催眠导入	(89)
	催眠深化	(93)
	开发性活动	(96)
	恢复清醒状态	(99)
第 六 章	生活中便于实践的催眠术	(101)
	眨眼催眠术	(103)
	表盘催眠法	(105)
	音乐催眠法	(106)
	糖果催眠法	(108)
	光影催眠法	(109)
	丧失平衡法	(111)
第 七 章	如何实现自我催眠	(115)
	自我催眠的特点	(117)
	自我催眠的感受性测试	(119)

	自我催眠的方法	(120)
	自我催眠的过程	(124)
	怎样进行自我催眠	(127)
	自我催眠术的功效	(130)
第 八 章	如何实现深度催眠	(133)
	催眠的等级状态与检测	(135)
	影响深度催眠的因素	(138)
	实现深度催眠的基本方法	(140)
	大师催眠术	(143)
第 九 章	影响催眠成功的因素	(151)
	催眠师的选择	(153)
	环境和氛围	(155)
	暗示的力量	(157)
	催眠敏感度	(159)
	生理和心理	(162)
	催眠方法	(165)
第 十 章	催眠术的医疗作用	(167)
	入睡困难，不妨试试催眠	(169)
	减肥，在不知不觉中减轻你的体重	(171)
	止痛，让你轻松忘记肌肤之痛	(174)
	戒烟——催眠能够起到多大的作用呢	(177)
	记忆的恢复——潜意识教授的逆行催眠	(182)
	精神创伤——催眠分析与知道所有事情的自己对话	(184)

第十一章	催眠的趣谈和妙用	(187)
	催眠真的可以看到前世吗	(189)
	孕妇可以进行催眠吗	(190)
	古时候的人们会应用催眠术吗	(192)
	动物可以被催眠吗	(194)
	催眠能激发特异功能吗	(196)

第一章

不可思议的舞台催眠

你相信，钱放在地上，你的手却拿不起来吗？

你相信，明明很新鲜的鸡蛋你会觉得臭吗？

你相信，你会分不清自己的性别，记不起自己的名字吗？

你相信，你的胳膊被针刺穿也感觉不到疼痛吗？

你相信，你的身体会完全僵硬，动都不能动吗？

.....

这些让人们感到完全不可思议的事情在舞台催眠表演中经常出现，而舞台催眠表演则让我们看到了人类可能存在的另一个状态。这些形形色色的舞台催眠表演，让我们了解到催眠竟然可以如此神奇。

催眠让你成功入睡

人们对催眠术的认识主要来自电视、报章、杂志，在影视作品中导演总是将催眠术描述成一种十分神秘而危险的本领：某人被催眠师催眠后，会去做平时不可能做的事，比如一个心地善良的人会残忍的杀害自己的亲人，当事人事后却完全不清楚自己到底做过什么。但催眠术到底是怎么回事，它是不是真的可以让人陷入一种睡眠状态，很多人对此还持有一定的怀疑态度。

为了进一步证明催眠可以让人成功的入睡，英国催眠师彼得·斯默利带着他的喜剧催眠表演秀到过很多的地方巡游表演，让人们见识了真正神秘的催眠术。彼得·斯默利认为与过去古老的催眠术相比，现在的催眠术更为神奇。因为古老的催眠术大多要借助一个催人入睡的工具，比如说拿一块链表，在受术者（被催眠的目标对象）眼前晃来晃去，而现在的催眠术则只需要语言和手势就能使人成功入睡。

乔伊是英国一位著名的催眠大师。曾从事过医疗工作。在工作期间，他通过平时观察总结出：一些需要动手术的病人，对麻醉药品过敏。为了能更好地完成手术，很多时候就需要医生懂得一些十分简单的催眠术。这些简单的催眠术能帮助人进入一种睡眠状态，从而减轻手术过程中带给他们的疼痛。

乔伊曾经带表演团去国外表演。他们来到法国巴黎，当天晚上就餐时，他就大显身手，为餐厅里的顾客表演。当时，在场的有十多个就餐的人。

催眠表演开始后，蓝色的灯光把整个舞台都笼罩在一片幽暗中，为了进一步的增加表演效果，表演团还播放了一段舒缓空灵的背景音乐，让表演现场充满了神秘感。不久乔伊便出现在了舞台上，他还邀请六名就餐者配合表演，在这六名观众中，有一位姓王的小姐，她是唯一的中国人，在餐厅做服务员，当时她带有强烈的求证心理，意志力十分坚

定，旁人看来她的意志力也很坚定。

乔伊让这六名体验者陆续坐在椅子上，然后开始对他们施展催眠术。他反复让体验者全身放松，调整呼吸，但十多分钟下来后，六名体验者先后笑场，都被请下了舞台。但乔伊并没有因此而气馁，相反他讲了一个笑话缓和在餐厅的气氛。随后，他把六名体验者又请回了舞台，并依次问他们一些问题。第一名回答问题的体验者来自巴黎的。他刚回答完，乔伊点了一下他的额头，他立即耷拉下脑袋，坐着就睡着了。其他的几名体验者也先后被成功催眠，乔伊赢得了观众的掌声阵阵。

据这位王小姐回忆，她第二次走上舞台后，乔伊问她家里都有哪些人。她刚回答完，只觉得额头被轻轻点了点，同时听到你正在陷入熟睡中。她顿时就感到一阵强烈的睡意袭来，眼睛就不听话地闭上了。

虽然催眠术十分的神奇但它也有一定的局限性，因为催眠术并不是万能的。我们在电影中经常看到一些道德败坏的催眠师对普通人进行催眠，操纵他们去犯罪，这其实是电影的夸张。因为催眠术是无法让人们去做违背自己意愿的事情的。有很多著名的催眠大师都证实了这点，如果催眠师在催眠中强行实施一些受术者不愿意去做的事情时，那么受术者就会立即从催眠状态中清醒过来。

另外，通过研究，人们发现虽然催眠术可以成功让人入睡，但催眠而成的睡眠与我们平时的睡眠并不相同。催眠是一种特殊的睡眠状态，它是一种进行很缓慢的睡眠，也就是说，它起初是被限制在很狭小的范围内，而以后愈益扩大起来，最后竟达到睡眠的程度，所以，催眠只能被看作是部分的睡眠。

不仅如此，与正常的睡眠不同，催眠状态是由催眠师用暗示的方法引出来的。催眠性睡眠可以很深，无论周围的声音如何嘈杂都不能使他清醒，甚至针刺也感觉不到疼痛。然而，受术者与催眠师之间却保持着很强的感应关系。催眠师的低声细语便足以在受术者的身上产生强烈的效果，甚至影响其神经系统，导致受术者产生恶心呕吐、出汗、心搏加速或减缓的状态。

著名的催眠大师奥蒙德·麦吉尔在进行催眠测试的时候，当人们被成功催眠之后，便将他们一次唤醒。当大部分人都被唤醒之后，还有一个人处在催眠状态。奥蒙德·麦吉尔便会扶着他的头部绕圈旋转，并对该受术者进行暗示，在奥蒙德·麦吉尔的暗示之下，受术者便会再一次的陷入更深的催眠状态。此时受术者根本听不到外界的任何声音，只和催眠师奥蒙德·麦吉尔保持着强烈的感应关系。

在奥蒙德·麦吉尔的暗示下，受术者会被唤醒并从舞台的椅子上站起来回到自己的观众席上再一次陷入睡眠状态。这一次，即使周围的人把他再次抬到舞台上，他也不会醒过来，只有当奥蒙德·麦吉尔对他进行暗示时，他才会从催眠中清醒过来。清醒过来的催眠者根本不知道自己都做过什么。

催眠术虽然有众多的神奇效果可以应用于医疗领域，对失眠、网瘾、很多心理疾病及心理问题引发的生理疾病，都有很好的治疗效果。但目前就催眠术而言依然存在很大的争议，不少人认为这就是一种巫术。但无论对它的争议如何，催眠术可以成功使人入睡，却是不争的事实。

催眠大师的催眠表演

催眠表演既是一种令人着迷的舞台表演形式，又是心理学最有前景的领域之一。它不仅能够让每个参与的人从中获得属于自己的体验，还是人类潜意识的窗口，可以将人类的潜能最大程度的发挥起来。

我们之所以把催眠表演说的神乎其神，是因为有时候它会完全超出我们的想象。下面是世界各地十



奥蒙德大师带你穿越时光

分出名的催眠表演大师进行得各种神奇的表演，我们从中可以发现催眠有时候真的让我们难以置信。

（1）奥蒙德·麦吉尔的时光魔药测试

时光魔药测试是催眠大师奥蒙德·麦吉尔最喜欢表演的项目之一。这项测试不仅观赏性十分的强，并且还十分的发人深省。

在表演开始之后，奥蒙德·麦吉尔的助手就会端着托盘上场，托盘上放着两瓶药水，一瓶是红色的，另一瓶则是蓝色的。这时奥蒙德·麦吉尔会向受术者解释清楚这两种药水的作用，红色的药水可以让人变得年轻，而蓝色的药水则可以让让人变老。

奥蒙德·麦吉尔首先让受术者喝下红色的药水，然后对他进行催眠。在他的暗示下，催眠者会变成一个爬行的婴儿，用四肢走路。之后奥蒙德·麦吉尔便暗示他会回到母体里，受术者便真的如同胎儿一样蜷缩起自己的身体，躺在舞台上。

之后，奥蒙德·麦吉尔便会取出蓝色的药水，并弯下腰把药水喂给受术者并暗示他现在正在长大。随着奥蒙德·麦吉尔的暗示，受术者会先在地上爬行，之后立起身来恢复常态，然后变成一个老态龙钟的老人。这时助手会递给受术者一个拐杖，受术者便会拄着拐杖前行。

在催眠表演快要结束的时候，奥蒙德·麦吉尔便会把这两种药水中并对受术者进行暗示，喝下混合的药水便可以恢复原来的年龄，受术者在奥蒙德·麦吉尔的暗示下便恢复了自己的本来状态。

最后唤醒受术者，表演结束。

这个催眠测验不仅很好地证明了催眠术对人类的心理年龄有一定的影响，并且不会对受术者有任何危害。

（2）杰瑞·瓦利催眠大师的没有屁股的表演

催眠大师杰瑞·瓦利没有屁股的表演是一项十分滑稽的催眠表演。杰瑞·瓦利催眠大师认为该项表演既可以对单一的对象进行，又可以对所有参与者同时进行。



催眠，会让你成为大家的“笑料”

表演开始后，杰瑞·瓦利催眠大师便对请到台上的观众进行催眠，在杰瑞·瓦利的暗示下，受术者便会觉得自己没有屁股，他们每个人会分别尝试不同的方法解决自己没有屁股的困境，逗得台下的观众哈哈大笑。

另外，有些人还会对这种催眠的反应十分的强烈，在杰瑞·瓦利的暗示下，他们的膝盖几乎无法弯曲，无论尝试多少方法都无法坐下来。直到杰瑞·瓦利解除了暗示，他们才能成功坐下来。

(3) 马丁·圣·詹姆斯的野餐表演

马丁·圣·詹姆斯是澳大利亚最受欢迎的舞台催眠师，被称为舞台催眠师中的猫王。他惯于让所有参与者一同经历各种各样的想象场景，仿佛一场别开生面的电影一般。野餐表演就是其中比较显著的一个场景表演。

表演开始后，马丁·圣·詹姆斯会对来到台上的观众进行催眠。在马丁·圣·詹姆斯的暗示下，所有的人都以为自己在去野餐的路上，他们不断地在椅子上晃动身体，模拟车子颠簸的样子。



“野餐催眠表演”真能让你饱餐一顿