

一看就懂的 催眠术

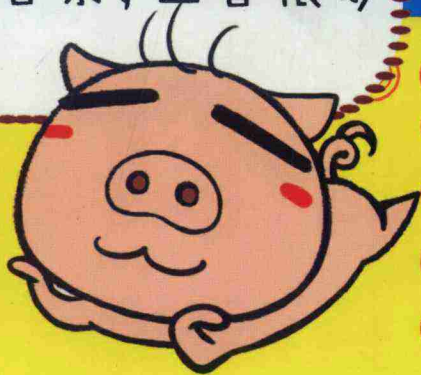
梁平 陈文◎著

通俗易懂的催眠术知识隆重登场了！

YIKAN JIUDONG DE
CUIYIANSHU

书中所提到的题目你可以有不同的答案，回答很多次哦！

- ✓ 勇敢地向神秘的心灵世界迈进吧！
- ✓ 不要怀疑，你就是未来的催眠大师！
- ✓ 超炫的语言！秀逗的画面！
- ✓ 催眠原来也可以这么简单！



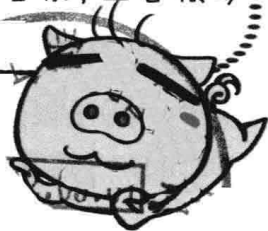
古吴新出版社

一看就懂的 催眠术

梁平 陈文◎著

YIKAN JIUDONG DE
CUIYIANSHU

书中所提到的题目你可以
有不同的答案，回答很多
次哦！



古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就懂的催眠术 / 梁平, 陈文著. -- 苏州 : 古
吴轩出版社, 2012.1

ISBN 978-7-80733-707-2

I. ①—… II. ①梁… ②陈… III. ①催眠术 IV.
①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第261850号

选题策划：方模启

责任编辑：张颖

封面设计：零三二五艺术设计

书 名：一看就懂的催眠术

著 者：梁平 陈文

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

印 刷：北京工商事务印刷有限公司

开 本：787 × 1092 1/32

印 张：7

版 次：2012年1月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80733-707-2

定 价：25.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。010-60247905



第一章 催眠术的秘密——来自灵魂深处的召唤 / 001

- 一、神奇的催眠术 / 002
- 二、什么是催眠术 / 004
- 三、“非我”的意识状态 / 006
- 四、什么是“意识”和“潜意识” / 008
- 五、恐怖而强大的潜意识 / 010
- 六、人类脑波的分类 / 012
- 七、催眠术的真相 / 014
- 八、催眠术的作用 / 016
- 九、生活中的催眠术 (1) / 018
- 十、生活中的催眠术 (2) / 020
- 十一、生活中的催眠术 (3) / 022
- 十二、人生就是一场催眠秀 / 024

第二章 催眠术的历史——上帝并不反对爱因斯坦 / 029

- 一、神学的幻术 / 030
- 二、伽斯纳的驱魔大法 / 032

- 三、神奇的麦斯麦幻术 / 034
- 四、催眠术的开创者——布雷德 / 036
- 五、南锡学派的暗示学说 / 038
- 六、新南锡学派的心理暗示术 / 040
- 七、弗洛伊德的精神分析法 / 042
- 八、巴甫洛夫的狗 / 044
- 九、舒尔茨的自我催眠法 / 046
- 十、克拉克·赫尔的贡献 / 048
- 十一、催眠大师艾瑞克森 / 050

第三章 催眠的世界——你绝对不了解的催眠术 / 055

- 一、催眠术和魔法有关系吗 / 056
- 二、催眠对人有害吗 / 058
- 三、什么是舞台催眠 / 060
- 四、意志坚定的人不容易被催眠吗 / 062
- 五、聪明的人不容易被催眠吗 / 064
- 六、催眠师可以随意催眠别人吗 / 066
- 七、催眠术会被用于犯罪吗 / 068
- 八、催眠术能完全控制一个人吗 / 070
- 九、催眠术能催眠动物吗 / 072
- 十、催眠真的能美容吗 / 074
- 十一、催眠现象都有科学的结论吗 / 076
- 十二、催眠术真的能唤醒前世记忆吗 / 078

第四章 催眠术入门基础——催眠其实很简单 / 083

- 一、催眠的四大要素之放松 / 084
- 二、催眠的四大要素之深呼吸 / 086
- 三、催眠的四大要素之想象 / 088
- 四、催眠的四大要素之暗示 / 090
- 五、催眠暗示性测试 / 092
- 六、影响催眠的因素 / 094
- 七、催眠的步骤 / 096
- 八、催眠敏感度测试 / 098
- 九、催眠敏感度测试技巧 (1) / 100
- 十、催眠敏感度测试技巧 (2) / 102
- 十一、斯坦福催眠感受性量表 / 104
- 十二、三级催眠深度 / 106
- 十三、六级催眠深度 (1) / 108
- 十四、六级催眠深度 (2) / 110

第五章 催眠诱导技巧——催眠术的奥义 / 115

- 一、什么是催眠诱导 / 116
- 二、指尖诱导法 / 118
- 三、光亮诱导法 / 120
- 四、声音诱导法 / 122
- 五、诱导按摩法 / 124
- 六、口令诱导法 / 126
- 七、放松诱导法 / 128

- 八、烛光诱导法 / 130
- 九、情境诱导法 / 132
- 十、神经疲劳法 / 134
- 十一、瞬间催眠法 / 136
- 十二、暗喻法和误导法 / 138
- 十三、安慰剂法 / 140

第六章 催眠的深化和解除——从现在开始成为催眠大师 / 145

- 一、催眠深度的判定 / 146
- 二、催眠递增法 / 148
- 三、重复诱导法 / 150
- 四、混合诱导法 / 152
- 五、下楼梯深化法 / 154
- 六、倒数深化法 / 156
- 七、压力恐惧法 / 158
- 八、催眠唤醒法 (1) / 160
- 九、催眠唤醒法 (2) / 162
- 十、催眠唤醒法 (3) / 164

第七章 自我催眠术——从今天开始掌控自我 / 169

- 一、什么是自我催眠 / 170
- 二、自我催眠的准备 / 172
- 三、自我催眠的要素 / 174
- 四、自我催眠的过程 / 176

五、自我催眠的方法(1) / 178

六、自我催眠的方法(2) / 180

附录 自律训练法 / 182

第八章 催眠术的应用——魔法般的神奇力量 / 189

一、后催眠暗示法的应用 / 190

二、催眠与精神宣泄 / 192

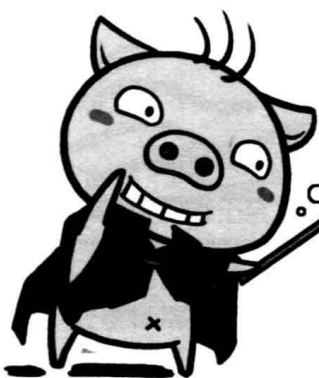
三、年龄回溯催眠术 / 194

四、催眠开发智力 / 196

五、催眠与成功 / 198



第一章



催眠术的秘密

——来自灵魂深处的召唤



一、神奇的催眠术



催眠术!

当这三个字映入眼帘时，我相信大多数人的眼前会浮现出许多侦探、惊悚，甚至是魔幻电影中的神奇画面：某人利用催眠术控制了他人的大脑意识，使其对自己唯命是从，百依百顺。这是许多电影中常用的桥段，由此展开的诡谲怪诞的情节总是让观众歛歛不已，而观众对影片中充满了神秘色彩的催眠术更是平添了一份憧憬和向往：

要是我也会催眠术，自己喜欢的女生不早就追到手了吗？

要是我也会催眠术，少上缴点儿薪水老婆就不会发现了吧？

……

虽然，人们对于催眠术的功效有夸大的时候，但是用“神奇”两个字来形容催眠术倒也不过分。

因为催眠术在医疗、刑侦、教育、励志等领域中展现出来的神奇功效的确让人感觉不可思议。在医疗领域，许多不治之症利用催眠术竟然获得了痊愈；在刑侦领域，它每每在关键时刻发挥出不容小觑的作用；而在教育领域，它的功效更是成绩卓越……

而个中原因，直至今日，科学界也无法给出一个合理的解释。

因此，本书的目的在于引导普通人了解催眠术，至于催眠术的奥义到底是什么，则不是本书探讨的问题。

亲爱的朋友们，你了解欲知而未知的催眠术吗？那就请翻开本书吧……







二、什么是催眠术



18世纪，催眠术由神秘学正式进入科学研究的领域，如今催眠术成为一项心理学课题，人们对它的争论从来就没有停止过。

即使在科学迅速发展的今天，我们依然只能用匮乏和浅薄来形容人类对自身以及精神领域的了解和认知。而从宗教学和巫术中发展起来的催眠术，其本身的神秘性更加深了人们对它的误读。

至今，催眠术已经有数千年的历史，而科学界关于催眠术的思考和争论也已经持续了两百多年，并且不断地有新的理论出现或有旧的理论消亡，但科学界的相关人士仍不能诠释出催眠术的真谛。

因此，我们也只能依据目前最盛行的学院派观点来解释催眠术：

第一，催眠是直接进入一个人的“潜意识”，并调动它、利用它的一种方法。

第二，简单来说，催眠状态就是“潜意识”在主导人的精神行为，而不是人们平时的“意识”。

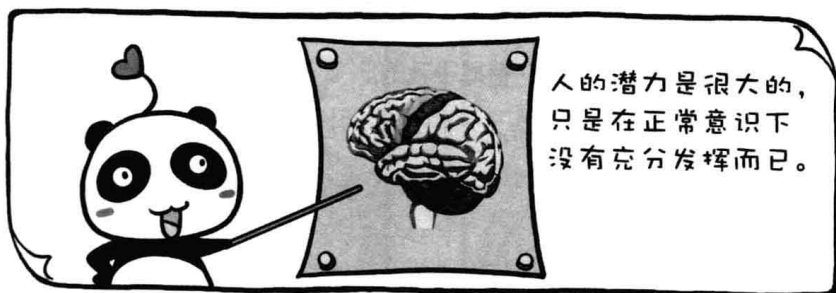
第三，催眠术就是人为引发“潜意识”，并使其成为主导的一个过程。催眠师就是引发者。

综上所述可知，催眠术就是在“潜意识”为主导的情况下，通过催眠师对被催眠者的思想做一定的暗示和引导，并使其通过自主神经系统而非交感神经系统发挥作用的一个过程。

在这个过程中，催眠师对心理学的了解程度和对潜意识的掌控能力，直接影响着催眠的成败和功效。

所以，如果你想成为一个合格的催眠师，必须精通心理学知识，有一定的医学常识、丰富的社会经验、高超的语言组织能力等，只有这样，你才能胜任其职。







三、“非我”的意识状态



印度教、锡克教、佛教都有“是我”、“非我”之说。

“是我”就是我们平时的意识，我们想做什么就去做什么，想抬手就抬手，想抬脚就抬脚，“我”是属于我的。

但是从另一个方面来说，我却不能控制自己的情绪、惰性、心情……当无法约束自己非理性的“欲望”时，这个时候的“我”并不属于我，所以就是“非我”。

除此之外，“是我”、“非我”之说还有更深层次的哲学和心理意境，但这些不在本书的讨论范畴之内，所以暂且不提。

事实上，抛开宗教的神学思想，单从学术角度讨论，很多传统宗教对“意识”以及“潜意识”的研究和实践已经到了令科学界惊讶的地步。

其实，从另一个层面来说，“是我”、“非我”之说也是“意识”和“潜意识”的另一种表述。

佛家的禅修，印度教的瑜伽，锡克教的冥想，还有天主教传统的苦修和祈祷术，都可以说是对“意识”和“潜意识”的锻炼。

在目前的催眠术中，许多引导发现自身和他人“潜意识”的训练方法，都借鉴了禅修和冥想的内容，人们通过这些方法寻求意识和潜意识的“深入合作”。

因此，即使我们不想成为一位神奇的催眠大师，也可以通过对“潜意识”的锻炼和调整，改变自己错误的习惯，修正自己柔弱的性格，圆满自己缺失的心灵……从内到外完善自我，从而获得一个成功的人生。







四、什么是“意识”和“潜意识”

关于人的“意识”问题，无意识心理学之父弗洛伊德是这样解释的：

“精神层次理论是阐述人的精神活动，包括欲望、冲动、思维、幻想、判断、决定、情感等，会在不同的意识层次里发生和进行。

“不同的意识层次包括：意识、下意识（前意识）、潜意识（无意识）三个层次，如同深浅不同的地壳层次，故称之为‘精神层次’。

“人的心理活动有些是能够被自己觉察到的，只要我们集中注意力，就会发觉内心不断地有一个个观念、意象或情感涌现，这种能够被自己意识到的心理活动叫做‘意识’。

“而一些本能的冲动、被压抑的欲望或生命力却在不知不觉的潜在境界里发生，因不符合社会道德和人的理智，无法进入意识层次被个体所察觉，这种潜伏着的无法察觉的思想、观念、欲望等心理活动被称之为‘潜意识’。

“‘下意识’则介于意识与潜意识层次的中间，一些不愉快或痛苦的感觉、意念、回忆等常常被压存在下意识这个层次，一般情况下不会被个体所察觉，但当个体的控制能力松懈时，比如醉酒、催眠状态或梦境中，偶尔会暂时出现在意识层次里，从而让个体察觉。”

在弗洛伊德之后，瑞士心理学家荣格又提出了惊世骇俗的“集体潜意识”理论。他认为，人类的人格结构最底层的潜意识包括着所有祖先在内的世世代代的活动方式和经验库存在人脑中的遗传痕迹。

集体潜意识和个人潜意识的区别在于：它不是被遗忘的部分，而是我们一直都意识不到的东西。荣格曾用岛打了个比方：露出水面的那些小岛是人能感知到的意识；由于潮来潮去而显露出来的水面下的地面部分，就是个人潜意识；而岛的最底层是作为基地的海床，则是我们的集体潜意识。

