



泓露沛霖

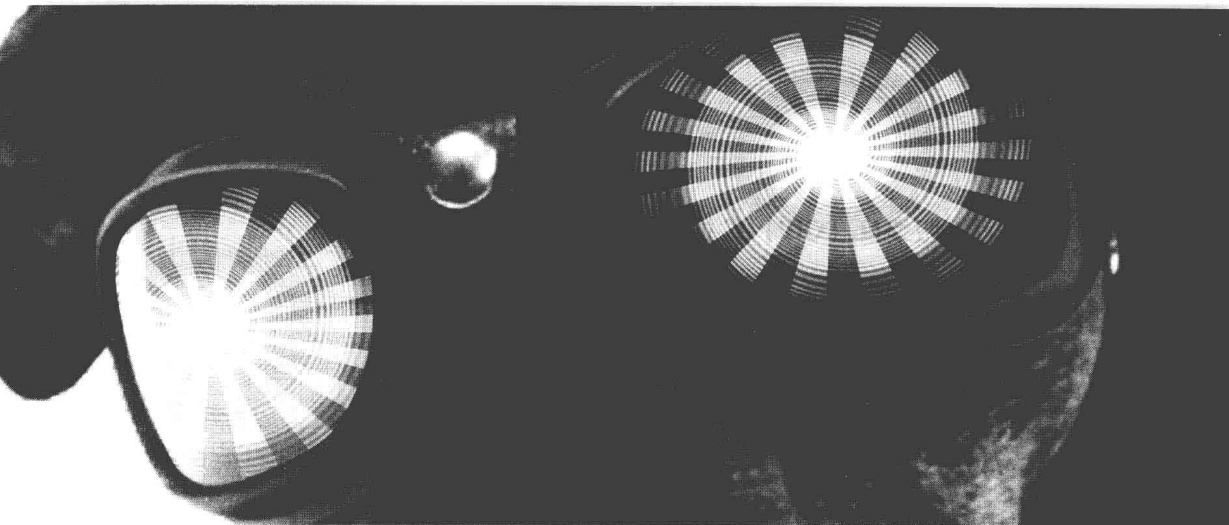
著

ZUIYOUXIAO DE XINLI CUIMIANSHU

# 最有效的心理催眠术

中国商业出版社

催眠术是一项古老而又充满活力的心理调整术  
最神奇的心灵安抚力量 最有效的心理治疗手段



泓露沛霖

著

最有效的心理

催眠术

ZUIYOUXIAO DE XINLI CUIMIANSHU

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最有效的心理催眠术 / 泓露沛霖著. —北京:  
中国商业出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7154 - 3

I. ①最… II. ①泓… III. ①催眠治疗 IV.  
①R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 016903 号

责任编辑: 张新壮

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

\* \* \* \*

710 × 1000 毫米 16 开 16 印张 230 千字  
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

## 前言

催眠术是一项古老而又充满活力的心理调整技术。

说它古老，主要是因为，在古代就有很多类似于催眠的记载。可以说，催眠在中国是历史悠久、源远流长的。例如，催眠的些许迹象在《内经》中就有提及；古代的“祝由术”、宗教中的一些仪式（如“跳大神”）等都含有催眠的成分，只不过当时多是用来行骗的，或是一些迷信活动；寺庙的僧侣或者教堂的神父等所进行的讲道、说法、告解等活动也都有类似于自我催眠的作用；由于古代科技不发达，人们还借助自身或者外界的力量来治疗某些疾病等。

另外，1841年11月英国著名的外科医生布雷德在观看一位瑞士医师用催眠术治病表演时，他用挑剔的、蔑视的态度想从中找出欺诈骗局，结果未发现有破绽，于是他也开始了对催眠的研究和应用。由于催眠能改变人的感觉敏感性，1841年布雷德开始用催眠来麻醉、镇痛。布雷德是用凝视水晶球的方法做催眠的，他后来提出了眼神疲劳学说，认为这是一种类似睡眠的状态，这种使人进入清醒和睡眠之间的状态的方法就是催眠术（布雷德首先提出来的）。即“催眠术”一词产生的历史可以追溯到1841年，可见其历史之悠久。

说“催眠术”充满活力主要是因为随着人们对它的了解的逐步深入，人们逐渐将其应用到生活中的各个方面，由此它的作用也逐渐显现出来，逐渐变得活跃起来。但是很久以来，由于历史条件的原因，“催眠术”在中国的误解率却几乎等于百分之百，例如，有人过分夸大催眠的力量，认为催眠无所不能，或者一味地轻视催眠，把催眠和巫术、迷信混为一谈，总之，就是因为对催眠缺乏必要的了解，才不能够准确地认识到催眠的真正内涵。因



此，揭开催眠的神秘面纱就显得尤其重要了。

我们生活中无处不存在催眠，从某种意义上来说，它是一种神奇的力量，是一种定义，是一种说法，还是一种技术手段，更是一种非常有效的心理治疗手段。因为它能在治疗各种身心疾病的过程中产生非常好的疗效，能最大限度地挖掘人们内心的潜能，能将人带入一个美妙的境界，能让人忘记痛苦与烦恼，还可以让我们清楚地看到自己心灵深处的画面，听到自己心灵深处的声音，或许那时我们会为看到最真实的自己而感动……

正是因为催眠术有如此实用而美妙的用处，但是我们对其的了解却又知之甚少，所以才有了本书的诞生。

本书的论述由现象到本质，由浅入深。它首先向人们讲述了现实生活中存在的一些催眠现象以及人们心中的催眠，然后再介绍催眠的相关常识，帮助人们解开心中的困惑，紧接着又介绍了催眠在日常生活中的广泛应用，进一步展示催眠的神气奇力量。这时你一定对催眠心动了吧？你是不是很想掌握催眠这门技术让它为你服务呢？所以我们又介绍了如何自我催眠。我们都是善良的人，当你懂得催眠的妙处时，你也许想利用催眠来帮助别人，的确，好东西并不应该只属于某一个人，而应该大家一起分享，因此我们又介绍了如何帮助别人催眠。最后，为你展示了一些不可思议的催眠现象，看着它们，你就如同在看一场精彩的舞台催眠表演一样，一定会让你啧啧称赞。

希望本书在帮您解开疑团的过程中给您的生活带来一定的帮助。

## 第一章 神奇的催眠

在这个世界上，总有许多千奇百怪的现象令人琢磨不透，催眠就是其中的一种。催眠状态下所产生的不可思议的现象人们无法作出解释，可能正因为这个原因，西方学者把催眠术划为“超心理学”的范畴。下面我们就来看看这些不可思议的现象以及人们心目中的催眠现象吧。

### 第一节 催眠之神效

现实中，有人曾用催眠术控制受术者，去从事犯罪活动；原本柔软的身体会在催眠中变得坚硬似钢板；被催眠后，明明喝的是白开水，却说水甜，并且血液中的含糖量会增加……这是怎么回事呢？其实，这都是催眠发生的神奇效果。

- 一、令人震惊的“海德堡事件” ..... 002
- 二、催眠拯救了噩梦中的女孩 ..... 005
- 三、催眠把人“催”成了钢板 ..... 008
- 四、催眠可以“无中生有” ..... 010
- 五、神奇的“后催眠暗示” ..... 011
- 六、催眠对疾病的神奇疗效 ..... 013



## 第二节 人们心目中的催眠术

由于催眠效果的神奇，由于通过它能够控制受术者的思想，所以很多人都认为催眠术是一种巫术，进而对其采取一种“敬而远之”的态度，那么人们心目中的催眠术到底是一种什么东西呢？

- 一、催眠术是骗人的把戏 ..... 016
- 二、催眠术是万能的 ..... 018
- 三、催眠师是无所不能的圣人 ..... 019
- 四、接受催眠会伤害自己 ..... 021
- 五、催眠术有百利而无一害 ..... 022

## 第二章 揭秘催眠

催眠可以使受术者准确无误地执行催眠师的指令，可以治疗疾病，可以促使人格转化，可以使受术者出现幻觉、年龄倒退、记忆丧失……当你看到催眠的各种神奇现象的时候，你是否会被催眠所吸引？你是否想知道这些现象的发生原理？下面我们就走近催眠，进一步揭秘催眠。

### 第一节 解读催眠术

解读催眠术，了解催眠术的相关知识对我们每个人来说都是非常有用的，可是催眠术对很多人而言是完全陌生的，为了让大家都知道催眠究竟是怎么回事，现在我们就一起走近催眠，摘下它的神秘面具，一睹它的芳容。

- 一、催眠究竟是怎么回事 ..... 026
- 二、催眠术的原理 ..... 028
- 三、催眠的心理学研究 ..... 029



## 第二节 解开人们心中的困惑

当我们听说催眠具有特别神奇的力量，可是对其却了解甚少时，我们就开始对催眠产生各种各样的疑惑，比如，催眠到底是怎么回事？催眠和睡觉一样吗？我真的可以被催眠吗……下面我们就来揭秘催眠，一一为大家解开这些困惑。

- 一、催眠就是让人睡觉吗 ..... 033
- 二、我真的会被催眠吗 ..... 035
- 三、神奇的舞台催眠表演是真的吗 ..... 037
- 四、舞台催眠会对人造成伤害吗 ..... 038
- 五、被催眠者是否完全听从催眠者的指令 ..... 040

## 第三章 催眠术在现实中的应用

催眠以它毋庸置疑的有效性征服了人们的心灵，闯入了人们的生活。现在催眠已经广泛应用在现实生活的方方面面，它在帮助人们戒除不良习惯治愈疾病、改善人格障碍甚至侦察犯罪等方面都做出了不可磨灭的贡献，真正改变了人们的生活，给人们带来了切身的好处和利益。



### 第一节 解决心理问题

我们每个人都会有一些心理问题，比如害怕、害羞、郁闷等，这些心理问题如不及时缓解，则有可能发展成心理障碍，给我们造成各种各样的烦恼，所以克服心理障碍是非常必要的，催眠疗法对克服心理障碍有非常好的疗效。

- 一、克服害怕心理 ..... 044
- 二、克服害羞心理 ..... 045





|                |     |
|----------------|-----|
| 三、战胜郁闷 .....   | 047 |
| 四、走出自卑 .....   | 050 |
| 五、解除心理阴影 ..... | 054 |
| 六、治疗恐惧症 .....  | 056 |
| 七、治疗焦虑症 .....  | 059 |
| 八、治疗抑郁症 .....  | 061 |

## 第二节 提高生活质量

每个人都希望享受生活，提高自己生活的质量。其实，催眠对改善我们的生活是有很大帮助的，比如它可以帮助我们戒掉坏习惯，治疗失眠，帮助我们减肥、美容，让我们拥有健康的身体等，总之，它可以让我们生活变得越来越美好。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、催眠戒烟 .....      | 064 |
| 二、催眠戒酒 .....      | 066 |
| 三、催眠戒赌 .....      | 068 |
| 四、催眠美容 .....      | 070 |
| 五、催眠减肥 .....      | 071 |
| 六、告别失眠 .....      | 073 |
| 七、拥有健康体魄 .....    | 075 |
| 八、克服人际关系的障碍 ..... | 080 |
| 九、让所有人都畅所欲言 ..... | 082 |
| 十、培养创造能力 .....    | 083 |

## 第三节 开发人的潜能

在我们每个人的体内都蕴涵着巨大的能量，只是这些能量一般都处于隐藏状态，它们只有在强烈的刺激下才能被激发出来，才能为我们的成功做出贡献，那么怎么才能把我们内心巨大的潜能挖掘出来

呢？催眠法可以帮我们完成这件事。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、开发人的记忆潜能 ..... | 089 |
| 二、开发人的创造潜能 ..... | 091 |
| 三、开发人的体力潜能 ..... | 093 |

## 第四节 轻松治愈病人

既然我们都知道心理能够对生理产生很大的影响力，那么作为心理治疗技术的催眠法是否能对生理疾病的治疗有所贡献呢？无数事实证明，答案是肯定的。现在催眠法已经应用到医学的各个方面，为治愈病人做出了重大贡献。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、无痛分娩 .....          | 095 |
| 二、无痛拔牙 .....          | 097 |
| 三、手术催眠 .....          | 098 |
| 四、控制疼痛 .....          | 100 |
| 五、神经衰弱症的催眠疗法 .....    | 102 |
| 六、偏头痛的催眠疗法 .....      | 103 |
| 七、心脏神经症的催眠疗法 .....    | 106 |
| 八、晕车的催眠疗法 .....       | 108 |
| 九、消化不良和厌食症的催眠疗法 ..... | 110 |



## 第五节 帮助破案

催眠术的用途之广，有时简直令人难以想象。你能想象催眠术可以用来破案吗？的确如此，无数的案例已经证实了这一点，催眠术可以用在庄严的法庭之上，用来唤醒当事人和证人的记忆，从而成为审判的有力工具。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、法庭催眠 .....    | 112 |
| 二、虚假记忆综合征 ..... | 113 |



## 第六节 帮助孩子取得最佳成绩

你是否正在为孩子的坏成绩而生气？你是否正在为孩子不爱学习而忧心忡忡？你是否正在担心孩子因为怯场而无法正常地发挥……采用催眠治疗吧，它能轻松解决你的种种困扰，帮助孩子获得最好成绩，免除你的忧虑和担心。

- 一、缓解考前焦虑 ..... 116
- 二、改善考试怯场 ..... 117
- 三、克服学校恐惧 ..... 119
- 四、提高学习兴趣 ..... 122
- 五、改善学习过程 ..... 123

## 第四章 做自己的催眠师

其实，任何催眠在本质上都是自我催眠，受术者必须自己进入催眠状态，并且愿意接受催眠治疗，催眠治疗才可能取得成功。当一个人选择了自我催眠时，就是走上了探索心灵、体验生命的道路。在这条路上，你可以不断完善自我，提升自己的生命境界，丰富自己的人生。现在开始体验属于你自己的自我催眠吧！

### 第一节 自我催眠小常识

尽管自我催眠的过程是一种探索心灵、体验生命的心理历程，尽管自我催眠能够给我们带来很多的好处，但是到底什么是自我催眠？如何进行自我催眠呢？本节将为您介绍这些关于自我催眠的小常识。

- 一、什么是自我催眠 ..... 128
- 二、如何进行成功的自我催眠 ..... 129



## 第二节 自我催眠的步骤

任何事情都有它的步骤，遵守这些步骤，并且有条不紊地进行，这才是成功的关键。自我催眠也是一样，一般来说，它分为准备工作、自我诱导、心理暗示、深化催眠、唤醒等五个步骤，按照这些步骤进行自我催眠，就很容易取得成功。

- 一、准备工作要做好..... 132
- 二、成功的自我诱导..... 133
- 三、心理暗示至关重要..... 136
- 四、深化催眠..... 139
- 五、唤醒催眠..... 140

## 第三节 自我催眠的方法

就像每一片叶子都不相同一样，每个人喜欢的自我催眠导入方法和暗示方法也不一样，现在我们为你呈上丰富多彩的“自我催眠套餐”，你可以尝试不同的催眠导入方法，然后选择最适合你自己的方法。

- 一、快速自我催眠法..... 142
- 二、自我想象催眠法..... 143
- 三、放松自我催眠法..... 144
- 四、专注自我催眠法..... 146
- 五、催眠磁带自录法..... 148

## 第四节 自我催眠的作用

你是否总是希望自己可以在某些方面做出改变，以便使自己更加完善，比如你希望自己变得更加自信，希望自己改掉坏习惯，希望自己能超越自我等等？自我催眠就能帮你做到这一切。这就是自我催眠的作用。



|                |     |
|----------------|-----|
| 一、克服坏习惯 .....  | 149 |
| 二、轻松进入睡眠 ..... | 151 |
| 三、增强免疫力 .....  | 152 |
| 四、快速康复 .....   | 154 |
| 五、追求成功 .....   | 156 |
| 六、自信做人 .....   | 157 |
| 七、专心致志 .....   | 159 |
| 八、精力充沛 .....   | 160 |
| 九、欣赏对手 .....   | 162 |
| 十、超越自我 .....   | 164 |

## 第五章 做别人的催眠师

催眠可以为人类服务，可以拯救痛苦和黑暗中的人们，可以抚慰人的灵魂，也可以挖掘出人们内心蕴藏的巨大力量，总之它是一种非常神奇却又非常真实的力量，它可以使生命放射出耀眼的光芒。既然催眠具有如此巨大的力量，那么我们为什么不利用催眠去帮助别人，做别人的催眠师呢？

### 第一节 催眠施术的必要条件

那些想要利用催眠术帮助别人的人千万不要心急，我们不能随意给别人实施催眠。实施催眠是有一定条件的，这些条件对于一次成功的催眠而言是非常重要的。那么，催眠施术需要哪些条件呢？

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、良好的环境氛围 .....  | 168 |
| 二、双方心理的共振 .....  | 170 |
| 三、催眠师的良好素质 ..... | 173 |
| 四、受术者的接受能力 ..... | 177 |

## 第二节 催眠施术的步骤

一般说来，一个完整的催眠施术主要包括九个步骤，即，准备工作，谈话，暗示性测验，施术前的暗示，诱导，深化，治疗，恢复清醒，解释和指导。能否按照步骤去施术是施术能否成功的关键，所以要想成功施术必须严格按照这九个步骤去实行。

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、前期准备工作    | 181 |
| 二、谈话        | 184 |
| 三、暗示性测验     | 185 |
| 四、施术前的暗示    | 189 |
| 五、诱导和深化     | 190 |
| 六、治疗        | 192 |
| 七、恢复清醒和解释指导 | 195 |

## 第三节 催眠施术的常用方法

在长期的实践活动中，催眠师创造出了多种多样的催眠方法。有资料显示，催眠的方法有百种之多，这些方法各有千秋，不分轩轻。在这里，我们就介绍一些简便、有效、实用、可操作性强的催眠方法。

|          |     |
|----------|-----|
| 一、躯体放松法  | 197 |
| 二、观念运动法  | 199 |
| 三、言语催眠法  | 200 |
| 四、口令催眠法  | 202 |
| 五、生理催眠法  | 203 |
| 六、信仰催眠法  | 204 |
| 七、反抗者催眠法 | 205 |
| 八、怀疑者催眠法 | 208 |
| 九、杂念者催眠法 | 209 |
| 十、凝视催眠法  | 211 |



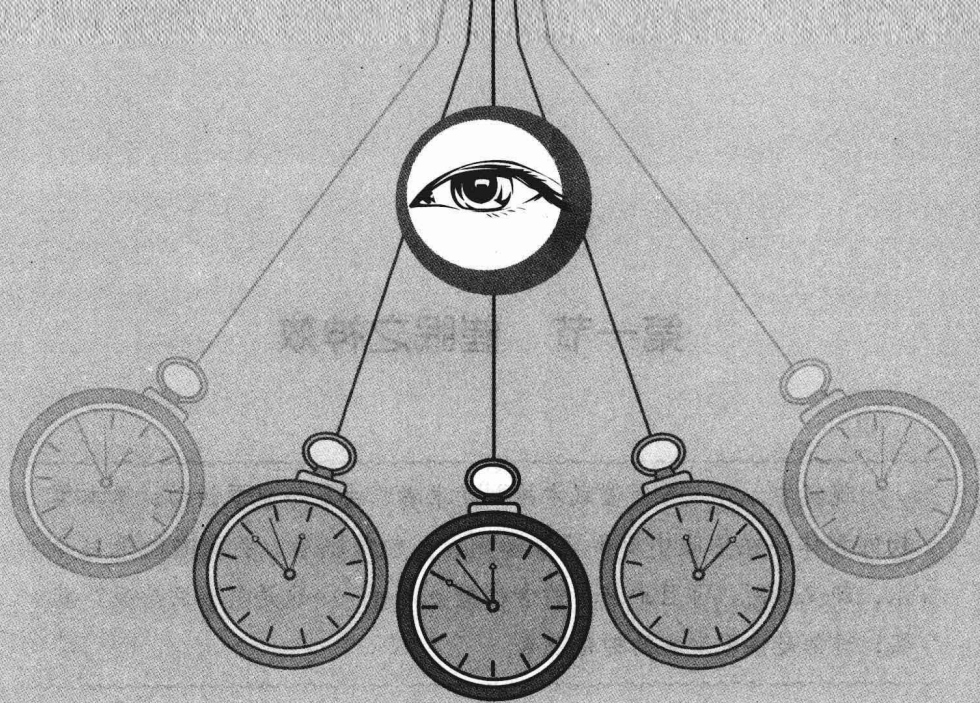
|                 |     |
|-----------------|-----|
| 十一、后暗示催眠法 ..... | 212 |
| 十二、惊愕法 .....    | 214 |
| 十三、想象法 .....    | 215 |
| 十四、数数法 .....    | 216 |
| 十五、抚摩法 .....    | 218 |
| 十六、混淆法 .....    | 219 |
| 十七、觉醒法 .....    | 222 |

## 第四节 催眠施术的效果

人们常常把催眠术和巫术混为一谈，尽管这是一种误解，可是从这种误解中，我们也可以看出催眠术的神奇力量。当把一个人成功地催眠之后，我们确实可以看到许多非凡的效果，比如年龄倒退、记忆丧失、幻觉出现等，下面我们就一起来看看这些神奇的效果吧。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、年龄倒退，回到遥远的过去 .....  | 225 |
| 二、记忆丧失，忘记心中的创伤 .....  | 228 |
| 三、幻觉出现，进入另一个世界 .....  | 230 |
| 四、催眠之梦，看见别人的内心 .....  | 232 |
| 五、回溯前世，人生几度轮回 .....   | 234 |
| 六、催眠逻辑，令人百思不得其解 ..... | 236 |





## 第一章 神奇的催眠

在这个世界上，总有许多千奇百怪的现象令人琢磨不透，催眠就是其中的一种。催眠状态下所产生的不可思议的现象人们无法作出解释，可能正因为这个原因，西方学者把催眠术划为“超心理学”的范畴。下面我们就来看看这些不可思议的现象以及人们心目中的催眠现象吧。

## 第一节 催眠之神效

现实中，有人曾用催眠术控制受术者，去从事犯罪活动；原本柔软的身体会在催眠中变得坚硬似钢板；被催眠后，明明喝的是白开水，却说水甜，并且血液中的含糖量会增加……这是怎么回事呢？其实，这都是催眠发生的神奇效果。

### 一、令人震惊的“海德堡事件”

1934年的夏天，德国海德堡的警察局接到一名自称是E先生的人报案，他指控说：“有人让我的妻子生各种疾病，并借此勒索大量钱财。”于是，警方对这一事件开始了调查，主要负责人是警察局的法医麦尔医生。他采用各种催眠技术，经过长期的努力，终于破获了这件无论在犯罪史上还是在催眠史上都极为罕见的案例。后来，麦尔医生把整个的破案过程详细地写入《催眠状态中的犯罪》一书，并通过这本书，将“海德堡事件”完整地公布于众。

当麦尔医生刚接手这个案件时，没有一点线索，因为受害人E夫人完全想不到到底是谁使她陷入这种不幸的境地。首先，麦尔医生对E夫人的身体作了详细的检查，没有发现任何器质性病变，又对E夫人进行了精神诊断，确定E夫人也没有任何精神病的征兆。由此，麦尔医生作出判断：“她一定是接受了强烈的催眠暗示，从而忘记了事情发生的全部经过。”事实上E夫人也提起：“那人把手放在我额头上后，我就迷迷糊糊什么也不知道了。”

因为麦尔医生认定E夫人是受了催眠术的暗示才忘记了整个事情，所