

# 催眠

## 世界上最神奇的 觉醒之路

杨安·著



潜意识蕴藏着超乎你想象的巨大能量。潜意识是怎样工作的？催眠又如何让我们和自己的潜意识对话？它如何解决我们工作、学习、人际关系、身心健康、人生方向等方面的问题？

# 催眠

世界上最神奇的  
觉醒之路

杨安·著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠：世界上最神奇的觉醒之路 / 杨安著. —北京：中国财富出版社，  
2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5368 - 7

I. ①催… II. ①杨… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 227668 号

策划编辑 单元花

责任印制 方朋远

责任编辑 邢有涛 单元花

责任校对 杨小静

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cypress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5368 - 7/B · 0405

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2014 年 10 月第 1 版

印 张 14.5 印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

字 数 208 千字 定 价 32.00 元

---

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

## 前 言

生活中，我们常常对某些神奇的现象惊讶不已，例如：四大名著之一的《西游记》中，记载了唐贞观元年玄奘法师离开长安去印度求法的故事。然而，和小说不同的是，现实中的玄奘法师在西行的路上，并没有三位神通广大的徒弟们的保护，很多艰险的路程都是他一个人挺过来的。玄奘凭借着惊人的勇气与毅力，孤身一人，爬雪山、穿沙漠、学语言、远行万里，耗时17年，终于完成了取经的使命。

同样是平凡普通的人，是什么让玄奘爆发出如此巨大的能量？有人说这是宗教的信念，有人说是造福万民的出发点。其实，追根溯源，他是通过暗示、冥想等催眠手法唤醒了内心的潜能。

人的心理活动分为意识和潜意识。潜意识中蕴藏着超乎你想象的巨大能量，也就是潜能。根据科学统计，人的情感和行为，95%来自潜意识，而只有5%来自意识。人脑好像一个沉睡的巨人，大部分人只用了不到1%的脑力。如果我们能开发出潜意识中隐藏的巨大能量，就相当于唤醒了“自我”这个巨人；相当于为生命开发出了无限的可能。

实现觉醒的有效技术就是催眠；暗示则是催眠的必备手段。人在清醒状态下，暗示也有作用，但在催眠状态下，暗示的内容可进入潜意识，使其具有更强大而持久的威力，甚至能够改变身体的感觉、意识和行为，还能影响内脏器官的功能。

催眠可以由专业的催眠师来做，也可以自我催眠。催眠是一种唤醒自

己的潜意识，并与自己的潜意识进行沟通的方法。古人早就发现了多种与潜意识沟通的方法，如中国的气功、印度的瑜伽以及各种各样的宗教祈祷仪式等。

本书将揭开催眠的神秘面纱，详细阐述催眠的各种可行性操作方法、催眠与暗示的紧密关系、催眠带给我们的神奇效果以及催眠引导词的设计。读完本书，你不仅能明白催眠的来龙去脉，还能了解到如何完整地进行自我催眠，从而获得生命的喜悦，激发出内在的潜能，找到一种改变生活态度甚至人生命运的方法。

催眠作为目前最为有效的与潜意识进行沟通的手段，可以有效地帮助人们缓解压力、提高生活质量、改善生命健康、增进工作效率等。催眠是一种让人的潜意识觉醒的方法，让人们通过发现自己的潜意识，开发出自身的无限潜能。

作者

2014年7月

# 目 录

## 第一章 催眠激发潜意识能量 ..... 1

人脑好像一个沉睡的巨人，大部分人只用了不到1%的脑力。潜意识蕴藏着超乎你想象的巨大能量。潜意识是怎样工作的？催眠又是如何让我们和自己的潜意识对话的？它是如何解决我们在工作、学习、人际关系、身心健康、人生方向等方面遇到的问题的问题的？

潜意识的六大特征 ..... 3

催眠能够激发人体的无限潜能 ..... 10

神奇的催眠术和并不神奇的催眠师 ..... 12

催眠衍生多领域边缘学 ..... 15

催眠的实用受益点 ..... 18

催眠与年龄没有太大关系 ..... 25

聚焦能量和强力引导 ..... 28

催眠之易在于奉行，催眠之难在于高深 ..... 29

## 第二章 催眠过程中的暗示 ..... 35

催眠的整个过程中都伴随着暗示，暗示是催眠的有效手法。环境、动作、语言等会给我们传播怎样的信息？怎样处理暗示过程中的抗拒感？我们怎样通过暗示进入催眠？

当你能够全方位了解暗示并懂得操作的时候，就已经打开了催眠的大门。

四类催眠暗示 .....	37
暗示方法因人因时因环境而异 .....	39
应对暗示过程中不自觉的“抗拒感” .....	49
暗示设计 .....	52
催眠与暗示的关系 .....	61
催眠暗示不可违背人的本性 .....	64
自我催眠就是给自己正面的暗示 .....	67
由被引导，到自我引导 .....	70
<b>第三章 催眠状态下的现象 .....</b>	<b>75</b>
在催眠中我们究竟是什么状态？能看到怎样神奇的世界？这个潜意识的世界又是怎样对我们的内心做工的？为什么很多现实的世界中出现的问题，能在潜意识的世界中得到解决？让我们一起揭开潜意识的神奇效能背后的秘密。	
催眠状态下的幻觉 .....	77
催眠状态下出现的反常态逻辑 .....	79
对时间的歪曲 .....	83
对年龄的曲解 .....	86
前世回忆现象 .....	90
对外界失去反应 .....	94
潜意识层的“情节”出现 .....	97
感觉跟着暗示走 .....	100
<b>第四章 催眠深度，催眠唤醒 .....</b>	<b>105</b>

就像知识的掌握必须由浅入深，催眠也是需要逐层深入

的。催眠都有哪几种深度，又能通过什么样的方式区分呢？	
在催眠之前进行敏感度测试的原因是什么？怎样进入深度催眠？	
又怎样从催眠的状态中醒来？	
催眠深度区分 .....	107
催眠敏感度测试 .....	110
催眠深化技术 .....	113
催眠深度测试 .....	117
催眠唤醒技术 .....	121
<b>第五章 调和身、心、息，自我催眠练习 .....</b>	<b>125</b>
自我催眠能帮助我们在繁重的生活中找到温暖的、心灵的家。那么，怎样通过对身体、心灵、呼吸状态的把握，逐渐进入催眠状态？什么样的催眠引导词更有效能？初级催眠和高级催眠分别能达到什么样的效果？	
沉重感练习 .....	127
温暖感练习 .....	130
心跳调控练习 .....	132
呼吸调控练习 .....	133
腹部调控练习 .....	134
额头调控练习 .....	135
自我催眠入门技巧 .....	136
自我催眠中的高级技法 .....	138
<b>第六章 自我放松技术 .....</b>	<b>143</b>

只有在身心放松的状态下，催眠才能顺利进行。从另一个角度说，放松也有益于身心健康。在平时的生活中，我们要学会放松，让放松成为一种习惯。本章主要讲解了常用的



一些放松方法。

冥想练习和实践 .....	145
音乐放松法 .....	149
运动放松法 .....	152
饮食放松法 .....	155
按摩放松法 .....	157
瑜伽放松法 .....	160
香薰放松法 .....	164
其他方法 .....	169
<b>第七章 催眠超级心灵控制术 .....</b>	<b>173</b>
在我们的情绪背后，究竟隐藏着怎样的深层担忧？在跌宕起伏的境遇中，又该寻找怎样的突破？我们在催眠中和潜意识对话时，应该告诉自己些什么？当我们能够真实地面对自己，用觉醒的目光审视身边的事，我们就能够在接纳的过程中实现自我完成。	
心灵控制术的正面应用 .....	175
发现并利用意识层面的柔弱点 .....	179
营造信任情绪 .....	181
反复的相同模式的催眠 .....	184
其实是深度催眠效果 .....	187
不要陷入自我否定的旋涡 .....	189
自我接纳与自我完成 .....	191
心灵控制与心灵感应 .....	195
<b>第八章 催眠中的注意事项 .....</b>	<b>199</b>

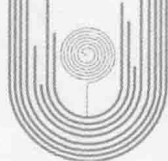
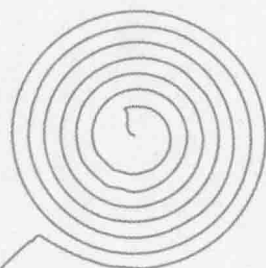
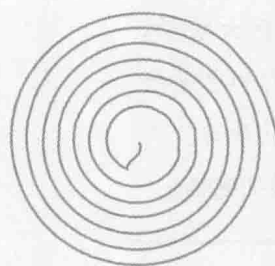
催眠作为一种疗愈的手法，也有一些需要注意的地方。

哪些人群不适合接受催眠？移情现象对催眠有哪些助益，又能带来何种弊病？因为职业的特殊性，催眠行业需要高度的责任心及道德水准。怎样通过相关证书鉴别催眠师的职业能力？

并不是所有的人都能被催眠 .....	201
催眠的先决条件：相信自己能够被催眠 .....	202
催眠行业规范性问题 .....	205
禁用催眠疗法的人群 .....	207
催眠过程中的移情现象 .....	208
情绪对催眠效果的影响 .....	212
催眠环境对效果的影响 .....	216
催眠师的品质问题 .....	218

# 第一章

## 催眠激发潜意识能量



---

人脑好像一个沉睡的巨人，大部分人只用了不到1%的脑力。潜意识蕴藏着超乎你想象的巨大能量。潜意识是怎样工作的？催眠又是如何让我们和自己的潜意识对话的？它是如何解决我们在工作、学习、人际关系、身心健康、人生方向等方面遇到的问题？

---

## 潜意识的六大特征

杨安催眠：潜意识是心理活动中区别于意识的存在。熟悉潜意识的六种特征就能让潜意识为我们服务。

什么是催眠？

其实，催眠并非如我们想象的那样神秘，无论你是看电影、听音乐还是看书、玩游戏，当某人沉浸于某事中不自知的时候，我们就可以说他正处在催眠状态。催眠大师马修曾说过：“看来，潜意识不加批判地接受任何想法及观念就是催眠。”

马修的这句话是什么意思呢？不就是告诉了我们催眠与潜意识之间的关系吗？事实上，人们之所以重视催眠，从根本上来说就是激发潜意识，唤醒人们潜意识的能量。说到潜意识，大多数人较为熟悉，但潜意识究竟是什么，真正知晓的人却少之又少。其实，潜意识就是人们并没有清晰认识到的一种潜在的本能，其中蕴含着无限的能量。根据科学研究显示：潜意识的力量比意识大3万倍，所以要激发潜能，就需要运用潜意识。

曾有心理学家做过一个测试：给一位年轻人一份报纸，让他背下三段做了记号的内容。年轻人将三段内容背下后，心理学家问他：“其他内容你记住了多少？”他回答：“我没记住其他内容。”随后，心理学家对年轻人施加了催眠。奇迹发生了，年轻人不仅背出了三段标记过的内容，还能背出报纸上的其他内容。

以上所说的只是潜意识能量中极小的一部分，但由此我们就可以初窥到潜意识所发挥的巨大能量。现今，人们已经深刻地认识到了这一点，无数的成功学以及心理学都将激发人的潜意识作为主要手段。既然如此，怎样去激发自我的潜意识呢？催眠，就是最为主要的通道之一，倘若我们能善加运用，激活自我的潜意识能量，就能创造不一样的人生。

是不是说得有些夸张呢？接下来就让我们一同来认识一下神秘的潜意识，窥探潜意识究竟有着如何巨大的能量以及作用。

## 1. 能量巨大

潜意识中蕴含着巨大的潜能。美国著名学者奥图博士的研究结果显示：人脑好像一个沉睡的巨人，大部分人只用了不到1%的脑力。就连世界上最伟大的科学家爱因斯坦对大脑的利用也不过10%左右。当人们仰慕天才、羡慕成功者的时候，也许忽视了一个客观事实：他们和普通人本质上没有什么不同，最大的区别在于他们高效地运用了自身的能量。

当你遭遇挫折与打击茫然无措的时候，是否想到解决问题的钥匙就在自己身上？潜能如果不被激发，就只能是潜能。华人首富李嘉诚说：“一个人成就的高低，与他本身的学历、背景、相貌等都没有直接或必然的联系，关键在于他是否能充分发挥与生俱来的潜在本能。”当你意识到这种能量的存在，并且愿意去唤醒、激发它的时候，就是重新认识自己的开始。

## 2. 潜意识最喜欢带感情色彩的信息

开发潜能首先要开发潜意识。当你出现情感波动的时候，潜意识便已埋藏在了其中。快乐时，想留住此刻的心情即动力。焦虑时，说明有了来自外界的压力，亦即激发力。而最大最有力的一种情感，是信心。当遇到情感的压力时，有人在痛苦中日渐消沉，接受既定事实；而有的人则善于

激发自己的潜意识，并勇于将它作为一种强烈的意识去实践。

1832年，林肯失业了。伤心之余，他下定决心要当政治家，当州议员。然而，他竞选失败了，这是一年中他遭受的第二次打击。接着，他着手自己开办企业，可不到一年，这家企业又倒闭了。为了偿还债务，在此后的17年间，他不得不到处奔波，历经磨难。随后，他再一次竞选州议员，这次他成功了。于是，他内心萌发了一丝希望。1835年，他订婚了。但离结婚的日子还差几个月的时候，未婚妻不幸去世。他心力交瘁，数月卧床不起，得了精神衰弱症。1838年，身体状况良好的林肯又去竞选州议会议长，可他失败了。1843年，他又竞选美国国会议员，但这次仍然没有成功。

经历这一切打击之后，林肯没有放弃，他也没有说：“要是失败会怎样？”1846年，他又一次竞选国会议员，这次他终于当选了。在任期间，他兢兢业业，表现出色。可是在争取连任的时候，却落选了，而且这次落选还让他赔了一大笔钱。之后林肯又去申请当本州的土地官员。但州政府把他的申请退了回来。林肯此刻的心情可以想象，然而，种种经历都无法让他沉睡。1854年，他继续竞选参议员，但失败了；两年后他竞选美国副总统提名，结果被对手击败；又过了两年，他再一次竞选参议员，还是失败了。林肯一直没有放弃自己的追求，他一直在做自己生活的主宰。直至1860年，他当选为美国总统。

林肯的一生虽然光辉闪耀，名垂青史，没有多少人能够比得上他的成就和贡献；可是，也没有多少人经历过他那样的“不幸”。正像《孙子兵法》中所说的，“置之死地而后生”。在情感波动时，请先和自己的潜意识对话。

### 3. 不识真假，直来直去

我们的潜意识有一种奇怪的现象：它不会对眼睛看到的事实直接进行判断，而是听从于情绪的指引，指挥思维和言行。也就是说，潜意识无法分辨事情是真还是假，一旦被接受，它会调动所有的能量让其成为事实。

从前，两个才华相当的书生进京赶考。在路上，他们遇到了送丧的队伍。看到棺材从自己身边经过，一个书生说：“一出门就遇见死人，真是晦气，这次考试想必是考不上了。”然而他的朋友却说：“棺材棺材，升官发财，此次进京赶考必定金榜题名。”结果，第一个书生越想越觉得自己没有希望，竟然弃考回家了；而第二个书生果然榜上有名。

在同样的表象下，两个书生因不同的情绪和心态产生了不同的结果。事情本身不足以决定我们的思维和言行，起决定性作用的是我们看待事情的态度。世界上现存的宗教即是集体深层意识或潜意识的外化表现。宗教本身没有潜能，其可贵之处也不在于“神是否存在”等问题的真假；而在于它可以帮助人们开启潜意识的动力，爆发出惊人的能量，创造出奇迹。

### 4. 潜意识易受图像刺激

只要我们给予潜意识一个画面，它就会努力将它实质化。要做自己人生的设计师，首先要学会为自己设计人生的“蓝图”。就像工人需要按照图纸一点点添砖加瓦，才能盖成高楼大厦一样，人生也需要适合自己的蓝图。当图纸已经具体到大处能见到高楼林立，小处能见到楼梯的走向、厨房的方位……那么将它盖成高楼还困难吗？想必大家都听过“胸有成竹”这个成语。



宋代的文与可擅长画竹，他在房屋周围种满了竹子，以便在不同的环境和季节中观察竹子的变化。日久天长，竹子的长势、颜色、形态等特征在他心中变得十分清晰了。所以，他画起竹子来总是一挥而就，就好像将一个完整的东西拿出来一样。当人们夸奖他的画时，他总是谦虚地说：“我只是把心中琢磨成熟的竹子画下来罢了。”

因此，制定一个适合自己的、可行的、系统而细致的目标十分重要。

山田本一是日本著名的马拉松运动员。他曾在1984年和1987年的国际马拉松比赛中，两次夺得世界冠军。不过当记者问他原因时，他却闭口不言。10年之后，这个谜底被揭开了。他在自传中写道：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的路线仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个目标是银行；第二个目标是一棵古怪的大树；第三个目标是一座高楼……就这样一直画到终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，到达后，我又像第一遍一样，以同样的速度向第二个目标冲去。40多千米的赛程，就这样被我分成几个小目标，跑起来就轻松多了。以前我把目标定在终点线的旗帜上，结果当我跑到十几千米时就疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路吓倒了。”

当他跑完第一段开始第二段时，潜意识认为是一个重新开始的过程，就会指挥身体以最开始的速度和热情跑下去。这样一个看似简单的动作，却让一个天资并不出众的人成为了世界冠军。将一个看似宏伟的大的目标分解成许多小的目标，既可以提高目标的可行性；又可以减轻自己的精神压力；还可以用以检查目标是否切合实际，避免自己做无用功。

在保险推销员的培训课堂上，有个同学问老师：“老师，我想在一年内赚100万元，这可能吗？”老师不慌不忙地说：“我们来看看，