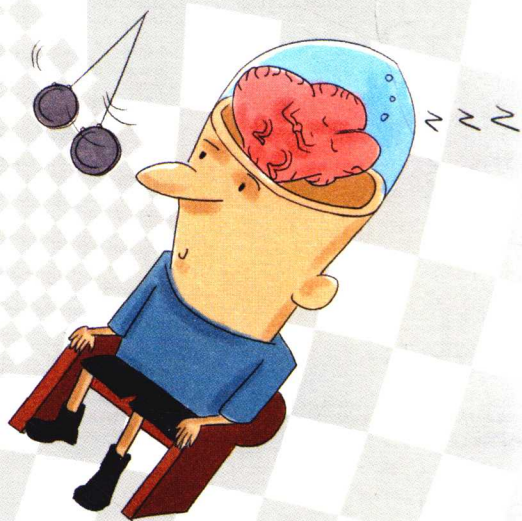


催眠术大全

曹兴泽 编著

HYPNOTISM



中国华侨出版社

催眠术 大全

曹兴泽 编著



中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠术大全 / 曹兴泽编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5113-7584-1

I. ①催… II. ①曹… III. ①催眠术 IV.

① B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 041281 号

催眠术大全

编 著: 曹兴泽

责任编辑: 兰 蕙

封面设计: 韩立强

文字编辑: 孟英武

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 22 字数: 650 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7584-1

定 价: 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

催眠术是一种运用暗示等手段让受术者进入催眠状态，并由此产生神奇功效的方法。它是以人为诱导引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚的心理状态。作为一种神奇的心理操控术，催眠术能够直接作用于人的心灵，对于改变信念与行为模式有特殊的功效。随着研究越来越深入，催眠术的应用越来越广泛，涉及心理保健和医学界、商业界、教育界、体育界、司法界等多个领域。大量的临床实践也表明，催眠术在减压放松、消除身心疲劳感、改善睡眠、提高休息质量、调整心态、增强自信与改善情绪等方面都有特殊的功效。无论是对需要缓解压力、增强业务能力的职场白领，还是对希望增强记忆力、开发潜能的学生；无论是对渴望放松身心、控制体重、提升自信心和表现力的爱美人士，还是对想要改善睡眠质量、强化免疫力的老年人都有着不俗的效果。

催眠术不是与人们生活不相干的奇怪法术，也不是遥不可及的高深修行，而是最直接、最简单的帮助人们缓解压力的心灵放松手段。懂得催眠术，你可以帮助家人催眠，帮助同事催眠，或者自我催眠，与大家一起享受催眠带来的减压放松、消除身心疲惫、提高睡眠质量、调整心态、增强自信心与改善情

绪等神奇功效。

催眠这么好，会用它的人却非常少。鉴于此，我们推出这本《催眠术大全》。本书针对读者对催眠所抱有的各种关心、疑虑和问题入手，从神奇的催眠术、催眠与梦、学习催眠术就是这么简单、每个人都可以成为催眠师、奇妙的自我催眠术、催眠术的应用等方面系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制，阐述了催眠与暗示的关系以及催眠诱导的各种方法，详细列举了现代催眠术专家惯用的催眠疗法，结合真实个案详尽揭示了改变生活状态、消除心理阴影、戒掉怪异行为等催眠施术的全过程，让读者充分了解催眠的心理机制，并学会使用催眠术。

强大、流行的催眠术，可以帮助我们轻松建立新的习惯与新的态度，拥有全新的个性与人生观！读完本书，你不但学会帮助别人催眠，还学会了通过自我催眠改善整体身心状态、开发个人潜能。催眠这么有用，还等什么呢？让我们一起来学习吧！

第一章

神奇的催眠术

第一节 催眠术的历史和现状 /3

初探催眠术 /3

催眠术的端倪 /4

催眠术的发展 /8

20 世纪的催眠学 /18

第二节 全面认识催眠术 /24

什么是催眠术 /24

催眠术的原理 /31

催眠的心灵状态与阶段 /35

催眠过程 /38

正确看待舞台催眠表演 /54

催眠不可思议的作用 /64

对催眠术的一些疑问 /75

第二章

催眠与梦

第一节 西方学者的解梦学说与理论 /99

弗洛伊德的解梦理论 /99

梦是愿望的表达和满足吗 /100

梦与精神病类似吗 /102

童年经历是梦的重要来源吗 /107

荣格的分析心理学说 /109

用梦境阐释集体潜意识 /112

弗罗姆的新精神分析学说 /115

第二节 梦与意识、潜意识 /118

意识与潜意识的关系 /118

梦与潜意识的关系 /120

潜意识在梦中是怎样体现的 /123

潜意识具有预测性吗 /124

通过梦境了解潜意识的波动 /127

梦是潜意识的象征性语言 /128

梦是打开人格最深层的钥匙 /131

第三节 梦与心理学的关系 /134

梦与心理的关系 /134

梦的补偿与心理平衡作用 /136

梦中的自我 /138

梦境与情绪象征 /139

梦反映做梦者的矛盾心理吗 /141

梦中的心灵感应现象 /144

梦都是自私的吗 /147

梦可以辅助心理治疗吗 /149

第四节 催眠对解梦有哪些帮助 /152

掀起催眠术的“盖头”来 /152

生理学是如何研究催眠现象的 /153

心理学是如何研究催眠现象的 /155

梦为何会从记忆中悄悄溜走 /159

如何运用催眠法解梦 /162

实施催眠解梦的6个步骤 /163

催眠就是唤醒潜意识吗 /166

催眠是通过联想发生作用的吗 /168

催眠完全是心理作用吗 /170

催眠的成功与否完全在于预期的作用吗 /171

通过催眠与做梦者对话 /172

第三章

学习催眠术就是这么简单

第一节 实施催眠必须了解的8个问题 /177

哪些人可以成为催眠师 /177

哪些人能被催眠 /179

在哪儿可以被催眠 /181

催眠时的坐姿 /184

催眠语有哪些使用要求 /185

催眠师应做好哪些准备工作 /189

受催眠者应注意哪些问题 /191

催眠师应遵循什么原则 /193

第二节 最具威力的语言——催眠暗示 /195

催眠暗示，生活中无处不在 /195

催眠暗示的巨大作用 /196

催眠中最常用的6类暗示 /199

催眠暗示的传递途径 /203

如何正确使用暗示 /206

暗示使用不当的处理方法 /210

第三节 催眠诱导 /213

催眠诱导，带你进入催眠状态 /213

凝视法 /216

深呼吸法 /219

常用的4种传统催眠诱导法 /221

提高成功率的4种压迫诱导法 /224

混淆诱导法 /228

直接诱导法 /231

手臂合开诱导法 /236

渐进式放松诱导法 /238

第四节 如何进入深层催眠状态——催眠深化 /241

催眠深化，催眠诱导的延续 /241

反复诱导进行催眠深化 /242

数数法 /243

身体摇动法 /244

意象法 /246

第五节 归来的路——催眠唤醒 /250

催眠唤醒，结束受催眠者的催眠状态 /250

催眠唤醒的物理方法 /251

心理学的言语暗示唤醒方法 /252

自然清醒法 /255

唤醒受催眠者的 4 个要点 /256

第四章

每个人都可以成为催眠师

第一节 神奇的瞬间催眠术 /261

10 秒之内将你催眠 /261

催眠前的暗示是重点 /263

瞬间催眠的方法 /264

第二节 不可思议的集体催眠术 /269

一种别开生面的催眠术 /269

集体催眠前测试 /271

集体催眠介绍 /273

集体催眠诱导 /274

集体催眠深化 /276

集体催眠的唤醒 /282

第三节 轻松掌握 12 种催眠方法，晋升催眠师 /285

躯体放松法 /285

言语催眠法 /288

口令催眠法 /291

抚摸催眠法 /295

睡眠催眠法 /297

数数催眠法 /299

联想催眠法 /301

通过观念产生运动进行催眠 /304

气合催眠法 /306

怀疑者催眠法 /307

反抗者催眠法 /309

杂念者催眠法 /311

第四节 成为催眠专家的必备技术 /314

绝不能将操作简单化 /314

后暗示催眠法 /315

持续，将催眠效果发挥到最好 /319

榜样，让受催眠者更容易进入催眠状态 /321

时机，把握住最佳的瞬间 /323

第五节 专业催眠师的必备素质 /328

催眠师应具备的品质 /328

催眠师应具备的知识和技能 /330

催眠师应具备的心理素质 /331

奇妙的自我催眠术

第一节 揭开自我催眠的神秘面纱 /335

美妙的“高峰体验”与自我催眠 /335

什么是自我催眠术 /340

自我催眠的应用 /343

哪些人最需要使用自我催眠术 /347

哪些人不能使用自我催眠术 /347

第二节 自我催眠的步骤 /349

选定目标是关键 /349

编写自我催眠的暗示语 /353

3种方法迅速增强暗示效果 /359

自我催眠的准备工作 /365

如何进行自我诱导 /366

自我催眠的再唤醒与深化 /372

第三节 触手可及的自我催眠练习 /374

快速自我催眠法 /374

放松法自我催眠 /376

温暖法自我催眠 /379

静坐法自我催眠 /383

沉重法自我催眠 /386

心跳法自我催眠 /390

想象法自我催眠 /392

呼吸法自我催眠 /395
腹部调控法自我催眠 /396
专注法自我催眠 /398
前额法自我催眠 /401

第四节 自我催眠助你缓解心理压力 /404

缓解压力，带来轻松 /404
改变你对压力的感受 /406
在家里进行解压催眠 /407
在办公室里进行解压催眠 /421
到大自然中自我催眠 /426

第六章

催眠术的应用

第一节 远离生理疾病 /435

不再失眠 /435
晕车（船）不再烦恼 /440
远离神经衰弱 /442
解决消化不良及厌食问题 /445
解决儿童遗尿问题 /447
解决口吃 /450
轻松降血压 /452
远离皮肤疾病 /454
控制疼痛 /455

第二节 解决心理问题 /466

消除恐惧症 /466

不再害羞 /480

减轻压力 /481

增强自尊心 /491

战胜自卑感 /503

克服焦虑和害怕 /506

治愈儿时留下的创伤 /515

解除心理阴影 /528

战胜郁闷 /530

克服考试怯场 /538

消除学校恐惧症 /542

第三节 用自我催眠术完善自身 /545

催眠减压，收获阳光心情 /545

不再做聚会中的“壁花” /546

超然自信，应对自如 /549

别怀疑，催眠就是能增强注意力 /551

催眠助你再现梦境 /552

永别了，坏习惯 /554

催眠助你更加果断高效 /555

精力更加充沛 /557

激发强烈的取胜欲望 /559

催眠也能给你动力 /560

提高记忆力 /562

增强免疫功能 /563

快速康复 /565

创造性地解决问题 /566

戒烟 /568

第四节 其他应用 /576

增强创造力 /576

年龄倒退与推进 /583

法庭催眠 /586

虚假记忆综合征 /587

改善学习过程 /589

提高你的记忆力和学习能力 /598

提高学习的兴趣，增强学习的自信 /599

在管理中如何应用催眠 /601

对孩子的催眠 /603

儿童催眠的方法 /606

儿童在催眠状态中的表现 /613

儿童期心理问题的主要根源 /615

第七章

催眠测试

第一节 被暗示性测试 /619

手指靠拢测试 /619

手纠缠测试 /621

热错觉测试 /623

印象测试 /624

第二节 催眠敏感度测试 /625

雪佛氏钟摆测试 /625

手臂升降测试 /630

柠檬（苹果）观想测试 /631

双手紧握测试 /634

身体后倒测试 /637

第三节 催眠深度测试 /640

眼皮沉重 /640

手臂僵直 /641

数字遗忘 /643

痛觉丧失 /644

无中生有 /646

有中变无 /647

第四节 催眠易感性人格特质测试 /650

催眠易感性与人格特质之间的密切关系 /650

卡特尔 16 种人格因素测验问卷 /656

卡特尔 16 种人格因素测验的计分规则与结果 /683

第一章

神奇的催眠术