

Life is Hypnosis
人生就是一场催眠

Tom Seli

[美] 汤姆·史立福 著 / 于连香 译

汤姆·史立福 科学催眠秘籍



看催眠实况
与大师交流

看懂顶级催眠大师的人生 掌握科学催眠的前沿技术

人生就是一场催眠

汤姆·史立福科学催眠秘籍

[美] 汤姆·史立福 著 / 于连香 译

用心投射，而不是照本宣科



Tom Selch

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

汤姆·史立福科学催眠秘籍 / (美) 汤姆·史立福著 ; 于连香译 . — 北京 : 北京科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5304-9615-2

I. ①汤… II. ①汤… ②于… III. ①催眠术 IV. ①B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 068066 号

汤姆·史立福科学催眠秘籍

作 者: [美] 汤姆·史立福

译 者: 于连香

策划编辑: 王跃平

责任编辑: 苑博洋

责任印制: 张 良

封面设计: 何 瑛

版式设计: 何 瑛

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: hjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

字 数: 277 千字

印 张: 23

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

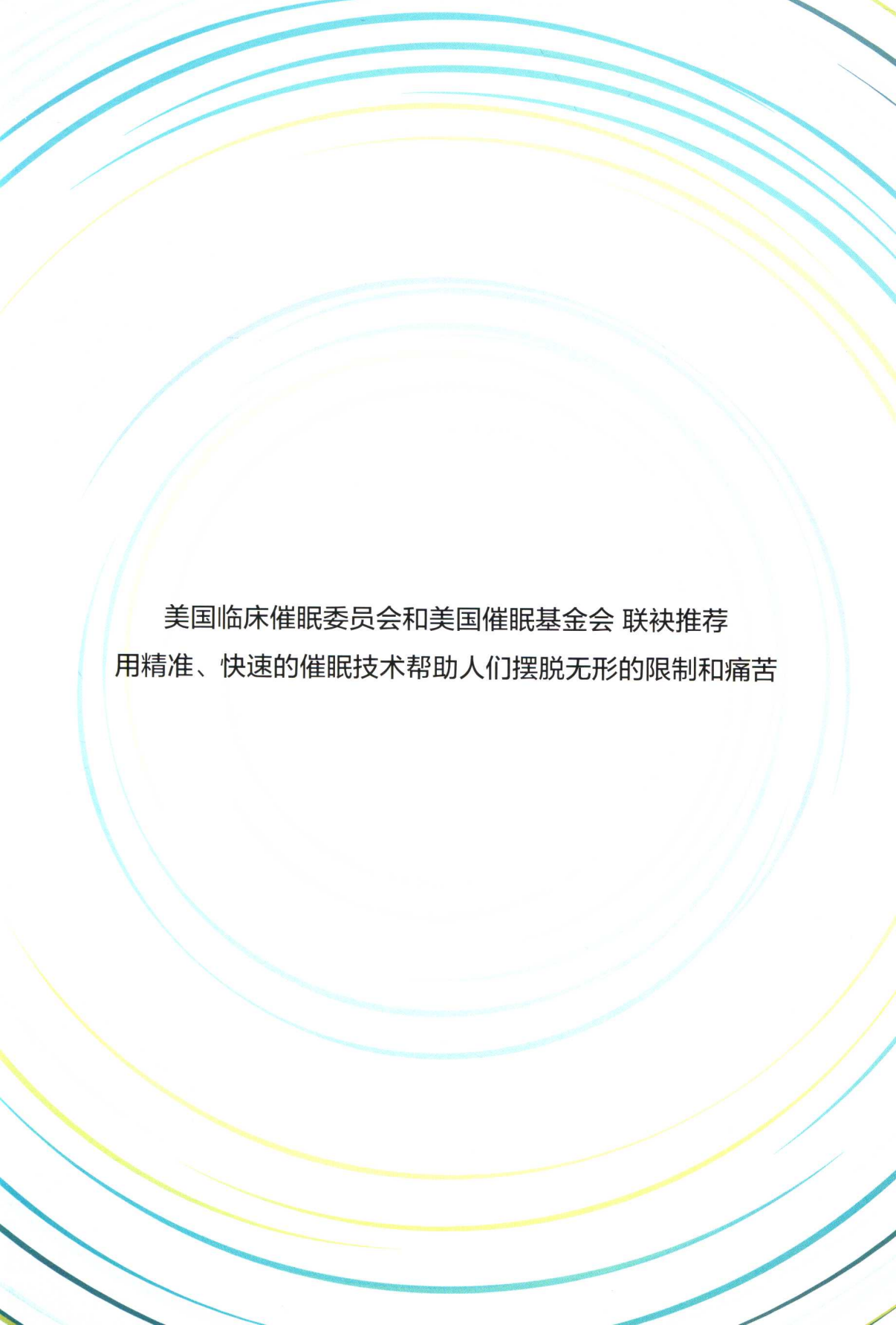
ISBN 978-7-5304-9615-2/B·045

定 价: 268.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



美国临床催眠委员会和美国催眠基金会 联袂推荐
用精准、快速的催眠技术帮助人们摆脱无形的限制和痛苦



谨以此书献给我挚爱的妻子苏珊娜

此书献给我亲爱的妻子苏珊娜·史立福。她总是相信我用催眠帮助了很多人的并且在我将催眠带到“极限之外”的过程中给予我百分百的支持。当我面对生命中的严峻挑战时，苏珊娜对我说：“现在时候还太早，上帝对你另有打算，你还不能离开。”她是我的天使，我会永远爱她，直到永恒。

前言

汤姆·史立福老师在科学催眠领域里所创造的成就，在本书中有详细的说明，在此，我不再赘述。2010年，汤姆老师带着“美国催眠师院长”奥蒙德·麦吉尔老师的遗愿进入中国，期待将科学催眠的理论和技術带到这个古老而神秘的国度，帮助千千万万的人们摆脱那些无形的限制和痛苦，创造自己的美好人生。为此无论经历什么样的困难，他都坚持每年到访中国，孜孜不倦，为催眠爱好者们奉献他的智慧和出神入化的震撼催眠技术。

2009年，汤姆老师罹患前列腺癌，接受了放射性治疗。但治疗失败，8个半月以后，癌症卷土重来，病情更为凶险。2014年9月24日，汤姆老师接受了前列腺根治手术，在术前、术中和术后，他都使用了自我催眠。6周之后，他已经可以自由地外出度假了，并在接下来的时间里，继续四处奔波，在全球开课。在来中国授课的时候，他甚至可以不受时差干扰，立刻精神百倍地工作，令人叹为观止。他以自己的切身经历，证明了科学催眠的强大，也展示了自我催眠能够带给人们怎样的人生转变。

2015年汤姆老师生日当天，他在YouTube社交网站上发表了一段话：我知道得越多，越知道我所不知道的更多。他的一生，是探索的一生。有句话他常常挂在嘴边：“奥蒙德告诉我，人生就是一所学校、一个游乐场，如果我们把人生看得太严肃，就会错过很多人生的乐趣。”所以他在课堂上可以展现出婴儿般的童真，也可以还原每一个案例的精彩，更能够以细致入微

的呵护，带领学员乐在其中，重塑自我。

催眠不是入睡，而是醒来。汤姆老师有一个愿望，用自己的人生故事和科学催眠技术，鼓舞人们去寻找自己，唤醒自己，成为自己。这便是本书的起点。为此，汤姆老师奉献出自己人生中很多真实的经历，把自己的核心技术做了更加详尽的图解，同时增加了三个真实个案的完整催眠对话实录，供临床催眠师们临摹、参考。这些无私地分享，可以让每个人在快乐阅读中获得感悟，也可以让身为临床催眠师的人们避免很多弯路，成长得更加快速。人生就是一场催眠，我们能够拥有的，要么是环境催眠的结果，要么是自我催眠的结果，主动权在你的手中。

佛陀有言：“对失眠者来说，夜晚格外漫长；对疲惫者而言，目的地格外遥远；而对盲目生存、不解正法者而言，生命中处处皆苦。任何知识，无论你们自己阅览，还是听智者宣讲，甚至是听我宣讲，都不要轻易相信。要用自己的学识和智慧，去加以分别、验证。在真理的路上与任何人相遇，都不要轻易去接受。你们的生活，掌握在自己的手中。不要去依赖任何人。”我们也许不是佛教徒，也许信仰不同，但生命之苦，却不离左右。不依赖他人，亲自去体验、去感悟，成为自己的催眠师，成为自己的一盏灯，如果可以，也请做照亮世界的一盏灯。用科学催眠，成人达己，如此，这本书的初衷就已达成了。

汤姆老师一直强调，要用心去投射，而不是照本宣科地死记硬背。语言、语速、音调、眼神、肢体动作、力度、位置，每一个细节，都需要体验，需要琢磨。本书已经竭力用图文传达这些理念和技术的精髓，几易其稿，遗憾的是，在艺术面前，语言总是略显苍白，不及万一。如果你有幸进入老师的课堂，会更加享受行云流水的畅快。我虔诚地希望，本书能够带给正在捧读的你一点儿思考、一些方法、一条道路、一个方向。作为汤姆老师的学生和他的中国代表人，我也诚挚地欢迎乐于探索的你，来课堂亲自验证科学催眠带给你的那些质朴的神奇和感动。

致所有激励过我的人

我要感谢所有令人着迷的麦斯麦术师、磁学家、电生物学家和催眠师。我们每个人都值得拥有幸福和健康的人生。为了帮助人们克服精神上、生理上和心理上影响幸福和健康的那些困难，他们贡献出自己的人生，甚至牺牲掉他们在医学和科学领域的前程，去探索我们潜意识中未知的领域。

我要特别感谢我挚爱的导师奥蒙德·麦吉尔博士。他是 20 世纪和 21 世纪东、西方催眠术的引领者之一。奥蒙德·麦吉尔对他人的慈悲以及对催眠的友善和热爱鼓舞了成千上万的催眠师、舞台催眠师以及临床催眠治疗师。作为一名多产的作家和探险家，奥蒙德在全球旅行，到访印度、印度尼西亚，以及中国台湾地区等世界其他角落，参加各种各样的宗教和灵性仪式，探寻大脑的奇迹。奥蒙德同时也在全球做舞台催眠秀，以“僵尸博士”的称号闻名。从 1994 年直到 2005 年奥蒙德离世，我们都是最好的朋友。奥蒙德总是告诉我：“汤姆，你必须继续你在亚洲的工作，因为把科学催眠带给亚洲人民非常重要。”我们俩也在催眠领域合作出版了几本书。奥蒙德过去是我最爱戴的人，将来也是如此，愿他和他挚爱的妻子迪莱特在来世找到愉悦的安详。保佑他——我的朋友，敬他对每个曾经遇见的人付出的无条件的爱和仁慈。

我还要感谢我深爱的妻子苏珊娜。她我们从第一次见面至今一直都作为我最好的朋友、我生命的爱人、同事和精神伴侣陪伴在我左右。苏珊娜在我



汤姆·史立福和苏珊娜在婚礼上，摄于 2009 年 8 月 1 日

被诊断出患有恶性肿瘤时嫁给了我。在我两次与前列腺癌抗争的过程中，包括密集的化疗和一次根治性抢救手术时，苏珊娜一直告诉我，现在仍在告诉我，上帝还不会带我走，因为我还有很多工作要做：用科学催眠帮助那些上瘾、应激创伤、恐惧症和面临其他人生挑战的人。苏珊娜是上天派给我的天使。她是我人生的真爱，直到永远。我要对她说：“我全身心地爱着你，我亲爱的苏珊娜。”

我要感谢在我长长的一生中有缘与我一起工作的那些来访者和搭档们。在帮助个案重获新生，拥抱璀璨人生的同时，我也获得了成长和历练，见证了生命的无限可能和无数奇迹。对科学催眠生出更多的好奇和敬畏，拥有动力去不断地探索和推进。感谢你们给予我的支持和信任，感谢你们一路同行。

我也要感谢本书的翻译于连香，她应邀成为我的独家合作伙伴和中国唯一代表人，皆因她中英文俱佳，非常专业而且敬业，充满活力和动力。她对所抱有的尊重和理解以及对东西方文化差异的洞察也深深地打动了我。我们的每一次合作都令我感到如沐春风。很开心能把本书交由她来翻译并在中国出版。

汤姆·史立福

催眠术的历史

在很长一段时间里，催眠术都被应用着，只是形式各异。千百年来，古印度的瑜伽师以各种方式践行着催眠。他们会通过各种各样的咒语将自己或他人导入一种心智恍惚的状态。

在印度祭司的古老神庙疗愈活动中，我们可以观察到催眠现象。同样的，波斯的魔法师和中国的玄术用它来减缓苦痛。

催眠术超自然的一面在催眠的古老形式中也有记载，例如透视和心电感应（现在也被叫做超感觉）。我们在希伯来预言和希腊神谕中都读到过相关的参考记载。那些掌握这种奇异而神秘能力的人被古人深深地敬畏着。因此，这些秘密被严防死守就不足为奇了。它只在被精挑细选出的人中口耳相传，也就是说，它被作为一种宝贵的遗产父子相传。

随着耶稣基督降临，启蒙运动之路打开了。他说出了关于人类奇妙的内在本质的真理。这位大师运用心智的力量表演奇迹。他解释说这些奇迹是每个人都可以做到的，并乐于揭示这些天赐的秘密，这治愈了很多人的小病小痛。他甚至用自己催眠和神秘的能力死而复生。这是借由暗示和按手礼（抚头顶祝福礼）显现的。除了少数个例，大众还没有准备好从内在去领会他所教导的本义。宁愿待在无知和迷信之中。然而，种子已经播下，即使是他的死也无法彻底地摧毁火种。他的十二门徒肩负他的工作继续前行，将他的教导传播到很多国家。今天，他的教义和信众达数十亿之众。

我们发现，在早期的基督徒中，有很多精神疗法术士采用了耶稣治愈疾病的方法。他们被罗马人迫害，处以死刑。结果，在早期历史上的那个时期，这种治疗方法（按手礼和祈祷唱颂暗示治疗）几乎自此消失了。然而，随着后来基督教堂的崛起，为数众多的牧师和修道士们重拾信仰治疗以及祈祷的暗示力量。

18 世纪后期，一个叫盖斯纳神父的耶稣会神父在德国引起了轰动。他能诱发一种催眠状态。当一个人在房间里等待时，他会突然进入那个房间，一只手举着一个十字架，径直走向这个人，用拉丁文大喊一声“睡着”。不出意外的，他就会这样诱导出一种催眠状态。他进行了一些不同寻常的实验，在他的一个“敏感的人”身上，他使其心跳暂停了几分钟，在明显死亡之后又把这个人唤醒，重新活了过来。

18 世纪，另一位对此课题的兴趣复兴很有帮助的是维也纳的弗雷德里克·安东·麦斯麦（也译作弗朗兹·安东·麦斯麦）医生。他在近现代被公认为精神医学的“鼻祖”。

1778 年春，麦斯麦由奥地利的维也纳来到巴黎。他在维也纳获得了自己的医学博士学位。通过研究物理磁铁（这在当时医生之间非常流行），他发展出一套理论，用他的手来治愈疾患。他声称它们能散发出跟物理磁铁一样的磁力感应。由于这种感应本质上是由器官完成的，故把这命名为“动物磁力”。他宣称这种磁力存在于人体之中，可以从医生流转 to 病患身上。他做了很多非凡的治疗。他的方法以“麦斯麦术”而闻名。

巴黎对麦斯麦和他的学说敞开了怀抱。他很快就开了你能想象出的最好的沙龙之一。在那里他处理、治疗了成百上千的病患，贫富都有。为了应对愈来愈多的求诊者，他想出了一个主意，对他的病患集体施治。他在治疗室的中间安装了一种喷泉，叫做“巴奎特”，里边充满了水。水事先被“通磁”了。然后给“巴奎特”盖上盖子。盖子上有很多孔，从每个孔里伸出一根铁丝（每个患者一根）。大约 30 个患者可以围坐在这个装置周围同时接受治疗。麦斯麦身着一袭淡紫色的袍子在音乐声中上场了。病患抓着从大桶里伸出来的能量棒，他绕场行走，触碰每个病患身体的患病部位，并且，用银线

把病患们串连在一起。他用这种流程完成了成百上千的治疗并记录在案。记录显示在 1784 年他治疗了 8000 多人。据说他为自己的服务收取了昂贵的费用，为自己创造了财富。考虑到他富有的主顾们，这应该是真的。但同样真实的是，穷人也接受了同样的治疗，但却完全免费。

他的成功激起了其他法国医师的嫉妒、对抗。他们诽谤他的工作。麦斯麦回到自己的祖国，直到于 1815 年去世。

继麦斯麦之后，下一个历史性人物是英国的詹姆斯·布雷德医生。他在催眠治疗的推进上非常突出。布雷德医生于 1795 年出生于爱丁堡。在那里，他以医师和外科医生的身份毕业。在苏格兰做了几年实习医生之后，定居在曼彻斯特，直到 1860 年离世。布雷德医生被公认为现代催眠术之父。实际上，是他创造了“催眠”这个名字。他从希腊语“徐普诺斯”（Hypnos），意思也就是睡眠之神那里获得灵感，创造了我们现在所熟知的词语：催眠术“hypnotism”。

在英国曼彻斯特，布雷德医生亲眼见证了一场麦斯麦术和动物磁力学表演。那是由一个法国麦斯麦术师做的。在那之后，布雷德医生开始了自己的一系列实验，很快发现了即使不使用这些媒介、不需要相信所谓的“磁流”，也能产生相同的现象。他发明了一种方法，把一个明亮的物体放在被试者的面前数英尺远的位置，位于眼睛的上方，让被试者目不转睛地盯着它，这似乎也能产生一种类似于自然睡眠的状态。看上去，他的方法产生的结果与那些麦斯麦术师所宣称的结果很相似。布雷德断定：“动物磁力学”与所发生的现象毫无关系。他认为，被试者对眼前物体的专心致志才是关键所在。在早期的工作中，布雷德医生没有使用语言暗示来加深病患恍惚的状态，后期，在自己的技术中加入了暗示。前边我们提到，他把诱导出的精神状态叫做“催眠”，把这种状态的终止叫做“解除催眠”。他在此领域认真负责的工作，引领着当时其他杰出的人们去研究这个现象，这促进了对心理学本质的一种理解。在这些人当中，就有法国的昂布鲁瓦兹－奥古斯特·李厄保（Ambroise-Auguste Liébeault）。

1864 年，李厄保医生定居法国南锡，践行医学和催眠术。他的催眠病

患太多，以至于不得不扩大自己的诊疗范围。他在催眠术方面的工作非常成功，很快引起了全法国的关注。随后，他与他受人尊敬的朋友——内科医生伯恩海姆一起合作，开办了南锡催眠治疗学校。

李厄保使用布雷德的方法诱发催眠性睡眠，催眠过程中始终使用语言暗示，暗示的价值被他和伯恩海姆所察觉。几年以后，基于在“南锡诊所”实施的治疗个案历史记录，他们出版了一本广受好评的书，叫做《暗示疗法》（*Suggestive Therapeutics*）。

与此同一时期，此课题引起了巴黎拉萨尔帕蒂里尔（Sapetriere）医院的夏科氏医生（Dr. Charcot）的注意，追随者众。拉萨尔帕蒂里尔医院和南锡学校就催眠现象的因果关系持有不同的观点。夏科氏坚称只有神经病患者和歇斯底里的人才能被催眠。南锡学校坚持认为诱发的梦游状态（催眠）在所有人类身上普遍存在，健康的人们实际上是最好的被试者。

在现代催眠的这些先锋去世以后，当弗洛伊德的精神分析工作站到了最前沿时，催眠的治疗应用开始衰落。在那个时期，舞台催眠师们周游列国，使催眠得以活跃在民众之间。

第二次世界大战使催眠再次复兴，其治疗用途被用来救助弹震症士兵。当时，催眠是被美国医学协会官方承认的一种治疗艺术，有着确凿无疑的价值。

由于医学专家的认可，催眠治疗的发展蔚然成风。今天，人类能量从医生到病患的生理性转移这一信念与心理学暗示的心理方面一起被广为尊重（就像麦斯麦提议的那样）。

我们认为，科学的两面都占有一席之地。与此同时，结合催眠来为人类大脑的生物电脑编程有着极大的影响力。

目 录

第一篇

人生就是一场催眠

——汤姆·史立福科学催眠自传体实录

汤姆·史立福与催眠	3
死亡与创伤	8
结缘催眠	20
第一次催眠	26
患广场恐惧症的妇人	32
ERT（情绪重置疗法）的诞生	34
胃痛、失眠和关系问题的实例	36
舞台催眠首秀	38
在经验里成长——催眠安全	45
左拉的小号	52
失音的歌手	56
害怕考试的老师	58
被肥胖症和强迫症困扰的女士	62
催眠秀中的舞者和烟鬼	64

洛约拉高中足球队的催眠秀	68
失恋的同事	73
催眠秀的突发事件	75
电台节目秀	78
前世回溯	85
创造不可能——全球唯一的 NBA 赛场秀	92
现实柯南——助力台湾当局破解贪腐命案	96
多重人格的女孩	106

第二篇

点石成金
——汤姆·史立福科学催眠震撼引导技术

第一章 脑波技术（EEG）	111
第二章 催眠的四个深度 & 催眠方法	121
一度	121
二度	121
三度	121
四度	121
不同的催眠方法	122
第三章 科学催眠要诀	124
视觉化—确认—投射	124
视觉化	124
确认	125
投射	127
第四章 科学催眠治疗流程分解	128

背景和自我介绍	128
向你的来访者解释催眠是什么，不是什么	128
建立有关催眠威力的信念体系	129
谈论环境催眠	130
弄清你的来访者的目标	130
注意使用积极词汇动力学艺术	131
帮助客户将复杂的挑战分解成精确的、 首要的积极目标	132
为你的来访者写一份心理处方	133
确定天生梦游者（深度催眠倾向） 和客户暗示感受性的关键问题	133
与来访者达成一致，开始催眠	135

第五章 躯体快速引导技术和瞬间催眠躯体震撼引导技术 137

什么是躯体瞬间快速震撼引导技术	137
手贴脸躯体引导技术	140
手轻手重躯体引导技术	149
锁手法快速躯体引导技术	154
“看着我的眼睛” 瞬间躯体引导和加深技术	157
吸气呼气快速引导技术	159
旋转手躯体快速引导技术	161
磁力手震撼引导技术	165
三次握手法引导技术	168
一次握手法震撼引导技术	169
抽手法震颤快速躯体引导	171
旋涡躯体引导技术	174
ZAP 震撼引导技术	179
四次拍手法震撼引导技术	181