

一本解释催眠现象与揭示催眠技术的几门必读书籍

黄大一 / 著

催眠入门

怎样叫醒被别人催眠的人

三个主要的清醒催眠测试

催眠有多少种方法

年龄回溯催眠是什么意思

谁是最好的催眠对象

催眠到底是

Introduction
to



全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司

安徽人民出版社

第 1 章 绪论

第 2 章 睡眠的生理

第 3 章 睡眠的病理

第 4 章 睡眠的干预

第 5 章 睡眠与健康

第 6 章 睡眠与疾病

第 7 章 睡眠与衰老

第 8 章 睡眠与儿童

第 9 章 睡眠与运动

第 10 章 睡眠与饮食

第 11 章 睡眠与情绪

第 12 章 睡眠与认知

第 13 章 睡眠与记忆

第 14 章 睡眠与学习

第 15 章 睡眠与工作

第 16 章 睡眠与安全

第 17 章 睡眠与法律

第 18 章 睡眠与社会

第 19 章 睡眠与文化

第 20 章 睡眠与未来

催眠入门

Introduction

1



中国美术学院美术考级教材
中国美术学院考级教材
中国美术学院考级教材

全国百佳图书出版单位

黄大一 / 著

一本解释催眠现象与揭示催眠技术的入门必读书籍



催眠入门



Introduction to hypnosis

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

催眠入门 / 黄大一著. — 合肥: 安徽人民出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 212 - 03992 - 9

I. ①催… II. ①黄… III. ①催眠治疗—基本知识 IV. ①
R749. 057

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 130245 号

催眠入门

黄大一 著

出版人: 胡正义

丛书策划: 杜国新

责任编辑: 洪红

装帧设计: 宋文岚

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编: 230071

营销部电话: 0551 - 3533258 0551 - 3533292(传真)

印制: 合肥创新印务有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 700 × 1000 1/16

印张: 13.75

字数: 180 千

版次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 212 - 03992 - 9

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

前 言

催眠和它相关的催眠治疗活动是我们的职业。通过本书,我们将向大家介绍,这个自古以来就被广泛应用,但一般人并未特别注意的艺术和科学。我们要和你共享我们的知识和爱。

本书分成两部分:第一部分是我们经常被问到的催眠问题及其解答,这是知道为何(Know Why)的部分。在此部分,我们将以问题和解答的方式来解释有关催眠的种种特性。

本书的第二部分是如何催眠(Know How)。一旦你知道了催眠的理论和背景,你会想要学习如何催眠别人,甚至使用自我催眠技术改善自己的状况。

在本书之内,我们把所有知识和经验合并在一起,把总共超过80年的综合实际经验提供给大家,让你能充分享受催眠带来的益处。

事实上,这本书是我们一系列催眠丛书的第一本;这套书由我们三位分别撰写每人最拿手的部分,先以英文写下,然后由作者之一黄大一博士负责翻译成中文,同时也做必要的原文稿修正,回过

头再出版英文版。因此,中文版的出炉,会在英文版之前;这也是本系列专业催眠丛书的另一大特色。

汤姆·史立福(Tom Silver)

奥门·麦吉尔(Ormond McGill)

黄大一(Timothy Huang)

2010年2月于台北

引 言

我们通常把催眠叫做心智魔术 (Mind Magic)；我们越深入研究它，它越像魔术。真的，作为一个催眠师，我们有双重专业：一是舞台催眠师，在世界各地示范催眠的美妙和心智的奥秘，让无数的观众享受娱乐；另一方面，作为一个临床催眠治疗师，通过催眠帮助那些来访者解决一些心理或生理困扰，使他们享受更健康的生活。

现在，世界各地的很多人对催眠很有兴趣；他们一定会如此，因为人类的心智功能很像电脑，而当今是电脑科技的年代。催眠提供一种很有威力的运用（直接和使用）心智的方式。我们每个人内心都存在着美妙的原始思维机制——我们的心智。

因此，我们常常被问到很多关于催眠的问题，如，它是什么？它能做什么？它危险吗？它能让你戒烟吗？它能让你减轻重量吗？它能帮助你想起被压抑的记忆吗？等等。

在本书，我们——汤姆·史立福 (Tom Silver)、美国催眠师主任，奥门·麦吉尔博士 (Dr. Ormond McGill) 和黄大一 (Timothy Huang) 将尽力诚实回答这 150 个关于催眠的问题，这些都是我们经常被问

到的问题。我们把这些回答叫做催眠意见 (Hypnotic Opinion), 因为, 在面对重大的如人类心智的大问题之时, 我们必须如此谦卑。我们据实回答你的问题, 你当然可以不同意我们的看法与认知。

大众对于催眠的兴趣已遍及世界, 到处都有很多示范表演, 而且几乎在每个主要的城市, 都有好几个催眠治疗训练学校。

有这种兴趣很自然, 因为电脑技术日新月异, 而人脑才是全世界最大的电脑。催眠提供一种方法, 让我们设定每个人的内部电脑程序, 催眠就是打开我们美妙精神宫殿的那把钥匙。

本书第一部分是问题和解答, 第二部分教你如何催眠、示范催眠现象和如何在很多有用的目的上使用催眠。催眠是一门很实用的心理学, 人类通过传达知识往前进步, 没有其他的研究比人类心智进步更重要——心智是我们最大的礼物。

舞台催眠示范让很多人注意到它, 要不然他们就会错过深刻感受这门实用科学与治疗艺术的机会; 另一方面, 作为一种治疗的方式, 催眠功效显著, 催眠师总是准备好来为人类服务。在世界各地, 众人越来越体会到催眠治疗的价值, 在了解并学习我们头脑内最强的生物电脑的运作原理之后, 催眠治疗的价值将会得到彰显。

催眠提供设定你心智电脑程序的方法, 本书针对您关于催眠的困惑, 提供了由浅入深的指导, 让你容易地学习和享受。“最能让我们享受学习的东西, 才是我们学习得最好的东西。”享受吧!

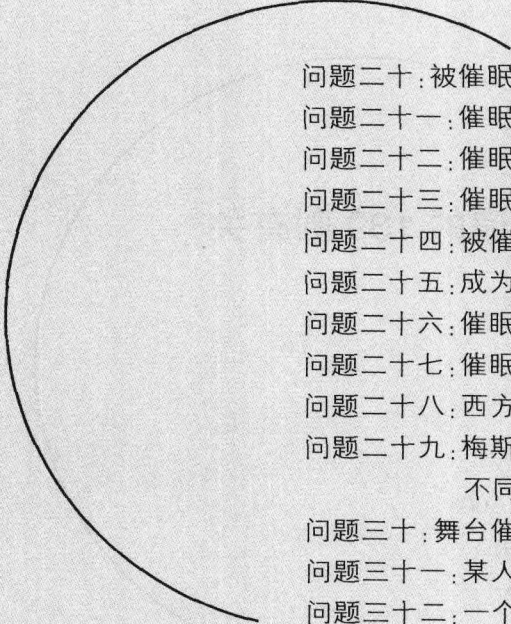
第 1 部分 你总想知道的 139 则有关催眠的事

第一章 什么是催眠 / 003

- 问题一：催眠是什么？ / 004
- 问题二：你能介绍一些催眠简史吗 / 008
- 问题三：催眠的主要特性是什么 / 012
- 问题四：催眠会产生什么现象 / 013
- 问题五：催眠和睡觉相同吗 / 016

第二章 一般催眠问题 / 019

- 问题六：催眠对象没有从催眠醒来，有没有任何危险 / 020
- 问题七：催眠某人需要多久 / 020
- 问题八：男人是不是比女人更好被催眠 / 021
- 问题九：意志力强的人难以被催眠吗 / 021
- 问题十：不同的催眠层次是什么 / 021
- 问题十一：动物能被催眠吗 / 022
- 问题十二：孩子能被催眠吗 / 023
- 问题十三：年龄是一个催眠因素吗 / 023
- 问题十四：谁是最好的催眠对象 / 023
- 问题十五：谁能当催眠师 / 023
- 问题十六：如何判断某人被催眠 / 023
- 问题十七：想要被催眠，意志力量重要吗 / 023
- 问题十八：我曾被催眠而不知道吗 / 026
- 问题十九：被催眠的感觉像什么 / 026

- 
- 问题二十:被催眠者的眼睛能张开吗 / 026
- 问题二十一:催眠能程序设定某人吗 / 027
- 问题二十二:催眠能解除某人的程序设定吗 / 027
- 问题二十三:催眠状态是什么 / 027
- 问题二十四:被催眠最好的时间是什么时候 / 027
- 问题二十五:成为催眠师需要什么技术训练 / 028
- 问题二十六:催眠来自魔鬼吗 / 028
- 问题二十七:催眠和冥想相同吗 / 028
- 问题二十八:西方和东方催眠之间有什么不同 / 028
- 问题二十九:梅斯莫尔法和催眠之间有什么
不同 / 029
- 问题三十:舞台催眠是什么 / 029
- 问题三十一:某人可能会过于热心被催眠吗 / 029
- 问题三十二:一个人可被催眠多少次 / 029
- 问题三十三:催眠有多少种方法 / 030
- 问题三十四:南锡催眠学院是什么 / 030
- 问题三十五:巴黎萨佩特立催眠学院是什么 / 030
- 问题三十六:夏克特死后,催眠治疗何时才重新建立
起来 / 030
- 问题三十七:身体僵硬测试是什么意思 / 031
- 问题三十八:某人能抗拒被催眠吗 / 031
- 问题三十九:催眠锁是什么 / 032
- 问题四十:是否有些人比别人更容易被催眠 / 032
- 问题四十一:被催眠的人能在舞台上表演什么 / 032
- 问题四十二:催眠治疗师的角色是什么 / 032
- 问题四十三:催眠治疗师对客户像父母对
孩子吗 / 032
- 问题四十四:父母与催眠治疗师之间有何种
关系 / 033
- 问题四十五:表意马达反应是什么意思 / 033
- 问题四十六:催眠中,在适当的时刻给予建议

重要吗 / 033

- 问题四十七:重复某个建议会增加它的影响吗 / 034
问题四十八:合并建议会有助于催眠吗 / 034
问题四十九:能训练某人对于建议有反应吗 / 034
问题五十:意愿性的动作会增加催眠听话度吗 / 034
问题五十一:深沉呼吸会增加听话度吗 / 035
问题五十二:非口头建议对催眠有用吗 / 035
问题五十三:个人化的建议会增加其影响力吗 / 035
问题五十四:想象看见是什么意思 / 035
问题五十五:催眠安全吗 / 035
问题五十六:催眠能带来负面影响甚至犯罪吗 / 036
问题五十七:自动写和自动画是什么 / 037
问题五十八:听话度是什么 / 038
问题五十九:生理性和情绪性听话度是什么 / 038
问题六十:性特征是什么 / 038
问题六十一:生理性和情绪性性特征是什么 / 039
问题六十二:打/跑机制是什么 / 039
问题六十三:信息单位超载和催眠之间的关系是什么 / 040

第三章 健康和治疗方面的问题 / 041

- 问题六十四:催眠能使人戒烟吗 / 042
问题六十五:催眠能使人减轻重量 / 042
问题六十六:催眠能帮助人睡觉吗 / 042
问题六十七:催眠放松是什么意思 / 042
问题六十八:催眠麻醉是什么 / 043
问题六十九:催眠能帮助运动员增强运动能力吗 / 043
问题七十:催眠能帮助发展天赋吗 / 043
问题七十一:年龄回溯催眠是什么意思 / 043
问题七十二:催眠能帮助战胜毒瘾吗 / 043
问题七十三:酒精能使某人更容易被催眠吗 / 044
问题七十四:催眠能停止头痛吗 / 044

- 问题七十五:催眠能应用在教育领域吗 / 044
问题七十六:睡觉学习有无价值 / 044
问题七十七:次意识建议录音带有价值吗 / 045
问题七十八:催眠录音真的有效吗 / 045
问题七十九:疯子或精神异常者能被催眠吗 / 045
问题八十:药品能用来增加催眠的接受度吗 / 046
问题八十一:催眠能改善人的听觉吗 / 046
问题八十二:可以催眠睡觉中的人吗 / 046
问题八十三:在催眠中能学习得更快吗 / 046
问题八十四:催眠有助于校正哪些心理问题 / 046
问题八十五:催眠能有助于校正哪些生理问题 / 047

第四章 科学性和语言性问题 / 049

- 问题八十六:可以用另一种语言催眠吗 / 050
问题八十七:通过电视或电话能催眠吗 / 050
问题八十八:潜意识心智如何像电脑 / 050
问题八十九:建议公式是什么 / 050
问题九十:我们的精神电脑运作和催眠治疗有何
关联 / 050
问题九十一:潜意识心智能被看做一种生物
电脑吗 / 051
问题九十二:建议如何影响心智 / 051
问题九十三:清醒、睡觉、冥想和催眠睡觉所经验的
脑波状态有什么不同 / 051
问题九十四:当催眠深度改变,这些脑波格式会
改变吗 / 051
问题九十五:催眠的三个阶段是什么 / 052
问题九十六:在每一个阶段之下能达成什么 / 052
问题九十七:我们的潜意识心智什么时候发展 / 053
问题九十八:我们的意识心智何时开始运作 / 053
问题九十九:当我做梦时发生了什么 / 055

- 问题一百：双语催眠是什么 / 055
- 问题一百零一：能通过翻译者催眠吗 / 056
- 问题一百零二：双语催眠效果如何 / 056
- 问题一百零三：在双语催眠时应该特别考虑什么 / 056
- 问题一百零四：双语催眠可把人催眠多深 / 056
- 问题一百零五：双语催眠能有什么催眠经验、示范或正面改变发生 / 056
- 问题一百零六：双语催眠可以同时催眠多少人 / 057
- 问题一百零七：通过翻译者以外语来引导催眠，有什么特别方法要学习吗 / 057
- 问题一百零八：大团体催眠有效吗 / 057
- 问题一百零九：同一时间内能催眠多少人 / 057
- 问题一百一十：群众大团体催眠有什么特别考虑或注意事项 / 058
- 问题一百一十一：在催眠中有人能执行超人表演吗 / 058
- 问题一百一十二：催眠和次意识信息有什么不同 / 058
- 问题一百一十三：环境催眠是什么意思 / 059
- 问题一百一十四：一天中有多少次我们被环境催眠 / 059
- 问题一百一十五：被环境催眠有害吗 / 059
- 问题一百一十六：看电影就像被催眠吗 / 059
- 问题一百一十七：看某电影被催眠会伤害我吗 / 059
- 问题一百一十八：读某书能催眠我吗 / 059
- 问题一百一十九：医生怎么看催眠 / 060
- 问题一百二十：现在大众开始接受催眠为一种真正的精神治疗形式吗 / 060
- 问题一百二十一：建议的力量是怎样的 / 060
- 问题一百二十二：能否多说一点建议的力量 / 061
- 问题一百二十三：神经语言程序是什么 / 063
- 问题一百二十四：在美国英语环境之外，神经语言程序有效吗 / 064
- 问题一百二十五：非口头刺激(声、光、嗅、味、触)如何有助

于催眠 / 064

问题一百二十六:催眠建议的用词遣字重要吗 / 064

问题一百二十七:盲人或失聪者可以被催眠吗 / 065

问题一百二十八:又聋又哑又盲的人怎么催眠呢 / 065

第五章 心智和意识问题 / 067

问题一百二十九:我如何发展宁静的心智 / 068

问题一百三十:催眠能帮助我们取得成功吗 / 069

问题一百三十一:催眠类似于洗脑吗 / 069

问题一百三十二:催眠和精神感应之间有关联吗 / 069

问题一百三十三:意识是什么 / 070

问题一百三十四:心智以什么为中心开始运作 / 071

第六章 关于自我催眠的问题 / 075

问题一百三十五:我如何主控我的愿望但还保有
愿望 / 076

问题一百三十六:能学习如何自我催眠吗 / 079

问题一百三十七:外力催眠和自我催眠有什么
不同 / 079

问题一百三十八:自动建议和自我催眠有什么
不同 / 079

问题一百三十九:有没有不必提到“睡觉”两字的催眠好
方法 / 080

第 2 部分 如何催眠

第七章 催眠实际操作的基本问题 / 087

一、各种建议的使用 / 088

作为一个催眠实验 / 088

给营销专业的建议 / 089

建议改变意见 / 089

用于健康的建议 / 089

用于家庭内的建议 / 090

用于学校的建议 / 090

加强建议的力量 / 090

二、准备成为催眠师 / 091

任何人都能学好催眠 / 091

每一个人都是可催眠的 / 091

催眠师的资格 / 092

催眠的需求 / 092

发展你的催眠眼睛和声音 / 092

争取催眠对象来练习 / 094

不同的催眠方法 / 096

从催眠中唤醒(叫醒) / 096

三、三个主要的清醒催眠测试 / 097

测试成功的前提:使用三层公式 / 097

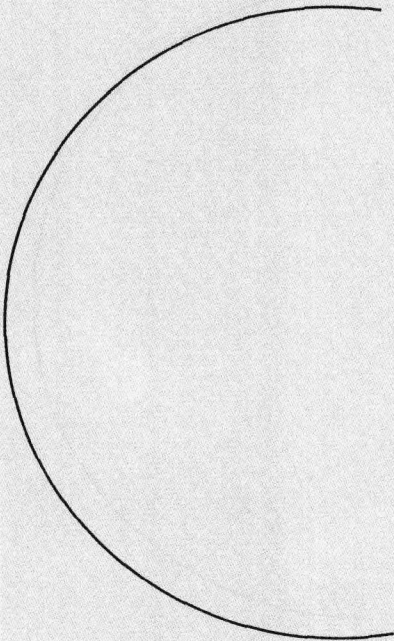
实验一:使催眠对象往后倒下 / 098

实验二:使催眠对象往前倒 / 099

实验三:使催眠对象的手臂僵硬 / 100

四、清醒催眠测试 / 102

著名的“手锁着”测试 / 102



使腿僵直 / 103
不能坐下 / 104
不能站起来 / 104
使催眠对象跟着你 / 104
不能跳过棍子 / 105
不能说出他的名字 / 105
不能睁开他的眼睛 / 105
不同测试的建议 / 106
团体清醒催眠 / 107

五、如何引导深度催眠 / 109

引导 / 109
深度催眠测试 / 111
催眠后建议 / 113
如何从深度催眠中叫醒催眠对象 / 114
其他引导深度催眠的方法 / 115
西德尼花朵(Sydney Flower)方法 / 115
通过电话催眠 / 116
通过信件催眠 / 116
梅斯莫尔法 / 116
着迷催眠 / 117
用音乐协助催眠 / 117
催眠引导用的机械性设备 / 118
用一根蜡烛催眠 / 118

六、瞬间催眠方法 / 119

闭上眼睛法 / 119
突然睡觉法 / 120
“碰”椅子法 / 120
双手合闭法 / 121
三次握手法 / 121

七、团体催眠引导 / 122

第一种团体催眠方法 / 123

第二种团体催眠方法 / 123

第三种团体催眠方法 / 123

如何加深催眠 / 124

给团体的建议 / 124

八、如何产生催眠麻醉 / 126

牙科医疗用 / 127

全身麻醉 / 127

在清醒状态的麻醉 / 127

身体悬浮僵直 / 128

保持长久催眠状态 / 128

九、应该知道的其他催眠事项 / 130

取得爱和尊敬 / 130

改变个性 / 131

在催眠后建议的时间因素 / 131

如何调控催眠对象的心跳 / 132

同样的催眠对象产生两种不同的脉搏 / 132

通过催眠建议产生水泡 / 133

十、建议性的治疗 / 133

处理关节炎 / 135

处理头痛 / 135

处理神经痛 / 136

处理耳痛 / 136

处理消化不良 / 136

处理普通虚弱 / 137

处理背痛 / 137

处理心脏问题 / 137

处理便秘 / 138