

即学即用的神奇心理疗法 流传千年的心灵修行术

每个人都可以学 每一天都可以用

超值白金版

29.80

左手

右手

催眠术



一看就懂 一生受益 时时能用的古老心灵修行法
一学就会 一用就灵 人人可学的神奇心理操控术

冥想术

大全集

催眠术、冥想术不是神秘的法术，也不是高深的超能力，而是人人可学、时时能用的心理疗法，它们可以广泛运用于生活当中，并达到迅速、神奇的功效：戒烟、减肥、缓解压力、康复、识人、改善睡眠、防止抑郁和焦虑。本书不仅帮助读者迅速掌握催眠术和冥想术，而且教会读者将二者结合起来运用，互为补充，相得益彰，奇迹般地获得双倍功效。每个人学点催眠术和冥想术，不仅自己受益终生，也可以惠及身边的人。

中国华侨出版社

左手
催眠术

右手
冥想术

大全集



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

左手催眠术 右手冥想术大全集 / 许俊霞等编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5113-0786-6

I. ①左… II. ①许… III. ①催眠治疗②情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①R749.057 ②B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 203373 号

左手催眠术 右手冥想术大全集

编 著: 许俊霞 于海娣 肖玲玲

责任编辑: 文 蕾

封面设计: 李艾红

文字编辑: 黄 逊

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 46 字数: 846 千字

印 刷: 北京华宝装订有限公司

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0786-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



● 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，产生神奇效应的方法。它是以为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。催眠术作为一种特殊的心灵放松术，对人们的身心有着积极的治疗作用，是打开人们心扉的钥匙，通过激发人们的潜意识而给人以启迪和智慧。早期的催眠术一直与巫术和宗教仪式连在一起，在人们心目中，一直带着某种神秘色彩，所以在历史上，催眠术一直备受争议，甚至被视为江湖骗术。随着现代科学的兴起，人们对催眠术的研究和探讨也不断科学化、系统化，在西方，催眠术已经发展成为一门比较成熟的科学，而在我国，越来越多的人也认识到催眠术是一种奇妙的心理疗法。催眠术作为一种特殊的心理放松术，能够直接作用于人们的心灵，对于改变信念和行为模式有特殊的功效，且在缓解心理压力、调整身心方面具有独特的优势。

冥想术是一种改变意识的形式，它通过尝试获得宁静状态而增强自我意识和良好状态。冥想是利用直觉与主动性想象将内部体验与外部行为和帮助统一起来的练习，它可以增强人们的认知和创造力。它是一种非常古老的健身方式，在中国古代表现为打坐与参禅，在国外，最早的记录是在古印度。现代冥想已经被越来越多的人所认可，成为人们保持身心健康的绝佳方式。冥想无所不在，有坐禅的冥想，有站立状态的冥想，有舞蹈形式的冥想，还有祈祷或者诵经形式的冥想。它可以用于单人练习，而不用顾及目前运用的灵魂修养练习、信仰和年龄；它同样也可用于团体练习，团体冥想可增强集体的决心，使人们接触到不同的视角、思想及解决方法，同时它又承认个人体验的多样性，且并不要求人们遵循某个特定的惯例，而是邀请你召唤出自身最尊崇的东西。它使人们从根本上调适自我、平缓自我、关注内心、提高人生质量。冥想的最终目的是让人们浮躁的心灵静下来，恢复纯净和澄澈，找回真正的自我，获得身、心、灵的健康。正如冥想大师玛格·阿黛尔所说：冥想活动引导我们与生命固有的和谐力量积极互动。

催眠是潜意识状态的本能思索，而冥想则是清醒状态的思考，两者都是与潜意识对话，有效疏导自我情绪并且可持续激励自我，发掘出人们与自身本性更亲密的关系。催眠术与冥想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术，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、提高休息质量、调整心态、增强自信心与改善情绪的神奇功效；懂得冥想术，你可以独自冥想，与家人一起冥想，与你的工

作团队一起冥想，感受冥想带来的缓解疼痛、集中注意力、增强免疫力、降低血压、抑制焦虑、改善睡眠的作用。无论对需要缓解压力、增强业务能力的职场人士，还是希望增强记忆力、开发潜能的学生群体，无论是渴望放松身心、控制体重、提升自信心的女性，还是想要改善睡眠、增强免疫力的老年人，都可以通过练习催眠术与冥想术，来改善自身，享受快乐。

《左手催眠术右手冥想术大全集》分上下两篇，全面介绍了催眠术与冥想术。上篇催眠术，通过对具体案例的分析，系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制。详细列举了现代催眠学家常用的催眠疗法，利用催眠术治疗各种常见疾病，并系统介绍了自我催眠术，让读者充分了解催眠的心理机制，认识到催眠的科学性和实用性。下篇冥想术，介绍了冥想术的基本知识与理论，并讲解了由浅入深练习冥想术的方法，用清晰的语言，带领读者走过冥想的不同阶段，既有冥想的技巧，又有冥想的内容，使得无论是初学者，还是经验丰富的修行者，都能找到心灵的答案。

左手催眠术，右手冥想术，通过本书学会将两者结合起来，充分运用，既能保持身体的健康，帮助人们治疗某些疾病，改变亚健康的状态；同时也能改善心理健康，帮助人们缓解情绪压力，调整精神状态，从而收获快乐成功的人生，这才是学习催眠与冥想技巧的真谛。

● 目录 ●

❀ 左手 催眠术 ❀

第一章 神奇的催眠术	3
第一节 催眠术的历史和现状	3
催眠术的端倪	3
催眠术的发展	5
20 世纪的催眠学	12
第二节 全面认识催眠术	15
什么是催眠术	15
催眠术的原理	18
催眠的状态与阶段	20
催眠过程	21
正确看待舞台催眠表演	29
对催眠术的一些误解	34
第二章 催眠术的应用	37
第一节 戒除隐疾	37
戒烟	37
戒酒	42
戒毒	42
第二节 克服心理障碍	42
治疗恐惧症	42
不再害羞	49
减轻压力	50
增强自尊心和动机	55
克服焦虑和害怕	62
治愈儿时留下的创伤	67
从离愁中解脱	73
增强自信心	77
战胜郁闷	78

第三节 拥有完美的生活	82
不再失眠	82
减肥	85
健康问题	90
根除不良习惯	98
第四节 事业蒸蒸日上	98
解决人际关系障碍	98
使每个人都畅所欲言	98
增强创造力	98
第五节 医学应用	103
自然分娩	103
控制疼痛	107
手术催眠	112
第六节 帮助孩子成长	119
改善学习过程	119
提高记忆力和学习能力	125
第七节 其他应用	126
年龄倒退与推进	126
提高你的运动表现力	128
法庭催眠	132
虚假记忆综合征	132
第三章 自我催眠术	134
第一节 什么是自我催眠术	134
第二节 自我催眠的步骤	136
准备工作	136
自我诱导	136
再唤醒与深化催眠	138
编写暗示台词	139
第三节 用自我催眠术完善自身	144
解除压力	147
让自己在聚会中更加高兴	148
在日常事务中表现得超然自信	149
成功	150
公众演讲	151
摆脱各种过敏症	151

停止磨牙	152
美的注意力	153
惊人的梦境再现	154
感知梦境	154
永别了, 坏习惯	155
轻松面对牙科大夫	156
变得更加果断高效	156
精力更加充沛	157
自由大胆地飞翔	158
停止咬指甲	159
强烈的取胜欲望	159
轻松进入睡眠	160
完美的性生活	161
减肥	162
吃得健康, 吃得正确	163
不再拖延	164
戒烟	164
戒烟后续	166
完全自信	167
干净和健康的皮肤	168
最佳成绩	168
理想的记忆力	169
强化和最佳训练	170
强壮的免疫系统	171
快速康复	171
欣赏你的对手	172
创造性地解决问题	173
发现你的创造天赋	174
赚更多的钱	175
第四章 催眠与梦	176
第一节 西方学者的解梦学说与理论	176
弗洛伊德的解梦理论	176
梦是愿望的表达和满足吗	177
弗洛伊德认为梦与精神病类似吗	177
童年经历是梦的重要来源吗	180
荣格的分析心理学说	181
荣格是如何用自己的梦境来阐释集体潜意识的	182

集体潜意识的根源在哪里	184
弗罗姆的新精神分析学说	185
第二节 梦与意识、潜意识	187
意识与潜意识的关系	187
梦与潜意识的关系	188
潜意识在梦中是怎样体现的	189
潜意识具有预测性吗	190
解梦需要进入潜意识吗	191
如何通过梦境了解潜意识的波动	192
为何说梦是潜意识的象征性语言	193
梦是打开人格最深层的钥匙	194
什么是俄狄浦斯情结	195
第三节 梦与心理学的关系	196
梦与心理有什么关系	196
梦的补偿与心理平衡作用	197
梦中的自我到底是谁	198
梦境与情绪象征	199
梦反映做梦者的矛盾心理吗	200
梦中的心灵感应现象	201
梦都是自私的吗	202
梦可以辅助于心理治疗吗	203
有关心理的梦例解析	205
第四节 催眠对解梦有哪些帮助	207
掀起催眠术的“盖头”来	207
生理学是如何研究催眠现象的	207
心理学是如何研究催眠现象的	208
催眠术的作用有哪些	210
梦为何会从记忆中悄悄溜走	211
如何运用催眠法解梦	212
实施催眠解梦需要哪6个步骤	213
催眠解梦的3种状态分别是什么	214
暗示在催眠过程中是如何发挥作用的	216
催眠的过程就是角色扮演的过程吗	217
催眠就是唤醒潜意识吗	217
催眠是通过联想发生作用的吗	218
催眠完全是心理作用吗	219
催眠的成功与否完全在于预期的作用吗	219

❀ 右手 冥想术 ❀

第一章 冥想术基础	223
第一节 什么是冥想	223
找寻内心的自我	223
踏寻古人之路	224
剥下层层外壳	226
释放生命能量	227
达到平衡与和谐	228
第二节 身心的准备	229
基本的身体意识和呼吸意识	230
打开人体脉轮	231
积极做准备活动	232
呼吸练习	233
冥想姿势	234
冥想姿势的选择	235
选择冥想时间、地点	236
第三节 动用五官感觉	237
冥想与五官	237
制感法——集中意识	238
听觉和触觉	239
五官感觉的结合	240
意想艺术	241
意想旅行	242
第四节 日常冥想练习	243
日常生活中的冥想	243
认识你自己	243
活力运动与冥想	244
重复性的工作与冥想	245
爱好、技能与冥想	246
集中注意力	247
学会使用手印语言	248
第五节 冥想示例	248
冥想五持戒	249
冥想相反面	250
冥想通向自由之路	251
冥想“噢姆”咒	252
冥想脉轮	253
冥想与宇宙共鸣	254

冥想心灵和思想	254
冥想在灵魂层次上的生活	255
修炼脉轮	255
自然的循环	257
了解你自己的脉轮能量	258
第六节 脉轮与养生	261
根轮——能量之基础	261
腹轮——愉悦的源泉	262
脐轮——身体的组织者	263
心轮——包罗天地	263
喉轮——获取信息	264
眉心轮——观察世界	265
顶轮——源头	266
冥想坐姿	267
各种脉轮的位置，宇宙存在要素，意象和含义	267
第二章 冥想训练法之专注力训练	270
千里之行，始于足下	270
体悟寂静	270
练习呼吸，让生命平和	271
心平如镜，明鉴世事	271
放下经验与知识，让生命重回纯真	272
在大自然中感悟无限与永恒	272
以爱融化恐惧	273
体验空旷与虚无	273
直面虚无，不再逃避	273
了无牵挂，心中空明	274
简化生活，给心灵腾出空间	274
走出浑噩，寻找生命的意义	275
身心合一，内外兼修	275
叩问死亡	276
在外在规则与内在本性之间寻找平衡	276
找到开启心灵之门的钥匙	277
以旁观的姿态审察内心意念	277
选择善良——一切美德之首	277
与善良同行	278
清理情绪，培养善念	278
摆脱贪婪，博爱无私	279
思考生活，掌控自我	280
放下忧虑，活在当下	280

命运可以改变吗	280
从梦幻般的生活中清醒	281
乐于助人，不求回报	281
放开约束，自由发展	282
顺应生命本有的节奏	282
保持愉悦、平静的心境	283
爱融化、沟通一切	283
与他人和睦相处	284
面对并接受本真	284
释放心灵，重获自由	285
以慈悲心对待世间万物	285
脚踏实地，改造自我	286
生命是一场永不停息的探索	286
在痛苦中成长	287
明心见性	287
纵身一跃，完成跨越	288
在未知的黑暗中探索	288
以超然的心态对待苦难	288
精神与物质，两难选择	289
放下一切，轻松前进	289
停止恐惧与彷徨	290
升华私欲，博爱万物	290
在平凡的生活里不懈探索	291
正视真实自我，不再逃避	291
放飞心中纷乱的思绪	292
以严谨的态度生活	292
在喧嚣的世界中保持内心的宁静	293
孤独地寻找生命的真谛	293
学会倾听自己的心声	293
淘尽黄沙始见金	294
耐住寂寞，潜心修炼	294
清心寡欲，知足常乐	295
唤醒沉睡的灵魂	295
立刻行动起来	296
清理记忆，思考自我	296
铲除内心的犹豫和怀疑	297
尝试从新的视角看问题	297
发掘自我本源	298

意外之事打开启迪之门	298
世事多变，生命无常	299
让心中充满对生活的热爱	299
追随心灵而不是大脑	300
凭直觉和感情生活	300
放开一切，得失两忘	301
痛苦并快乐着	301
认识人生痛苦的根源	302
停下匆忙的脚步，思考人生	302
给忙碌的生活留下一些空白	303
把一切放下，享受宁静	303
平静的生活是一种幸福	304
培养宁静的心境	305
以出世之心做入世的事业	305
开始新阶段的修习	306
涉足新的生活领地	306
打扫心灵的空间	307
找出内心阻止前进的障碍	307
卸下包袱，轻松上路	308
透视生活背后的真相和本质	308
静坐，就这么简单	309
超越对死亡的恐惧	309
认清内心的渴望	310
超越过去，跨越将来	310
回想自己哪些变了，哪些没有	311
探索内心世界的奥秘	311
写一首以自然为主题的诗	312
重新回到爱的怀抱	312
把今天当做生命的最后一天	313
在“伪睡眠”中进行潜意识交流	313
认真对待每一天	314
忏悔以往的过错	314
抑制欲望，保持意识清明	315
实事求是，不再撒谎	315
克服恶习，超越自我	316
独自寻找生命的本真	316
抓住眼前的片刻，主宰自我	317
抛开思想中的一切干扰	317

让过去的成为过去	318
释放内心深处被压抑的情绪	318
尝试改变自己的生活习惯	319
静坐观心	319
活在现时，不再惶恐	320
痛快地活出真实自我	320
保持内心的空无、明净	321
审视日常生活，加以改进	321
以积极的心态面对逆境	322
在冥想中体验自身的改变	322
让信念与智力协调发展	323
让心中充满温柔的善意	323
从修习中吸取应对生活的方法	324
对美好的事物不生占有心	324
推倒封闭自我的高墙	325
让生活回归简单	325
谨防大脑对冥想的干扰	326
发现通往开悟的道路	326
找出束缚自由的障碍	327
按照重要程度排列生活中的事情	327
以温和的方式处理干扰	328
记录冥想时脑海中的影像	328
掌握大脑的活动	328
打破虚幻的安全感	329
根除消极思想的本源	329
克制愤怒的情绪	330
改变急躁的性格	330
激发追求梦想的勇气和力量	330
质疑未曾体验过的事情	331
减少欲望，知足常乐	331
远离世务，在清静中追求神圣	332
学会用心“看”世界	332
用直觉感受世界	333
用整个身心活着	333
简化生活是智慧的体现	333
掌控命运，不再逃避	334
“我”念是一切争斗的根源	334
停止对逻辑思维的依赖	335

让自己虚无起来	335
体验冥想中巨大的欢乐	336
以精神本体取代情绪	336
远离世俗的纷争	337
不再计较过去的错误	337
细致入微地观察一件事情	337
勇于探索未知世界	338
不被大脑的猜疑迷惑	338
松开手，让该离去的离去	339
回归自我本来	339
像对待修习一样对待生活	340
摆脱心事重重的状态	340
自觉地制定人生目标	341
以大脑观察大脑	341
无畏无悔地追求梦想	341
谨慎使用大脑	342
体验“无我”的境界	342
从醒来开始关注大脑的活动	343
从对外界的关注转向对内在世界的探寻	343
义无反顾，不断奋进	344
和生活保持一定的距离	344
韬光养晦，静待时机	344
将注意力集中在当下	345
给生活制定计划	345
心中一片纯净，不抱期盼	346
用爱感化世界	346
远离贪婪和仇恨	346
探索人类不幸的根源	347
在逆境中磨砺自我	347
为成功做好准备	348
克服自高自大的毛病	348
让平凡的生活生动起来	348
让事情自然而然地发展	349
平和的心境比欢乐更重要	349
扔掉多余的负担	350
保持一整天的平静	350
摆脱大脑的怪圈	350
与永恒的精神本体融合	351

内心一片纯粹的清明、安宁	351
不被世俗的快乐所牵绊	351
以归零的心态对待生活	352
大脑不再喧嚣	352
暂时离开繁忙的世界	353
停止追名逐利的生活	353
在宁静中超越快乐和悲伤	353
以全新的视角面对现实	354
在宁静中开始新的征程	354
思索宇宙的起源	355
从根本上改正自己的缺陷	355
从深处发掘并改变自己	356
静观其变，准确出击	356
静静地观照自己的谎言	357
丢开一切依赖	357
依靠本真获得安全感	357
让冥想扎根于内心深处	358
通过修习积极影响他人	358
进入非物质状态	359
在困境中精进	359
沉浸在无边的空间中	359
到达心无杂念的专注境界	360
彻底改变大脑躁动的本性	360
运用专注力进行更深入的观照	360
过程和结果同样重要	361
远离丑恶，洁身自好	361
随时随地从生活中学习	362
告别没有目标的忙碌	362
摧毁自我构建的世界	362
坚守信念，不断进取	363
谨防异能分散注意力	363
以变化的眼光看待世界	363
寻找问题并耐心等待	364
将体悟珍藏于潜意识	364
通过改变自我来改变世界	365
将注意力集中于空无	365
让大脑在空无中停息	365
走出幻生幻灭的生活	366

体验崇高的孤独感	366
在孤独中体验恐惧	367
让迷惘在虚无中烟消云散	367
进入知觉和非知觉皆无的状态	367
认清自身所处的位置	368
谨慎对待自己的言行	368
超越自我极限	369
将注意力集中于前额中心	369
将修习融入到日常生活中	369
在宁静中体验神圣感	370
与一切保持距离	370
从纵深发掘自我	370
以纯净的思想观照喉咙	371
一切都已改变	371
将注意力集中于心脏	371
在疾病中磨炼意志	372
将注意力集中于腹腔神经丛	372
不急不躁地走向启迪	373
将注意力集中于会阴部位	373
在禅师的指引下了解本真	373
将注意力集中于脊柱尾骨	374
寻找一位睿智的导师	374
将注意力集中于头顶上方	374
坚定地迈向内在的精神世界	375
忍住撕裂的痛楚，揭露假象	375
舍弃物欲，精进精神	375

第三章 冥想训练法之觉知训练

前念不留，后念不迎	377
置身体外，旁观自我	377
审视生命的历程	378
审视身体的代谢	378
建构永恒的精神支柱	379
放下对专注力练习的依恋	379
信任是互爱的基石	380
走出自闭的黑暗洞穴	380
培养博大无私的爱	380
体验一次死亡逼近的恐惧感	381