

“每天用一点”享读系
入目即化，敬请享用

每天用一点 神奇催眠术

Everyday Magic Hypnotism

阅读前请起誓：绝不将催眠用于偷心等坏行为！

廖阅鹏 ● 著

★ 催眠这么好，
会用它的人却那么少

睡不着？压力太大？

焦虑？没有自信？渴望减肥、丰胸？

想回到前世、穿越到未来……

求助某某人，不如自己用点催眠术！

★ 催眠大师独家锦囊全兜底，
入门进阶都看这一本

华人顶级催眠师领进门，

10分钟学会为人催眠与自我催眠：

4大催眠心法，32个催眠技巧，

88个催眠运用实例……

学催眠，看这本就够了

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

每天用一点神奇催眠术/廖阅鹏著. —南京: 江苏文艺出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5399-3778-6

I. ①每… II. ①廖… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 080065 号

每天用一点神奇催眠术

作 者: 廖阅鹏

责任编辑: 刘 霁

特约编辑: 刘 丹 庄丹霞

营销编辑: 刘 迎 孙玮婕

封面设计: 张丽娜

版式设计: 风 箏

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 200 千字

印 张: 9

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-3778-6

定 价: 29.80 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时联系承印厂调换)

每天用一点 神奇催眠术

Everyday Magic Hypnotism

廖阅鹏●著

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

自序



此刻，我在惠州南昆山小住，窗外，有溪声，有虫鸣，有初八的月亮，有天狼星，有昴宿星团，有猎户座大星云。

不由想起小时候，我喜欢在入夜后，搬一条长板凳到院子里，躺着看星星。

那时候，我的心里飞舞着银河、黑洞、超新星、红巨星、白矮星、中子星、虫洞、时光旅行、平行世界、大爆炸。每次去书店，就会被这一类书深深吸引。

一直到现在，我还是热情关注尖端物理学、宇宙学的发展。

宇宙是怎么创造出来的？灵魂是什么？我是怎么来的？这亘古的好奇心，那时候就显现出来了。

带着这份好奇心，我走进了心理学，走进了佛禅，然后，走进了催眠。

起初，我是单纯好奇，好奇人为什么会被催眠？被催眠的感觉是如何？

刚就读心理系时，我曾在日记上写道：“如果这四年能学会冥想与催眠，就值得了！”

很有趣，那时候我把冥想放在催眠之上。

整个大学、研究所阶段，我参加过不少修行活动，拜访过多位高僧大德，寒暑假住在庙里的时间比在家里多，甚至还差点出家去了。



二二二

即使后来我已经初步学会催眠，也没有想到有一天催眠会成为我的事业。

当我成立催眠工作室之时，我心里还有被命运逼迫之感呢！

因为我自觉自己会的东西里面，催眠是最小的。

匆匆十年过去了，命运真是有趣，绕了一圈，我才知道我的使命在这儿。

我的特质是擅长把复杂的事物融会贯通之后，用简单的方式说清楚。

催眠这门学问一直笼罩在重重面纱之下，仿佛是神秘的，又仿佛是无稽之谈的；仿佛是江湖术士的把戏，又仿佛具有神奇的功效。

本书中，我要用一种简单、清楚、明白的方式，让读者知道催眠是什么，也能轻松上手，实际获得催眠的好处。

如今本书完成了，我有信心，任何人都能单单凭借这本书而踏入催眠之门。

我期待有一天，催眠变得毫无神秘可言，成为人人必备的基本能力，每一个人都能用催眠来自助、助人，而且连小学生都学得会。

廖阅鹏

2009.12.23



目录



原来这才是催眠 / 011

- “催眠”的前世今生 / 012
- 催眠到底是什么 / 014
- 你为什么可以被催眠 / 018
- 人人都能被催眠 / 025
- 催眠能为你做什么 / 027
- 潜意识的能量有多大，催眠就有多神奇 / 034
- 催眠中的超意识现象 / 041

你最想了解的12个催眠疑问 / 047

- 进入催眠状态会不会醒不过来 / 048
- 催眠真的可以让我看见前世吗 / 051
- 为什么我不容易被催眠 / 055
- 我真的被催眠了吗 / 058
- 催眠秀是真的吗 / 060
- 催眠秀有危险吗 / 064
- 我会不会被催眠师控制而做出不该做的事 / 067
- 如何选择好的催眠师 / 070
- 催眠有哪些副作用 / 075
- 听说催眠可以把咪咪变大…… / 077
- 孕妇可以催眠吗 / 080
- 动物能被催眠吗 / 083





催眠的不可思议 / 087

催眠可以让我忘记失恋的痛苦吗 / 088

催眠可以让她爱上我吗 / 091

催眠可以预测未来吗 / 095

催眠可以治疗癌症吗 / 101

催眠可以激发特异功能吗 / 107

可以催眠全世界吗 / 111

催眠必知的四大心法与五大要素 / 113

四大催眠心法 / 114

专注而放松，活在当下 / 保持明镜之心 / 看只是看，看见真相 /
停止内在对话

催眠的五大要素：专注、放松、深呼吸、想象、暗示 / 125

如何深度放松 / 学会像婴儿那样深呼吸 / 想象的力量很强大 / 暗示：为受术者指明方向



掌握三大技巧，瞬间晋升催眠师 / 135

标准化操作，催眠就像骑自行车一样简单 / 136

催眠诱导技巧 / 138

诱导技巧分类 / 渐进式放松法 / 眼睛凝视法 / 数数法 / 数息法 / 自动回溯法 / 非语言诱导技巧之一：转头诱导法 / 非语言诱导技巧之二：抚下法 / 其他诱导技巧 / 高级诱导技巧

催眠深化技巧 / 150

渐进式放松法 / 数数法 / 手臂下降法 / 下楼梯法 / 搭电梯法 / 弹指头之瞬间深化技巧 / 甩手法 / 吐气下压法 / 点穴位法 / 催眠深化的灵活运用：半夜里睡不着了怎么办

解除催眠的技巧 / 158

活学活用催眠治疗技巧 / 161

海上仙岛之旅 / 角色扮演 / 器官对话 / 金色光球观想 / 与高层潜意识联结 / 自他交换法 / 潜意识之手 / 仪式治疗 / 召唤 / 症状转移

完整的催眠治疗过程演示 / 175

询问解疑阶段 / 诱导阶段 / 深化阶段 / 治疗阶段 / 解除催眠 / 催眠治疗完整流程图





测试你的催眠敏感度与催眠深度 / 187

测试你的催眠敏感度 / 188

“手臂升降”测试想象力 / “双手紧握”测试接受暗示能力 /
“向后倒”测试信任度 / “苹果观想”测试图像观想能力 / “酸
柠檬”测试专注、想象与接受暗示能力 / “身体摇晃”测试接受
暗示能力 / “白光观想”测试图像观想能力 / “雪佛氏灵摆”测
试专注能力

测试你的催眠深度 / 197

Harry Arons的六级催眠深度模型 / 六级催眠深度测试法 / 廖氏
内在觉知七种催眠深度模型

自我催眠就是这么简单 / 209

5分钟搞定自我催眠 / 210

自我催眠精彩范例 / 213

自我催眠克服打针恐惧 / 自我催眠凉爽入睡 / 自我催眠寻找失
物 / 在飞机上自我催眠治疗重度疲倦 / 自我催眠治疗肩膀重度酸
痛 / 自我催眠治疗丧弟之痛



每天用一点神奇催眠术 / 227

- 催眠催眠，催你入眠 / 228
- 催眠减肥，治标更要治本 / 230
- 催眠戒烟也许只需一瞬间 / 232
- 催眠丰胸绿色又高效 / 234
- 求助周公，不如求助催眠 / 237
- 别怀疑，催眠也是抗癌健将 / 239
- 催眠为你的身心减压 / 241
- 催眠让你享受静心时光 / 243
- 催眠为你解除焦虑 / 245
- 催眠释放负面情绪、减轻抑郁 / 247
- 催眠告诉自己：我能行！ / 249
- 催眠提高记忆与学习效率 / 251

催眠妙用趣谈 / 253

- 催眠止痛 / 254
- 为关公催眠止痛 / 催眠师给医生护士的建议
- 催眠治疗心病 / 264
- 催眠“抢救”祥林嫂 / 催眠师给心理咨询师的建议

跋 一切都是最好的安排 / 274





催眠，就是引导人进入专注、觉知的状态，调动潜意识的大智慧，进行内在探索、真心治疗……

每个正常人都能接受催眠，并且从催眠中获得益处。

催眠最重要的用处，也是最为根本的价值所在，乃是“催眠可以帮助我们认识自己”。

催眠能够直接打开横亘在意识与潜意识之间的那扇封锁的门，直接进入潜意识的黑盒子，搜索深层的创伤、压抑、欲望以及久远的记忆，直接曝光意识想隐藏、想伪装的事情，直接与潜意识对话，直接给潜意识输入新的指令。

原来这才是 催眠



“催眠”的前世今生

打从现代催眠学创立之始，“催眠”一词就不是一个精确的术语。

19世纪，被视为现代催眠学之父的詹姆士·布莱德（James Braid, 1795~1860年），借用希腊语hypnos（希腊神话里的睡眠之神）创造了催眠（Hypnosis）、催眠术（Hypnotism）等术语，他当时的见解是“催眠是一种神经疲劳而引起的睡眠状态”。

Hypnosis这个词只描述了催眠的局部现象，而非全部，而且容易误导人们以为“催眠=睡眠”。

过了几年之后，他对催眠状态有了更深的理解，晓得催眠与睡眠其实是不同的，想要另创术语时，Hypnosis一词已经大为流行，覆水难收了。

在汉语里，“催眠”这一术语，最早是由日本的学者翻译来的，然后传入中国，一路沿用下来。

平心而论，把Hypnosis译成“催眠”，算是神来一笔啊！

只是顾名思义，“催眠”者催人入眠也！这岂不是又一个误导大众的名词？

就这样，一百年来，“催眠”一词也成了汉语文化圈的习惯用语了。

英语世界里，人们提出很多术语想来取代Hypnosis；日本学者也作了很多努力，想要用别的名词来淘汰“催眠”；华人的催眠

师、学者，三不五时也自创新词，希望能达到正名效果。

无论是英文的Hypnosis，还是中文的催眠，都不是最精确的词汇，却成了普遍流行的术语，这似乎也暗示了“催眠”这门学问总是披着一层朦胧的面纱，暗示了人类对于神秘的心灵世界一种渴望看清楚又看不明、说不清、掌握不了的困窘。

在我眼中，催眠其实是直接与潜意识沟通的艺术，是一门研究如何帮助人进入改变意识状态然后进行内在运作的学问。

改变意识状态（Altered State of Consciousness），或译成变动意识状态、转化意识状态，简称ASC，是相对于平常生活里的普通意识状态而言，当我们通过某些方法，如静坐、服用某些药物、遇到某些意外、特殊的声光刺激，使得我们的意识状态开始改变、变动、转换、膨胀、扩大或飘移至另外一种意识状态，我们的认知模式、情感状态、与内在源泉的联结程度也跟着变异了，在这种状态下，我们会对自己、对世界有很不一样的知觉。

在日常生活里，其实我们常常会有意无意就滑入ASC，又飘回平常意识状态，只是大多数人没有觉察到而已。

② 催眠到底是什么

正如苏东坡的名句：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”

催眠有许多种面向，一般人多半对催眠只有一点片面的认识，可能会以为催眠是一个离我们的生活很远的冷门玩意儿。而我看待催眠时，心里有一张多层次的立体地图，所以生活中处处都可以见到催眠的踪影。

只要改变观点，就可以看见不同的风景，因此，我们可以说，催眠有无限多种的定义。

我最常给的第一个定义是：“通过连续、反复的刺激，引导受术者进入一种高度可被暗示的意识状态，这个过程就称为催眠。”

也可从意识状态来描述。

“当人进入一种身体放松、内心宁静的状态，而且意识清晰，甚至比平常更清晰，我们就把这个过程称为催眠，把这种状态称为催眠状态。”

而且，往往我还会多加一个形容词，说这是“好品质的催眠状态”。

这种好质量的催眠状态，是最适合催眠治疗之用，也是我们在自我催眠时很容易体验到、从中受用到好处的，值得我们特别留意。

任何心智正常的人，只要经过一小时的训练，都会有能力在三分钟内自我催眠，让自己进入这种好质量的催眠状态。

从知觉的范围来说，也可以这样定义：“催眠是一种知觉窄化聚焦的状态。”

例如，观众在看电视广告时，往往非常投入，以至于听不见旁边有人呼唤他，这时，他的知觉范围窄化到只注意到广告，广告之外的讯息就忽略掉了，这是常见的“广告催眠”现象。

例如，足球选手专心一意于那颗飞向他的圆球，这时候，他的知觉窄化到将观众的呼喊声置之度外，他的注意力聚焦于球的运动轨迹而没有任何杂念，这也是一种常见的知觉窄化的催眠状态。

也可以从意识的清醒程度来谈。

有些人在深度催眠状态下，会出现类似睡眠的那种对于当下环境刺激没有反应的现象，然而，大部分的催眠状态其实是清醒的，甚至比平常还更清醒，可以具有比平常更深邃的智慧与洞察力。

所以，这时我会说：“催眠状态其实是清醒状态，甚至是超级清醒状态。”

经常地，在我临床催眠时，个案会进入“良心显现”的状态，得以对自己进行无情的检讨，开始在自己身上找问题，而不再总是把批判的箭头射向别人。另外一种常见的情形，则是在催眠状态下，受术者接通了更高的智慧，而获得新的领悟、新的体验，对事情有了更加深刻的洞见。

在临床经验中，我发现，催眠之后，受术者往往能够直觉式领悟梦境的意义，领悟平常抓不到方向的隐喻与象征，领悟生活中应机而生的征兆。

所以，也可以说：“催眠是通往超意识的交通工具。”

从应用上，我喜欢说：“催眠状态，其实是最好的学习与改变的意识状态。”