

亚洲顶尖催眠大师李胜杰为您打开一条全新的健康通道！

催眠式 健康人生

李胜杰◎著

让催眠告诉您——
健康的人生源自我们心灵的调适与平衡



深圳出版发行集团
海天出版社

赠送超值

催眠健康
光盘



健康人生

李胜杰◎著

让催眠告诉您——
健康的人生源自我们心灵的调适与平衡



海天出版社
深圳出版发行集团

图书在版编目(CIP)数据

催眠式健康人生/李胜杰著. —深圳: 海天出版社,
2008.8

(心灵财富催眠系列丛书)

ISBN 978-7-80747-224-7

I. 催… II. 李… III. 心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第061776号

催眠式健康人生

Cui Mian Shi Jian Kang Ren Sheng

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 王 颖
封面设计 王国宝
责任技编 钟愉琼

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦(518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 15.625
字 数 160千
版 次 2008年10月第1版
印 次 2008年10月第1次
印 数 1-8000册
定 价 30.00元 (随书赠送光盘)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

序 言

如今，随着生活质量的提高，人们不再停留在单纯的物质生活上的满足，开始越来越多地关注精神生活的提高。催眠作为一种有效的调节身心健康的方法，开始被越来越多的人所重视，人们对催眠的认识也从一个“巫术”上的理解进入了一个科学的解释，对于催眠的功效也给予了客观的评价。催眠不是一种神化的法术，而是一种科学且有效的心理治疗方法，其本质在于通过催眠的过程唤起人们的潜意识，让潜意识来为我们的身心服务，来挖掘人的潜藏能量，进而指导我们的生活。

正确认识催眠的价值，必须先更正几个对催眠的误解：

首先，催眠不是骗术，而是一种有科学依据的心理调节方法。

催眠是以一定的诱导方式（如放松、单调刺激、集中注意、想象等）而引导人们进入一种特殊的类似睡眠又非睡眠的恍惚状态。在这种状态下，人们的自主判断、自主意愿行动减弱或丧失，容易接受来自外界的暗示或指令，并依此做出反应。催眠过程是心理活动调节的过程，它抓住人们在催眠状态下易接受暗示的特点，适时地用恰当的语言或动作来暗示人们，引起人们心灵与催眠师暗示内容的共鸣，从而实现催眠的目的。

其次，催眠不是与外在意识沟通，而是要唤起人们的潜在意识。

人的潜意识犹如被埋藏的冰山，它存在于显意识之下，却决定人的显意识，因此，改变人的身心活动必须从人的潜意识入手，让潜意识的力量

来影响人的身心机能，实现人的潜能的最大发挥。催眠的过程正是与人们的潜意识交流的过程，它就是要唤起人们的潜意识，让潜意识来解决我们的身心问题。

再次，催眠不是催眠师的专利，平常人也可以成为自己的催眠师。

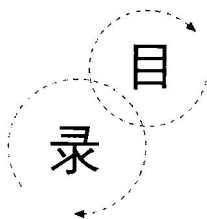
在我们的观念里，催眠好像只是催眠师的事情，其实催眠既有他人催眠又有自我催眠，我们除了寻找催眠师治疗身心问题外，也可以自己利用自我催眠应对生活中出现的小问题。只要潜心学习，每个人都可以掌握催眠技巧，成为自己的催眠师。

因此，催眠是一种方便易行的身心调节术，它可以应用于我们生活的方方面面，容易实施又好掌握，是值得人们现在重视并且学习的一种方法。其作用表现在以下几个大的方面：

1. 它可以治疗身体上的各种顽疾。如一些癌症、鼻炎及其心因性疾病。
2. 它可以改善人们的不良习惯。如：抽烟、酗酒、失眠等问题。
3. 它可以治疗各种心理疾病及其人格障碍。如：一些强迫症、抑郁症、不良人格等。
4. 它可以树立自信、减缓压力、提高人们的记忆力和注意力。

催眠的功能远不止上述几个方面，它还可以美容、健身等等，可以说它的作用触及我们生活的每一个角落，是一种有着神奇力量的科学的心理治疗方法。

本书从各个角度为我们展现了一个催眠的神奇世界，不仅给我们呈现了一个科学的催眠方法，也为我们提供了许多的催眠实例，介绍了许多的催眠技巧，可以让你在形象化的文字中感悟催眠的神奇魔力。



第一章 健康人生——催眠引航 /1

揭开催眠的神秘面纱 /3

催眠简史 /6

催眠与我们的生活 /8

第二章 催眠中的动作暗示 /11

暗示的力量 /13

催眠中的动作暗示 /16

生活中的动作暗示 /18

第三章 催眠中的语言暗示 /19

生活中的言语力量 /21

催眠中语言的特点 /23

语言描绘的精彩人生 /25

第四章 积极心态——让催眠消除你的不良情绪 /29

消极情绪不可取 /31

调节消极情绪的催眠小方法 /33

阳光心态带你走进幸福生活 /37

第五章 勇敢面对——让催眠减少你的恐惧感 /41

生活中不可避免的恐惧感 /43

催眠治疗恐惧症的奇效 /46

积极面对，找回你的勇气 /52

第六章 轻松生活——让催眠缓解你的压力 /57

压力的来源及对身心的伤害 /59

轻松催眠，缓解压力 /62

放松身心，变压力为动力 /66

第七章 为成功奠基——让催眠提高你的自信 /71

自信是成功的基石 /73

催眠给你积极自信的人生 /76

催眠让你挖掘潜能，告别自卑 /80

第八章 精诚所至——让催眠增强你的意志力 /85

开启成功的钥匙——意志力 /87

催眠让你释放心中的力量 /92

激发无穷的内心潜能 /94

第九章 重拾自我——让催眠改善你的不良习惯 /97

习惯决定命运 /99

催眠让我们与不良习惯说再见 /102

良好的习惯从一点一滴开始 /105

第十章 如虎添翼——让催眠增强你的记忆力和注意力 /109

了解记忆的规律 /111

激发记忆潜能，让催眠提高你的记忆力 /113

用催眠强化注意力 /117

第十一章 走出雾霭——让催眠消除你的心理阴影 /121

解读心理阴影 /123

打开你的心结 /125

为你的心灵扫清阴霾 /129

第十二章 拨云见日——让催眠治疗心理疾病 /133

不可小觑的心理问题 /135

催眠轻松治疗心理疾病 /138

自我催眠治疗心理疾病 /142

第十三章 改变命运——让催眠完善你的人格 /147

完美人生从健全人格开始 /149

催眠扫除人格障碍 /152

魅力人格为人生增彩 /156

第十四章 止痛良药——让催眠为你解除病痛 /159

催眠止痛的来源 /161

催眠止痛，与生俱来的自疗方法 /163

简单方法，教你做自己的催眠师 /167

第十五章 神奇力量——让催眠治疗你的顽疾 /169

催眠，让心灵为你的身体护航 /171

催眠为你轻松治疗病痛 /172

掌握自己的身体，让它更健康 /175

第十六章 快乐休息——让催眠改善你的睡眠 /179

失眠的原因及带来的痛苦 /181

催眠帮你轻松入睡 /185

第十七章 为生命护航——让催眠帮你戒掉烟酒 /193

吸烟有害健康 /195

催眠帮你实现无痛苦戒烟 /198

饮酒与健康 /201

简单催眠去掉酒瘾 /203

第十八章 养生之道——让催眠助你长寿 /207

对生命永恒的追求 /209

催眠为生命加油 /211

珍爱生命，从关注心灵开始 /216

第十九章 伊人风采——让催眠美丽你容颜 /221

女人魅力的几大法宝 /223

做个赏心悦目的女人很简单 /225

美丽要靠你的内心实现 /228

第二十章 我型我塑——让催眠帮你塑造健美身材 /231

催眠减肥的原理 /233

完美身材，催眠打造 /235

我的身材我做主 /240

第一章

健康人生——催眠引航

揭开催眠的神秘面纱

大多数人认识催眠，都是从一些电视剧中的某些情节开始的：一位医生把吊在线上的珠子在患者眼前晃来晃去，还小声轻柔地说着什么，时间一点一点地过去，终于，患者看着晃动的珠子，眼睛慢慢闭合，渐渐睡去……

这样一幕催眠情节给我们造成了一种神秘的感觉，仿佛催眠是超乎现实之外的一种魔力，其实真正的催眠并不是神学或者巫术，而是一种科学。

催眠（hypnosis）是运用暗示等手段让受术者进入催眠状态能够产生神奇效应的一种法术。它是以产生高度受暗示性为特征的一个系统程序，当我们受到某些连续、反复的刺激，尤其是语言的引导或暗示时，我们的意识状态会从平常的状态转移到一种模糊的抑制状态中，而在这种状态下，会比平时状态更容易接受暗示。

其实，当一个人与自己的感觉进行沟通，或者正在做内心思想工作，便是处在一定程度的催眠状态了。催眠术是通过特殊的诱导使人进入类似睡眠而非睡眠的状态，在此种状态下，人的意识进入一种相对削弱的



状态，潜意识开始活跃，因此其心理活动，包括身体感知、情感、思维、意志和行为等心理活动都和外界提供的暗示性的言语或行为动作等保持密切的联系，就像海绵一样能充分汲取暗示性的指令，并把它转化为改变自己某些思想观念的动力。

催眠正是抓住了人们在这种状态下容易受暗示的特点，适时地对被催眠者进行引导、暗示来改变他原有的观念、想法，把他们的身心调整到一个积极而又健康的状态中。可以说催眠的实质在于运用一些积极的暗示来唤起人们的潜意识，利用潜意识的力量来影响人们的思想和行为。

催眠现象产生的原因相当复杂，并不只是暗示在起作用，根据催眠学界目前最新的研究成果，催眠现象产生的第一层次是物质层次——脑神经系统功能；第二层次是个人心理活动的接受情况。由此看来，那些越容易接受催眠的人往往是那些脑神经系统功能状态良好、心理活动功能强、效率高而且敏锐的人，所以我们发现，往往越是文化水平高、心理素质好、感受性敏锐的人越能够从催眠中获得好处，而过于年幼的儿童和过度衰老的老人以及生活中的低智能者，因为脑神经系统功能状态不佳而难于被催眠。

由此，我们也应该正确地认识催眠，不要把催眠看做神奇而又玄乎的东西，它其实是一种科学的且具有可操作性的心理指导 and 治疗方法，与我们的现实生活息息相关，甚至可以运用催眠解决我们生活中的常见问题。

美国潜能专家伯恩·崔西说：“潜意识的力量比意识的力量大3万倍以上。”而催眠正是运用了潜意识巨大的潜能才能产生对人身心方面的诸多帮助。有人说，催眠的本质其实就是潜意识或灵魂临时取代了显意识的思维活动，直观地说就是自己头脑中的另一个自己临时取代了当前的自己。我们也可以说，催眠的本质就是让未开发的心灵很快被开发出来。所以，催眠可以成为一种很健康的心理治疗方式。



很多人在生活中不敢尝试运用催眠解决疑难问题，因为长期以来，催眠术在人们心目中一直带着一种神秘的色彩，常常被认为是江湖术士的妖法而不是一种科学的心理治疗方法，他们认为催眠可能会对身心有害，其实，催眠本身是一种很安全的心理调整技术，只要操作规范科学，不会产生任何的不良影响，即便有些人在催眠后会有所不适，但随着下一次催眠的调整或是自我调整就可以马上解除。在催眠状态下，许多平常做不到的事情都可以在催眠状态下实现，如回忆起过去所遗忘的事物，改变自我性格与习惯、提高对事物的预知能力等等。

催眠的分类方式有很多种，至今也没有统一的分类方式，比如：按照催眠手段可以分为语言催眠、药物催眠、动作催眠等；按照催眠速度可分为快速催眠、慢速催眠；按照催眠对象则可分为自我催眠、他人催眠；根据人数多少可分为个体催眠和集体催眠。

无论从哪种角度进行分类，在一个完整的催眠过程中，可能不止包含一种催眠类型，它往往是交叉这几种以上的催眠类型。比方说进行的一种催眠是自我催眠，但它同时也可能是一种个体催眠，也或许是快速催眠，也可能是慢速催眠，在催眠中它可能会采用语言催眠，也可能会是一种动作性的催眠。总之，在进行一个催眠的过程中，往往包含着许多方面，有催眠方式的选择，还有催眠对象的界定，也有催眠速度的控制，单纯地去强调一种催眠是不完整的。

随着现代科学的兴起，生活质量的提高，人们认识问题的方式也在变化，在满足物质生活的同时也开始关注精神生活，于是，对催眠这种特殊的心理疗法也有了进一步正确的认识。其实，催眠是一种科学的心理治疗方式，可以更好地来解决我们的身心问题，提高我们的生活质量。



催眠简史

心理学家艾宾浩斯说过“心理学有着漫长的过去，却有着短暂的历史”，作为心理学中一个特殊的领域，催眠也是有着漫长的过去，但是其真正作为一种科学的方法来指导我们的生活却只有很短的历史。

在古代就有很多类似于催眠的记载，但由于当时科学不发达，人们对于这种借助自身或者外界的力量来治疗某些疾病的方法不能给予科学的解释，常常把他们归于神的力量。

在中国，古代的“祝由术”、宗教中的一些仪式如“跳大神”等都含有催眠的成分，只不过当时多是用来行骗的，或是一种迷信活动，还有一些寺庙的僧侣或者教堂的神父等进行讲道、说法、告解等，也有类似于自我催眠的作用。

而在欧美，很早就有人关注到催眠，只是那个时候人们没有给这种方法科学地解释和定位。记录较早的是1775年在法国巴黎有一位名叫麦斯麦尔（Franz Anton Mesmer）的奥地利医生应用“动物磁力”治疗病人，其中包括能使病人躺在手臂上面，并用神秘的动物磁气说来解释催眠机理，按现代理解那就是一种暗示力，这应该是较早的利用催眠的原理科学解决人的身心问题的案例。据传法国政府准备出很多钱购买他的治疗方法，但他都不肯，这可能是由于他自己也不清楚自己是采用了什么原理，为什么可以有如此效果；可能在当时他还不了解人具有潜意识，而且潜意识会有如此大的能量。

最早提出“催眠”一词的是英国的著名医生布雷德（G. Braid）。1841

