

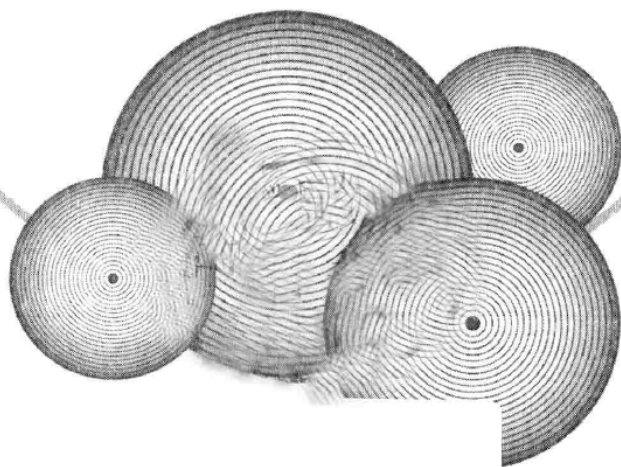
# 每天学点 心理催眠术

全面而经典的解读  
简明且好懂的示范

让你真正认识催眠术  
让你尽快掌握催眠术  
徐润根◎著

# 每天学点 心理催眠术

徐润根◎著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

催眠术并不远离生活，人际关系紧张、压力太大、睡眠质量不高？……种种生活问题，都可以用催眠术来帮助解决。催眠术并不像你想象的那样神秘，只要掌握技法，你也能学会催眠。作为专业的心理催眠师，作者通过各种心理分析及催眠案例，全面而详细地解读催眠，帮助你了解心理学与催眠术，掌握简易的催眠术，缓解心理压力，提升幸福力。

### 图书在版编目（CIP）数据

每天学点心理催眠术 / 徐润根著. --北京：中国纺织出版社，2014.4

ISBN 978-7-5180-0175-0

I. ①每… II. ①徐… III. ①催眠术—基本知识  
IV. ①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第272795号

---

策划编辑：郝珊珊      特约编辑：金 菊      责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—87155894 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：127千字 定价：29.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 目录

## Chapter 1 心理学与催眠

- 1 你知道吗？性格可以在瞬间变得外向 · 002
- 2 排斥就是丢弃灵活，自我设限，陷入僵化 · 007
- 3 别再偷偷把你的智慧藏起来 · 012
- 4 要成功，就别再窝里斗 · 017
- 5 易经法则和心理作用 · 022
- 6 从此破除“道理都明白，可却做不到”的困扰 · 027
- 7 过去不等于未来，对过去的处理却影响着未来 · 031
- 8 别试图消灭心理问题 · 036

## Chapter 2 初识催眠

- 1 你本是催眠师，只缘你一直不知 · 042
- 2 催眠是什么 · 047
- 3 催眠是心理魔术师，助你玩转心理 · 053

- 4 别再让误解使你与催眠失之交臂 · 058
- 5 判断是否进入催眠的简单方法 · 062
- 6 也许你没想过，你就是这样轻松地进入催眠的 · 067
- 7 让我告诉你，你究竟是怎样引导他人进入催眠的 · 071
- 8 勿让敏感度限制你，每个人都有自己进入催眠的方法 · 076
- 9 催眠深度级别及注意事项 · 080
- 10 别迷信催眠深度，催眠宽度才决定治疗质量 · 084

## Chapter **3** 学习催眠就是这么简单

- 1 催眠环境的选择和布置 · 090
- 2 催眠师操作守则，以什么样的状态实施催眠会更有效 · 094
- 3 边学边玩，做催眠敏感度测试 · 098
- 4 一分钟上手，最简单的催眠引导方法 · 103
- 5 常见的催眠深化技巧 · 108
- 6 催眠结束和效果巩固 · 112
- 7 利用来访者已有的催眠经验，快速引导进入催眠 · 114
- 8 催人于无形，睁着眼也能悄然进行的催眠 · 118
- 9 你最熟悉的催眠引导方法，从唐诗宋词、寓言故事  
切入 · 122
- 10 催眠秀表演其实很简单，几分钟你就能学会 · 126

## Chapter 4 催眠与心理治疗

- 1 仅靠暗示产生的转变，大多只是空中楼阁 · 132
- 2 催眠的价值取决于情境，既能化解心理问题，也能产生心理问题 · 135
- 3 不管你同不同意，催眠都是保持身心健康所必需的 · 138
- 4 问题中包含了解决方案，催眠如何快速实现心理和行为转变 · 142
- 5 你的潜意识总会作出最佳的选择 · 146
- 6 讲故事也能心理治疗，一则故事，问题就解决了 · 148
- 7 隐喻在催眠治疗中的妙用 · 151
- 8 很有意思的催眠，受术者在兴致勃勃地偷偷改变 · 154

## Chapter 5 催眠的基本技能与训练

- 1 组织催眠治疗的四个主要阶段 · 158
- 2 催眠师的基本素质及修炼 · 161
- 3 催眠师发声技能 · 164
- 4 如何选择对受术者最有效的催眠语言风格 · 167
- 5 弥尔顿催眠语言模式 · 171
- 6 催眠进度控制和调整的指南针，细微身体线索观察技能 · 176

- 7 受术人催眠状态解读和评估 · 179
- 8 言语跟随和引导技能 · 182
- 9 非言语的跟随和带领技能 · 185
- 10 催眠控制和调整的整体协调 · 189

## Chapter 6 催眠的日常应用

- 1 如何运用催眠，轻松地增进你和爱人的感情 · 192
- 2 催眠与创意创新 · 195
- 3 学会催眠式沟通，教育孩子更轻松 · 197
- 4 现代催眠在品牌建设和营销中的应用 · 199

## Chapter 7 健心课堂

- 1 放松静心练习 · 202
- 2 心灵减压，回归心灵平静 · 206
- 3 身心统一，快速处理内在冲突和矛盾 · 210
- 4 接纳和尊重，快速释怀内心的负面情绪 · 213
- 5 自信心重塑，开启内在智慧力量 · 215
- 6 心理阴影处理，降低伤害事件对你的影响 · 217
- 7 走出失恋的阴霾，修复旧爱伤害，还你纯净心灵 · 219

附表 · 222



# **Chapter1**

## **心理学与催眠**



## 1 你知道吗？性格可以在瞬间变得外向

中国有句俗话，“江山易改，禀性难移”，以此形容性格和心理的稳定性。

正因为人的性格和心理具有高度的稳定性，一个人才不至于像墙头草，风吹两边倒。否则，要是一个人上午外向勇敢，而下午就变得内向胆小，第二天又变一个样，可想而知，这世界将会是怎样地糟糕。

然而，性格的稳定性也给不少人带来了烦恼，比如一些人生来就是消极悲观的性格，想有所改变，可就是百般无奈，家人、父母、朋友等均对其进行批评、指责，自己也发誓必改。可最终仍然无效，固有性格就好像板上钉钉一般，丝毫不动。

难道性格就真的不可更改吗？生就不好的性格，就要一直深受其折磨？

告诉你一个天大的秘密——如果合理地运用催眠术，性格就可以在瞬间实现改变。

一天，一个26岁左右的小伙子找到我，他告诉我因为自己性格内向，几乎没有什么朋友，只能待在家里看看书，打打游戏，或帮家里做

点家务等。如今都26岁了，却从未交过女朋友，家里也介绍过一些女孩给自己认识，可总是过不了一个星期，就再也没有音信，原因是女孩们认为自己性格太内向，难以沟通。为此，他感到非常烦恼。

通过进一步的沟通，我了解到，他的父母性格都还算开朗，而教养方式虽然不利于培养孩子的主动性，却也不至于让他的性格变得如此内向，这让我隐约感觉问题可能出在他3岁前的某段经历，假如真是这样，那按常规催眠，花费的时间将会是比较长的。

同时，我了解到这个小伙子非常爱玩玩具，而且即使是很复杂的玩具，到了他手里，也会很快被他玩得游刃有余。潜意识告诉我，这是一次验证新方法的绝佳机会，我决定做一下尝试。

我说：“你说你玩玩具很在行，能教教我吗？比如这六面的魔方要怎么玩？”

他说：“好啊！在玩魔方前，你先要在心里做一个一样的魔方，这样你就可以……就这么简单，更复杂的魔方，道理也是一样的”[可以明显看到，在谈到玩具时，他开始变得放松而投入，并且开始自信起来，话多起来。显然，这是一个不错的信号和话题，吸引了对方的注意力。]

我说：“这些玩具你都玩得不错，但我还知道有一种玩具，世上没几个人能玩得好，不知你这个玩具大王，会不会对它也是束手无策呢！”[紧紧抓住对方的注意力，并激起他的兴趣。]

他说：“什么玩具啊？我会束手无策？试过了才知道。”

- 7 受术人催眠状态解读和评估 · 179
- 8 言语跟随和引导技能 · 182
- 9 非言语的跟随和带领技能 · 185
- 10 催眠控制和调整的整体协调 · 189

## Chapter 6 催眠的日常应用

- 1 如何运用催眠，轻松地增进你和爱人的感情 · 192
- 2 催眠与创意创新 · 195
- 3 学会催眠式沟通，教育孩子更轻松 · 197
- 4 现代催眠在品牌建设和营销中的应用 · 199

## Chapter 7 健心课堂

- 1 放松静心练习 · 202
- 2 心灵减压，回归心灵平静 · 206
- 3 身心统一，快速处理内在冲突和矛盾 · 210
- 4 接纳和尊重，快速释怀内心的负面情绪 · 213
- 5 自信心重塑，开启内在智慧力量 · 215
- 6 心理阴影处理，降低伤害事件对你的影响 · 217
- 7 走出失恋的阴霾，修复旧爱伤害，还你纯净心灵 · 219

附表 · 222

并没太在意这些，他说：“你能做到吗？遇到陌生人，只要看一眼，我就知道这个人的大概性格和状态，可以很快和他/她打开话题。”并显得很得意和享受这种乐趣的样子，就像玩玩具有了突破的感觉。

为什么谈玩具却能让他性格变得开朗外向了呢？我们有必要先从了解一些简单的心理知识开始，揭开其中的奥秘。

想想看，假如将你送入一个完全陌生的世界，那里的语言、事物、同类等都完全不同，所有的一切，都是你从来没有见过的，也没有听说过的。在你降临到这个新世界，面对未知的一切时，你会怎样开始自己的生活呢？

你会先用手、眼、耳、舌、鼻等所有感官，去感知这个全新的世界，确定什么是安全的，什么是不安全的，什么是友好的，什么是不友好的等，就像初生的婴儿一样，逐步认识这个世界。并且每认识一种新事物，同时又会在心里把它原样地记录下来，久而久之，在你的心里就有了一幅地图，这幅地图记录的是，对你而言，这个世界是什么样的。并且随着你认识更多事物或新认识，而变得更加丰富或被修正，我们称之为心灵地图。

当你尝试和同类接触时，假如对方多次对你大声说话，你听不懂，而样子看起来挺凶的、不友好的、有威胁的，于是你学会画出一个安全圈，把此种同类放在安全圈外，而把信任的、友好的同类放在安全圈内。尽量减少和回避安全圈外的同类接触，而更愿意和安全圈内的同类

交往。这个安全圈一旦形成，就会受到意识的保护，变得稳定，不会轻易改变，大部分人都会终身受其影响。比如一个人的安全圈里只有家人亲戚，如“他人都是有威胁的”，那他不会、不愿、不敢和他人接触，更不会有良好的人际关系，那他会有怎样的人生，也就可预知了，就像“三岁看大，七岁看老”这句话描述的一样。

有趣的是，观察发现，一个生长在长沙的人，当他生活在长沙时，对周围的人会有陌生感；而当他来到深圳后，再见到长沙人时，陌生感会自然消失，变得亲切，能自如交流了；当他来到美国后，见到中国人，不管此人来自中国哪里，都会倍感亲切，能自如交流。这说明安全圈不是绝对的，甚至是可以相互转换的。

上例中，不知这个26岁的小伙子在婴幼儿期有过什么样的经历，让他把安全圈画得很小，把大部分人、事、物都画在安全圈外，这让他不敢走出去接触外面的世界。然而，我发现他有一个大大的玩具世界安全圈，于是通过催眠，尝试将它们进行了合并，果不其然，人际沟通成了他玩具世界的一部分，性格立即变得外向开朗了。

这个案例让我对“游戏人生”、“人生如戏”等有了进一步的认识，对上例中的青年而言，大概就是“玩具人生”了。

针对不同性格问题的需要，只要合理运用催眠，性格就可72变。

## 2 排斥就是丢弃灵活，自我设限，陷入僵化

要解开一捆打结的绳索，就要理清思路，知道结是怎么打的，打的是什么结，要不然，那就有可能当你打开一个结的同时，发现又套在另一个结里，结果越弄越乱。同样，要解除心理问题也是一样的，得明白心理问题形成和运作的一些基本原理，要不然，不管你引导进入催眠的技术有多高超，也只能干着急。

本节将为大家介绍一些简单心理问题的原理模型。

我们中国人都会使用筷子，而且一旦学会了使用筷子，不管你到了北京、上海、广州，还是到了国外，仍然能熟练使用筷子；即使你1年、5年、10年不使用筷子，也许没那么熟练，可你仍然会使用；并且在你学会使用筷子夹青菜后，不用再专门去学习夹鸡肉、豆腐等，能触类旁通。还有重要的一点，和刚开始学习时不一样，在你熟练使用它后，就会由你的潜意识来控制它，变成自动化，不再占用你的注意力，所以你可以一边使用它夹菜吃饭，一边看电视、聊天或思考等。

这使用筷子，就是一个简单的心理模型。我们也需要这样的心理模型，要不然，每天起床后，都得重新学习走路，重新学习说话，重新学习使用筷子等，那我们什么都做不了；而有了这一个个的心理模型，我

们就可以不断地进步，学习更多的技能，做更多的事。同时，心理模型由潜意识控制，自动进行，它替代意识处理大量重复和类似的工作，节省了大量的注意力，这样我们才能同时做好几件事情，专心地做自己的事情，可见心理模型对我们的重要性。

假如一个游泳运动员，选择跳河这种方式来自杀，那他是难以成功的。因为在一个心理模型形成后，为了防止遭到恶意的破坏和修改，在它外面会自动形成一层坚硬的**保护壳**，就好像把一块豆腐装进了铁盒子，要想切碎这块豆腐，那就必须先拆除铁盒子。所以不论他自己多么希望、多么努力地试图忘掉游泳的技能，也是不会成功的。心理模型具有高度的稳定性。

我们的心理就是由类似的、一个个的心理模型组成的，并且随着成长不断地丰富和修正。平常我们不会去关注它们，所以察觉不到它们的存在，它们就像一部部先进的智能化处理机器在自动运行，默默地帮助我们处理各种各样的问题。

然而，假如心理模型出现问题，不再灵活了，那会怎么样呢？比如一个人使用筷子夹东西的力度，不再根据夹的是什么东西而调整，失灵了，不管夹的是青菜，还是豆腐，还是玻璃球，还是铁块，均使用夹排骨的力度去夹，这是刻舟求剑，肯定是会出问题的。

看看下面这位来访者的苦恼。

曾有位这样的来访者，他告诉我自己的苦恼是：他对事物变化的反应特别敏感，家人同事都说他神经错乱了。晚上睡觉的时候，周围只要有一丁点的动静，他也会猛然醒来，比如女朋友晚上起床上洗手间，只要有一丁点的响动，他就会突然坐起来，大声喊“你想干什么”；再比如上班的时候，假如有同事从他身边走过，不小心触碰到他，他就会猛然回头，大声喊“你想干什么”。这说大不大，说小不小的问题，让他的人际关系变得非常紧张，和女朋友的关系也弄得很不愉快，他也不知道不好，也想改，可事情总是不自觉地就发生了。

通过和他沟通了解到，去年刚毕业那会儿，满怀梦想的他来到这个城市找工作，到了新的城市，感觉一切都那么新鲜，一边走一边看。这种毫无社会经验的学生，是小偷最好的猎物，果不其然，很快他就被小偷盯上了。他走到一个路口的拐弯处时，发现在前面走的人口袋里掉了100元钱，他想也没想，走上去捡起地上的钱，叫住前面的人，把钱还给了那个人，那人对他表示万分感谢，还赞美说在如今的社会，像他这样能拾金不昧的人已经很少了。受到这种赞美，他心里非常高兴，然而，没过一分钟，他就再也高兴不起来了，放在背包里的钱包、身份证和手机都被偷了。

就这样，饿着肚子，他在大街上逛了一夜，后来百般周折，才回到家。为了保护自己不再受伤害，从此，他变得异常警惕，不再信任其他人，渐渐地就变成上面说的那样了。



我们总是会在经历中学习，正常情况下，像上面这个男孩，在经历这件事情后，为了防止同样的事情再次发生，会形成一个新的心理模型。这个模型会让他在外出时提高警惕，坐公车、逛街时不自觉地包包拉到胸前等，而当回到安全的环境，比如家里、公司等时，又会相应地自动放下警惕，以免影响人际关系，这种警惕是会随着环境的变化，而自动地灵活调整。

然而，很显然，上例中的男孩，他的这个心理模型已经失去了灵活性，变得僵化，不再对具体环境、环境需要等敏感，仅对是否受到触碰等几个参数敏感，并且注意力都局限或集中在这仅有的几个参数上。它就像一部失灵了却没有切断电源的机器，在无休止地运行着，保持连续地生产出不符合要求的产品。就像上例一样，不管人际关系如何恶化，也不管他自己多么不愿意，只要受到触碰，就会自动地有相同的反应。

因为男孩的这个心理问题比较单纯，在导入催眠状态后，分离情绪，进行重新学习，或用NLP（神经语言程序学）的改变经验元素法均可较快地解决问题。

失去灵活性的心理模型，就是一种常见的心理问题模型，像洁癖、多种恐惧症等大部分心理问题，均可简单地用失去灵活性的心理模型来解释。

心理模型除了会失去灵活性外，还会过时，大部分过时的心理模型会被搁置起来，不然也会产生一些心理冲突和矛盾。

比如一个出身很苦的人，在他小时候就养成了非常节省的习惯，这