



最优的女人心理营养书

珍藏版

NURENYAODONGDIAN
CUIYAN
XINLIXUE

上官姝 / 编著

感到无力吗？想要强大吗？想要创造奇迹吗？走进女人的催眠心理学世界，让自己的力量大一点，再大一点，让生活轻松一点，再轻松一点。然后，成为那个像女巫般拥有神奇力量且懂得利用这种力量的奇女子。

女人要懂点 催眠心理学

解读催眠心理学，开启被封印的心灵力量！



●声明：

催眠不是女巫的魔法，催眠心理学是发掘心灵潜能的有效方法，值得女人尽最大的努力去修习！

●注意：

这是一本催眠揭秘书，能充分满足女人的好奇心；这是一本催眠实践的指导书，能帮女人掌握这种激发潜能的方法。这本书，不容女人们错过！

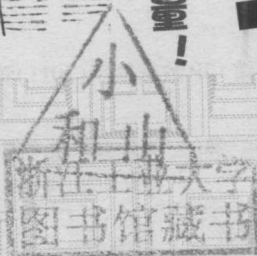


中国纺织出版社

最优秀的女人心理营养书

女人要懂点 催眠心理学

解读催眠心理学，开启被封印的心灵力量！
上官文殊 / 编著



浙江工业大学图书馆



71700569

中国纺织出版社

内 容 提 要

催眠是一门严谨的、系统化的心理科学。很多时候,催眠都具有神奇的效果,它能帮助人们克服许多人生难题,尤其是可以深入人心,探知人心深处最为真实的心理意识。催眠心理学之于女人,更是实用至极。无论是女人希望通过催眠自己的心灵来获得宁静与幸福,还是想要通过催眠他人来探知他人的内心,都需要掌握相关的催眠心理学知识。本书从催眠心理学的历史开始谈起,运用趣味的语言将看似难懂的催眠心理学简单化,从而使更多的女人掌握并熟练运用。跟随本书,跟随心理催眠师一起去修炼心理催眠技巧,你将拥有开启潜意识、改善生理和心理状态的力量,从而获得成功、幸福、快乐的心理秘方。

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂点催眠心理学 / 上官文姝编著. — 北京:
中国纺织出版社, 2011.8
(最优的女人心理营养书)
ISBN 978-7-5064-7676-8

I. ①女… II. ①上… III. ①女性—心理学—通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 131485 号

策划编辑:曲小月 王 慧	责任编辑:张冬霞
特约编辑:李 雪	责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:17
字数:166 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



前言

催眠看似神秘，却又在现实生活中切实存在着；催眠看似复杂，在有些测试中却又显得非常简单；催眠看似单调，却在治疗人的身心疾病时，显示出巨大的力量；催眠看似神奇、玄幻，其中却蕴含着一定的科学道理……

作为一门古老而又充满活力的心理调节技术，曾几何时，催眠被人们诬以各项“罪名”：蛊惑民众、不三不四等。但随着人们认知水平的提高，以及催眠术的不断发展，人们对催眠有了全新的认识。与此同时，催眠也开始进入普通人的生活，发挥其独特的作用。

那么，催眠到底是什么，它有什么作用，能给人们带来什么益处，又会有什么危险呢？

实际上，催眠就是一种直接与潜意识沟通的心理学艺术。

催眠不是魔术，它是上天恩赐给人的镇静剂，有着难以预测的神奇力量。催眠可以改变人自身，也可以改善人与社会、自然的关系。它能够在一定程度上增强人们的学习力、记忆力，提高人的身体素质，帮助人们戒掉一些不良嗜好，甚至还能辅助治疗一些疑难杂症。

对于女人而言，催眠更是拥有许多好处。

通过适当的催眠，女人可以获得健康、开朗的情绪，不再失落、抑郁、沉闷、自卑；可以延缓衰老的进程，拥有青春靓丽的容颜；可以甩掉身上的脂肪，获得完美的体型；更可以清除体内的负面能量，

以积极的心态面对工作和生活。

如果你因为事业不顺而心情烦闷，因为家庭不睦而委屈不悦，因为感情不和而痛苦万分，因为曾经受到的伤害而惴惴不安，这时催眠不失为一个好的选择。

多学习一些催眠的相关知识，给自己找一个信任的催眠师，选择一个良好的催眠环境，然后深深地放松自己，在广阔的想象空间里，尽情享受催眠带给自己的宁静氛围。

智慧女人能够利用催眠摆脱生活的困扰，释放自身的负面情绪，获得健康的身心……这就是催眠的巨大力量。

作为女人，你要懂点催眠心理学，吸取其中的有益成分，多多加以利用，这样不仅会使你心想事成、信心满满，还能让周围的人和物都感觉到你的积极能量，从而让和谐与友善充斥在每个人的心间，最终让你拥有亮丽多姿的人生。

上官文姝

2011年7月





目录

第一章

催眠不是女巫的魔法

揭开催眠的神秘面纱	002
当女人邂逅催眠	006
催眠能为女人做什么	009
催眠对人的感觉的影响	012
催眠状态利于与潜意识交流	015
催眠的力量有多大	018
女人一定要了解的催眠知识	021

第二章

催眠的疑与问：进一步了解催眠

你会在催眠中成为不醒的“睡美人”吗	026
催眠真的可以让女人梦回前世吗	029
被催眠的女人是否会任由催眠师摆布	032
你是容易被催眠的女人吗	036
催眠能否天天用	039

舞台催眠秀是作秀还是真科学	042
催眠可以让女人忘记失恋的痛苦吗	045
催眠术是预测未来的魔法吗	047
孕妇是否应该忌讳催眠	049
催眠疗法对所有女人都有效吗	052



第三章

催眠测试：催眠敏感度与深度测试

女人需要了解自己的催眠敏感度	056
测试想象力的“手臂升降”法	058
如何测试接受暗示的能力	061
“向后倒”测试信任度	065
测试图像观想能力的方法	068
了解你的专注能力	072
怎样判断催眠深度	076
六级催眠深度模型及其测试	078
六级深度测试催眠辞	081
与催眠深度相关的事项	084
催眠深度测试法实践	088



第四章

催眠预备：催眠比化妆更容易

催眠四大心法之一：专注而放松	092
----------------------	-----

催眠四大心法之二：保持明镜之心	094
催眠四大心法之三：看到真相	096
催眠四大心法之四：停止内在对话	101
女人怎么才能深度放松	104
学会像婴儿那样深呼吸	107
女人想象的力量很强大	109
女人的感觉类型很重要	111
选一个好的催眠师并信任他	114
催眠之前需要注意的事项	118

第五章

催眠诱导法：让女人迅速进入恍惚状态

催眠诱导法，你知道多少	122
用硬币将女人催眠	125
要径法：用手的动作来配合催眠	129
呼吸法：反复深呼吸就能入“眠”	131
凝视法：女人凝视发光物体会犯困	134
僵直法：由身体僵直进入催眠状态	137
常用的手臂催眠诱导法	142
渐进放松法：普遍而古老的诱导技巧	146
催眠师常用的眼部诱导法	149
催眠师唱主角的诱导方法	152
其他诱导技巧	156

第六章

催眠深化法：让女人走进自己心灵深处

催眠深化法：深化恍惚状态的方法	160
用节拍和沉默安抚女人的心情	162
需要精湛技巧的站立后倒法	164
与呼吸相关的催眠深化法	166
与运动相关的催眠深化法	169
通过重感暗示深度催眠女人	173
让女人体验到移动感的隧道法	175
觉醒法：从催眠中唤醒女人的技法	177
用交互法深化催眠状态	179
混乱法：解除女人对暗示抗拒的方法	181
下楼梯法：古老而有用的方法	183
搭电梯法：有趣的催眠深化法	185
其他催眠深化法	187
催眠深化的实际运用：催眠的两面性	190

第七章

催眠实践：用催眠实现女人的梦想

催眠与梦：女人都是梦想家	194
女人的时光之旅在催眠中实现	197
催眠减肥：打造女人的完美身材	202
治疗失眠：美丽女人不失眠	207

催眠：让女人无痛苦的美容秘方	210
用催眠的智慧解生活的难题	213
催眠让你做个赏心悦目的女人	216
人格转换：扮演好自己的角色	220



第八章

自我催眠：智慧女人的催眠生活

自我催眠法的诞生对女人意义重大	224
自我催眠常用的技术	227
自我催眠的一些注意事项	230
自我催眠让女人睡得好	235
自我催眠带来静心时光	239
自我催眠与减肥：我的身材我做主	243
自律训练：女人自我催眠成功的保证	246
自我催眠的感受性测试	249
用自我催眠让自己更加美丽	252
催眠告诉自己：我能行	254
自我催眠与记忆力：不做健忘女人	257



催眠，曾经被世人盖上了一层神秘的面纱，许多女人认为那是女巫的魔法。然而，随着心理学研究的深入以及人类认知水平的提高，女人对催眠有了全新而科学的认识——催眠的确如同女巫的魔法一样具有神奇的力量，能够影响女人生活的方方面面，但它却是一门科学，属于心理学范畴。跟随本章，你将更加了解催眠，并为获得它的神奇力量打下基础。



第一章 催眠不是女巫的魔法

揭开催眠的神秘面纱

催眠在生活中的应用已越来越广泛，不过，对于大多数女人来说，“催眠”还只是一个朦胧的词语，常被一层神秘的面纱遮盖着。其实，催眠并不像传言的那样神秘，催眠是一种古老的心理技巧，是一种帮助人与潜意识进行交流，从而更清楚地认识自己以及发挥自己潜能的过程。

在人类历史上，催眠术已经存在很长时间了。从古老的魔法到今天的心理科学，催眠术像人类一样，走过了漫长的岁月，拥有自己的历史。

在古代，由于科学的不发达以及人类认知水平的低下，人们经常要依靠外力或者自身的力量来治疗一些疑难杂症。在道观、寺庙中修行的僧侣道士，他们所进行的讲道、说法等活动，都有着类似于催眠的作用。

在那时，催眠术因自身所具有的强大力量，一度被人们诬以“巫术”、“邪法”之名。虽然它帮助很多人摆脱了病痛的折磨，但并没有得到外界的认可，而是被冠以非科学、蛊惑民众、不三不四的罪名。直到第二次世界大战之后，催眠术才逐渐被认可。

战争是世上最让人痛苦的事情之一。第二次世界大战结束后，很多饱受战争折磨的士兵都患上了战争精神病，他们尝试了各种治疗方

法，却始终不见病症减轻。之后，有人提出，不如就让“不三不四”的催眠术来试一试吧，然而，就是这样的尝试，成就了催眠术的“名声”。经过催眠治疗后，这些患有战争精神病的士兵大都很意外地在短期内痊愈。自此，催眠术逐渐得到了世人的认可。

即使如此，催眠师们并没有停下前进的脚步，经过不断的尝试和努力，催眠术的科学性研究也取得了很多成果。

催眠医学者学会于20世纪40年代后半期首先在英国创立。1955年，催眠在医疗领域的功效首次受到英国医学会的认可，但他们同时指出，催眠术若要在精神医疗临床医学上使用，还需要更多的教育和指导。1958年，催眠术得到了美国医学会的认可，同时他们表示已有导入使用催眠前的资格制度的计划。

不久，美国医学会支持成立了临床实验催眠学会，并开始定期出版该机构的刊物。

1958年，以临床实验催眠学会为中心，扩展成立了国际临床实验催眠学会。1961年，第一次国际催眠学会会议在纽约召开，催眠治疗方法由此逐渐走向国际，并带动了催眠术的进一步发展。

实际上，催眠就是一种直接与潜意识进行沟通的艺术，是一门研究如何帮助他人或者自己进入改变意识的状态，然后进行内在观想的学问。而为了让催眠发挥出它本身强大的力量，心理学家们一直在努力地研究与探索着，他们的苦心也没有白费。在越来越多的方面，催眠给了人们很大的惊喜，起到了意想不到的效果。

催眠中有必不可少的两个角色：受试者，即被催眠的人；催眠师，即对他人实施催眠的人。一般说来，受试者在被催眠师催眠之后，内心的压力就能得到彻底释放。不仅如此，在被催眠之后，受试

者甚至会做出许多连他本人都不敢相信的莫名其妙的动作来。

一讲到这儿，有些人便开始担心了：“既然这样，是不是就代表着一旦被催眠，受试者本人就会失去意识，任人摆布呢？”其实，事实并不是这样的，即使在被催眠的状态下，受试者也不会失去自己的意识，假若没有了意识，那也就不再属于催眠，而是人类生活中常见的睡眠。受试者在接受催眠时，无论进入了多深的催眠状态，在他的脑海中总会存在着一定的意识，当受试者还停留在浅层催眠状态时，他们的意识甚至是非常清楚的。

事实上，催眠在我们的生活中非常常见，而且时有发生，它既古老又年轻，既神秘又随处可见。

催眠作为一种心理治疗的方法，最开始被广大民众所知晓源于奥地利人麦斯麦所提出的利用“动物磁”治疗人们的心理疾病。在此基础上，催眠大师米尔顿·艾瑞克森又有了进一步的改进。其后，在催眠师们的努力下，催眠在对人身心治疗方面得到了很大的发展。

那么，到底什么是催眠，它有没有一个具体的概念呢？

大体说来，催眠就是指催眠师通过暗示从而有意识地创造出一种变性意识状态的方法，同时也指这种变性意识状态本身，这一状态也被称为恍惚状态。

恍惚状态在我们的生活中非常普遍，即使是在未被催眠的情况下，我们也很容易就会进入恍惚状态之中，特别是对于那些常年静坐修行的僧侣来说，更是如此。

催眠术中治疗人们身心疾病的方式有很多种，如呼吸法。呼吸法就是在催眠师的诱导下，受试者通过反复深呼吸把注意力集中到催眠师的话语和自身的呼吸上，通过呼吸法使受试者全身得到彻底放松。

很多人就是由于长时间身心得不到放松患上了各种疾病，采用此法，可使受试者在放松的同时缓解身心压力，从而让病症缓解甚至不药而愈。



催眠启示录

对大多数女人而言，“催眠”这门学问显得有些朦胧，捉摸不透。女人们对这一神秘的心理学领域充满了渴望，想要一窥究竟，却又常常陷入说不清、道不明、难以掌握的困窘之中。想要获得潜意识中那巨大的生命能量，进而掌控自己的人生，女人们需要学习、了解一点催眠心理学。



当女人邂逅催眠

当女人邂逅了催眠，女人的生活会发生怎样的改变呢？催眠能给女人带来哪些具体的改善呢？下面就让我们一起来看一看吧！

美容是女人之间永不落伍的话题，而催眠无疑是女人美容的最佳助手。催眠不仅可以使女人变得更加美丽、苗条，而且能让女人的体型和气质都得到改变。其实，美容、美体、瘦身都不只是简单的生理现象，其中也包含着心理的影响。因此，通过催眠来美容，往往能让爱美的女人收到事半功倍的效果。

事业和内涵的提升都离不开学习，而记忆能力对于学习无疑是非常重要的。在这一点上，催眠又为女人带来了惊喜，催眠可以让她们的记忆力更强。学习不仅与智商有关，还与很多心理因素相关，如学习动机、学习方法和学习的意识状态等。催眠就是通过改变人们的这些心理机制来增强记忆力的。女人可以通过聆听催眠CD或者磁带来练习催眠，从而提高自己的学习效果。当然，对于熟悉自我催眠的女人来说，就更为简单易行了。

几乎每个女人都必须经历这样一个时期——孕期，而在这期间，女人可能会体验很多的痛苦和烦恼。而催眠对孕妇生产和孕育宝宝都能起到很好的作用，如让孕妇的整个生产过程变得更加顺畅等。

这些现象看似神秘莫测，实则非常简单，比如，催眠师只需要让