

江乐兴◎编著

# 一分钟掌握 超级催眠术

YIFENZHONG ZHANGWO  
CHAOJI CUIYANSHU



## 超好玩，超实用的超级催眠术

人有前世吗？盗梦空间可信吗？

看这本书，你就能通晓来龙去脉

失眠？焦虑？减肥失败？戒烟受阻？

读这本书，你就能轻松成功

时事出版社

江乐兴◎编著

# 一分钟掌握 超级催眠术

YIFENZHONG ZHANGWO  
CHAOJI CUIYANSHU



时事出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟掌握超级催眠术 / 江乐兴编著. —北京:  
时事出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 80232 - 428 - 2

I. ①—… II. ①江… III. ①催眠术 IV. ①B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 069917 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区巨山村 375 号

邮 编: 100093

发行热线: (010) 82546061 82546062

读者服务部: (010) 61157595

传 真: (010) 82546050

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

---

开本: 700 mm × 1000 mm 1/16 印张: 16 字数: 235 千字

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元



# 前言

---

---

## FOREWORD

提起催眠，很多人都会想起这样一幅画面：一个神秘人拿着一块亮亮的怀表在被施术者眼前来回摆动，被施术者就会变得神情恍惚，乖乖听话。

在他们眼里，催眠是一件很神秘的事情。美国的大片《盗梦空间》就给催眠披上了一层神秘的面纱，让更多的人对催眠有了越来越大的兴趣。

在那部电影中，盗梦师可以在短短几分钟内进入他人的梦境，盗取有价值的信息和秘密，改变人们的行为方式，达到自己的目的。

于是，很多人会想：催眠是不是很神秘，是不是离我们很遥远呢？

事实恰好相反，催眠不但不神秘，而且无处不在，甚至是我们生活的一部分。无论是在商业、爱情、生活还是工作中，催眠时时刻刻都在发挥着极大的作用。催眠可以让你获得心灵的安宁，

# 前言

## FOREWORD

让你更健康、更快乐、更平衡、更坦然地活在当下。

通过催眠，你可以不再失眠，不再焦虑，不再自卑；通过催眠，你可以激发出更高的智慧，获得更深的体验，掌握更多的技能；通过催眠，你可以增强记忆力，改善情绪，塑造出更好的行为模式。

催眠可以为每一个人带来幸福，成为一门人人都掌握的技术。

本书用轻松的笔触讲述了催眠的原理和实践方法，探讨了人们对于催眠的种种疑问，一步步地揭开了催眠的神秘面纱。此外，大量生动的催眠案例更使本书变得简单、明了、实用、好学。阅读本书，你可以帮助别人进行催眠，也可以学会自我催眠，可谓一举两得。

为了追求幸福，任何努力都是没有过错的。但是，你要记住，任何形式的催眠都是为了让入活得更好，而不是让人躲在回忆里逃避现实，更不是让人更便利地牟取非法私利。所以，催眠的目的不是为了控制别人或自己，而是为了让你活得更快乐、更积极。只要正确看待催眠，你就可以让催眠成为你的福音，这就是我们编撰本书的最大愿望。

# 目录

## CONTENTS

### 第一章

#### 意识的力量有多大 催眠就有多神奇

人类是宇宙中一个最大的奇迹，不过人类的大部分智慧都沉睡在潜意识中而无法发挥出来。一旦这些沉睡的智慧觉醒，我们便能创造出一个个的奇迹。而催眠就是唤醒这些智慧的神奇工具。它直接打开了横亘在意识与潜意识之间的那扇门，长驱直入地进入潜意识的世界，解开人们的心结，搜索人们内心深处所压抑的创伤、困惑、欲望以及久远的记忆等，并给潜意识形成新的影响。

- ◆ 潜意识有什么影响 /2
- ◆ 潜意识有多神奇，  
催眠就有多神奇 /4
- ◆ 催眠能为你做什么 /8
- ◆ 催眠的前世今生 /10
- ◆ 人人都可以被催眠 /12
- ◆ 暗示是一场魔术 /15
- ◆ 催眠术的过程 /17
- ◆ 怎样判断催眠程度 /19

### 第二章

#### 正解催眠术 让你走出催眠认识上的误区

催眠和催眠术在很长一段时间里都不为正统人士所承认，也被很多人误解，诸如催眠以后能不能醒过来、催眠是不是万能的、催眠前世是不是真的、自己会不会被催眠师控制等问题曾经困扰了很多人。其实，催眠是一门正在发展中的科学，催眠有其特有的心理机制。本章针对常见的催眠误解进行详细的讲解，以达到释疑解惑的目的。

- ◆ 催眠 = 睡眠? /22
- ◆ 催眠以后醒不过来怎么办 /24
- ◆ 催眠是不是绝对安全 /26
- ◆ 用催眠能不能获得爱情 /27
- ◆ 你看见了自己的前世吗 /29
- ◆ 催眠秀真的只是秀吗 /31
- ◆ 被催眠后遭人利用怎么办 /33

# 目录

## CONTENTS

### 第三章

#### 初步学习催眠

#### 学做自己的催眠师

在生活，我们常常会陷入紧张、烦躁、不安的情绪中，这时我们就可以学习做自己的“催眠师”，即使不够专业，也可以循序渐进地改变自己。正如日本推销大师原一平通过每天出门前反复告诫自己“我是最棒的”而成为金牌推销员一样，这就是最好的例证。本章详细介绍了通俗易懂且容易使用的自我催眠练习方法，让你学会在必要的时候进行自我催眠，从而改善自己的身心状态。

- ◆ 只要你愿意，你就可以自我催眠 /38
- ◆ 第一阶段：感受身体的沉重感 /40
- ◆ 第二阶段：体验温暖的感觉 /42
- ◆ 第三阶段：心跳调控练习 /44
- ◆ 第四阶段：呼吸调控练习 /45
- ◆ 第五阶段：腹部调控练习 /47
- ◆ 第六阶段：额部凉感调控练习 /49

### 第四章

#### 诱导深化

#### 让催眠从现在开始

催眠师对被催眠者进行的催眠治疗要在中度催眠状态中才能进行，所以当被催眠者进入催眠状态以后，催眠师的引导工作并未结束，而要再接再厉，采用各种方法引导被催眠者进入更深的催眠状态，才能为后来的治疗打下基础，因为在经过引导后进入的往往是催眠的初级阶段。本章详细介绍了一些催眠诱导深化技巧，通过它们，你可以进入更神秘、更轻松、更自在、更舒服的催眠状态。

- ◆ 催眠敏感度测试 /54
- ◆ 渐进式放松法 /60
- ◆ 视觉集中法 /63
- ◆ 想象诱导法 /66
- ◆ 数数性诱导法 /69
- ◆ 非语言诱导法 /71
- ◆ 情景诱导法 /73
- ◆ 自我催眠深化法 /75
- ◆ 空间下降深化法 /76
- ◆ 大卫·艾尔曼法瞬间深化法 /80
- ◆ 点穴位法 /84
- ◆ 解除催眠的方法 /86

# 目 录

## CONTENTS

### 第五章

#### 消除疾病的 12 个建议 让催眠帮你更健康

从催眠术诞生以来，它的作用之一就是治愈人类身体和灵魂上的疾患。到了现代社会，催眠的这一作用更是发挥到了登峰造极的地步。作为普通人，我们需要了解催眠，也应该利用催眠来使自己更健康、更快乐、更自由地生活。

- ◆相信你自己是健康的 /90
- ◆催眠能抗癌吗? /92
- ◆精神抑郁怎么办? /95
- ◆标本兼治的偏头痛催眠 /98
- ◆疼痛也可以温柔地来 /101
- ◆催眠治疗强迫症 /104
- ◆催眠是最好的治失眠良药 /106
- ◆催眠让你摆脱恐惧 /112
- ◆运用催眠术让乘车变成一种享受 /116
- ◆用催眠告别遗尿症 /118
- ◆性功能障碍：催眠让你找回  
幸福感觉 /120
- ◆催眠让你从此重新开始享受美食 /122
- ◆重新认知自我，从此不再焦虑症 /124

### 第六章

#### 魅力提升 7 条 让催眠帮你美丽依旧

对美、自由的追求应该是人类共同的追求。为此，很多人节食减肥、戒烟、丰胸、运动，可以说是无所不用其极。不过，心灵的力量是强大的，潜意识更是神奇的，当我们依靠外在条件去追求美和自由的时候，也要学会向我们的心灵和潜意识寻求帮助，利用催眠帮助我们达成心愿。

- ◆催眠减肥，真的如此简单 /128
- ◆丰胸自在人心，催眠让你  
拥有美胸 /131
- ◆有了催眠术，戒烟不再功败垂成 /133
- ◆利用催眠术，养成健康的  
饮食习惯 /137
- ◆开始运动，开始享受生活 /139
- ◆吃药治口吃，不如催眠练口才 /141
- ◆心灵的自由，才是最好的美容 /144



# 目录

## CONTENTS

### 第七章

#### 缓解压力 10 招

##### 让催眠帮你重新找回自信

压力本身是一种无处不在的客观存在，是人们在试图调整自己的身心状态以适应外界变化时内心产生的一种反应。适当的压力可以让我们更好地思考问题，更有战斗力，并且找出解决问题的方法，最终实现目标。但如果压力过度或者不能及时缓解压力，就会使人们的身心状态失调，给人们的身心健康造成威胁。而催眠就可以绕过一切障碍直达人们的内心深处，找到压力源，改变人们对待压力的态度和反应方式，并找到解决方法，进而重塑人们的自信心。

- ◆ 压力是必需品，要积极应对 /148
- ◆ 做时间的主人，而不做时间的主人呢 /153
- ◆ 接纳自己，不做工作狂人 /155
- ◆ 自我激励暗示自己：我一定行 /157
- ◆ 在压力面前，信念也可以很强大 /161
- ◆ 有所规划，才能不为压力所困扰 /164
- ◆ 允许自己失败，你会更坦然 /167
- ◆ 很多压力都是由忧虑造成的 /170
- ◆ 只有热爱工作，才不会遭遇职业倦怠 /171
- ◆ 学会感恩，你才能不被老板压抑 /175

### 第八章

#### 推销催眠 10 招

##### 让催眠帮你发现购买的真相

购买绝对不仅仅是说服与付钱这么简单。购买的真相是什么？人们为什么会掏钱买你的产品？仅仅是因为你的推销术够强悍吗？怎样让人们做出购买的决定？催眠不是无所不能，但可以帮你更快地拿到订单。不管你相信与否，推销与被推销的过程本身就是一场催眠与被催眠的游戏，只有掌握了游戏技巧，你才能成为赢家。本章介绍了催眠中常见的催眠术，相信它们会助你一臂之力。

- ◆ 推销其实就是催眠的过程 /180
- ◆ 挖掘客户的独特需求 /184
- ◆ 赞同是应对抗拒的最好武器 /185
- ◆ 引导客户说“是”，直到成交 /187
- ◆ 如何促使人们做出购买决定 /189
- ◆ 不要争辩，小心把客户从催眠中弄醒 /192
- ◆ 让客户一看到就会高兴 /196
- ◆ 让客户感觉你是朋友 /199
- ◆ 您是最重要的一位顾客 /201
- ◆ 利用好销售中的连锁反应 /204

# 目 录

## CONTENTS

### 第九章

#### 人际交往 15 例

##### 让催眠帮你摆脱人际困境

人际交往是人与人之间的心理博弈，同时也是相互催眠的过程。我们既在无形中催眠他人，也在无形中被他人催眠。所以，在处理自己的人际关系时，既要摆脱来自他人的消极催眠暗示，也要学会用催眠对他人施加积极的暗示以达到自己的目的。

- ◆积极主动，人际交往不要怕 /208
- ◆换位思考，学会理解别人 /209
- ◆理智谨慎，不要被“一见如故”催眠 /212
- ◆友情是必须的，但不要被友情所催眠 /216
- ◆单亲家庭里，你要学会培养健康的孩子 /218

- ◆用期待去催眠对方，让他按你的意志做事 /219
- ◆人情也会催眠你，就看你会不会处理 /222
- ◆话不说满，也不说全 /224
- ◆微笑和善意，是催眠对方的最好方式 /226
- ◆当别人歧视你，你就要自己看得起自己 /230
- ◆学会糊涂，告诉别人你是无害的 /233
- ◆控制情绪，不要吓跑别人 /235
- ◆学学催眠师，让你看起来更有亲和力 /239

# 第一章

潜意识的力量有多大，  
催眠就有多神奇





人类是宇宙中一个最大的奇迹，不过人类的大部分智慧都沉睡在潜意识中而无法发挥出来。一旦这些沉睡的智慧觉醒，我们便能创造出一个个的奇迹。而催眠就是唤醒这些智慧的神奇工具。它直接打开了横亘在意识与潜意识之间的那扇门，长驱直入地进入潜意识的世界，解开人们的心结，搜索人们内心深处所压抑的创伤、困惑、欲望以及久远的记忆等，并给潜意识形成新的影响。

## 潜意识有什么影响

或许很多人都曾经有过这样的经历：感觉自己曾经见过这个人，知道他的名字，而且这个名字就在脑海里打转，但就是记不起来说不出，越用力想就感觉越混沌，等到你转身要走的那一瞬间，却又突然想起来——哦，原来他叫……再比如，有时候，我们很想找什么东西，明明记得之前是放在那里了，但就是想不起来具体放在什么地方了，等到自己放弃了，不找了，说不定就会在某一个时刻突然想起来到底放在哪里了。这个现象就是心理学中的“舌尖现象”。

之所以会这样，起关键作用的就是人的潜意识。

人的脑海中会保存着许多记忆。很多些记忆会随着时间的流逝慢慢地被遗忘，但并不是真的完全忘记了，而是被潜抑到低层潜意识中去了。只要有一个合适的刺激，这些记忆就会自觉不自觉地复苏。所以，我们有时会有一种错觉，看着自己从来没有去过的地方会感觉很熟悉，好像很久很久以前曾经在那里生活过，这就是因为多年前相似的经历经过岁月的沉淀变成了一种潜意识，当你再次面临相似的场景时，潜意识就会自动帮你把记忆找出来。也就是说，记忆一旦转为潜意识就不会丢失。



潜意识很多时候就像脱缰的野马一样，是不受人意志控制的，它不仅会帮助我们找到那些被深埋的记忆，还会在我们不知觉的情况下影响我们的行为。

精神分析学派的祖师弗洛伊德认为，人之所以有时候会做出一些怪异行为，就是由潜意识造成的。

有一次，一位女病人来向弗洛伊德求助，因为她的一只手臂麻痹，没有办法做事情，但医生找不到致病的原因。

弗洛伊德认为既然身体上没问题，那么一定是她的心理有了什么问题。在与之交流中得知，这个女病人是家中的独女，母亲已经不在，父亲残疾，生活无法自理，她必须照顾父亲。后来有人向她求婚，但对方无法接受她的父亲，于是两人就错过了。这之后，她的手臂就出问题了。由此，弗洛伊德断定，她生病的原因是，她既想获得一份美好的情感，又必须照顾父亲，但同时又不想照顾父亲，所以她在潜意识中希望自己生病。最终的结果就是，她真的如愿以偿地残疾了，也不用再照顾父亲了。

你看，潜意识就是这样强大地影响着我们的生活。有时候，你遭遇了一些打击，也许过一段时间就感觉忘记了它们，但事实上问题依然存在，只不过是从显性的意识转为了隐性的潜意识，一旦这种负面的潜意识压抑过多，我们的行为方式就会发生一些可见的变化，甚至使问题变得更加严重。

弗洛伊德也认为，当一个人的自我不够健全时，他的人格就会被潜意识控制，从而做出许多非理性、互相矛盾的事情。

说这些，不是教你排斥潜意识的存在，事实上，只要运用得当，潜意识就会成为你的朋友，成为你的灵感、直觉、创造力的来源。在明确的指令的指引下，潜意识就会用各种方式来帮助你达到自己的目的。

19世纪中叶，维也纳的医生约瑟夫·布鲁尔遇到过这样一个女病人，她说自己无法喝水，即使把杯子放到嘴边，她也无法把杯子里的水喝进口中，以至于她连续六个星期都没有喝到一滴水，而只



能通过吃水果来补充水分。我们可想象一下，一个人端着一杯水放在嘴边，却怎么也不能把水喝到嘴里，那该是多么诡异而恐怖的情景啊。

为了给她治病，布鲁尔对她进行了催眠，让她回忆一下关于喝水的事件，最终找到了致病的根源。

原来，有一次，她去拜访一个朋友，一进门就见到一只狗正在主人喝水用的玻璃杯里喝水。这让她觉得很恶心，但碍于礼节，她什么也没说。这之后，她忘记了这件事，但与此同时，她也无法喝水了。

催眠结束之后，她便能够喝水了。

从这个案例中，我们可以看到，在女病人的患病过程中，导致患病的是表面上被遗忘了但实际上已经印入她心灵深处的潜意识，使她病愈的其实也是潜意识，而布鲁尔医生只是提供了一个让她的潜意识重新出现在脑海中的刺激点而已。

这也告诉我们，当问题出现的时候，与其逃避，不如正视它，正视自己内心的声音，去积极寻求解决之道，而不要让自己深深地陷溺在漩涡中。

## 潜意识有多神奇，催眠就有多神奇

### ①

#### 分钟掌握超级催眠术

很多人都知道催眠有很广泛的应用。有时候，用尽了各种医疗方法都无法治愈的疾病反而能够借助催眠找到病因，从而大大提高治疗效果。但人们不知道的是，催眠之所以可以发挥如此大的作用，主要是因为潜意识的力量在发挥作用，而促使潜意识发挥作用的催化剂就是催眠。它直接打开了横亘在意识与潜意识之间的那扇门，长驱直入地进入潜意识的世界，解开人们的心结，搜索人们内心深处所压抑的创伤、困惑、欲望以及久远的记忆等，并给潜意识造成新的影响。

每一个人在成长的过程中，都会遇到这样那样的负面事件，如



果不能够及时排解，日积月累之后就会给人的心理健康造成消极的影响，如缺乏信心、罪恶感、自贬、自我伤害、忧郁等都是可能出现的后果，有人甚至借此伤害自己 and 他人。

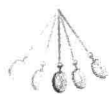
对于那些出现这样状况的人来说，催眠是非常好的解决之道。在催眠状态下，人们可以重新面对当时的场景，释放消极情绪，然后用积极、客观、发展的眼光来看待这些事件，最终走出阴影，积极地面对生活。

有个男孩家境很好，母亲是大学教授，父亲是知名企业家，从小他就拥有很多孩子都不曾有的优裕生活。参加工作以后，他和一个美丽聪明、温文尔雅的女孩组成了一个美满的小家庭。很多人都羡慕这个男孩的好运，但他的内心却充满了苦恼，因为他常常忍不住偷东西，而且感觉非偷不可，如果不偷就会坐立难安，一旦偷了就会觉得轻松、自在。虽然偷的并不是什么贵重的东西，但他知道这样下去总有一天要出事的，他不敢想象自己以后会怎样，也不敢让妻子知道。

无奈之下，他只好去找心理医生。心理医生与他交谈过几次以后，就决定对他进行催眠。

心理医生下达了催眠指令后，男孩很快就想起了一件已经遗忘多年的事情。

小时候，他的父母非常忙，常常把他一个人关在家里，等父母晚上回家的时候，他都已经睡着了。有时候，他甚至连着好几天都见不到父母的面。6岁时的一天，他偷了家里的一百块钱一个人跑出去玩，被父亲发现后狠狠地训斥了一番，父亲还打了他。后来，男孩很开心，但是也很难过，开心是因为那天父母破天荒地没有出门，而是在家里和他待了一整天。难过的是，这一天过后，父母依然把他一个人丢在家里，然后去忙自己的事情。从此以后，他再也不偷家里的钱了，但常常顺手牵羊偷东西，而这些东西都不是什么贵重的东西，所以也没有被人发现。同时，他发现偷东西的过程很刺激、很过瘾，一点也没有偷窃时的紧张不安。



说出了这番经历以后，男孩平静下来，认真地说：“其实我也不想偷东西，那样很不好，如果被发现我就完了，我那时候偷钱也是为了让父母注意我，所以后来我每次偷东西的时候都很冷静、很快乐。不过，现在想想，那时候父母也不容易，事业刚刚起步，很多事情要做……”

一个小时后，男孩笑着走了出去。

过了一段时间，男孩打电话给心理医生，说自己再也没有偷过东西了，还常常抽时间去陪家人。

如果没有催眠，男孩很可能还要在很长时间里与偷东西的欲望抗争。其实，很多时候，人们之所以会作出一些有悖于常理的事情，往往是因为受到了这样那样的负面事件的影响。但在正常情况下，人们常常会披上自我保护的铠甲，严守这些秘密。但在催眠中，他们则会像在北斗星的指引下找到故乡的迷路孩子一样放下心中的负担和顾忌，进入一种放松舒适的状态，释放出心中的负面情绪，聆听内在的声音，从而抚平心中的伤痕，感受到来自他人的关心和爱护，在潜意识的帮助下走出心理阴影。

有时候，潜意识也能够帮助你形成一些良好的习惯。

人们的行为常常受到俗念、情感、偏见、贪婪、恐惧、环境、习惯的支配，在这些因素中习惯的力量最大。因此，如果决定全心全力服从习惯的话，就必须全心全力服从良好的习惯，同时将坏习惯全部摧毁，即在新的田畦播下新的种子。

但问题是，一个好习惯岂能是想要就要，而一个坏的习惯又岂能是不想要就不要的？在生活中，无数的人因为无法抗拒习惯的力量而始终无法走出自己设置的监狱，而催眠就能够让你轻而易举地养成这个习惯。

戴尔·卡耐基认为，要养成良好习惯的最好方式就是大声告诉自己，我要养成良好的习惯，然后全心全力去实行。

成功学家曼狄诺给出的建议是：你可以不断地说这些话：

“今天是我新生命的开始，我要脱去我的老皮，因为它早就受尽

## ①

### 分钟掌握超级催眠术





了失败的创伤。

“今天我又一次再生，葡萄乐园是我的出生地，这里的水果大家都可以品尝。

“今天我要在这葡萄园里，从那枝最高且结果最多的葡萄藤上摘下智慧的葡萄，因为这些葡萄是我这个职业里最贤德的人一代一代种植下来的。

“今天我要尝一尝这些葡萄的滋味，还要吞下每一粒成功的种子，使新生命在我心里萌芽成长。

“我所选择的这个行业充满机运，没有悲伤和失望。而那些已经失败的人，如果将他们一个个叠起来，会比地面上的金字塔还高。

“但是，我像另外一批人一样不会失败，因为我的手里握有航海图，指示我游过波涛汹涌的海洋，到达彼岸。过去的，只是一场梦罢了。

“失败不再是我奋斗的代价。失败像痛苦一样，不适合我的生活。过去我曾接受它，那是因为我需要痛苦。现在我拒绝它，这是因为我有智慧和原则，指引我走出阴暗，进入富庶、幸福和远超过我梦想的康庄大道。在那里，金苹果园里的金苹果也不过是给我的一点点报酬而已。

“人要能长生不老，就可以学到一切，但我不能永生。所以，在我有生之年，我必须练习忍耐的功夫，因为造物主做起事来从来不是匆匆忙忙的。创造橄榄树——一切树木之王——需要100年，一个洋葱10个星期就长成了。我曾像一个洋葱一样活着，我很不高兴。现在，我要成为最了不起的橄榄树。实际上，我要成为一名成功人士（应具体一点，例如演讲家、科学家等）。”

在这些自我暗示的作用下，你会不知不觉地被自己所催眠，进入到自我催眠的状态，从而使这种新的有利的好习惯溜进你的心灵，成为精神活动的一部分，成为你的一种潜意识，永不停止，创造幻境，并时时左右着你的行为，使你做出难以理解的事情。这样你就会发现，每天早晨你都可以带着以前从来没有过的一种活力开始一