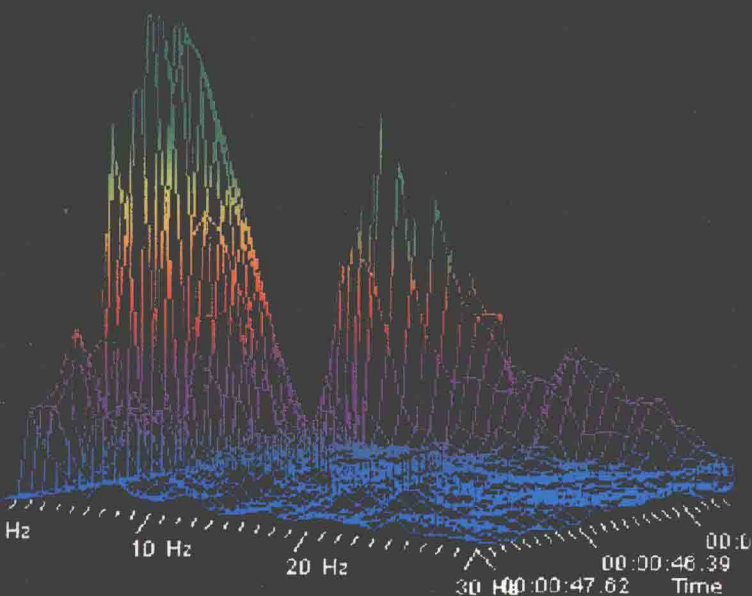




催眠心理学丛书

美国临床催眠委员会和美国催眠基金会 联袂推荐

本书手稿曾以每本1000元的天价在网上热销
已悄然成为众多催眠导师及催眠师
瞬间催眠的秘密武器



世界级催眠大师Tom Silver不为人知的催眠秘诀

汤姆·史立福 教你学催眠

——改变人生命运的最前沿最尖端的心智科技

[美] 汤姆·史立福 著 | 孔德方 胡晓宇 译

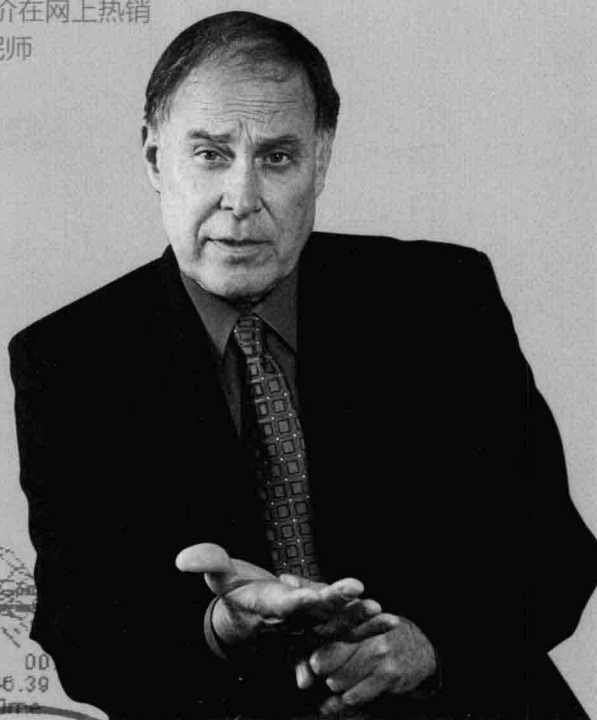
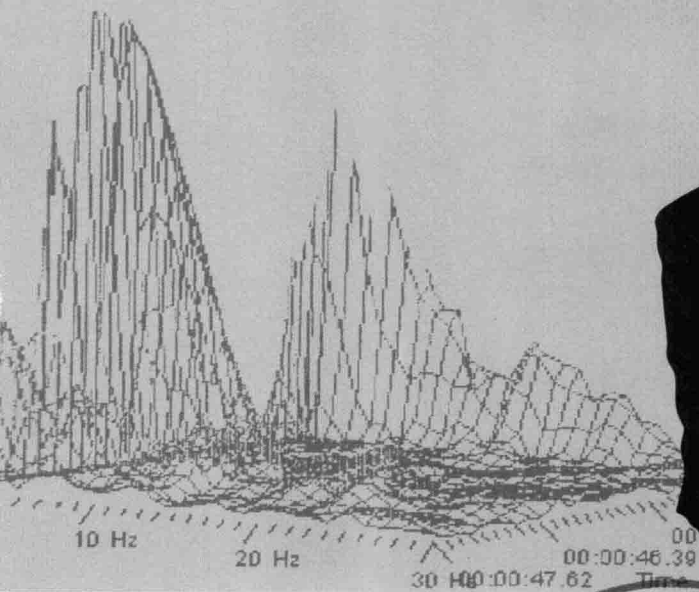
山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



心理学丛书

美国临床催眠委员会和美国催眠基金会 联袂推荐

本书手稿曾以每本1000元的天价在网上热销
已悄然成为众多催眠导师及催眠师
瞬间催眠的秘密武器



世界级催眠大师Tom Silver不为人知的催眠秘诀

汤姆·史立福 教你学催眠

——改变人生命运的最前沿最尖端的心智科技

〔美〕汤姆·史立福 著 | 孔德方 胡晓宇 译

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤姆·史立福教你学催眠 / (美) 汤姆·史立福著;
孔德方, 胡晓宇译. — 太原: 山西科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5377-4561-1

I. ①汤… II. ①史… ②孔… ③胡…
III. ①催眠术 IV. ①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第198014号

汤姆·史立福教你学催眠

著者	(美)汤姆·史立福
译者	孔德方 胡晓宇
策划人	张守春 王跃平
出版发行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编:030012)
印刷者	山西德胜华印业有限公司
经销者	各地新华书店印刷者
开本	787×1092 毫米 1/16
印张	19.375
字数	261千字
版次	2013年9月第1版
印次	2013年9月太原第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5377-4561-1
定价	48.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编委会名单

学术顾问

胡佩诚 蔡雄鑫

编委会名誉主编

张伯源 张金柱

编委会主任、主编

汪卫东

执行主编

张守春

副主编

徐 斌 杜文东 胥洪模 汤姆·史立福 格桑泽仁 蒋 平
马春树 荣新奇 郇启扬 连 峻 魏世伟

编 委 (按拼音顺序排列)

汤姆·史立福(美国)	杜文东(江苏)	房子墨(广东)
格桑泽仁(四川)	贺连津(陕西)	黄大一(台湾)
黄文仁(北京)	蒋 平(广东)	孔德方(河南)
连 峻(香港)	李 嘉(甘肃)	李 静(重庆)
马春树(北京)	秦大忠(湖南)	荣新奇(湖南)
沈 健(吉林)	郇启扬(江苏)	汪卫东(北京)
魏世伟(北京)	吴月波(湖南)	徐 斌(江苏)
胥洪模(北京)	张伯源(北京)	祝华平(山西)
张金柱(山西)	章培军(山西)	张守春(山西)

总序

在“催眠心理学丛书”出版之际，执行主编张守春先生让我以主编名义为丛书写一个总序。提笔之前，我已深陷对中国临床心理学目前发展处境的几点忧虑。

其一，中国的临床心理学发展之难。

改革开放近四十年中，中华大地发生了天翻地覆的变化，自然科学、人文社会科学、应用科学，包括医学事业、文化产业，无不蓬勃发展，遗憾的是，相对于其他任何一门学科，临床心理学可能是发展最慢的一个。与此成强烈反差的是，最近几十年，中国经济高速发展，经济总量已位居世界第二，快节奏的生活，工作压力，带来人们心理疾病的急剧上升。

中国有 14 亿人，约有综合性医院 20000 多家，中医院 3000 多家，按照国家千人拥有医生数的平均水平算，应至少有 200 万左右注册医生，可目前这些医院中有多少“精神科”或“心理科”？其中的医生中又有多少真正懂心理治疗或者做心理治疗的？这在中国没有统计数据。

1997 年的“统计结果”显示：我国每百万人口中心理学工作者的数量仅为 2.4 名，国际卫生组织资料显示：在发达国家和中等发达国家，每 1000 人中就有一个心理咨询师，而美国在 1991 年时，每百万人口就已拥有 550 名心理学工作者。卫生部的一项数据资料表明：目前我国各种心理和精神疾病患者达 1600 万，约占总人口的 1.2%。1.5 亿青少年中有各种学习、情绪和行为障碍等心理健康问题的人约 3000



Tom Silver

汤姆·史立福
教你学催眠

万。国家有关部门在制定小康社会的 10 大标准中，也把每 1000 人中有 1 个心理咨询师作为一项重要的小康指标。

目前，国内已经通过国家执业资格鉴定并正从事心理治疗工作的从业人员不足 3000 人，至今全国取得心理咨询师（包括二、三级）资格的人数达到 39 万，其中真正能做心理咨询的不到五分之一，而中国心理咨询师真正的需求量约在 100 万左右。中国人不太习惯看心理医生，而在国外，看心理医生就像看头疼感冒，并且纳入医保。国外综合大学都有心理系也开设催眠学课程，而中国大学开设催眠课程的屈指可数。这乃中国临床心理学发展之难！

其二，中国的本土心理学发展更为艰难。

潘菽先生在《建立有中国特色的心理学》一文中，首次明确提出建立有中国特色的科学心理学的目标及途径，被认为是发展我国心理学的纲领。他在提出中国心理学的改造与创新问题上，高屋建瓴地要求必须做到四个方面：即坚持辩证唯物主义的指导思想；理论联系实际；古为今用；洋为中用。潘菽一向最为关注的是我国心理学的发展方向和道路这样一个根本性的问题。他对于发展我国心理学有一个最基本的思想，这就是：我国心理学必须走我们自己的路，建立具有中国特色的科学心理学，以便能更好地为我国的社会主义事业服务。这是他为我国心理学所作出的带有根本意义的贡献。

毋庸置疑，潘菽先生的以上思想，实质上就是一个本土心理学的建设或心理学本土化问题。结合目前我国临床心理学的发展现状，让

人遗憾和令人担忧的恰恰是当年他提出的这个根本问题没有获得真正的解决。无论是临床心理学的基础研究还是临床心理学的应用研究无不如此！照搬国外临床心理学的思想、理论、方法和技术，不能在临床心理治疗当中，考虑我国几千年的传统文化、中医文化和现实的政治、经济与生活背景，是我国临床心理学发展滞后的根本原因。

而很多心理学家不以为然，把临床心理学发展滞后的根本原因一味地归因于外界其他因素，这是危险的。这里我再次提出以下几个问题请读者思索：

问题之一，中国历史几千年，临床心理学为什么没有独立发展？

问题之二，国外处处是教堂，中国为什么没有？

问题之三，国外心理诊所遍地都是，如果中国心理疾病和心理问题从总量上看，跟国外应该没有根本区别，那么中国的这些人到哪儿去寻找治疗了？中国的临床心理医师队伍为什么难以发展？中国的心理咨询为什么难以为继？

一个根本的问题，中国的临床心理学几乎没有本土化！外来的心理治疗“不服水土”，难以本土化与中国教育体制下培养的心理学学生知识结构有关，难以将中国传统文化、社会风俗、生活习惯与心理学整合！可喜的是，本土化已被越来越多的人所接受，并正在探索具有中国特色的临床心理学。

其三，中国的催眠心理学发展之难。

目前在世界临床心理学发展过程中，精神分析学派、行为主义、



Tom Silver

汤姆·史立福
教你学催眠

人本主义心理学影响最大，被称为心理学的三大主要势力，而在这三大势力之中，精神分析疗法、认知疗法、行为疗法也成为临床心理学应用的三大主流方法，催眠心理治疗根本就不在其中，不是临床心理学使用的主要方法，研究者也非常之少。在民众眼中，催眠术被玄术化、神秘化，难入科学正殿。

其实中国古代有关导引、吐纳、炼丹、守神、存想、静坐、坐禅等都与自我催眠有关，如果从这样一个角度来理解，中国的导引、吐纳、静坐、坐禅无论是理论还是方法、技术都要比西方催眠术的内涵与外延要丰富得多。在几千年前，中国古人研究的高明之处，就已经告诉人们一个基本的科学事实：暗示的本质是自我暗示，催眠的本质是自我催眠！

遗憾的是，几十年来，中国不仅没有成立催眠专业学会（协会），发行专门的催眠杂志，就连关于催眠研究的文章也少，更没有催眠研究项目的经费支持，从事催眠学术研究的专门人才凤毛麟角，在中国从事催眠学术和应用研究很难！

其四，出版学术水平较高的催眠心理学系列著作很难。

中国国内 1949 年以后正式出版的催眠术著作，据不完全统计有 130 余本，涉及 80 多家出版社，其中翻译出版国外 46 本，以美国、日本为多。国内作者的催眠术著作中，少有高质量的，内容多有雷同，抄袭明显，甚至还难以超越一些民国时期的催眠术著作，这也是我们计划注释再版民国催眠术著作的原因。

整体分析看，出版社没有系统的出版规划，大多零星出版，且出版的催眠术著作难以全面反映当今世界催眠术发展的主流和概貌。

催眠术经过 200 多年发展，已经进入一个科学催眠时代，中国需要跟上世界催眠发展的步伐，中国的心理治疗和心理咨询需要行之有效的催眠术。遗憾的是，由于各种原因，在目前的中国，要出版学术水平较高的催眠心理学系列著作，一般人不敢问津！此所谓，出版学术水平较高的催眠心理学系列著作很难！

回想 1985 年，我开始攻读中国中医研究院针灸研究生，并涉略中国传统导引、吐纳，其后陆续在杂志上发表了自我暗示与自我催眠和导引、吐纳相关的文章，1990 年在广安门医院建立了“气功心理室”。后来又在北京举办过催眠学习班，聘请马维祥老师和当时日本催眠学会理事长加藤隆吉先生讲课。1992 年我又去日本参加日本催眠学会年会，1994 年又赴日本研修，再次涉及催眠。这么多年来一直在广安门医院心理科从事导引、吐纳与催眠心理的临床研究，沉浸于催眠领域已有 26 年了。

令人担忧的是目前中国催眠学界鱼目混珠，良莠难分，出现了一些“灵修”、“催眠前世”、玄术化等不良现象，甚至诱发了犯罪。

2012 年春的一天，张伯源老师打电话告诉我：山西张守春先生和山西科技出版社拟策划出版一套催眠心理学丛书，要组织一个编委会，张老师推荐，希望我来出任主编。我初步答应了此事，并专门赶到山西参加“催眠心理学丛书”编委会议，与张守春先生和出版社王



Tom Silver

汤姆·史立福
教你学催眠

主任面谈，同时认识了编委会的成员，感触颇深。正是这次山西太原之行，坚定了我参与这件事的决心，原因之一是张守春先生对催眠学的执著追求，他几乎搜集到了中国已有的从民国到现在在中国出版的各类催眠书籍（包括翻译的国外催眠书籍），可能家中已经是中国一个最大型的催眠书籍图书馆了；原因之二，张守春先生组织了全国心理学界（包括港台）几十名专家和教授，组成编写委员会，并且在比较国内外催眠心理学界学术的同时，认真研究了我国催眠心理学发展的过去、现在与未来，提出了初步的编写方案，这在中国历史上尚属首次；原因之三，山西科技出版社对出版这套催眠心理学丛书从社长到编辑的强力支持。但这次“晋遇”之行，我也深切感到催眠心理学业界的问题依然较大，离我们想象的催眠学术还相距甚远。也正因了这份责任和义务，在编委会议上，我谈了对催眠心理学的一些观点，提出了关于编写丛书的思路，得到了编委会专家学者的基本认可，更加坚定了我的信心。

借此催眠心理学丛书出版之际，我和我的同道们殷切期望它在中国催眠心理学乃至在世界催眠心理学发展史上达到以下目的：

1. 对中国乃至世界过去的催眠心理学学术发展作一次认真的总结，提取对中国临床心理学和催眠心理学未来发展有益的历史经验与学术精华。

2. 全面、系统地展示国内外催眠心理学的理论、催眠诱导方法和临床治疗技术，为探索我国催眠心理学理论研究的方法和技术提供借

鉴。

3. 向大众普及催眠心理学的科学知识，促进催眠心理学在各行各业的应用；同时，提升催眠心理学的学术理论水平，进而促进我国催眠心理学理论、方法和技术的全面发展。

汪卫东

于北京开阳里



Tom Silver

汤姆·史立福
教你学催眠

推荐序

亲爱的读者朋友，你是否和我一样也在苦苦寻觅着真正能让自己学会催眠的秘籍宝典，努力追求着自己“用催眠改变未来”的人生梦想。

然而，我要郑重地告诉你：如果你是以下情况的任意一种，请你千万不要购买此书！

如果你不相信我们就生活在催眠的世界中，催眠现象在生活中随时发生……

如果你认为催眠只是心理从业者要学习的内容，跟你的生活无关……

如果你不知道催眠可以帮助我们通过调整潜意识的画面，来改变我们习惯，从而改变我们的命运……

如果你对催眠怀有排斥和恐惧，却又不想深入了解……

如果你对催眠抱有误解，希望通过学习催眠从事不合法律及道德的勾当……

如果你已在开催眠培训班，认为自己功力无敌，能够快速催眠任何一个人……

显然，如果你是以上情况的任何一种，那么汤姆·史立福老师这本书不是为你写的。

谁更需要这本书呢？

自我接触催眠之后，我向很多人说起过催眠，而大多数人都会问我一个相同的问题：什么是催眠？催眠有什么用？



Tom Silver

汤姆·史立福
教你学催眠

在我面对同样的问题回答多次之后，我发现：对于不了解催眠的人来说，与其给他们讲大段的“催眠是什么”的原理和机制，用冗长的、深奥的词汇让他失去兴趣，不如直接告诉他“催眠可以帮他做什么”。

于是，我会一股脑告诉他：

催眠——可以快速戒烟；

催眠——可以快速减肥；

催眠——可以保健身体；

催眠——可以重塑性格；

催眠——可以快速减压；

催眠——可以快速治疗失眠；

催眠——可以快速提升自信；

催眠——可以快速治疗恐惧症；

催眠——可以快速调整偏食；

催眠——可以快速激发行动力；

催眠——可以快速提升影响力；

催眠——可以快速提升销售业绩；

催眠——可以改善人际关系；

催眠——可以有效掌控情绪；

.....

催眠可以通过调整你潜意识深处的画面和程序，来改变人们的信

念和行为习惯，重编你的生命脚本程序，快速删除或修改任何你不想要的行为，快速重建我们想要的积极正向的行为及习惯，获得我们想要的结果。

总之，催眠，就是一门让我们改变自己命运，让自己更加幸福的科学。

正像汤姆·史立福老师所说：“我相信，科学催眠将会成为改变人们生活的主导力量之一。”

如果以上所述这一切都是真的，显然，任何一个希望自己更幸福的人都需要学习催眠。

那么，催眠真的有这么大威力吗？怎么样证明催眠有这么大的功效呢？

网络上有汤姆·史立福大量的催眠视频，你可以看到，经过汤姆·史立福的催眠治疗：

一个恐高的女士如何爬上楼顶上的梯子，泰然自若；

一个恐惧开车的女士如何战胜自己，驾驶自如；

一个恐惧乘飞机的女士如何带着微笑翱翔蓝天；

大S、小S、李玟等明星在被汤姆·史立福老师催眠之后的神奇表现；

你还可以看到，汤姆·史立福将 EEG 脑波仪运用到催眠过程中，科学直观地呈现催眠的状态。

我相信，当你看完这些视频，你会对催眠的威力和功效不再抱有



Tom Silver

汤姆·史立福
教你学催眠

任何怀疑，而取而代之的是从内心深处涌出来的学习催眠的冲动。

因为，我和你一样，当初也是因为看到了汤姆·史立福老师的视频，被深深吸引和折服，从而下定决心将他的科学催眠体系引入中国。

而这本书正是汤姆·史立福老师科学催眠体系中最核心的一部分。

要知道，汤姆·史立福老师在国内的科学催眠课程费用高达3万元，而在国外价格更高。

要知道，这本书就是汤姆·史立福老师在全世界开课时一直带在手边的一本《科学催眠绝密讲义》，而他近三十年来讲的所有内容几乎都在这套讲义里。

要知道，因为汤姆·史立福老师对版权的重视，他第一次来中国内地时对我们也防备有加，乃至第一届学员花了19800元上课时连一个讲义都没有。直到最后，在学员强烈要求下，汤姆·史立福老师在最后一天，从这本160页的英文《科学催眠绝密讲义》中撕出来14页，复印给了学员。从汤姆·史立福老师“宁愿撕烂，都不愿意全部交给我们”的行为，可见这本讲义在他心里的重要程度。

要知道，这本只有160页的英文书稿，曾经在网上以1000元的天价热销，已悄然成为众多催眠师瞬间催眠的秘密武器。

要知道，汤姆·史立福老师在美国和台湾已经成功出版了多本书籍，然而因为这本书稿里写的是他一直不忍心公布于众的核心秘密，所以他一度拒绝了多个出版商邀约。

而当我用行动赢得汤姆·史立福老师的信任，并拿到完整版书稿的时候，我和我的团队立刻被连环震惊。

学习催眠多年，我收集了各类催眠书籍和资料，然而，当我看完这本书稿，我发现，书中的很多内容，我们之前闻所未闻，即使是经验丰富的催眠师也可从中得到启发和收益。

你知道怎么样通过震撼引导瞬间催眠吗？

你知道“手掉下来，放松”和“放松，手掉下来”的区别吗？

你知道人称的变化对催眠有什么影响吗？

你知道说完“放松”或“睡觉”等催眠指令之后，怎么样保持催眠对象在催眠状态中，不让他清醒过来吗？

你知道，当你尝试了所有的引导方法都无法催眠一个理智的、高学历、高智商的人的时候，你该采取什么样的技术吗？

你知道怎么样测试出催眠对象是生理性听话度还是情绪型听话度？

我们很多人都知道“催眠戒烟”，可是你知道抽烟者分什么类型吗？

我们很多人都知道“催眠减肥”，可是你知道肥胖者分什么类型吗？

你知道怎么样重新编辑生命脚本程序吗？

你知道怎样在催眠中运用 EEG 脑波仪吗？

你知道怎样运用 ERT 情绪重置疗法吗？