

普
华
文
化

人人会催眠

——完全图解催眠中的心理学

张鹤◎编著



从“江湖手段”到
科学催眠术

○催眠术入门的常用方法练习 ○通过自我催眠改善健康状况

看清实质 了解科学催眠术 自我测试 是否适合被催眠
排除催眠的常见认识误区



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

人人会催眠

——完全图解催眠中的心理学

张鹤 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

人人会催眠：完全图解催眠中的心理学 / 张鹤编著

— 北京：人民邮电出版社，2013.10

ISBN 978-7-115-32987-5

I. ①人… II. ①张… III. ①催眠术 IV.

①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第202727号

内 容 提 要

本书用图文并茂的方式讲解了催眠的核心原理及应用，并重点讲解了几种常用的催眠方法，以及自我催眠的入门要领。本书运用了大量的图例，大大弱化了阅读难度，让催眠变得简明易懂、生动有趣，相信每个读者都能在轻松的氛围中读完本书。

本书适合对催眠感兴趣的人、想学习催眠术的人、想通过催眠治疗心理疾病的人，以及心理学专业的大中专院校学生阅读使用。

◆ 编 著 张 鹤

责任编辑 乔永真

执行编辑 唐可人

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：16.5

2013年10月第1版

字数：104千字

2013年10月河北第1次印刷

定价：35.00元

读者服务热线：(010)67129879 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



PREFACE

前言

长期以来，由于催眠的神奇作用，使得它一直像一个蒙着面纱的女人，神秘而神奇，让人想一探究竟。正是因为催眠的这种特点令很多人都认为催眠是江湖人为了挣钱的戏法，就像表演胸口碎大石一样，是种江湖骗术，只是娱乐而已，其实这是对催眠的误解。

什么是催眠？自古以来，尽管人类曾经给催眠冠以不同的名称，对它也有着无数的误解，但由于大量的文艺作品对催眠的渲染与介绍，开启了人们对催眠的好奇之心，让人们开始留意到催眠这门神奇的科学。

随着社会的发展，现今，催眠仍然被广泛运用在医学、心理、教育、运动、潜能开发、宗教或刑事侦察等诸多领域。催眠还可以帮助人们认识自我、回归自我、接纳自我、治疗自我、提升自我和发展自我。

诚然，自从有了催眠术，人们见到的多是被巫师或法师所利用的，所以或多或少认为催眠术带有了一些迷信的色彩。这些人采用的催眠方法多是虚幻或缺乏操作性的，所以，能够有实用、操作简单、有效果的催眠方法成了所有催眠练习者的梦想。

经过几代催眠大师的研究，被发现的催眠方法达到数百种之多。本书介绍的催眠方法是将受术者引入催眠状态的方法和由催眠状态转为清醒状态的方法，其中包括身体放松法、观念运动法、言语催眠法、口令催眠法、凝视催眠法等几种最常用且非常适合入门练习。

催眠并非像电影电视作品所渲染的那样，仅仅几句话、几个道具就可将



对方催眠，催眠是有一套严谨的程序和方法的，不管是在电视上看到的催眠表演，还是以治疗身心或开发潜能为目的的催眠，实施过程都要经过七个步骤，即询问解疑、暗示性测查、术前暗示、诱入与深化催眠状态、治疗或潜能开发、恢复清醒、解释和指导。

催眠最重要的就是暗示。暗示都是在无意识中进行的，所以，在对他人施以暗示时一定要做到无意识。一旦被对方意识到了，暗示就成了命令。而要做到无意识地完成暗示，获得对方的信任就是第一步。暗示不同于理性的劝导，含有一些强迫性质，因此，让对方信任自己就是暗示成功的关键。

催眠是一门神奇的科学，但并不是每个人都能进行催眠的。所以想要通过催眠来进行治疗的人需要谨记催眠的各种常识，了解自己可不可以催眠，进行催眠的难易度，再根据自身的条件做选择，以免延误病情。

本书适合以下读者阅读学习：

想学习催眠术的人；

想学习、练习自我催眠的普通人；

想通过催眠改善身心健康的人；

想接受催眠师催眠的人。

本书既可作为催眠者学习催眠的入门读物，也可作为受术者了解催眠常识的学习范本。如果你的读书习惯是按部就班，从头读到尾，那你可以制订一个阅读计划，每天按计划进行阅读。如果你喜欢快速阅读，你则可以按照自己的兴趣，挑选其中几个专题来进行阅读。本书涵盖的内容比较丰富，当你在学习催眠的过程中时，可把本书作为即查即用的工具书，翻开本书，你能在很短的时间内找到你想要的答案。

在本书的写作过程中，得到了很多朋友的帮助和支持，他们是李金梅、张昔涛、张腊梅、吴玉昌、李维帮、周志强、逯菊英、何艳平、李秀梅、许才科、蔡瑞萍、李玉梅、胡志太、张福德、张玉英、杨丽平、张万菊、许开荣，在这里谨向他们的辛勤工作表示感谢。由于作者学识浅陋，书中难免有错误和疏漏，请读者不吝赐教。

第1章 神奇的催眠……1

催眠随处可见……2

什么是催眠……3

催眠的特征……4

催眠的种类……5

催眠与睡眠……7

从江湖手段到科学催眠术……9

麦斯默术……10

催眠术的新发展……11

催眠的用途……12

瑜伽也是一种催眠……15

第2章 成功催眠五要素……17

合格的催眠师……18

受术者的意愿……20

具有“五心”的人，不适合催眠……21

环境……22

和谐的心理气氛……24

催眠语……25

第3章 进入催眠状态……27

受术者必须遵循的四个原则……28



从内心信任催眠和催眠师……28

身体和心灵放松……28

注意力完全集中在催眠师上……30

配合催眠师的指令……30

催眠师必须遵循的五个要点……30

进入催眠状态的三个要素……32

有意识的呼吸……32

丰富的想象力……34

有用的暗示……34

轻度催眠、中度催眠与深度催眠……35

催眠的六个深度……37

第4章 催眠的实施过程……39

与受术者进行谈话……40

做一个暗示性调查……41

观看成功的催眠案例……43

将受术者诱导至催眠状态……43

对受术者进行治疗……44

将受术者恢复到清醒状态……45

恢复清醒的三个方法……47

对受术者进行解释和指导……48

第5章 了解暗示……49

什么是暗示……50

暗示的分类……52

暗示的本质……54

暗示的方法……55

顺势法……55

放任法……56

开导法……56

挫折法……57

催眠与暗示的关系……57

第6章 暗示的力量……59

用暗示来浇灭愤怒……60

用暗示来排解低落的情绪……62

用暗示来解除自卑……64

用暗示来缓解压力……66

用暗示来排除焦虑……68

用暗示来控制犯罪……70

第7章 清醒催眠术……73

什么是清醒催眠术……74

德·瓦多萨的清醒催眠术表演……76

清醒催眠术的入门练习……78

向后倒……78

向前倒……80

双臂高低……81

手指练习……81

锁手术……82

锁喉术……84

锁膝术……85

忘名术……87

摇手术……89

木棍黏手术……90

第8章 深度催眠术……91

什么是深度催眠……92

催眠深度的分类……94



布雷德的三阶段分类……94

戴维斯的哈斯班分类……94

催眠深度的辨别……96

催眠碟法——深度催眠的基本方法……98

开始催眠前的准备……98

正式催眠……99

奥蒙德·麦吉尔催眠法……101

肌肉放松法……105

鼻息催眠法……107

白光电球催眠法……109

念动法……110

第9章 催眠入门练习……113

集中注意力……114

练习丹田元气……117

眼神集中……118

心手微颤……120

发声沉着有力……122

第10章 常用催眠方法的进阶练习……125

联想催眠法……126

抚摸催眠法……128

观念运动法……129

钟摆运动……129

扬手法……130

言语催眠法……131

眨眼法……132

糖果法……133

音乐催眠法……135

凝视催眠法……136

睡眠催眠法……138

口令催眠法……139

丧失平衡法……141

手臂悬浮法……143

集体催眠法……145

怀疑者催眠法……147

第 11 章 了解自我催眠……149

什么是自我催眠……150

自我催眠的作用……155

自我催眠前须做好准备工作……159

自我催眠的特别注意事项……161

最理想的自律训练法……162

第 12 章 自我催眠入门练习——基础练习……169

练习放松……170

练习腹部呼吸……171

练习想象……171

练习集中注意力……172

练习自我暗示……174

练习感觉……175

第 13 章 自我催眠常用方法练习……177

数息法……178

身体放松法……179

双手上升或下降法……180

下台阶法……181

影像法……182

身体摆动法……183

**第14章 运用催眠与自我催眠改善健康状况……185**

减肥的自我催眠法……186

戒烟的自我催眠法……188

失眠症的催眠疗法……190

失眠的类型……190

自我催眠——阶梯催眠法疗法……191

催眠师帮助催眠疗法……192

神经衰弱的催眠疗法……193

神经衰弱的类型……194

神经衰弱催眠疗法……194

消化不良及厌食症的催眠疗法……196

消化不良的催眠疗法……196

厌食症的催眠疗法……197

偏头痛的催眠疗法……199

宣泄法……200

暗示态度转变法……201

自我催眠疗法……202

晕车的催眠疗法……203

自我催眠疗法……203

他人催眠疗法……204

脱发的催眠疗法……205

催眠疗法……206

口吃的催眠疗法……207

痔疮的催眠疗法……209

高血压的催眠疗法……212

无痛分娩的催眠疗法……213

第 15 章 催眠的常见误区……217

- 误区 1: 催眠是为了挣钱的戏码……218
- 误区 2: 催眠是包治百病的灵丹妙药……220
- 误区 3: 催眠师有特异功能……221
- 误区 4: 催眠像吸毒一样让人上瘾……223
- 误区 5: 催眠和睡觉一样……225
- 误区 6: 催眠后能看到“前世”……226
- 误区 7: 动物也能被催眠……228
- 误区 8: 催眠能让我变成坏人……229
- 误区 9: 催眠能让人年轻数倍……231
- 误区 10: 催眠一学就会、马上就能用……232
- 误区 11: 催眠没有任何坏处……233

第 16 章 催眠中的重要提示……237

- 催眠与意识……238
 - 意识结构……238
 - 显意识与潜意识的差别……240
 - 催眠与意识……241
- 催眠师需有完善的知识结构……242
 - 催眠技术及其相关知识……242
 - 生理学和医学知识……243
 - 心理学知识……244
- 催眠前需做敏感度测试……244
 - 苹果观想测试……245
 - 舌尖柠檬测试……245
 - 催眠对身体的不利影响……246
 - 并非所有人都适合催眠……247
 - 受催眠人群的职位特性……249
- 催眠中的常见问题……249



Chapter 1

第 1 章

神奇的催眠

进入到催眠状态后，许多平常所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。

| 催眠随处可见 |

催眠听起来很神秘，似乎是一种玄学，似乎离我们的生活很远，其实这是大部分人的错觉。催眠在生活中随处可见，而且它对我们的生活非常有帮助。

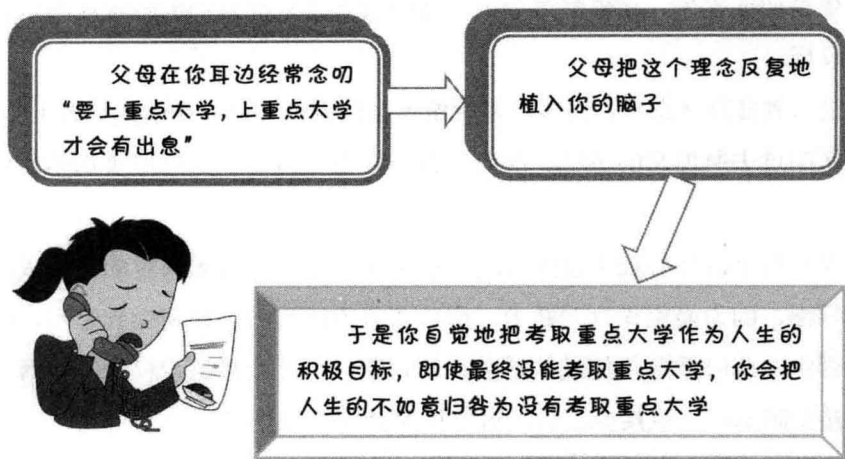
例如，长途驾车的司机听着单调的汽车马达声，自然而然产生困意，有想睡觉的感觉；在高速公路上行驶的司机，往往产生知觉麻痹和反应迟钝，这些都是单调、重复、刻板的刺激所诱发的不同程度的催眠。



在生活中，营销大师们和商家们将催眠运用得淋漓尽致，精辟的广告语或 LOGO 在长期的重复中进入人的潜意识，引导人的思维。例如，脑白金广告运用大量简单重复的广告语，对公众进行催眠式营销，“送礼就送脑白金”这句话深深地植入了人们的脑中，当人们走入超市选择礼品时，不自觉地想起脑白金，并在脑白金的柜台前驻足。

随机问一个孩子：“街上那个大大的‘M’标志是什么？”几乎所有的孩子都会回答“麦当劳”，而不是“麦德龙”，可见广告催眠作用有多大。不断

向你推销一件东西、传授一个理念，这些都是催眠。

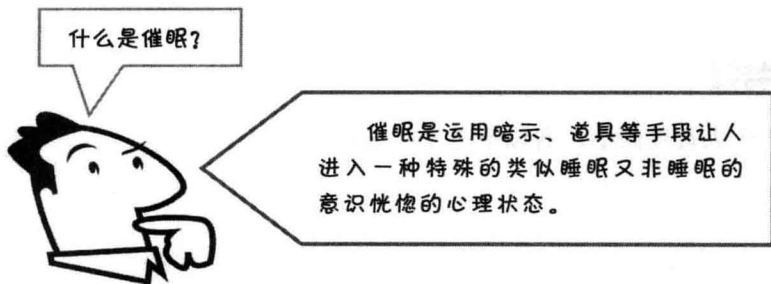


生活中心理暗示非常普遍，心理暗示其实也是一种催眠，例如，“你穿红色的衣服更好看！”朋友或者售货员这样诱导，会使你无意中更偏向选择红色的衣服。

可见催眠其实并非玄学，而是一门应用极广的心理学。

| 什么是催眠 |

催眠可以发掘人类神奇的潜能，曾被称为“咒术”，而施展咒术的人则被称为神官或魔法师。如今，催眠仍然被广泛运用在医学、心理、教育、运动、潜能开发、宗教或刑事侦察等诸多领域。





通过催眠，被催眠者的自主判断和自主意愿行动减弱或丧失，感觉与知觉发生歪曲或丧失。在催眠过程中，被催眠者遵从催眠师的暗示或指示，并做出反应。

进入到催眠状态后，许多平常所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、改变自我的性格与习惯、提高对事物的预知能力等。

常常用于治疗心理疾患的催眠疗法就是以激发潜意识为目的，让人的显意识模糊，因为显意识有判断力，所以在病患清醒时，即使受到暗示，也会加以否定，此时潜意识便遵从显意识的判断；可是当显意识模糊时，潜意识就会接受暗示，一旦接受之后，潜意识便会使暗示实现。



每个人内心深处都有一个自我存在。通过自我催眠，能够与内心的自我讲话，进入催眠状态



人们通过学习，可以实施简单的自我催眠。当你能够让心灵深处的另一个自己听你说话的时候，就能够开启潜意识的大门



催眠的特征

当一个人被催眠后，有以下七个方面的特征。



催眠的种类

催眠的方法有上千种之多，名称众多，至今也没有一个统一的分类。根据不同的施术方式、时间和条件，对催眠的种类划分也不同。

按被催眠者的人数来分可以分为个别催眠和集体催眠。个别催眠就是催眠师对一个被催眠者进行催眠。集体催眠又称小组催眠，就是催眠师对一个