

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

版权信息

书名：人人会催眠——完全图解催眠中的心理学

编者：张鹤

出版社：人民邮电出版社

出版日期：2013-10

ISBN：978-7-115-32987-5

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

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

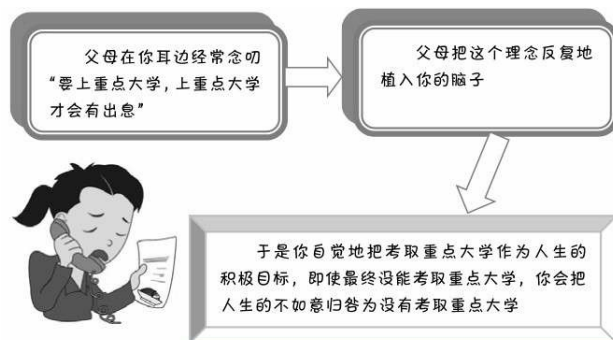
催眠听起来很神秘，似乎是一种玄学，似乎离我们的生活很远，其实这是大部分人的错觉。催眠在生活中随处可见，而且它对我们的生活非常有帮助。

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。

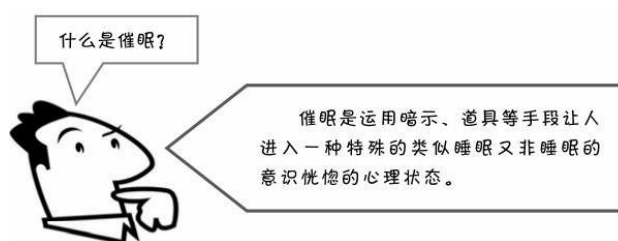


生活中心理暗示非常普遍，心理暗示其实也是一种催眠，例如，“你穿红色的衣服更好看！”朋友或者售货员这样诱导，会使你无意中更偏向选择红色的衣服。

可见催眠其实并非是玄学，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。



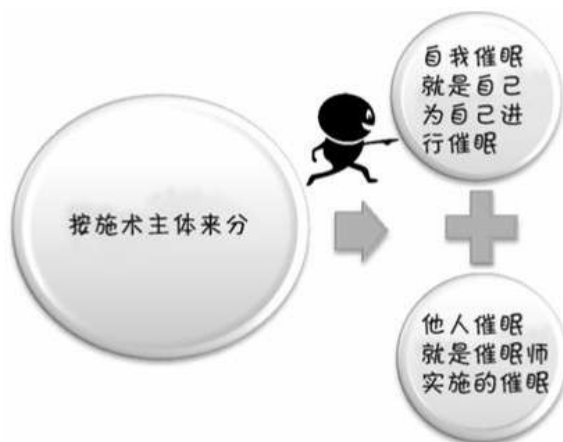
催眠的种类

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。

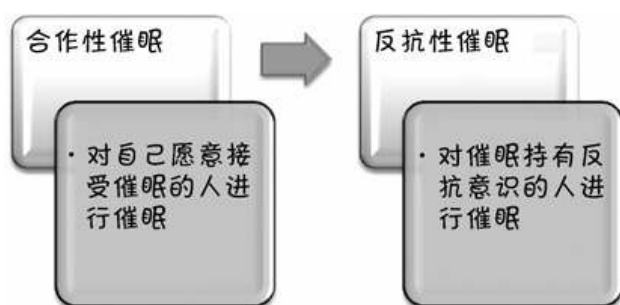
按被催眠者的人数来分可以分为个别催眠和集体催眠。个别催眠就

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，就是催眠师对一个群体的所有被催眠者同时进行催眠。

按照施术主体划分，可以分为自我催眠和他人催眠。



按照受术者的配合程度来划分，可以分为合作性催眠和反抗性催眠。



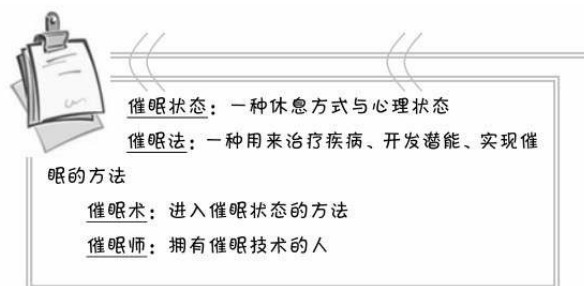
按催眠手段来分可以划分为麻醉药物催眠和非麻醉药物催眠。



催眠与睡眠

催眠与睡眠的关系，就好比双胞胎兄弟一样，看起来很像，细看却是大不一样。催眠与睡眠是不同性质的两个状态，两者既有相同的地方，也有不同的地方。

在说明两者不同之前，我们先来说明几个催眠术语。



催眠与睡眠同样拥有着梦的三个性质，这三个性质是：

- ① 梦中发现的观念是带有幻觉意识的；
- ② 梦中的幻觉是带有一定的情绪的，使神经也受到一定的影响；
- ③ 梦的幻觉是一种潜意识，大脑并没有在思考。



根据梦的三个性质，我们可以知道催眠与睡眠的共同点如下。

① 催眠和睡觉的幻觉的产生原因是相同的，都是因为刺激。例如，一滴水滴在正在睡眠者身上，他便会梦见下雨；把手机放在睡眠者手中，他便梦见手机掉了或是被偷了。这种幻觉在催眠中也会出现。

② 催眠和睡眠都可以做梦，且做的梦都对人的身体有一定的影响。

③ 催眠和睡眠时大脑都处于休息状态，可以得到很好的休息。催眠结束和睡眠醒来时都能解除疲劳，恢复到良好的精神状态。



④ 在催眠和睡眠状态下都有可能发生人格转换，也就是说梦见自己成了他人。

⑤ 催眠和睡眠都能治愈人的身体疾病，有大量的案例表明通过睡眠疗法治愈了很多不治之症。



⑥ 催眠状态和睡眠状态是可以相互转换的。

⑦ 催眠状态和睡眠状态下，都是潜意识最活跃的时候。例如，一个很想生孩子的女人会梦见自己怀孕了；一个很怕蛇的人会梦见自己被蛇咬了一口。

以上是催眠与睡眠的共同点，而催眠与睡眠的不同点则如下。

① 睡眠是每个人必须的状态，它是一种自然现象，属于生理现象；而催眠却是一种人为的状态，要通过催眠师和受术者互相配合才能进入催眠状态，属于心理现象，只有少部分属于生理现象。

② 在睡眠状态下，没有任何意识，对外界反应不敏感；在催眠状态下，对于外界反应会高度敏感，即使看上去睡得很深，但是他们还能接受暗示指令，并且敏感性很高，觉醒以后催眠暗示仍然能够起作用。

③ 在睡眠状态下，他人推动和叫喊可以醒来；在催眠状态下，只有催眠师才能叫醒受术者。

④ 在睡眠状态下所做的梦是不能被控制的，完全是靠潜意识；而在催眠状态做的梦却能被施术者控制。

⑤ 睡眠状态只有缓解疲劳、休息的作用；而进入催眠状态的受术者，可以按照催眠师的指令，达到开发潜能、改善自我、治疗疾病的目的。

⑥ 从睡眠状态清醒不会记得任何事情；进入催眠状态的受术者，如果催眠师没有要求受术者忘记催眠过程的指令，受术者则可以清晰地

记住所经历的全部事情。

从上述催眠与睡眠的异同点可以清楚地知道，催眠与睡眠根本不是一回事，催眠并不是催人入睡的技术。

从江湖手段到科学催眠术

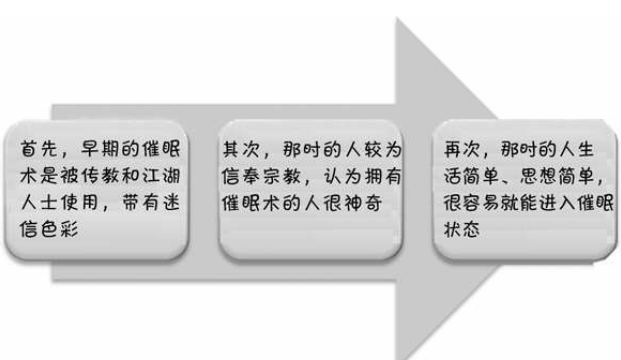
催眠术从一开始的历史迷信到江湖手段、从表演到实用，发展至今天，终于获得了科学界的认可，得到了众人的了解。

长期以来，催眠术就像一个“灰姑娘”一样，没被“王子”发现，一直过着各种“不堪”的生活，只为等待“王子”的出现。很久很久以前，中外就已经开始使用催眠术，只不过那时的催眠术并不是用来治疗疾病的技术，而是一种民间的游戏和许多宗教人员用来布道和传教的手段，也有许多江湖人士把它做为行骗的手段。

催眠术的发源地为埃及、印度和中国，但让它走上科学道路的却是西欧。

虽然在中国人们对催眠的了解还存在很大的空白，但催眠却一直存在。例如，中国古代江湖人士所用让人“看到阴间地府”的伎俩，就是借助催眠术的力量，让人产生幻觉效果。

总之，不管是在东方还是在西方，一直都存在许多催眠现象。但是早期的催眠还不能和现代的催眠术相提并论，原因有以下三点。



首先，早期的催眠术是被传教和江湖人士使用，带有迷信色彩

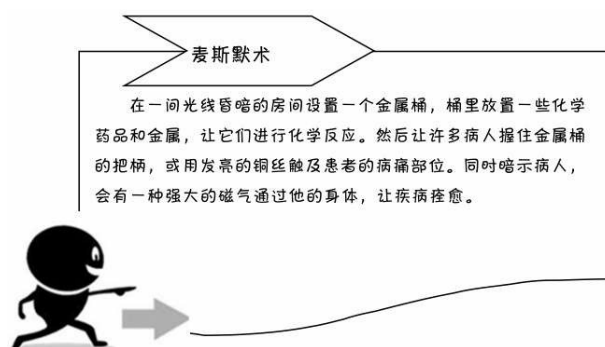
其次，那时的人较为信奉宗教，认为拥有催眠术的人很神奇

再次，那时的人生话简单、思想简单，很容易就能进入催眠状态

麦斯默术

催眠从江湖手段发展成科学技术，离不开催眠大师麦斯默。麦斯默是德国人，毕业于维也纳大学，是一位富裕的医生。

在麦斯默的论文《关于行星给予人体影响》中，他把“动物磁气说”发扬光大。他推论，人们要依靠这种磁气的哺育，这种磁气可以帮助解除疑难杂症，使人们康复。1778年，他来到巴黎把这种理论变为实践，这就是被后人称之为“麦斯默术”的方法。



当麦斯默用麦斯默术治愈好一些疾病患者时，整个巴黎城为之轰动。但是很明显，磁气本身根本不能治愈任何疾病，患者能够痊愈，完全是暗示的作用。麦斯默正是利用人类易受暗示的心理特点，把患者心里的潜意识释放出来，通过疏导达到治愈效果。

虽然后来麦斯默术被法兰西科学院认为是一门江湖骗术，就连麦斯默本人也没有明确意识到自己是在利用催眠术治疗疾病，但他在催眠史上却占据了极为重要的地位。

催眠术的新发展

随着科学的不断进步，到了19世纪后期，催眠术已经不再被认为是江湖骗术，而被认为是一种有效的心理治疗手段。科学家们对催眠进行了深入的研究，催眠术已经得到了长足的发展，主要表现在以下三个方面。

成立了催眠研究室。为了对催眠进行更加深入的研究，许多国家都专门成立了催眠研究室。希望利用现代科学技术手段，对催眠术与催眠现象进行深入的研究。到现在为止，尽管对催眠已经有了一个有充分依

据的解释，但各领域的学者们仍然没有停止对它的探索。

法国于19世纪后期就建立了两个催眠研究所；在美国，有非常出名的催眠协会，其拥有会员4000多名，有2万名左右的内科医生和心理医生在此接受过催眠的训练；在日本、澳大利亚和俄罗斯也有各种催眠组织，这些组织和机构既起到推动催眠师培训和交流的作用，同时也起到了管理和约束的作用。

催眠著作和刊物的出版。关于催眠的著作，光美国就出版了几十种。其中值得一读的著作有《今日催眠术》、《催眠术手册》和《催眠术常用技巧》。另外，在一些国家还有专门的催眠研究方面的杂志，在一些普通的刊物上也可以看到有关催眠的文章。

治疗疾病和开发潜能。催眠之所以能发展的如此迅速，主要原因是它能帮助人们治疗疾病和开发潜能。催眠术之所以逐渐得到人们的认可，与它的实用性是分不开的。



现在，催眠不仅能帮助不同的患者治疗心理或生理疾病，还能在学习能力和潜能方面得到开发。催眠已经在各个领域里都有所应用并一步一步地扩大，许多国外的司法部门也已经开始利用催眠来进行破案和审讯。

总之，随着催眠在各领域的应用，科学的催眠术将进入到一个新的发展时期。但在中国，对于催眠的研究却是刚刚起步，人们对于催眠的认知还处于初始阶段。

催眠的用途

催眠并不是像舞台上所表演的把戏那么简单，催眠有着正面的、积极的意义，有着很多的用途。

催眠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。在现实生活中催眠也有着很多用途，具体的用途有以下几个方面。

用途一，治疗心理疾病。现如今人们，由于学习、工作、人际关系及家庭关系带来的压力、心理紧张、竞争与忧患意识、饮食不平衡、欲望不能满足等，导致心理失调或出现行为障碍。催眠治疗对这些情况有着非常好的效果，只要利用催眠找到受术者内心的根本原因，就能够帮助受术者突破心中障碍，达到康复的目的。



一些心灵创伤、情绪低落、自尊心受挫、焦虑、失控和一些解不开的心结等心理问题引起的健康问题、性格问题都能利用催眠治疗来解决。催眠治疗能很快地找出问题的源头，而且可以深入作用到潜意识层面，所以催眠的效果和速度是一般的心理治疗无法相比的。

用途二，止痛和提高忍耐疼痛的能力。当一个人因为某种疼痛而烦恼不已时，可以通过催眠来进行治疗。在美国的妇产科、牙科，都有利用催眠来止痛的案例。

催眠可以提高我们忍耐疼痛的能力。当进入深度催眠后，催眠师用针去刺受术者的手、腿，对方会毫无感觉。一般的药物麻醉，是切断了疼痛的神经的传导，让大脑接受不到疼痛的讯号，所以不会感觉痛。而催眠时，疼痛的信号仍然能传到大脑，但受术者却没有疼痛的感觉，这时由于催眠可以增加脑啡肽的分泌，产生局部的麻痹作用，是通过调动受术者的力量来止痛。

用途三，治疗失眠。人们往往由于太紧张、身心得不到放松而引起失眠，越想睡着就越睡不着。催眠可以帮助患者找到内心不能放松的原因并且加以解决。在进行催眠的同时，也可以帮助患者很快地放松大脑、身心，让患者轻松、自然地入睡。



很多失眠者都习惯吃安眠药来帮助入睡，但是安眠药并不能让人真正地放松，所以不能让人睡得很好，往往睡了很久，第二天醒来还是很疲劳。另外安眠药还有很大的副作用。而使用催眠来帮助患者入睡，既没有副作用，又能很快达到效果。

用途四，调整不良的饮食习惯。利用催眠帮助受术者调整不良的饮食习惯。首先，通过催眠找到受术者最初养成不良习惯的原因和时间，再进行治疗和提升，最后运用“催眠后暗示”的技巧，把一些正面的好习惯“输入”到受术者的潜意识里。



例如，对于想要戒烟的受术者，可以在催眠中告诉他：“以后，当你抽烟时你会感觉胸口很疼，所以，你一点也不想再抽烟了……”

用途五，激活右脑、提高记忆力与学习效率。催眠能激活右脑，提高记忆力与学习效率。很多催眠大师就是利用催眠能够增强记忆的这一用途创造出一种催眠背单词的方法。这种方法很简单，就是让人在催眠状态下听单词，这些听到的单词马上就能被记住，并且不容易忘记。据说，有人利用催眠方法记忆，可以轻松地点背诵《莎士比亚全集》。

当然，随着人们对催眠研究的深入，它的用途也会越来越多地被发现。

瑜伽也是一种催眠

瑜伽如今已经成为一种全世界流行的运动，它起源于古代印度，所描述的理念是通过身体训练达到“心形合一”的境界。

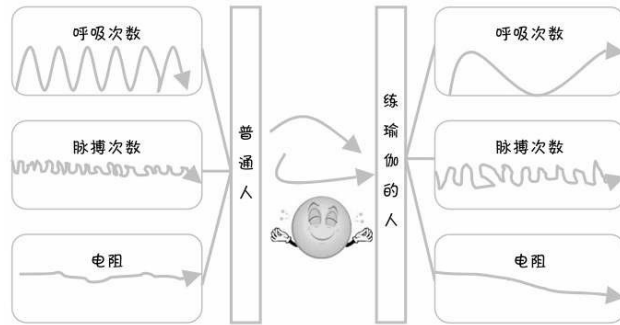
瑜伽可以改变脉搏的次数，你可以停止呼吸一段时间，或是不吃不喝生存很多天。还有的瑜伽高人可以将身体埋在土中，只露出头部，但他的脸上仍是坦然的表情。

瑜伽为什么能让人变得如此神奇呢？究其原因是瑜伽能让人心理的波动平静下来。瑜伽的精髓在于谋求内心世界的平衡，这同时也是催眠的原理所在。



当一个人面临困境时，他的情绪就会变得不稳定、冲动、容易爆发。这时，他最需要的是保持内心平静。他会在心理暗示自己要坚强、要平静。其实这就是自我催眠的方法。瑜伽也是利用这一方法，通过对身体进行艰苦练习从而获得心理的自由。这也是瑜伽大师能够不吃不喝生存多日的方法。

一个正常人的呼吸次数是每分钟18~20次，而练瑜伽的人的呼吸次数可以降低至每分钟4~5次，脉搏次数也比正常人低很多，皮肤的电阻也很大程度的减小。而所有这些不同都是练瑜伽的人通过意识去改变生理机能所产生的变化。



图中显示练瑜伽的人的呼吸次数可减至普通人的四分之一，脉搏和电阻也都有所减少。那么，这是因为大脑发生变化的影响吗？根据脑电波显示，这种状态下练瑜伽的人与正常人平静时的脑电波并无差异。

瑜伽讲究的是身心合一，其实就是一种催眠。通过身体的联系让心灵平静下来，这是瑜伽的最高境界，也是催眠想要达到的最终目的。

瑜伽还告诉我们：人们是能够自由地驾驭心理和身体的。所以，一个想要进行催眠练习的人可以把瑜伽做为自我催眠的辅助练习，通过瑜伽稳固自我催眠的进程。

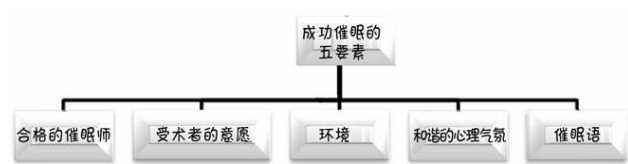
第2章

成功催眠五要素

很多人都认为当在受术者快要睡觉时实施催眠效果是最好的，事实却是相反。因为受术者在此时会感到疲劳，注意力不能完全集中，实际上是很难实施催眠的。一个精神抖擞、注意力易集中的人，才是最容易催眠的。

合格的催眠师

在这个世界上，没有什么事情是无条件的，特别是以人为活动对象的事情，它们对条件的要求更为苛刻。催眠也是一样，并不是任何催眠师在任何条件下都能对任何受术者实施催眠，实施催眠是有条件的。



催眠师就好比是催眠的指挥官，催眠最终是否成功，主要取决于指挥官的素质和催眠技术，一个合格的催眠师必须符合以下条件。



良好的道德品质。催眠的目的是为了帮助受术者治愈生理或心理疾病。在催眠的过程中，由于受术者会失去意志，完全受催眠师的控制，所以要求催眠师必须是一个拥有良好道德品质的人。一个拥有良好道德品质的人，应有很强的责任心，以治愈受术者为目标，运用自己高超的催眠技术，帮助受术者进行治疗。要严格遵守职位操守，尤其不能运用自己掌握的催眠术让受术者去做一些违法或不道德的事情。

良好的心理素质。一个催眠师在催眠的过程中，一定要有良好的心理素质。对自己要有信心，对受术者要有耐心，不能受外界的干扰，有着很好的抗压能力等。

良好的专业技能。催眠并不像在医院治病一样，它不需要拿药或打针，它是一种特殊的技能。催眠的主观性很强，也比普通的看病要复杂。因此，催眠师必须拥有良好的专业技能，不仅要掌握受术者的全部情况，包括出身、生长环境、治疗当时的心情等，还要很熟练地掌握催眠技能。

身体健康、仪表端正。催眠师除了必须达到正常人的健康指数外，还不能有传染病。因为催眠师在帮受术者催眠治疗的过程中，必须有一些身体的接触。如果有传染病的话，难免会传染给受术者。一个仪表端正、衣着整齐的催眠师会增加受术者的信任感，而信任感又是催眠是否成功的必须条件之一，所以仪表端正是催眠师的必要条件之一。

谨慎的职业行为。如今的金钱社会造成了一些人为了获得钱财而不考虑自己的能力。催眠不是万能的，所以催眠师也不是万能的。在催眠之前，催眠师应该仔细询问受术者的病情，根据自己的专业技术，认真思考催眠能不能帮助他缓解这个病情。如果不能就不要实施催眠，执意为之，否则有可能会适得其反。另外，催眠技术也不是随便能传授的，因为它能控制他人的意志和行为，所以在传授时一定要考查对方的人品。

程序规范。催眠跟去医院看病一样，如要先挂号、拿病历本、排号等，有一定的程序。催眠师对催眠前、中、后都要进行记录，另外，催眠时应该有第三者在场，以起到监管的作用。

受术者的意愿

一项调查显示：在自愿接受催眠的 75 个人中，有 10 人无法进入催眠状态，有14人进入浅催眠状态，有30人进入中度催眠状态，有21人进入深度催眠状态。这个调查结果说明：并不是所有的人都能接受催眠，也不是所有接受催眠的人都能进入催眠状态。

想要成功进行催眠除了催眠师要达到一定的条件，受术者也要符合一定的条件。

年龄与性别

- 不同的年龄接受催眠的程度不一样，通常情况下，年龄太小和太大接受催眠的难度也会更大。因为他们的注意力很难集中，理解能力和接受暗示的反应会差一些。对催眠感受最强的年龄是在7-15岁
- 对于性别，女性的催眠感受力要高于男性，主要原因是女性喜静、独立性较低

智商要求

- 很多人都认为智力越高的人越不容易被催眠。其实，这是一种错误的观点。真实的情况恰恰与之相反
- 催眠是通过暗示起作用的，受术者对暗示理解能力的强弱成了催眠成功的先决条件。所以一个受术者必须要达到一定的智力水平，才能真正理解暗示的内容。反之，那些智力不高的人是无法成功接受催眠的
- 具体来说，智力小于70的人无法理解催眠的暗示语，也不能接受催眠

人格特点和心理健康

- 一个心态积极、情绪稳定、人格健全、具有合作精神的人，是很容易进入到催眠状态。反之，一个心态消极、情绪失常、人格缺失、没有合作精神的人，则很难或不能进入催眠状态
- 偏执狂、患有严重的抑郁症或精神病的人不适合接受催眠，因为这类疾病会在催眠的过程中使病情恶化。患有严重的心理疾病的人，大多数都注意力不集中、思维混乱、怀疑和不信任他人，这些都是不能接受催眠的条件

通常情况下，受术者出现以下身体症状是不能进行催眠。

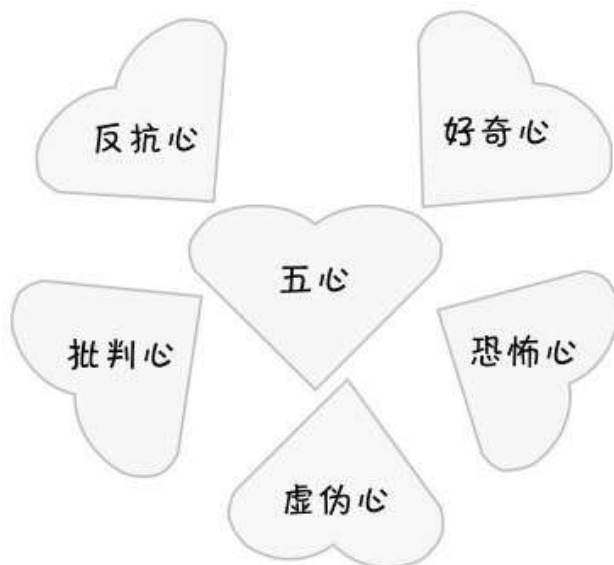
- 受术者发高烧、重感冒。
- 受术者肠胃不适，如饱食、有腹痛、腹泻等症状。
- 受术者刚刚喝了刺激性饮料，如酒、咖啡等。
- 受术者有皮肤瘙痒症状。

➤ 受术者有很痛的外伤。

受术者患有以上情况时，除特殊情况外，不能实施催眠。

具有“五心”的人，不适合催眠

在心理上具有“五心”的人，不适合实施催眠。



反抗心。一个有反抗、排斥心理的受术者，感受力会低很多，无法接受暗示，所以不宜实施催眠。另外，不相信催眠、怀疑催眠的受术者，会带着很强的反抗意志，这类受术者也不宜实施催眠。

好奇心。常常有很多人认为催眠很神奇，抱着好奇心理接受催眠，这会影响受术者精神的集中感受力也会很低。

恐怖心。很多人不了解催眠，认为催眠是一种不好的东西，因此产生恐怖心。他们恐怖的主要原因是怕接受催眠后会去世、有精神病等，有的人则是怕自己说出秘密。这些人因为有恐怖心理，会对催眠师不信任，在催眠的过程中也会带着防御心理，所以催眠往往不能成功。

批判心。有这种心态的人与反抗心相似，受术者带着对催眠的批判心理，在催眠的过程中，难免会有所怀疑和挑剔。

虚伪心。有这种心态的人表面非常配合催眠师，其实在内心里却并

不配合。这会给催眠师一个错误的反应信息，最终也无法进入催眠状态。

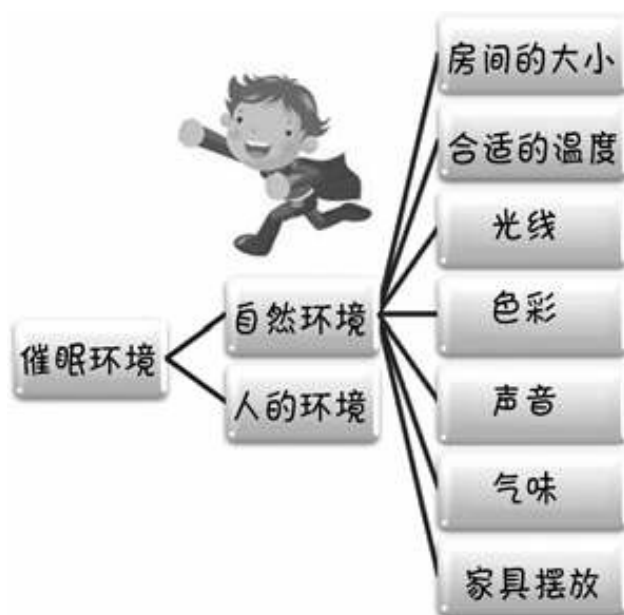
总之，作为催眠实施的对象，受术者在催眠的过程中的种种心态和表现都会影响催眠的效果。因此，这些心态和表现都应得到催眠师的高度重视。



环境

为了使催眠师和受术者更好地进入状态，必须要有一个良好的环境。那么催眠的环境应该具备哪些条件呢？

催眠的环境包括自然环境和人的环境。



实施催眠对环境的要求是非常严格的。尽管在一些表演中，我们看到催眠师在人声鼎沸的舞台上，也可以对很多人实施催眠，但在实际情况下，身处那样的环境是很难进入催眠状态的。具体来说自然环境包括以下几个方面。

房间的大小。催眠的房间太小会给受术者带来束缚和压迫的感觉，太大则会让人产生散漫的感觉。所以催眠的房间一般在 10平方米左右

就可以了。

合适的室温。催眠房间的温度不能太冷也不能太热。太冷会让受术者感到紧张，注意力无法集中，太热又会产生浮躁的心理。室温控制在20至25摄氏度左右为宜，以让受术者感觉舒服为最好。

光线。催眠房间的光线不能太亮，要避免强烈的阳光照进来，灯光闪烁也是非常不合适的。若在白天实施催眠，应该拉上窗帘，让室内的光线变得柔和；若在晚上实施催眠，应该以绿色或蓝色的灯照明，绿色和蓝色会带给人宁静、舒服的感觉，有利于催眠的进行。

催眠房间的灯不宜使用红色、黄色和橘黄色，因为这三种颜色对人的刺激较大，容易让受术者的情绪焦躁不安。

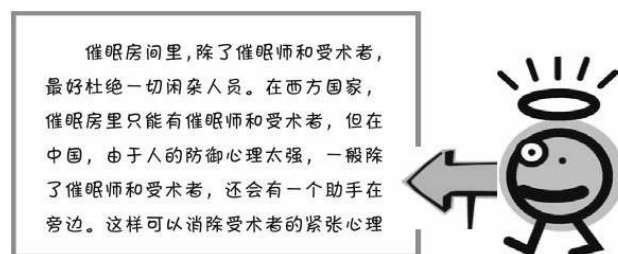
色彩。催眠房间的色彩要以奶油色或淡绿色为宜。这两种颜色给受术者宁静、舒服的感觉。房间不宜为白色，反光太强；不宜为粉红或红色，以免使人焦躁不安；不宜为深蓝色，以免使人心情沉重。

声音。催眠房间要避免喧闹声、流水声和家用电器的嘈杂声音。为避免他人打扰可以在房间门上挂上：“请勿打扰”的牌子。但是在催眠过程中，也有一些声音能起到加强催眠效果的作用。比如节拍器的声音、电动机的转动声等这种单调重复的声音。



气味。催眠房间空气以清新洁净为宜。要避免有刺激气味的东西。

家具摆放。催眠房间的家具摆放要尽量简单，只需要一张舒服的床或沙发和两张椅子就可以了，最好不要有任何装饰物品。



和谐的心理气氛

心理气氛是指催眠师与受术者之间的氛围。只有双方在一个和谐的气氛里，才能达到最好的催眠效果。建立和谐的心理气氛是实施催眠的必要基础条件。那么，如何创造和谐的心理气氛呢？

建立恰当的人际关系。催眠师与受术者要建立起恰当的人际关系。既要让受术者对催眠师产生亲切感，打消其顾虑，又要让受术者与催眠师保持一定的距离。关系太好或关系特别不好的人都很难成功实施催眠。建立恰当的人际关系，有助于打消受术者的紧张和恐惧心理，更好地接受催眠暗示。

激发受术者接受催眠的动机。如果受术者没有认识到自己接受催眠的必要性，那么无论催眠师的技术多么高明，也很难成功实施催眠。但相反的，一个急于想配合催眠师达到催眠效果的人，也很难成功实施催眠。过高或过低的动机，都会使受术者心理压力加大，容易过度紧张。

促进双方心灵的沟通。催眠师与受术者建立了感应关系，就意味着催眠成功了一半，因为感应关系说明心灵沟通良好。心灵沟通与感应的模式是：由沟通产生信任感，由信任感获得融洽的心理气氛，由融洽的心理气氛引出双方的感应该关系。所以，心灵的沟通在催眠中特别重要。

在实施催眠时，催眠师和受术者都要认真对待。受术者要认真思考自己接受催眠的目的，理性对待催眠；催眠师要认真分析，尊重受术者，不要自恃经验丰富、技能超群而进行主观判断，强迫受术者接受自己的观点和意见。只有双方都认真对待催眠和谐的心理气氛才可能出现。

催眠语



催眠语是催眠师实施催眠、使受术者接受暗示的主要媒介。催眠语对催眠的成功也起着很重要的作用。

催眠语的内容要根据具体方法和受术者来定，但都要符合以下几个条件。

语意明确。说出来给受术者听的话要简单扼要、意思要明确，不能有带有不确定的意思或歧义。


语调平和。在说催眠语给受术者听时，语调要平和，音量要小而清楚。

语气合适。催眠语的语气的可分为权威语气和教诲语气。权威语气一般用在指示受术者动作时，比如“你就这样闭上眼睛”；教诲语气一般用在暗示可能性的温和说法时，比如“你可以这样闭上眼睛”。命令式的语气在催眠时不可用，因为它会使受术者失去对催眠师的信任。



使用将来式。在说催眠语时要用“我说完了，你将……”这样将来式的说法。因为这种说法可以给受术者喘息的时间，也更容易被受术者接受。

反复说话法。在说催眠语时要使用“反复说话法”，意思就是不断重复地说。下面是诱导受术者进入催眠状态所用的反复说话法的例子。



反复说话法的例子

请你慢慢地放松下来。慢慢地，慢慢地，放松下来，
放松下来……

你会感觉非常舒服，很舒服，很舒服，现在开始放
松你的手，放松手放松手，继续放松……

你睡得更深，更舒服，你睡得更深，更舒服，更舒
服，更舒服，更深，更舒服……

你深深地睡着了，睡着了，睡着了，你睡着了。睡
吧，睡吧，睡吧……

第3章

进入催眠状态

催眠能带给我们很多好处，但并非只要有催眠师就能马上进入催眠状态的。进入催眠状态必须要满足四个要素，这四个要素分别是：放松、深呼吸、想象和暗示。

受术者必须遵循的四个原则

催眠是用来帮助他人、辅助治疗的手段和方法。受术者在自愿接受催眠时，必须遵循四个原则，即从内心信任催眠和催眠师、身体和心灵放松、注意力完全集中在催眠师身上、配合催眠师的指令。

从内心信任催眠和催眠师

对一个人或对一事物的真正信任是来自内心的，并不是我们平常所想的信任，这种内心的信任是很难做到的。内心信任最基本的表现为：无条件接纳，不评判，只肯定不否定，不怀疑对错。

当受术者愿意接受催眠时，他的大脑是信任催眠的，但其内心却可能还并未信任催眠。所以有时会出现这样一种情况：许多受术者在刚开始时都会想着要信任催眠师，信誓旦旦地说一定会配合催眠师，但当真正开始催眠时，他又会不时地睁开眼睛看看这儿，看看那儿。这就说明他没有从内心信任催眠和催眠师。在催眠过程中，受术者对催眠师的信任程度直接影响催眠的程度和效果。所以，受术者在接受催眠时，首先要遵循的原则就是信任，要从内心信任催眠和催眠师。

身体和心灵放松

当从内心里信任催眠后，受术者才会放松。学会放松是走向成功催眠的关键。如果一个人无法做到放松，那么他将不可能进入催眠状态。

· 催眠中的放松是指身体和心灵的双重放松
· 心灵的放松尤其重要。常常有很多人给催眠师说，我很放松了。而事实上他并没有真正地放松，因为他内心的防御还没有卸下来，所以他的身体也不会完全放松

放松



做到身体和心灵完全放松是很难的，这需要你彻底放下所有的压力和欲望，获得心灵的平静。越不受外界的干扰就越放松，越放松内心就越平静，越平静内心世界就越会呈现出来。所以，要想做一个淡然、智慧的人，首先必须学会怎么放松自己的身体和心灵，这是一门很高的学问。

通过观察，认识放松。要想知道什么是身体放松，你可以观察一下婴儿摔倒时的动作。婴儿时期大脑的思维还没有形成，当婴儿不小心摔倒时，他会呈一个八字形，双手会彻底伸张，背部脊椎后倒，脸朝天。这个过程没有停顿、没有身体的其他反应，这就是彻底的放松。而当一个成年人不小心摔倒时，因为他有了大脑的思维，首先会感到生气或尴尬，接着会快速爬起来。

当你在放松自己身体的时候，可以把婴儿摔倒的姿势运用进去，做到彻底放松。经过反复多次练习，相信你一定会达到真正地、彻底地放松。

让身体和心灵不在戒备状态。要达到身体和心灵的放松，你必须从内心里完全信任催眠，相信是对自己有用的，是安全的。放下所有的戒备心理，让身体和心灵不在戒备状态，只有这样，你才能做到身心放松。

当受术者闭上眼睛的时候，看不到任何东西，剩下的只是黑暗，这时身体和心灵就会呈现一种戒备状态。特别是在陌生的环境中面对陌生的人，这种状态表现的尤其明显。所以，受术者必须完全相信催眠是安全的，不会给自己带来伤害，只有这样才能放下戒备心理，然后在催眠师的指导下，一点一点地慢慢放松，直到彻底放松。

放松是可以被自己掌控的，只要身体放松，心境也会跟着放松，此刻，你便可以感觉到安静、祥和、舒服、信心和力量。



渐进式放松技巧

· 渐进式放松是一种常用的身心放松法。其主要方法就是从头到脚逐一放松各个部分的肌肉，顺序是：头顶、眉骨、眼睛、鼻子、两耳、面颊、嘴唇、牙齿、下巴、脖子、双肩、胸部、腹部、臀部、双腿、双脚、双手。这个顺序也可以反着来。其中，脖子和肩膀是放松的关键

如果采用上面的方法还是不能够帮你很好地放松的话，你可以采用边放松边紧张的双向方法。比如，当你想要放松肩膀的时候，你可以采取相反的方式，绷紧你的肩膀，当肩膀感到疲劳时，就很容易放松下来。

注意力完全集中在催眠师上

学习了上面两个原则，第三个原则非常简单。受术者应完全将意识放在催眠师的指令和暗示上，对外界的环境完全达到“漠视”的状态。也就是将注意力完全集中在催眠师身上。

因此，偏执狂和注意力不能集中的人无法接受催眠。

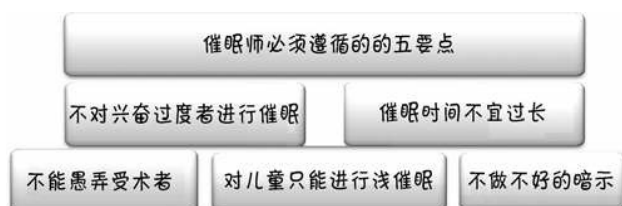
配合催眠师的指令

催眠最神奇的地方就在于，在外人来看催眠师仿佛“控制”了受术者，让受术者做什么都可以。其实这只是配合，也就是受术者配合催眠师的指令。

世界上没有注定催眠失败的受术者，只有不愿配合的受术者。这句话的意思是说，不管是什么样的受术者，只要愿意配合，就一定会进入催眠状态。所以说，配合催眠师的指令是催眠必须遵循的原则之一。

催眠师必须遵循的五个要点

除了受术者必须遵循以上四个原则以外，因为催眠的特殊性质，催眠师也必须遵循或谨记以下五个要点。



不对兴奋过度者进行催眠。催眠师在给受术者进行催眠前，要仔细观察受术者。避免给易歇斯底里或特别兴奋的人进行催眠。这类受术者首先很难进入催眠状态，就算侥幸进入催眠状态，也可能会发生情感爆发性的发泄，有可能会对催眠师或其他人造成人身伤害。

催眠时间不宜过长。对受术者催眠的时间不宜过长，也不要深夜人静或紧靠着邻居的地方进行。因为受术者的声音由于催眠的作用会非常高亢，这样会严重影响他人休息。

对儿童只能进行浅睡眠。儿童由于心智、身体和精神都还不完全成熟和健全，他们思想简单，没有深催眠的必要性。

不能愚弄受术者。进入催眠状态后，受术者会完全听从催眠师的指示，所以有些心术不正的催眠师，出于某种心理会想愚弄一下受术者，或让受术者做一些违法、不道德的事。这是严重违背催眠的原则的。



不做不好的暗示。暗示是催眠的关键，所以一个好的催眠师必须保证你所有的暗示都是对受术者有利的，不对受术者做不好的暗示，比如做一些高难度的姿势。这样做很可能会出现意外，让受术者受到伤害。

催眠是一种神奇的方法，我们在任何时候使用，都一定要遵循它的四个原则和五个要点。

进入催眠状态的三个要素

除以上催眠必须遵循的原则和要点外，要想成功的进入催眠状态，还必须具备以下三个要素。



有意识的呼吸

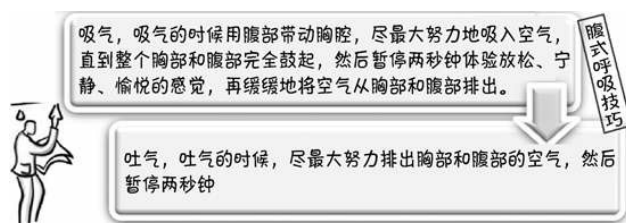
呼吸是一个人生命存在的标志，一个无法呼吸的人也就面临着生命的终结。但是，几乎所有的人都忽略了呼吸这一对生命如此重要的事情。由于呼吸不当，我们体内有着大量残余的废气和有害物质,这些东西长期埋伏在我们的体内，就会影响我们的身心健康。长期伏案工作的白领之所以处在亚健康状态，一个最根本的原因就是没有进行有意识的呼吸。

有意识的呼吸，可以让我们的注意力集中在身体内部，随着深呼吸的进入，吸进大量新鲜的氧气，血液的含氧量会提升，身体各器官的代谢也会进入平衡状态。

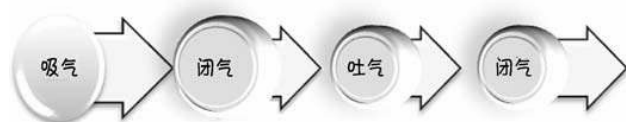
有意识的呼吸之所以能帮助人进入催眠状态，是因为呼吸本来是由

潜意识掌控的，当我们运用意识来呼吸时，潜意识的“工作量”会减轻，于是它便有更多的时间来接受暗示，可以帮助一个人很快地平静下来。

所以，在催眠中使用有意识的呼吸，是帮助进入催眠状态的关键要素之一。有意识地深度地腹式呼吸则是最有效的一种方法。

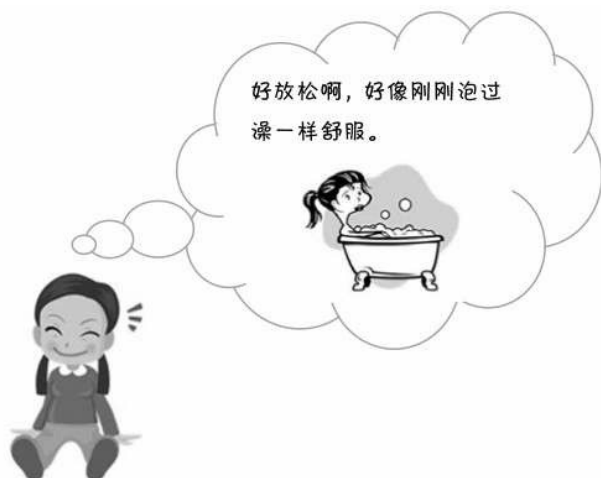


有意识的呼吸顺序如下所示。



做有意识的呼吸时，让你的身体保持笔直，让有意识的呼吸自然地发生，随着呼吸的进行，让身心变得放松。

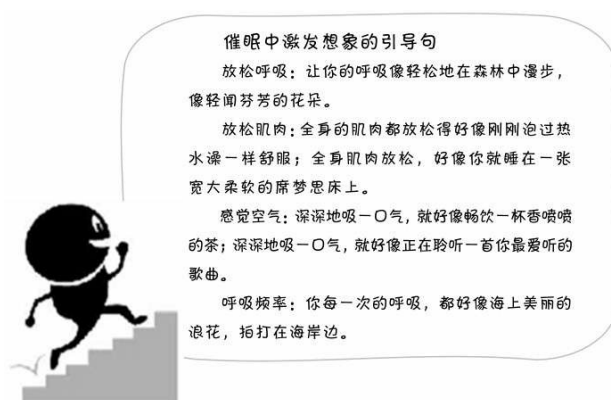
将有意识的呼吸结合数息法，这是一种更加有效的呼吸放松的方法。具体做法是：从1到100，每做一个深呼吸就在内心记一个数字，呼吸与数字同步递增，很快就能把你带入催眠状态。通常情况下，不需要数到100，你就能进入催眠状态了。这个方法适用于那些不容易被催眠的人。



丰富的想象力

想象力是一个人的灵魂，一个没有想象力的人就像一个木乃伊一样，空洞无趣。我们对问题的看法，最初也是来自于我们的想象。想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。严格地说，想象力是科学研究中的实在因素。

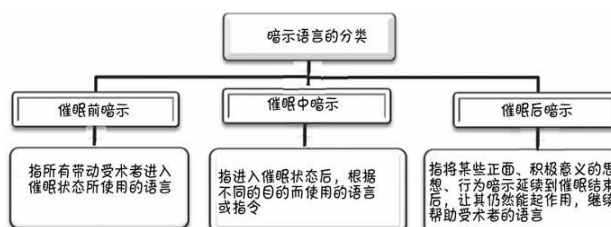
想象力同时也是催眠的灵魂，一个没有想象力的人是很难进入催眠状态的。相反，一个想象力丰富的人很容易就能进入催眠状态。当然，如果想象力不够丰富，也可以通过训练来提高。



有用的暗示

暗示在催眠中的重要性，已经被反复地强调。在催眠状态中，由于人的潜意识开放，没有清醒状态下的判别，从而更容易使暗示发生作用。

有催眠过程中使用的所有语言都有暗示作用，我们可以把它们简单地分为以下三类。



无论那种暗示，都应能帮助受术者发挥内在潜能，完成所要达到的

目标。

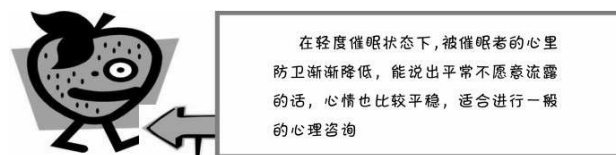
暗示的要点。要使用正面、积极、肯定、简单、可信和易实现的暗示语言；有明确量度，采用将来时会更有效；不使用负面的语言，多使用感观认同的语言会很有效；采用正面夸大也很有效。暗示时，要使用“反复说话发”。

以上三点——有意识的呼吸、丰富的想象力、有用的暗示——就是让受术者进入催眠状态的三个要素，缺一不可。只有把这三点加以灵活运用，才能让受术者很好地进入催眠状态。

轻度催眠、中度催眠与深度催眠

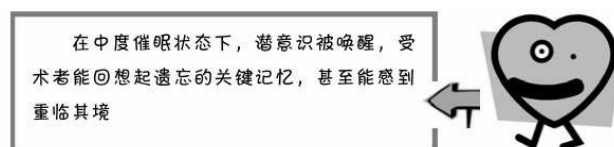
催眠师通常把催眠简单地分成轻度催眠、中度催眠与深度催眠三种状态。这种划分方法比较简单，叫做三分法。

轻度催眠状态，是指受术者在催眠师的指引下，做到了身体和心灵的放松，感觉自己很舒服，但心里还能清楚地知道催眠师在下指令，没有完全被催眠师催眠，这种状态就是轻度催眠状态。这种状态下，受术者其实已经开始进入催眠状态，只是深度还不够而已。



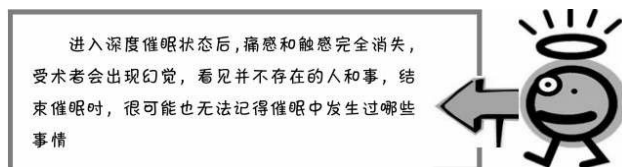
中度催眠状态，是指受术者身心放松，也能够对于催眠指令反应良好，同时，受术者意识清醒，这时候，意识与潜意识搭起了一道桥梁，催眠师可以直接对潜意识下指令，潜意识可以直接把特定的讯息送到意识层面。

例如，当催眠师下指令说：“当我从一数到三时，潜意识会引导你回到问题的根源.....”然后，当催眠师数到三时，受术者就回想起遗忘的关键记忆，甚至能感到重临其境。



深度催眠状态，是指被催眠者身心放松，对于催眠指令反应良好，

但是，他的意识不清醒，甚至不知道当时四周的状况，沉浸在非常主观的个人世界里。当他结束催眠时，很可能也无法记得催眠中发生过哪些事情。



催眠的舞台秀就是刻意将参与者催眠到深度催眠状态，夸张地表现出“完全被催眠师摆布”的娱乐效果。

在进行心理治疗时，深度催眠状态并不需要。尤其是心理治疗常常着重于当事人对过往经验的重新诠释与人生经验的统整，往往都需要清醒的意识来参与，所以用于心理治疗时中度催眠状态是最合适的。

催眠的六个深度

前面讲到的催眠三分法过于“简单和粗糙”，为了更加准确地描述受术者的催眠状态，我们用催眠的六个深度来描述受术者的催眠状态。

第一深度。受术者肌肉僵直，在催眠师的指引下，无法正常运动身体一些小的肌肉，比如眼睛开始睁不开。这时受术者已经开始被催眠了，但是很轻微，受术者仍认为自己没有被催眠、很清醒。



第二深度。受术者在催眠师的指引下，无法正常运动身体一些大的肌肉，比如腿抬不起来。此时受术者自身的意识也开始减弱。

第三深度。受术者在催眠师的指引下，无法正常运动身体所有的肌肉，比如不能行走，也不能睁开眼睛。同时，受术者大部分自主意识丧失，比如不能清晰地数数字、痛觉部分丧失。

第四深度。此时受术者记忆丧失，例如忘掉姓名、地址。另外的一个催眠现象是，痛觉丧失，但是触觉还在。例如，在被催眠者身上进行外科小手术，被催眠者会感觉到好像有空气吹近伤口，但不觉得痛。

第五深度。受术者感觉像是被麻醉一样，不会感觉到任何的疼痛，当催眠师碰触时，也完全感觉不到。此时开始出现真性幻觉，看见实际上不存在的人或事物。例如，此时的催眠师拿出一瓶装着清水的水晶瓶，暗示受术者这是一瓶高级香水，受术者闻的时候就会感受到香水的芬芳。

第六深度。受术者出现负性幻觉，看不见实际上存在的人或事物。例如，此时催眠师暗示受术者：“当我从一数到三，你再睁开眼睛时就看不见墙壁上的时钟了。一、二、三。然后，当受术者睁开眼睛后，就会发现原本挂了时钟的墙壁上变得空无一物了。



根据临床经验，大约有百分之二十的人只能到达第一、第二深度的催眠状态，百分之六十的人可以到达第三、第四深度的催眠状态，百分之二十的人可以到第五、第六深度的催眠状态。

第4章

催眠的实施过程

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，在实施过程中，都要经过七个步骤，即与受术者进行谈话、做一个暗示性调查、观看成功的催眠案例、将受术者诱导至催眠状态、对受术者进行治疗、将受术者恢复到清醒状态、对受术者进行解释和指导。

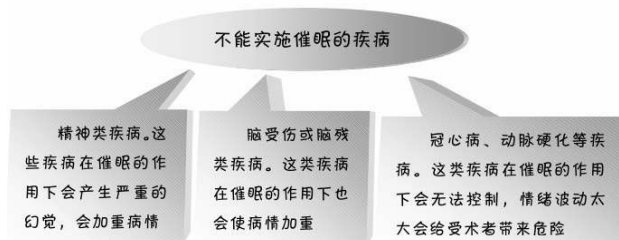


与受术者进行谈话

实施催眠和医生看病一样，首先要了解病人患了什么病，回答病人提出的疑问。当受术者要求实施催眠时，作为催眠师首先应该做的是与受术者进行谈话，询问受术者的情况并解答受术者的质疑。

这样做有两个好处：了解受术者、了解问题。

了解受术者。通过与受术者的谈话或询问，你可以知道受术者最大的病因是什么，更重要的是思考催眠是否能治疗受术者的疾病。因为虽然催眠有神奇的作用，但它并不是包治百病的万灵丹。有些疾病在实施催眠后会更加糟糕，比如对于以下提到的几种疾病。



对上述这些疾病的受术者，不可实施催眠，可以劝告他们用其他方法治疗。

了解问题。通过与受术者的谈话或询问，可以了解受术者的心理，并且知道出现这一心理真正的问题点在哪里。需要利用催眠治疗的人，大部分都是存在心理问题，只有了解受术者为什么会出现这一心理才能在实施催眠治疗的过程中采取最适合的方法，而不是盲目地对受术者进行催眠。

在催眠前，与受术者进行谈话，可以了解受术者选择催眠治疗的动

机和需求，询问他对催眠的看法，解答对于催眠的有关质疑，是实施催眠的第一个步骤。

做一个暗示性调查

实施催眠暗示是一个必不可少的环节，没有暗示就没有催眠。催眠之所以能控制他人的意志和行为，就是由于人有接受暗示的本能。

每个人都能接受暗示，但由于每个人的接受能力有强有弱，感应程度也不一样。有的人能快速接受暗示进入催眠状态，而有的人则需要很长时间才能进入催眠状态。所以在实施催眠的过程中，不能总是用同样的方法对所有的受术者进行暗示。

在实施催眠前应该掌握受术者接受暗示的感应程度，确定哪种方法最适合受术者。在实施催眠前，先做一个暗示性测查。

暗示测查的方法有很多，在这里我们就介绍最常用的两个方法。

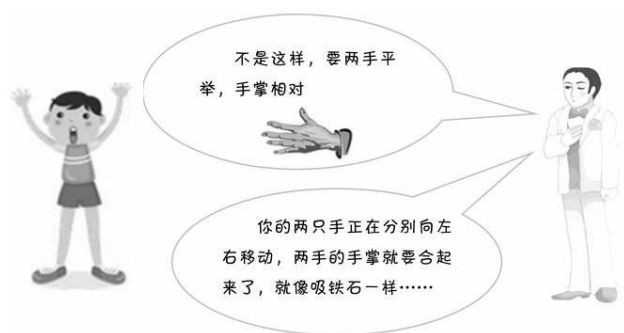
放下手臂测验。让受术者坐在椅子上，右手向前伸直，把注意力完全放在掌心。然后暗示受术者：“右手的手掌越来越沉重，越来越沉重，掌心有发麻的感觉……”



此时有手掌沉重和发麻感觉的受术者为受暗示性很好的人；反之，

则不容易受暗示。

合掌测验。让受术者站立，两手平举，手掌相对，然后让受术者凝视正前方，暗示：“你的两只手正在分别向左右移动，两手的手掌就要合起来了，就像吸铁石一样……”

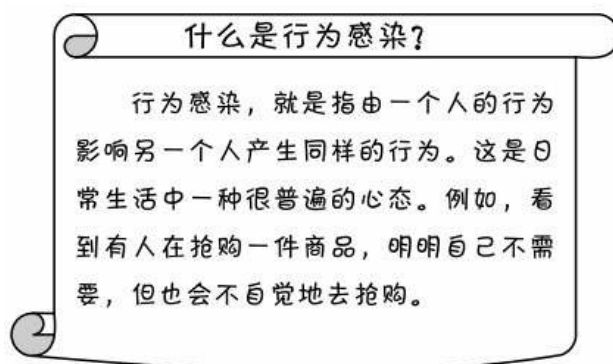


如果受术者双手的手掌合到了一起，说明此人受暗示度很高；反之，则不容易受暗示。

观看成功的催眠案例

当我们做完暗示性测查后，就可以进行实施催眠前的暗示。催眠前的暗示可以通过观看成功的催眠案例来进行。许多人都认为暗示是实施催眠之后才起作用的，其实这是一种错误的想法。事实上，当受术者与催眠师一见面时，暗示就已经开始了，这就是术前暗示。

术前暗示是非常重要的，起着让受术者相信催眠和催眠师的重要作用。观看成功的催眠案例就是一种非常好的术前暗示，它的主要原理是行为感染。



在术前暗示中，可以让受术者观看另一个接受催眠并取得效果的受术者的催眠案例，这就会给他造成非常强烈的暗示作用，当他在接受催眠时，就会产生与另一个受术者相似的行为表现。

术前暗示是催眠实施过程中的一个重要环节，不可或缺。

将受术者诱导至催眠状态

将受术者诱导至催眠状态，是催眠实施过程中最重要的环节。

如果不能将受术者成功的诱导至催眠状态，那么，一切都枉然。将受术者诱导至催眠状态的方法有很多，不同的人也适用于不同的方法。有关具体的催眠方法在第10章中会详细介绍，这里不再赘述。

对于一些疾病较轻的受术者，轻度催眠就可以了。但对于一些疾病较重的受术者，不达到中度催眠或深度催眠就无法获得良好的效果。

将受术者诱导至深度催眠状态的方法有很多，具体将在第8章“深度催眠术”里详细介绍，在这里简单介绍两种最普遍、最常用的方法。

倒数法。当受术者进入轻度催眠状态后，催眠师需要以有力的口吻下达指令：“你已经进入到催眠状态，你做的非常好。现在我从10数到0，随着我数数，你的全身会慢慢放松，眼皮会睁不开，听不到外面的声音，只能听到我的声音。10、9、8……”这样暗示后，受术者的催眠程度通常会加深，从而进入到深度催眠状态。

音乐法。音乐法就是让受术者在催眠的过程中集中注意力去听节拍器声音、雨滴声或轻柔的音乐声来达到深度催眠的方法。使用节拍器时，要把节拍器调到每分钟50次左右；雨滴声和音乐也应该同样是慢节奏的。在听的时候要进行暗示：“你听到这样的声音很舒服，你很想睡觉了，你正在慢慢地加深催眠……”

对受术者进行治疗

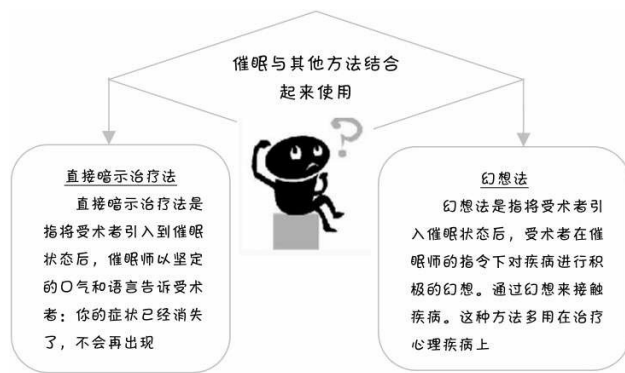
催眠不只是那种在台上引人观注的表演节目，它最大的作用是帮助受术者治疗疾病。当受术者进入深度催眠后，就可以开始实施治疗了。

催眠最大也是最有效的作用就是帮助受术者放松。不管是出于什么目的接受催眠的人，在真正进入催眠状态后醒来，都会感觉非常轻松、舒服、精力十足，紧张和压力会消除得一干二净，这种状态使受术者在生理上也得到了很好的休息。

所以，催眠能帮助劳累的人解除疲劳，达到很好的休息效果。在治疗疲劳受术者时，需要注意疲劳分为两种：生理上的疲劳和心理上的疲劳。生理上疲劳很好解除，只要通过正常的催眠，让受术者放松后就可达到效果。心理上的疲劳是指情绪上和精神上的疲劳。它可能是由于过度的体力劳动或生活中的困难所造成的。这类患者在接受催眠时，必须给予一定的暗示，帮助其彻底放松，最好能达到深度催眠状态，他才会彻底感到放松。从而解除心理上的疲劳感。

催眠还对一些疾病有着辅助治疗的效果。如高血压、哮喘、荨麻疹、糖尿病、胃溃疡、十二指肠溃疡等。催眠对这些疾病有着控制病情的作用，其主要原因是因为催眠能起到镇静的作用。

要想让催眠达到最好的治疗效果和最大限度的潜能开发，催眠要与其他方法结合起来使用。

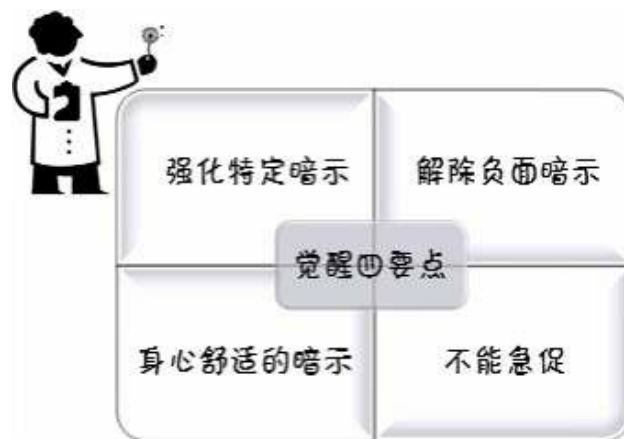


将受术者恢复到清醒状态

催眠师对受术者实施完催眠后，接下来就是让受术者从催眠状态恢复到清醒状态。

在实施完催眠后，无论受术者达到什么状态，就算没有进入催眠状态，都要对其进行恢复清醒，这一点非常重要。

如果不对在催眠状态的受术者恢复到觉醒，任其待在那里，通常情况下，他不会很快醒来。受术者会从催眠状态转入到睡眠状态，要等睡眠觉醒后，才能自然醒来。而这样醒来后催眠的效果就不理想了，所以将受术者恢复到清醒状态是结束催眠的最后一步，也是很很重要的一步。



强化特定暗示。在利用催眠治疗受术者的心理疾病时，为了达到治疗效果，催眠师会给受术者一些特定的暗示。在恢复清醒时，要强化治疗时给受术者的关键暗示。

例如，用催眠治疗酗酒时会给受术者“酗酒对身体不好，会造成你

生病.....”这样的暗示。在恢复清醒时，要再次强化这个暗示，有利用提高治疗效果。

恢复清醒时的强化暗示必须要简单明了，用一句话或几个词就可将特定的暗示表达清楚。如治疗酗酒时的强化暗示可以直接说“有伤身体”。

解除负面暗示。所谓负面暗示就是暗示受术者“手不能动了”、“脚不能动了”、“手发麻”、“听不见声音”等这类的暗示。如果不解除这些负面暗示，当受术者恢复清醒后，会造成一定的负面影响。

在实施催眠的过程中，一定要记住你给受术者的每一个负面暗示，特别是对身体机能有害的负面暗示，在恢复清醒时，一定要一一给予解除。例如，你暗示受术者“你不能说话了”，如果不解除这个暗示，当他清醒后，可能出现说话困难的状况。恢复受术者到清醒状态时，解除负面暗示，再加上几句恢复功能的暗示，对受术者会有很大的帮助。

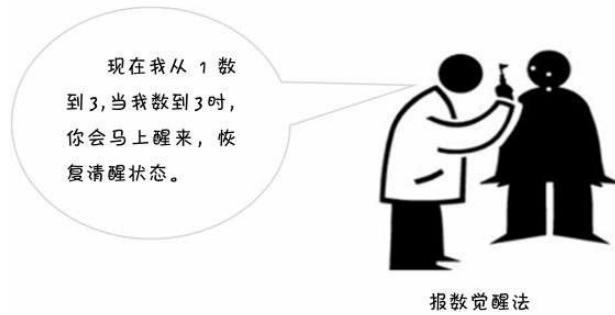
身心舒适的暗示。在催眠清醒时，给受术者一些身体健康、心情愉快的暗示，让受术者在醒来后感觉身心舒适。

不能急促。通常情况下，在恢复清醒前都会先下达一个准备清醒的指令，如“你一会儿将会被唤醒.....”也有人使用快速觉醒法，就是催眠师只说一个“醒”字，受术者就会醒来。但是后者的效果往往不好，它会让受术者有不舒服的感觉。所以，在唤醒受术者时不能急促，要按步骤一步一步进行。

恢复清醒的三个方法

恢复清醒的方法有很多，具体有以下三种。

报数觉醒法。报数觉醒法是目前最流行、最简单的觉醒法。在让受术者觉醒之前，先给予报数的暗示：“现在我从1数到3，当我数到3时，你会马上醒来，恢复清醒状态。”并反复暗示几次。



报数的时候声音要低而长，数到 3 时，要短促有力，声音清晰洪亮，给受术者一种突然的刺激，让他迅速恢复清醒。

拍掌觉醒法。催眠师暗示受术者：“你将要清醒过来了，过程是这样的，我第一次拍掌后使你振奋精神；第二次拍掌后你睁开眼睛；第三次拍掌后你就完全清醒。”当拍第三掌时，受术者会恢复清醒。

心理觉醒法。催眠师对受术者进行心理觉醒的暗示：“你的意识正在慢慢地清醒，你已慢慢地转为轻度催眠状态。你的眼皮正在动，就要醒过来了。醒过来后，你会精神抖擞，心情愉快。现在，我来帮助你清醒过来。”一边暗示，一边用两手的大拇指轻轻地撑开受术者的双眼，并暗示：“你已经醒过来了，可以睁开眼睛了。”此时，受术者会清醒过来。

使用心理觉醒法时需要注意的是，整个时间不能太短，最少为 30 秒，否则时间太短受术者会感到头痛。

对受术者进行解释和指导

当上述催眠步骤都实施完以后，并不代表催眠就此大功告成，催眠师还需要进行一个环节：对受术者进行解释和指导。

解释和指导的内容包括以下几个方面。



只有完整做完这七个步骤，才能算得上催眠实施的结束。每一个步骤都有各自的用途，缺一不可，催眠师不能为了图快捷，省下某个步骤，这会使催眠的效果大打折扣。

第5章

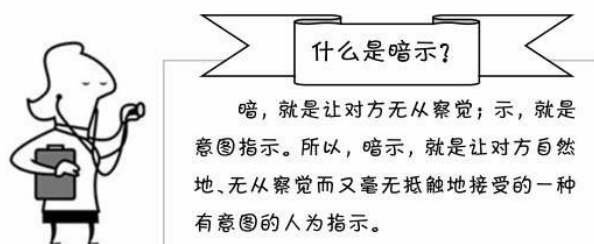
了解暗示

心理学家和生理学家通过大量的深入研究，最终认清了催眠的实质就是暗示，是暗示在催眠中发挥着作用。

要将他人催眠，从开始到结尾都要使用暗示。但光是会使用暗示，不一定能将对方催眠，还取决于施加暗示者对催眠认知的程度。

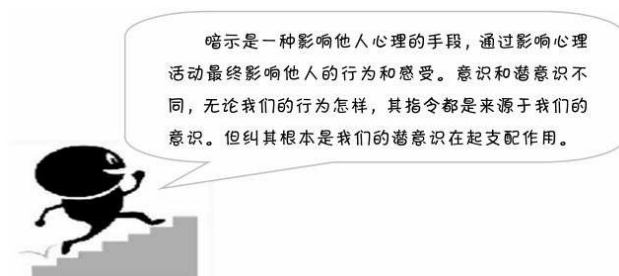
什么是暗示

日常生活中，我们常常看到这样的情景：小孩受了一点小伤，父母用嘴吹一下，小孩立马感觉伤口不怎么痛了。这是为什么呢？难道父母的嘴有着神奇的魔力？其实父母的嘴并没有魔力，而是暗示在起作用。



生活中，我们会经常受到暗示的影响。比如，许多人一起出游，其中一个人叫肚子饿了，于是很多人都会感觉自己的肚子也饿了。

暗示不是控制别人、强迫别人做什么，而是让对方自然地、心甘情愿地接受自己给予的意见和想法。对方在无意识间接受到这个信息，并产生相应的观念，从而支配其行为。而对方按照这个想法实施行动后，他并不知道这是你“告诉”他的想法，他认为这就是自己所想的。这就是暗示的本意。



就像如果不是将军而去对士兵发号施令，会让对方产生强烈的抵触心理。如果换一种方式，用一种直接影响他人的心理活动的方式进行命令，这种方式会让对方认为是自己主动这样做的，这样效果便会大不一样。

人们身上的很多疾病都是与心理有关。比如，长期精神紧张会失眠、头痛等。心理的紧张造成失眠，当失眠长时间存在而不能治愈时，便让患者的心理更加紧张，使得失眠更加严重，形成严重的恶性循环。

许多暗示性广告就是看到了这点，从改变人的心理状态下手，给予患者这样一个暗示：“我已采取了治疗手段，我的病会好。”也许，最后症状可能会减少，但是暗示的效果肯定大于商品的效果，这是毋庸置疑的。

暗示案例

一个学校的校长，新官上任，制定了许多用来管理学生和教职工的处罚措施。里面有罚款、通报批评、记过处分等，足足有100多条。

校长为了“杀鸡给猴看”，先下手处理了几个非常调皮的学生，接着，校长又抓了几个消极怠工的老师在职工大会上给予批评。

校长这一举措使大家都失去了主动性，学生不再认真学习，老师们上课也是按流程讲完就下课。校长看到这个情况，决定狠抓，但却没有人违反他定下的处罚条款。无奈之下，他感到非常气馁。

这时，一个朋友借给他一本关于暗示的书籍。校长闲着没事打开了看，越看越觉得好，有一段话对他的触动非常大，这段话的大意是：

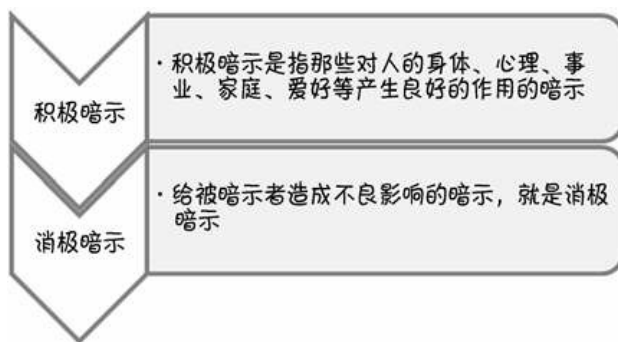
“以处罚为重点的管理方式，它暗示着‘你们没有一个好人，只能常常受处罚’，于是‘既然领导认为我们都不是好人，我们就混吧’这样的观念便在老师和学生的潜意识里形成了。相反，以奖励为重点的管理方式，则会给老师和学生一个积极的暗法。”

校长决定重修他的处罚条款，把里面许多处罚条例改成奖励和通报表扬。这些条款实施后，学校的纪律马上好了很多，老师和学生的态度变得非常积极。校长感到轻松很多，对自己的这个措举也感到欣慰。

暗示的分类

根据分类的依据不同，我们大致可以将暗示分为以下几类。

(1) 按暗示的性质可分为积极暗示和消极暗示。



暗示案例

于波是个很热情的人，特别是对女同志，很有绅士风度。一般情况下，热情是一种美德。但是，于波的老婆小莉是个心眼很小的人，看不惯于波对女同志的热情。刚开始时，她只是唠叨一下，后来变为大吵大闹，最后发展到怀疑于波和公司里某个女同事有不正常关系。

于波很是苦恼，但他深爱小莉，不愿因此分开，他不知道该怎么办。一次，他把这些苦恼说给一个朋友听后，朋友介绍了一位催眠师给他，说是可以帮助他解决这些烦恼。

于是，于波去找了这位催眠师。

“热情好客是一种美德，对女同志展示男士风度也没有错。”

“其实我对与女性相处还是很小心的，从来没有什么非份之想，就是老婆太爱吃醋了。”于波接受催眠师的暗示，开始不自觉地为自己的行为辩解。

“吃醋总比不吃醋好，吃醋说明你老婆还是很爱你嘛。女人嘛，本来就容易吃醋，你是她的老公，她希望你把所有的美好只留给她一个人。如果你看见她在别的男人面前喜笑颜开，你会是什么感受……”催眠师暗示于波自身也有做的不妥的地方。

经过催眠师的暗示，于波明白了自己的不足，与小莉和好如初。

上述这个例子就是积极的暗示。

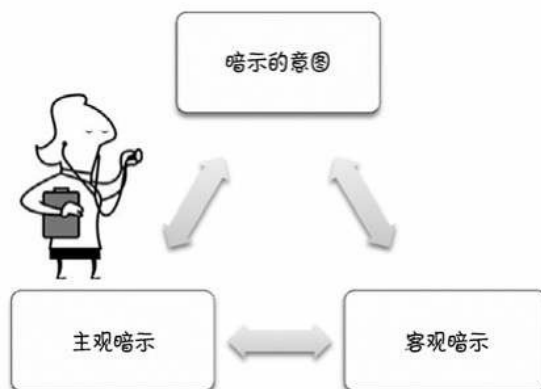
(2) 按对方所处的精神状态可将暗示分为觉醒暗示和催眠暗示。

受暗示者所处的精神状态，对于暗示作用有着很大的影响。处于觉醒状态下的暗示叫觉醒暗示。觉醒状态下，要对方毫无抵抗地接受暗示有一定的难度，但 99%的人都是在觉醒状态下接受暗示的。



相反，处于催眠状态下的暗示叫催眠暗示。在催眠状态下，要对方接受暗示则容易得多，因为催眠本身靠的就是暗示。

(3) 按照暗示的意图，可将暗示分为主观暗示和客观暗示。



所谓主观暗示，是说每个暗示都是主动实施的，都有其特定的意图；客观暗示，是指因客观事物的影响而形成的暗示。客观暗示无处不在，比如，美丽的风光能吸引游客，良好的医疗条件有利用病人身心健康，一个人整洁的仪表与优雅的举止能影响谈判氛围等。

（4）接受暗示者的行为可将暗示分为阳性暗示和阴性暗示。

对于接受暗示的一方来说，暗示不是引起某种行为就是制止某种行为。因暗示产生的行为，称之为阳性暗示；因暗示制止的行为，称之为阴性暗示。具体来说就是，“暗示对方为自己去做某件事情”这一暗示是阳性的，“暗示对方不要做某件事情”这一暗示是阴性的。

每种暗示的施加方法和所产生的作用不一样，只有先真正了解暗示的分类，才能更好的应用。

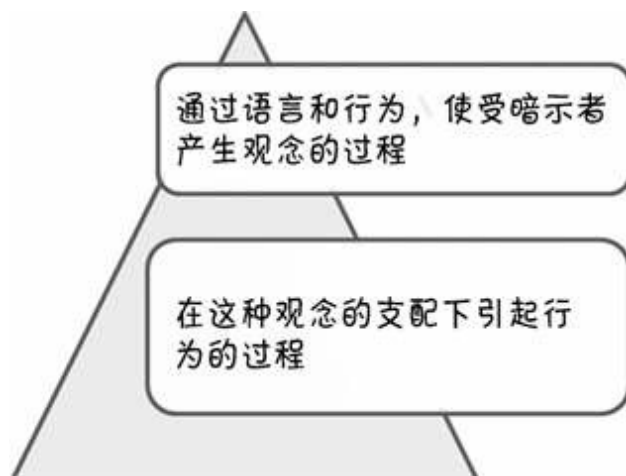
暗示的本质

某大学的一次食物中毒事件使得当时校内有 200 多人发病，上吐下泻，虽然通过治疗两天就好了，但十年过去了，这件事一直影响着当时中毒的很多人，他们在和许多人一起同桌吃饭时，就会感觉肚子不舒服，第二天就会上吐下泻。这就是因为在他们的潜意识中仍旧受到当初事件的暗示影响。

对他人施以暗示，表面上看，是他人的行为被自己控制，但所有人都知道，只有大脑才能支配自己的行为。不管他人给予怎样的暗示，首先得自己能接受才能产生相应的行为。任何一个来自他人的暗示，只有形成被暗示者本身的观念以后，才能发挥它的作用。所以从某种意义上来说，暗示的本质是自我暗示。

从形式来说，他人的暗示是来自对方的，这类暗示分两个过程来让受暗示方接受暗示。

从图中所示的两个过程来看，看重第一个过程的人认为暗示的本质是支配他人行为的现象，看重第二个过程的人认为暗示的本质是观念体现为行动的现象。



19 世纪末，弥尔·库艾创立的一个学派在研究暗示的本质时，强调暗示的本质就是自我暗示。他人的暗示无论在什么状态下，都要以首先能形成自己的观念为前提。所以，暗示的本质在任何时候都不会改变，能够改变的，只是施以暗示的方式和受暗示者接受暗示时的精神状态。

自我暗示的都是在无意识中产生的。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，暗示就会变成命令。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，是含有一些强迫性质的。因此，让对方信任自己就是暗示成功的关键。

暗示案例

小强和小虎在同一个部门工作，两人是好朋友，平时关系很不错，经常在一起打发时间。但不知道从什么时候起，全部门的人都讨厌小虎，当着小强的面说了很多关于小虎的缺点和坏话。

小强刚开始还为小虎打抱不平，但后来随着时间的推移，小强也发现小虎身上确实有很多不讨人喜欢的地方。越想越觉得小虎不好，后来竟然发展到和大伙一起讨论小虎的不是。小强和小虎原本很好的关系也就这样散了。

小强和小虎的这个例子在人际关系中常常发生，“越想越不对”这种我们常常挂在嘴边的话，正说明了主观意识受到指令，在反复强化下慢慢形成了自我暗示。

暗示的方法

暗示不是用道理去说服对方的，如果对方采取不信任或批判的态度，我们就要设法消除这种态度，而不是一味地逃避。这就是暗示的技巧。

那么，暗示的技巧有哪些呢？

顺势法

对于对方所说的话，站在他的角度思考问题，理解对方，并在恰当的时候表示你对他说的话非常赞成，这就是顺势暗示法。

比如，一个人上了出租车后，跟出租车司机说，让他走某条路去某个地方。司机大叫：“我当了这么多年的出租车司机了，你以为我不知道要走哪条路吗？”这个人一再向司机解释并非有意冒犯他，可是司机还在叫嚷。这个人意识到司机正在气头上，再解释也无用。于是，他对司机说：“你很熟悉路，你说的很对，我确实糊涂，还以为你不知道穿过这里该走那条路最合适呢。”司机很吃惊，用疑惑的眼光看了他一眼，把车开到了他原来想走的那条路。这就是利用了顺势暗示法。



放任法

在碰到有强烈抵抗心理的受暗示者时，要主动转移对方的注意力，不要纠结于对方的反对意见，让对方多保留些自尊，赞同对方观点里一些正确之处。一旦对方的自尊心得到满足，他就不会再自以为是，反而会更容易倾听你的意见，同意你的观点。

开导法

避开正面冲突，用其他的事情来进行开导，一旦正面冲突形成，再要说服对方就很困难了。双方一旦发生冲突，不但不能进行暗示，可能连一般的建议都会听不进去。

所以，要顺利、有效地进行暗示，要尽早发现你与对方的矛盾的交点，找一个最适当的话题来开导对方，从而达到自己暗示的目的。

挫折法

事先对反抗情绪加以制止或回避，甚至可以“当头一棒”，先将对方的锐气打消。

比如，一个医科大学毕业的学生到当地最好的医院去求职，他找到院长，院长很有架子。先是对这个学生挑这挑那，又是乱说一通，根本没有把这个学生放在眼里。学生在院长贬低他时，很随意地问了一句：“你们的 CT 是第几代的？”院长听到学生这样问，有些吃惊，尴尬地说：“我们资金有限，买不起这种设备。”学生又问：“那核磁共振应该也没有了。”院长问学生：“这些你们都学过？”“学过，还拿过奖。”此后，院后改变了对学生的态度，热情地接待了他。

这个学生就是利用挫折法暗示院长“你医院没有的先进仪器我都学过，不聘用我是你的损失。”

施以暗示的技巧有很多，而且应根据受暗示者的个性选择不同的方法。比如，对性格刚强的受暗示者，应使用挫折法；对性格温和的受暗示者，应使用顺势法等。

催眠与暗示的关系

心理学家和生理学家通过大量的深入研究，最终认清了催眠的实质就是暗示，是暗示在催眠中发挥着作用。因此，催眠与暗示的关系就一目了然了。

要将他人催眠，从开始到结尾都要使用暗示。但是会使用暗示，不一定能将对方催眠，还要取决于施加暗示者对催眠的认知程度。

换言之，如果一个人能很好地对他人施加暗示，也掌握了一些暗示的技巧，但是，他从没有听说过催眠，或不知道催眠与暗示的关系，那么我们只能说这个人是一个高明的暗示专家而不能称之为催眠师。

那么什么样的人才能被称之为催眠师呢？这就是那些掌握心理学知识，并在催眠理论的指导下有意图地施加暗示，将他人引入到催眠状态的人。

一个催眠师必须掌握高超的暗示技巧，不但能够成功地将他人催眠，而且还能利用催眠术和暗示法为人类更好地服务。



掌握暗示技巧，而又不会催眠，是不是没有什么意义呢？当然不是，掌握暗示在日常生活中也有很多的用途。生活中，在获得对方信任后，不一定就能催眠对方，但却能暗示对方。也就是说，要将他人引入催眠状态是很困难的，但要暗示他人却是相对容易的。

比如，在进行商务谈判时，要想赢得一份合同。我们可以利用各种暗示手段，诱导对方与我们签合同。但在这种情况下，将对方催眠却是不可能的。

催眠和暗示，并不是两个独立的技术，它们是相辅相成的。有些批判催眠的学者认为催眠本身是不存在的，存在的只是暗示，催眠只不过是暗示作用下的一种特殊的心理状态。

总之，暗示在催眠中起着很大的重用。很多催眠师就是在催眠状态下对受术者进行一些暗示治疗的。

第6章

暗示的力量

每个人在工作、生活上都会遇到困难，感到焦虑是无法避免的。运用暗示的力量，可以有效地排除焦虑，做一个淡定的人。

消极的暗示让人焦虑不安，积极的暗示就可以帮人排除焦虑。在自己的心里重复多次积极暗示，你就会发现原来我们面临的危险和压力，不过是内心的焦虑使然。

用暗示来浇灭愤怒

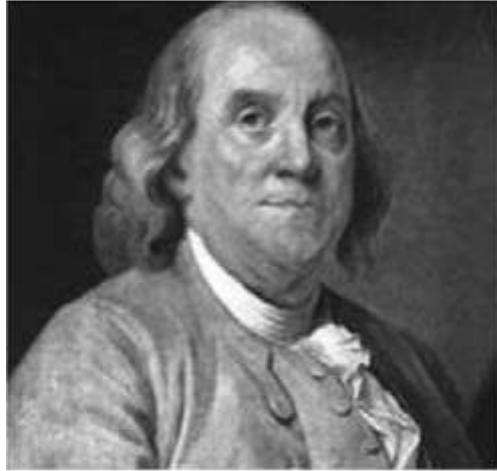
愤怒是人的消极情绪中最容易出现的一种。许多人在情绪愤怒时常会做出让自己后悔的事，特别是在人际交往中，愤怒是你最大的敌人。愤怒是成功的障碍，凡是成功者都不会被愤怒情绪所控制。因此，学会控制愤怒就相当于排除成功路上的障碍。

暗示是控制愤怒最好、也是有最有效的方法。当愤怒的火焰出现时，利用暗示来浇灭它，做一个大气之人。

下面我们来介绍一下暗示的方法。

我发怒的后果会怎样？当人在愤怒时，情绪非常激动，大脑的思维也会变得迟钝，不会考虑愤怒会给自己带来什么样的后果。如果能思考到后果，相信很多人不会因愤怒而大发雷霆。所以，在遇到事情之时，先迅速思考一下愤怒会给自己带来什么后果，控制自己的情绪，使自己冷静下来，使自己正确处理事情。

事情常以愤怒
开始，以羞辱结束。



可以这样给自己暗示：“我不能生气，我是一个理智的人，非常理智。因为理智，所以我不能生气，我生气后将失去他这个朋友，我们良好的人际关系将不再存在。所以，现在我要理智地处理这件事情，不能生气，不能发火……”

在这种暗示下，一般人就算心里有怒气，也不会暴发出来。

我为什么要发怒？当遇到令人愤怒的事情时，先闭目三思，我为什么要发怒，如果不发怒是不是会有更好的解决方法。

可以这样暗示自己：“我为什么要生气？生气对我没有好处，不但使我心情不好，而且更加损害我的身体。我生气发火的后果也不好，他肯定不会再跟我合作，也会对我有所成见。如果我不生气发火，可以体现我的宽大胸怀，让他对我刮目相看，这样说不定以后我们还可能成为朋友……”

这些暗示语是为了告诉自己不管因为什么原因愤怒，最终受伤的也是自己。愤怒不仅影响自己的情绪和身体，还会给人留下不好的印象。弄清楚我为什么要生气，可以让自己回避愤怒的锋芒，变得心平气和。

假如这样的暗示还不能浇灭你心中的愤怒，你可以出去走走，一边走一边重复进行上述暗示。当你走了一圈之后你会发现，其实刚才的事情也没有什么好气的。

我应该宽容他。人不是神，没有不犯错误的，世界上没有一个人可以做永远不犯错误。所以，当我们面对他人的错误时，首先要做的是宽容，而不是动怒。

可以在心理这样暗示自己：“这次虽然是他的错误，他的错误让我受到了伤害，但他肯定不是故意的。我说不定哪天也会犯错误，所以，我不应该生气发火。我应该宽容他，这样他会因为愧疚更加地卖力处理这件事。对，我一定要宽容……”

当你宽容别人的时候，其实就是饶恕了自己，时刻暗示自己有一颗宽容的心就不会让怒火轻易燃起。

我要忘记愤怒。人人都说忘记是一件非常难做到的事情，但对于愤怒，我们应该学会忘记，忘记愤怒，忘记他人对你犯下的错，只有这样你才能放弃愤怒和惩罚别人的念头，你的愤怒也会减轻。

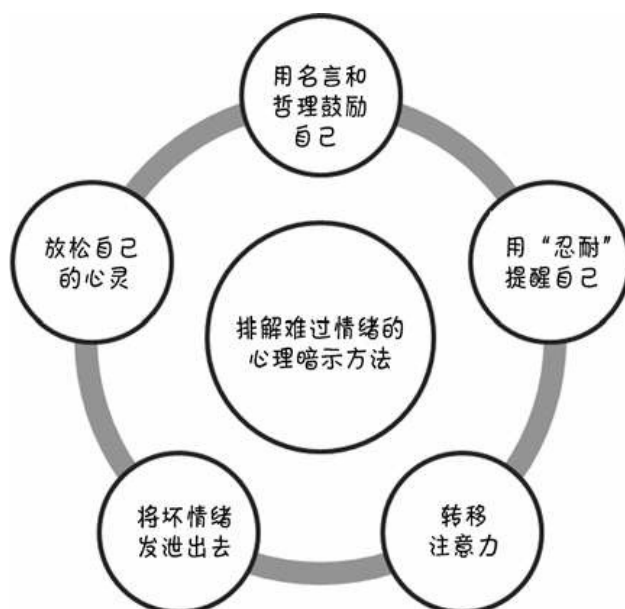
你可以这样暗示自己：“刚才发生的事情是一件很不开心的事情，所以我要忘掉。忘掉刚才发生的事情，忘掉我的怒气。忘记之后我依旧是一个开心的人，那么，就让这些不开心和怒气都随风而去吧……”

当一个人遇事总选择大发雷霆的动怒，那么通常情况下此人一定不会成功。所以，在怒气来临之时，学会用心理暗示控制自己的情绪，浇灭心中的愤怒，做一个大气的人。让自己拥有一个健全的人格，是成功的关键要素。

用暗示来排解低落的情绪

人的情绪是复杂多变的，有开心快乐的时候，也有伤心难过的时候。随着社会的发展，人们所面临的压力也在不断地增涨，所以低落难过这些不好的情绪也越来越多。据统计，现如今人的一生中，低落难过的情绪所占的比例要远大于其他的情绪。所以，如何调整和排解这种情绪，如何度过难过的时期在生活中也变得越来越重要。暗示就是一个很好地帮助你排解这些难过情绪的方法。

下面来具体介绍几种排解难过情绪的心理暗示方法。



用名言和哲理鼓励自己。一些名人名言和被众人所熟知的哲理有着强烈的暗示作用，当你情绪低落不开心时，可以用一些哲理或名言来安慰自己，鼓励自己与痛苦与逆境作斗争，这种自我鼓励会使你的情绪有所好转。

你可以在心理暗示自己：“生活在这个社会的每一个人都很不容易，不是只有我一个人这么困难。好了别伤心了，比我困难十倍的人都好好地活着，他们一样也拥有着快乐。人活着并不一定要做一个成功的人，最重要的是做一个快乐的人。只要我努力地去做好每一件事情，对生活认真，不管我的人生怎么样，都会很精彩的。我的人生才走了不到一半，之后的路还长着呢，我一定会好起来的……”

用心理暗示鼓励自己以积极的态度面对生活，就算遇到了一点小波折也是很正常的。

用“忍耐”提醒自己。“忍”字是心字上面一把刀，要做到“忍耐”自然并不容易。用“忍耐”自我提醒、自我暗示，可以很好地调节情绪。

比如，你因为下雨堵车，上班迟到被上司骂了，所以感到很悲伤。这时，你可以对自己说：“虽然是因为下雨堵车我才迟到，但这终究是事实。公司不是慈善机构，上司也不是我的朋友，没有权力和义务来体谅我，生活就是这样。所以，为了我的生活能继续下去，我一定要忍耐。我不能悲伤，要积极起来。我要认真做事，这样上司才不会因为我的迟到而对我有意见。再说，开心也是一天，不开心也是一天，何不开开心心地度过这一天呢？……”

用这种积极的语言调节自己的心态，难过、悲伤的情绪会有所好转。

转移注意力。把注意力从消极状态转换到积极状态，心情自然会豁然开朗。

比如，你因为与父母观念不一样与他们吵架了，心情很苦恼。这时你不要再将注意力放在吵架上，你可以把注意力放在一本书、一朵花或一个电视数目、一部电影上。当你认真做另外一件事时，心情会随着你所做的事而变化，自然而然地不再去纠结刚才的苦恼。这种转移注意力就是暗示的一种方法。

所以，在难过、伤心等情绪不好时，可以看着一朵花、一点烛光，细心观察它们的细微之处，也可以去逛街、看电影、做运动，只要转移自己的注意力，情绪就好了很多。

把坏情绪发泄出去。对于一些不好的情绪要及时地通过正确途径发

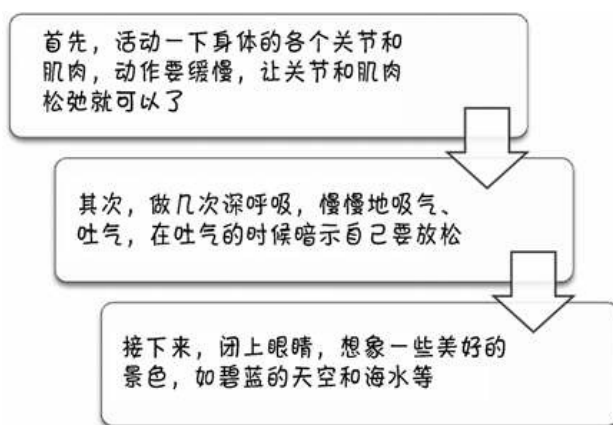
泄出去。

比如，当你心情难过时，你可以去健身房跳跳健身操。在跳操的时候反复对自己说：“没什么大不了的事，你看我现在不是很好吗？再苦再难的事总会过去的，我还要继续过好我的每一天……”这种做法，既能把难过的情绪释放出来，又能使自己的心情平静下来，达到释放压力、积聚能力、调节平衡的作用。

及时发泄心中的郁结，避免因为一些不好的情绪长期盘踞在心里产生心理疾病。

放松自己的心灵。遇到特别让你伤心和难过的时候，如亲人去世、没有考上大学等时，可以通过放松心灵这个暗示方法来排解。

找一个光线柔和、环境安静的地方，以自己最舒服的姿势的坐下或躺下，做一些简单的活动来调节自己的心态。



在这种暗示下你会进入一个宁静、平和的世界，这样，你的伤心与难过都会烟消云散了。

人的一生不可能事事顺利，所以在遇到不如意时，要懂得排解。上面所介绍的心理暗示法都是非常有效的排解这些情绪的方法。

用暗示来解除自卑

一个自卑的人，有时不是他自己真的不行、真的不如别人，而是他在心里认为自己不行。其实，自卑就是一种暗示，给予这种暗示的正是自己本人。你在心理认为自己不会成功，你就真的不会成功。

自卑是人的一种不良的自我暗示，是一种自己看不起自己、自己轻视自己，认为自己不如别人的惭愧、羞怯、畏缩的心理。

之所以会产生自卑心理，主要还是归根于内心的想法，所以要解决这个问题，也要从“源头”着手。暗示就能够在这方面起到很好的效果，通过积极的暗示，可以让你做一个自信的人。

利用话语激起信心。一个内心自卑的人，最需要的就是受到鼓励，最有效的鼓励就是语言暗示。语言暗示可以极大地激发人的潜能，对于一个自卑的人，哪句话能最大限度地激起他的信心，就可以用这句话来进行暗示。

比如，一个自认为自己很丑的人，就可以用“心灵美才是真正的美，我的心灵是美的，所以我不丑”这样的语言作为暗示语。根据不同的情况我们可以进行“我很优秀”、“我今天一定能考好”、“坚持就是胜利”、“我一定会成功”等的暗示。

自卑的人要每天进行几次类似的语言暗示，给自己最大的鼓励，这是变得自信的关键。

吃东西调适心境。吃东西能调节心情是人人都知道的道理，这就是食物暗示法起到的调适心境的作用。一个人平时喜欢吃的东西，对这个人的心情有一定的影响。

比如，一个人非常喜欢吃巧克力，觉得吃巧克力可以让自己感觉快乐。所以在他自卑的时候，就可以吃一块巧克力，同时暗示他：“我吃巧克力了，我的心情很愉快。我是一个优秀的人，我一定会成功的……”

听音乐放松心情。音乐暗示是放松心情的好办法。优美动听的音乐，通过听觉系统给神经系统一个良好的刺激，使人精神振奋。所以，自卑的人可以在做某一件事之前，放上一段优美的音乐，一边听着优美的音乐，一边暗示：“这个音乐多动听啊，我感觉好轻松。这件事我一定会顺利完成的……”

通过音乐暗示法，使大脑得到舒缓，心情放松，那种自己不如他人、低人一等的自卑想法也得到了缓解。



穿自己喜欢的衣服提高自信。俗话说“人靠衣装，马靠鞍”，一件好的衣服能瞬间让人变得自信，这对于自卑的人非常有效。这也是人们常用的服装暗示法，通过穿着自己特别喜欢的衣服来暗示自己。所以当你自卑时，可以穿上你最满意的衣服，并暗示自己：“我穿这件衣服真的很漂亮，我会很光彩照人……”

穿上自己最喜欢的衣服再加上一定的心理暗示，你的自卑心会瞬间流走，变得自信。

只要不是一个真的很差，只是自己内心的自卑作祟而感觉自己不够优秀的人，通过以上这几种暗示法，都可以解除自卑的心理，抬起胸脯，做一个自信的人。

用暗示来缓解压力

压力大已经成为现代人最常见的状况之一。很多人每天要面对超负荷的工作、家庭的重担、复杂的人际关系，还要面对来自各个方面的竞争。很多人因为这些压力，失去了快乐，无论何时何地都无法轻松。

当你感觉有压力时，其实也是你在试图调整自己内心所产生的一种反应，是对自身的一个提醒。适当的压力对我们实现目标有一定的帮助，但如果压力过大或长时间不能释放时，就会对我们的身心造成很大的伤害。所以，缓解压力对现代的每一个人来说都很重要。

暗示可以缓解压力

缓解压力的方法有很多，比如运动、喝酒、唱歌等，但这些方法只能起到一时的效果，治标不治本。压力来源于内心，只有内心解放了，才会真正轻松。

暗示，可以让人从里到外地放松，是从根本上缓解压力的好方法。

暗示案例

李发今年40岁，是一个制造公司的营销总经理。近年由于受到金融危机的影响，产品的销量一直不好，他感到压力很大。

白天面对领导和下属时，他还能谈笑风生，鼓舞大家的士气。但一

到晚上，这种压力让他很烦躁，经常睡不着觉。由于长期休息不好，白天的工作精力也有所下降，而无法想出有效的办法来提高销售，压力变得更大了，这就形成了一个恶性循环。

李发非常烦恼，他常想有什么方法可以让自己轻松一下，他甚至想要逃跑，可是对家庭和事业的责任感又让他无处可逃。

一天晚上，他仍旧睡不着，老婆拿给他一本关于催眠的书籍，想让他休息好。出于试一试的想法，他翻开了书。里面关于暗示的介绍马上吸引了他。

于是，他尝试对自己进行心理暗示：“销售提不上去没关系，至少现在还能维持，慢慢想办法，总会解决的。我有一份好的工作，有一个和睦的家庭，我还有什么好烦恼的。再说，我是一个有才能的人，我一定会带着他们把销售额提上去的……”

在这种暗示之下，李发带着一种轻松的心情睡着了，第二天精力充沛。此后的数天，李发每天睡觉之前或白天感觉到压力时，就给自己一些积极的暗示，他慢慢地感觉轻松了，整个人也变得快乐。一个月后，在他和同事的努力下，销售额终于提了上去。

在压力大时，不妨给自己一些积极的心理暗示，这是缓解压力很好的方法。李发就是在压力过大时，利用了暗示，让自己轻松下来，最后成功达到了自己的目标。



比如，因英语等级考试感到压力时，你可以这样暗示自己：“我的英语本来就好，通过这一段认真的学习，我学到了很多，我考级一定会通过的……”在这样的暗示下，让自己拥有轻松的心态，继续认真努力地学习，考试一定会考过。

人在面对压力时，会无意间给自己一些负面的暗示，比如，“这个月的销售额又要完了”、“我一定考不好”等，越是担心的事就越容易发生。所以，在面对压力时，应该注意避免这些负面的暗示。

利用暗示缓解压力，做一个轻松的人，才能更加有效地去完成接下来的任务。

用暗示来排除焦虑

城市飞速发展，在带给人们物质生活的同时，也给人们带来了不少的焦虑。当一个人面对困难、威胁或不利的处境时，常会感到紧张不安，呼吸和心跳也会加快，这就是焦虑反应。焦虑和压力一样，有好处也有弊端。焦虑是一种积极应对困难的本能，是人们觉察有危险时的反应，能够使人未雨绸缪，避开危险。

适当的焦虑是有利的，但过度焦虑或一直处在焦虑中，就会让人变得暴躁，所有不好的情绪都会随之而来。

暗示案例

周老伯今年60岁。最近一段时间他老是觉得心慌，寝食难安。他的朋友陈老伯前段时间心脏病发作去世后，周老伯总是感觉自己也患了心脏病，快要死了。

每天，他没有心思运动、遛弯，饭也吃不进去了，总觉得自己时日不多，对生活也失去了热情。他的儿子看见后，硬拉着他去医院做了检查，检查结果表明他没有什么大的疾病，只是心跳加快而已。但周老伯并不相信医院的诊断结果，还是惶惶不可终日。

后来，儿子在听取了很多人的建议后，带着周老伯去看了心理医生。心理医生听了周老伯的叙述后，马上判断周老伯得了“焦虑症”。于是，给周老伯写了一段话，让他每天在心理默念这些句子。

“不要去想可怕的事情，我的心跳加快只是一种很正常的反应，没有什么危害。这种症状不会死亡，医院的诊断结果是正确的，我没有患上心脏病。我是属于焦虑症，我能对付焦虑，我一定不会再这样了，我

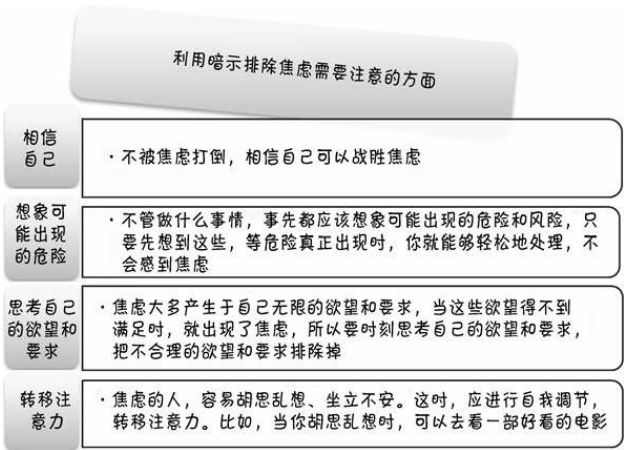
要像以前一样健康地生活。”

周老伯每天用心理医生告诉他的话暗示自己，不到半个月，果然生活恢复了原状，心跳加快的症状也消失了。他不再为“我快要死了”而焦虑不安了。

焦虑其实就是自己和自己过不去，当迈过了自己心理的那道坎时，也就没什么好焦虑的了。为什么我们会出现焦虑呢？其实就是我们内心地出现一些消极的自我暗示。“不好，我的心脏出问题了”、“他一定讨厌我”这些消极的暗示让你感到焦虑不安，而积极的暗示可以帮你排除焦虑。周老伯就是利用积极的暗示排除了消极暗示。

当工作和生活面临困境时，在心里重复积极的暗示，你会发现一直困扰你的焦虑不见了，生活依旧这么精彩。

利用暗示排除焦虑，还要注意以下几个方面。



每个人在工作和生活上都会遇到困难，感到焦虑是无法避免的。运用暗示的力量，排除焦虑，做一个淡定的人。

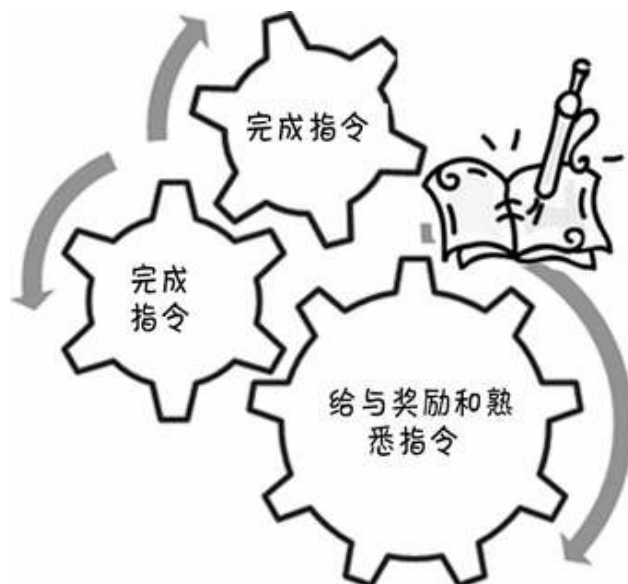
用暗示来控制犯罪

一个人的犯罪行为会给社会带来很大的危害，使他人的人身与财产安全都受到威胁。所以，犯罪一直是每个国家首要控制的行为。

为了控制犯罪行为，许多心理学家做了很多相应的调查和研究，发现犯罪行为具有传染性。比如，报纸上报道一个抢劫案后，各地就会发生类似的案件，且犯罪手法都一样。这是为什么呢？

究其原因，就是因为暗示的力量。有些人可能觉得很荒唐，明明是犯了罪，怎么就是暗示的影响呢？其实，这个结论很早以前就被证实了。

1999 年美国的俄亥州千年音乐踩踏事件，从表面上看，是因为人们参加音乐会时，情绪过度激动而造成的惨剧，但实际上却是一个歌手维尼尔森给众人下了一个心理暗示。那么尼尔森究竟是怎样对人们进行暗示的呢？



首先，维尼尔森给每个观众发的门票都是脚的形状。也就是说，他给大家一个“脚”的暗示。因为人的大脑是有联想性的，看到脚，大部分联想的就是踩。暗示的第一个步骤已经完成，大家受到了“踩”的指令。

然后，维尼尔森开始了演唱会，因为他的乐队属于重金属的摇滚乐队，非常具有感染力。维尼尔森在整个演唱的过程中，一直不停地做着“踩”这个动作，还要求大家跟着他一起做。从而完成了暗示的第二个步骤，完成了“踩”的指令。

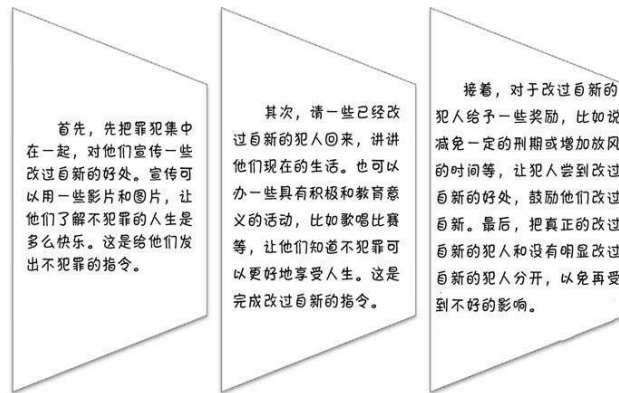
接下来，就是奖励了。当然，这种奖励不是物质上的，而是精神上的。维尼尔森是个非常受欢迎的歌手，去观看他演出的人都是他的“粉丝”，对于这些铁杆“粉丝”来说，维尼尔森的笑容就是奖励。维尼尔森就很好地运用了笑容作为奖励。当他对着台下某个区域微笑时，并不是对着某个人微笑，但在那个区域的人来看，他就是专门对着自己一个人微笑的。他对着观众笑，一边又做着“踩”的动作，他的“粉丝”们就会更加卖力地跟着做“踩”的动作。

最后，就是实施计划。演唱会结束时非常拥挤。这时，四面八方都出现了门票上“脚”的图案，音乐也响了起来。于是，踩踏事件就发生了。

报纸、电视上报道或听说的犯罪行为，也跟类似上述踩踏事件里的暗示一样。只是这种行为不是蓄意的，而是一些图片和文字给了一些本来就心术不正的人暗示，让他们仿照去犯罪。

既然暗示能使人犯罪，也能用来对付犯罪。在许多监狱里，暗示已经被作为使犯人改过自新的方法。

具体的方法是这样的。



完成以上三个暗示步骤，就可以帮助罪犯改过自新、重新做人，有利于社会的安定和安全。

第7章

清醒催眠术

清醒催眠术是应用广泛的催眠术之一，主要通过暗示发挥作用。所以，要让受术者接受你的暗示，进入催眠状态，你必须充满自信，善于用词，让受术者把注意力完全集中在你的暗示上。这样，你才能成功。

什么是清醒催眠术

在第一章中我们知道了催眠不是睡觉，而是一种能够让外来的暗示越过意识直接传到潜意识引发行动的精神状态。所以清醒催眠术，顾名思义，是指在受术者在清醒状态下，接受催眠。直白地说，暗示就是清醒催眠。因为一个人在清醒状态下进入催眠，主要是靠暗示的力量。例如，在一个房间里，有一个人打了个哈欠，立马房间里的其他人都会打起哈欠。这并不是他们故意的举动，而是暗示的结果，这也是清醒催眠术。

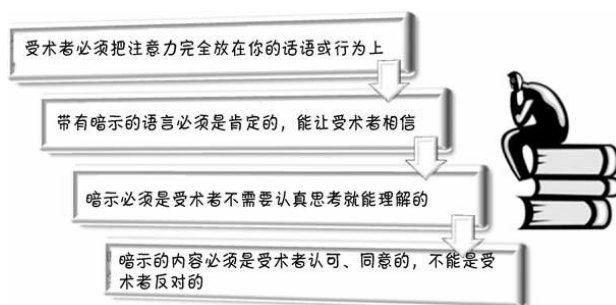


日常生活中的清醒催眠有很多。比如，一群人聊天时，你说：“真是奇怪了，我突忘了那个经常出现的人的名字？”这时，所有的人都会努力想那个人的名字，但跟你一样，怎么也想不起来。原因就是由于你的话起了暗示作用，让所有的人有了短暂失忆的催眠效果。

关于催眠状态与清醒催眠状态之间的区别，至今科学界也没有给予明确的界线。在上述这个例子中，所有人都处于清醒状态。也许你并没有让他们进入正式的催眠状态，却制造了真实的催眠现象。这也就说明催眠状态与清醒状态没有明确的界线。

清醒催眠术在日常生活中发挥了很大的作用。比如，小孩不小心摔倒了，如果妈妈轻轻地对伤口处吹一口气，小孩顿时就会觉得不疼了；夏天，你身旁的人叫：“太热了，热死了。”本来不感觉热的你此刻会马上觉得自己热得出汗。

下面是清醒催眠术的基本原则。



受术者必须把注意力完全放在你的话语或行为上。摔倒的小孩完全相信妈妈吹一口气就能让疼痛消失；“天气太热了”的想法让你觉得很热。这些例子中，受术者的注意力都集中在暗示所表达的想法上。

你所说的带有暗示的语言必须是肯定的，能让受术者相信。要想受术者的注意力集中在你提出的暗示上，在提出暗示时必须表现出绝对的肯定，让受术者完全信任。如果他们有所怀疑，暗示就失败了。所以，提出暗示的方式十分重要，必须让受术者认为你说的事情的确会发生。

你所提出的暗示必须是受术者不需要认真思考就能理解的。对一个催眠师来说，如何说出让受术者一听就明白的暗示非常重要。因为只有用合适的词句提出暗示，才能达到最终的效果。

暗示的内容必须是受术者认可、同意的，不能是受术者反对的。如果你暗示给受术者的内容与他原来的思维是相反或有抵触的，就会引起他进行理性思考，那么你的暗示将会失败。所以，提出的暗示内容一定要符合受术者的期待。

比如，一个因为某种疾病处于疼痛中的受术者一定希望能够缓解疼痛。如果你暗示他疼痛会得到缓解，那么他会接受暗示的内容；但如果你暗示他仍然会疼痛，他就会抵触暗示的内容。

清醒催眠术是应用广泛的催眠术之一，他主要是由暗示来发挥作

用。所以，要让受术者接受你的暗示，进入催眠状态，你必须充满自信，善于用词，让受术者把注意力完全集中在你的暗示上。这样，你才能成功。

德·瓦多萨的清醒催眠术表演

德·瓦多萨是丹麦一个非常著名的催眠师，他擅长于舞台催眠术表演，并通过舞台催眠术让人们慢慢了解和认可了催眠术。他非常擅长运用清醒催眠术的人，为了把这门技术发扬光大，他研究出了很多清醒催眠术的方法。

德·瓦多萨的清醒催眠术通常由两个部分组成，第一部分是“读心术”，第二部分是“心理暗示”。这两部分之间几乎没有明显的分界。



德·瓦多萨的清醒催眠术的表演是这样进行的。

① 德·瓦多萨邀请台下的一名观众上台来用布条蒙住他的眼睛。让其他的观众把一个特定的东西藏起来。

② 德·瓦多萨会让观众牵着自己的双手径直走向藏东西的地方。

这一环节作会被重复几次，每次都会邀请一名不同的观众。而德·瓦多萨总是能在被蒙住眼睛的情况下找到东西。因为他能够根据观众手部肌肉的紧张程度分辨东西的方位。

③ 在完在上述步骤后，德·瓦多萨会邀请几名观众上台。告诉他们，他可以教他们学会“读心术”。

④ 他给每一名观众一个钟摆，让他们把钟摆拿到面前，在心中想象钟摆摇摆的样子。

⑤ 在他的暗示下，观众们的手会自然地移动，于是，钟摆就开始左右摇摆。

⑥ 上述③～⑤步其实是为了观察哪些观众的反应更强烈一些。反应较强烈的观众会被留在台上，德·瓦多萨对他们进行“向前倒”和“向后倒”的练习。



⑦ 德·瓦多萨会在这步选出一名反应最强烈的观众，询问他是否感觉到一股强大的推动力。当观众回答“是的”后，德·瓦多萨会告诉他，顺着这股推动力向前迈步子，就可以像他刚才一样找到藏起来的東西。

⑧ 德·瓦多萨蒙住这名观众的眼睛，让其他观众把东西藏起来，然后他拉着这名观众的手。这名观众会慢慢地朝一个方向倾斜身体，然后改变方向，朝藏东西的方向走去。

当然，在完成清醒催眠术之后，也要撤销对受术者施过的暗示指令。这在所有的催眠术中都一样。

这时，德·瓦多萨会把暗示的原理和作用讲给惊讶的观众听，让观众对催眠术有一个正确的认识。

德·瓦多萨的催眠表演术表演几乎没有失败过，他证明了清醒催眠术在人们生活中和舞台上的价值。

清醒催眠术的入门练习

清醒催眠术的入门练习非常重要，它决定着催眠师能否成功实施。清醒催眠术的入门练习包括以下四项。



向后倒

在知道什么是清醒催眠术之后，你一定很想学习一下清醒催眠术。那么，这章中清醒催眠术入门练习将是你入门的关键。

要进行清醒催眠术练习，首先你必须找到合适的受术者，也就是愿意被你催眠的人。要找一个愿意配合你练习的受术者并不难，但在练习的过程中要尽量表现得专业，不要告诉受术者你只是一个新手。

你一方面要练习催眠术，一方面也要让你的受术者学会被催眠。下面就是清醒催眠术的入门练习之一——向后倒。

所谓向后倒，就是利用暗示让受术者的身体向后倒，进入催眠状态的方法。向后倒的具体操作方法如下。

- ① 让受术者直立，双脚必须并拢。

② 告诉受术者，这个催眠会让他不自觉地向后倒，你会站在他的身后，防止他摔倒受伤，所以整个过程是非常安全的。告诉受术者不要故意向后倒，也不要压制向后倒的冲动。要放松下来，并在脑子里反复想着你的话。

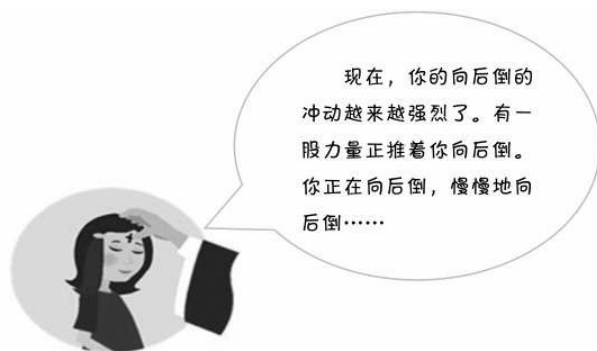
③ 让受术者闭上眼睛，慢慢地放松，直到完全放松。你可以把手放在他的肩上，微微地向后拉。如果他有明显的抗拒，说明他还没有完全放松；如果他跟着你的手有向后倒的倾向，说明他已经完全放松下来了。

④ 站在受术者的身后，把右手放在他后颈的位置，左手放在头部左侧。让他的头微微地向后仰，靠在你的右手上。

⑤ 暗示他：“现在，你感觉非常舒服，很舒服。你想睡觉了，你感觉有向后倒的冲动。这种冲动越来越强烈，越来越强烈。你不要抗拒这种冲动，当你倒下来的时候，我会扶住你的，你会非常安全。好，你现在已经开始倒了，倒过来了，朝我的方向倒过来了。当我把手从你的后颈拿开的时候，你就会慢慢的向我倒过来……”

在暗示的同时，左手慢慢从受术者的前额滑到后脑，右手慢慢地从后颈位置拿开，这样可以达到强化暗示的效果。

需要注意的是暗示的语言要轻柔，并具有说服力。



⑥ 继续暗示：“现在，你的向后倒的冲动越来越强烈了。有一股力量正推着你向后倒。你正在向后倒，慢慢地向后倒……”反复暗示几次。

随着你不断重复暗示语，受术者的身体会慢慢向后倒。此时，你一

定要扶住他，帮他恢复平衡。

⑦ 当受术者向后倒时，说明他已经进入催眠状态了。

当受术者进入催眠状态，说明你的清醒催眠术已经练习成功。

向前倒

要在“向后倒”的练习结束之后，马上就进行“向前倒”的练习。如果“向后倒”的练习成功，“向前倒”也必定会成功。

跟向后倒一样，向前倒就是利用暗示让受术者的身体向前倒，进入催眠状态的方法。

向前倒的具体操作方法如下。

① 让受术者面向你站立，双脚并拢站立，凝视你的眼睛。

需要注意的事项

当受术者凝视你的眼睛时，你也要凝视他的眼睛，说具体点就是你要盯着他双眼瞳孔之间的中点，并把注意力集中在这一点上。它比凝视受术者的双眼要容易很多，但会让受术者觉得你正盯着他的眼睛。



② 双手放在受术者太阳穴的位置，左脚后退一步，双手轻轻沿他的头部侧面滑向前额，身体轻微后仰，让你的双手接触他的前额。这一动作需做两到三次。

③ 在做上述动作的时候暗示他：“现在，你已经完全放松下来了，已经放松了。你感觉有一股向前倒的冲动，这种冲动非常强烈。向前倒，慢慢地向前倒，我会扶住你.....”这时受术者会向你倒过来，你要及时扶住他，帮他恢复平衡。

“向前倒”和“向后倒”练习都是念动效应的作用。这两种方法都会让受术者感觉自己并没有刻意去做，却还是向前或向后倒了，所以在催眠结束后，会为结果惊讶不已。

双臂高低

清醒催眠术多用于催眠师的催眠表演。双臂高低练习就是催眠师在舞台上常表演的催眠术之一。

双臂高低，就是通过暗示让受术者原来处于同一个水平面的双臂，变得一高一低的方法。

双臂高低的具体操作方法如下。

① 让受术者站立，双脚并拢。

② 让受术者双臂向前伸直，右掌心向下，左掌心向上。双臂必须保持在同一个水平面，闭上眼睛，要求他把注意力集中在你说的话上。

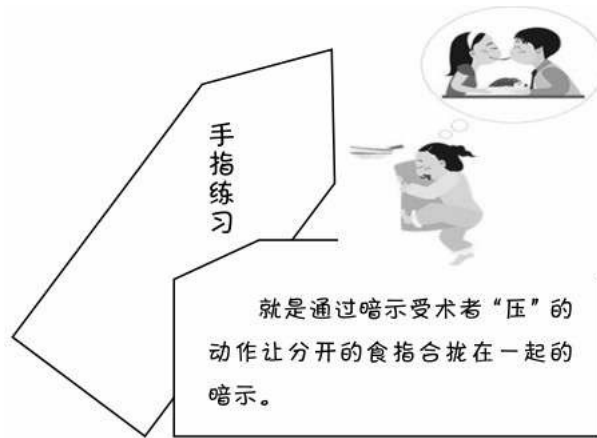
③ 暗示他：“现在想象，你的右手腕上系着一枚很重的法码，它真的非常重，拉得你的右手臂越来越向下沉。感受一下法码的重量，你的右手臂被它压得慢慢地往下沉，慢慢地往下沉……”

④ 接着暗示：“现在想象，你的左手腕上系着一个气球，它非常轻。感受一下气球的拉力，你的左手臂被它渐渐地拉了起来……”

在你暗示的时候，注意观察受术者的反应，你会发现，此时受术者的双臂已经不在同一个水平面。此时，也代表了清醒催眠术的成功。

手指练习

双臂练习需要受术者站立，对于一些站立不是很方便的受术者，手指练习就是一个更好的方法。



手指练习的具体操作方法如下。

① 让受术者坐在椅子上，双手并拢，只有食指分开。两个食指间的距离大约在2.5厘米左右，其余的手指紧紧地贴在一起。

② 让受术者凝视着自己的食指，暗示他：“我现在要用双手把你的食指往中间压，让它们并拢在一起。”

③ 把你的双手放在他的食指外侧，做“压”的动作，但不碰触他的手指，只是做假动作。

④ 这时，你会发现，他的食指会慢慢地合拢，就好像你真的在压他的食指一样。

为什么你并没有按压受术者的食指，而它们却慢慢地合拢在一起呢？这是因为受术者手的姿势会造成食指的肌肉紧张，所以，你做的“压”的暗示就很容易达到效果了。

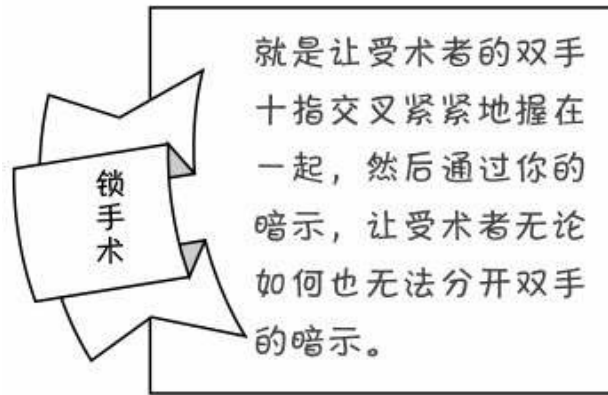
锁手术

锁手术的创始人是弥尔·库艾，他是一位非常著名的催眠大师，同时也被称为暗示的鼻祖。

锁手术的具体操作方法如下。

① 受术者站立在你的面前，面朝你。让其双手十指交叉相握。

② 告诉受术者，双手必须紧紧地握在一起，双臂要保持一动不动的姿势，并在心中想：“我的双手无法分开了。”需要注意的是，受术者必须严肃认真地看待这一个催眠，让自己百分百地相信双手将无法分开。



③ 伸出你的双手放在受术者身体的两侧，这时必须让受术者凝视你的眼睛，绝对不能移开，注意力必须完全集中在你的身上。

④ 暗示他：“现在开始慢慢地握紧你的双手，越握越紧。很好，就是这样，现在你的双手已经紧紧地握在一起了，就像上了锁一样，紧紧地锁在一起了。很紧，很紧，你无法将它们分开……”

一边暗示，一边在受术者的手背上施加压力，增强暗示效果。重复这个动作3~4次。

⑤ 把你的双手从受术者的手上移开，继续暗示：“你的双手已经锁在一起了，无论你怎么努力，都不可能把它们分开了。现在，你会发现，你的双手已经锁在一起了，锁得很紧，很紧，你无法将它们分开。你想试一试看能不能把它们分开，用力，用力，它们已经锁在一起了，无论你怎么用力都无法将它们分开……”

说这些暗示语的时候，语气一定要坚定不移，要给受术者带去力量。当你暗示“你想试一试看能不能把它们分开”的时候，仔细观察受术者的眼神，如果他有“放弃”的神色，说明你的暗示已经有了效果，他会试图将双手分开，但却不会成功。

做到这里，你的清醒催眠术已经成功了。接下来要做的就是通过反向暗示分开受术者的双手。

⑥ 当受术者表示无论如何都无法分开双手后，你用力拍一下手，暗示：“好了，现在催眠术的影响已经结束了。放松下来，慢慢地放松下来。现在你可以随便分开双手了。”这时受术者的注意力会分散开来，他的双手也就能够分开了。在分开受术者的双手时，也会出现另一种情况：因为之前不能分开的暗示效果太好，在你给了反向暗示后，受术者的双手仍然不能分开。在这种情况下，你只要把他的双手握在你的手里，然后再暗示他：“没问题了，放松下来。我数到3时，你的双手就会分开了。”然后在数到“3”时用力拍一下受术者的双手，他的双手就会分开了。

锁腿术

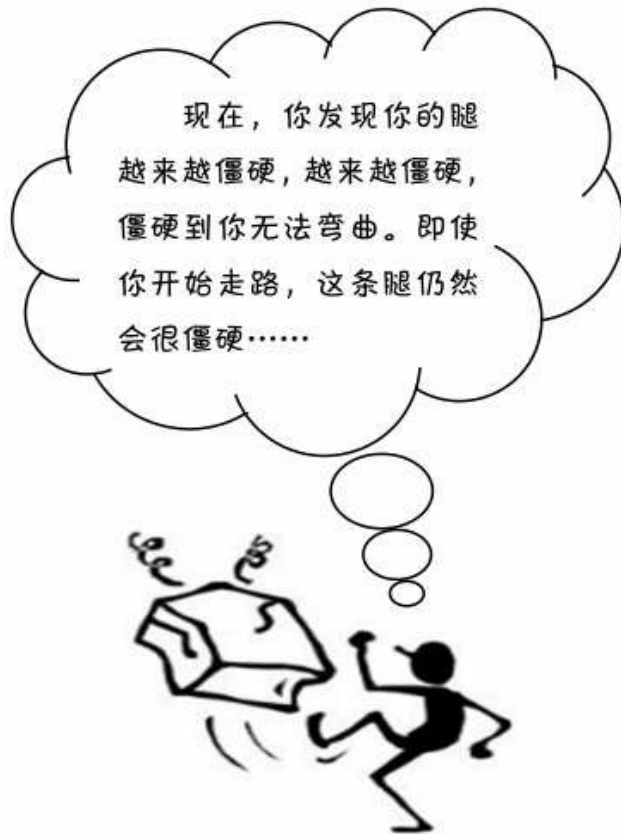
锁腿术，就是让受术者的一条腿或双腿不能弯曲，呈现僵硬状态的暗示。

锁腿术的具体操作方法如下。

① 让受术者面朝你站立，一只腿提起，把体重放在另一条腿上。

② 你稍蹲于受术者的面前，用手握住受术者的一只手，并让他凝视着你的眼睛。暗示受术者：“你的腿开始正在慢慢变得僵硬，一点一点僵硬。好，现在你将无法弯曲，无论你怎么努力，都无法弯曲……”

③ 在暗示的同时，将你的另一只手从受术者站立的那条腿的上部移到距膝盖15厘米处，然后放在那里不动。



现在，你发现你的腿
越来越僵硬，越来越僵硬，
僵硬到你无法弯曲。即使
你开始走路，这条腿仍然
会很僵硬……

④ 一边重复上述的动作，一边暗示：“现在，你发现你的腿越来越僵硬，越来越僵硬，僵硬到你无法弯曲。即使你开始走路，这条腿仍然会很僵硬……”

⑤ 你站起身子，眼睛盯住受术者刚才站立的那条腿。拉着他的手，让他向你的方向走。这时他的那条腿仍然是僵硬状态，无法弯曲。

⑥ 当受术者走了一段距离后，就可以结束清醒催眠练习了。击掌，并说“好了，现在一切已经结束了，你的腿可以自由弯曲了。现在，你可以自由走路了……”

除了锁手术、锁腿术，还有锁臂术和锁嘴术。它们的实质都一样，操作方法基本也一样。

锁臂术的操作方法。让受术者伸出一条手臂，手握拳，让前臂的肌肉保持紧张状态。你站在受术者的面前，抓住受术者的拳头，朝你的方向轻轻地拉。一边拉，一边暗示：“你的胳膊越来越僵硬，越来越僵硬，僵硬到你的胳膊无法弯曲。无论你怎么努力都无法弯曲，你越努力

就越感到僵硬.....”

当受术者尝试弯曲胳膊却无法达到目的时，就说明你的锁臂术已经成功了。

锁嘴术的操作方法。让受术者张开嘴，对其暗示：“把嘴张大，再张大，再大，再大，现在你的嘴已经锁住了，你无论怎么努力都无法合上.....”

当受术者尝试合上嘴却无法达到目的时，说明你的锁嘴术已经成功了。

锁手术、锁腿术、锁臂术、锁嘴术都是非常简单的方法，不需要借助任何工具，就能让受术者从清醒状态进入催眠状态。这几种方法也是清醒催眠术最常用、用途最广的方法。

锁膝术

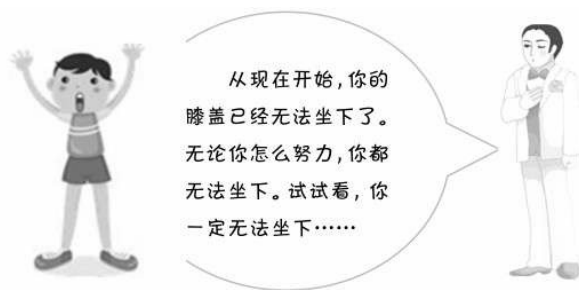
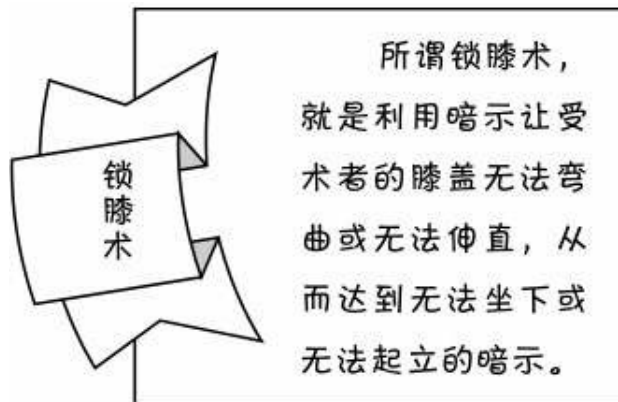
锁膝术分为两种：无法坐下和无法起立。

无法坐下锁膝术的具体操作方法如下。

① 受术者面朝你站立，双眼须凝视你的眼睛。你也必须凝视受术者。

② 受术者的腿必须一直保持这种姿势，特别是膝盖不能弯曲。

③ 片刻之后（具体时间视受术者的状态而定），开始暗示受术者“我会从1数到3，等我数到3时，你的膝盖就会锁住，无论你怎么努力都无法坐下。1.....2.....3.....”



④ 继续暗示：“从现在开始，你的膝盖已经无法坐下了。无论你怎么努力，你都无法坐下。试试看，你一定无法坐下……”

此时，受术者的膝盖无法弯曲无法坐下，他会试图坐下，但却无法成功。他发现他的膝盖无法弯曲，越努力越坐不下去。这说明你的清醒催眠术已经成功。

⑤ 击掌，同时大声说：“好了，一切都结束了，现在你可以正常地坐下。坐着的感觉真舒服……”无法坐下的锁膝术将被解除。

无法起立锁膝术的具体操作方法如下。

① 让受术者坐在椅子上，凝视你的眼睛。同时，你也必须凝视受术者。

② 让受术者保持膝部处于弯曲状态，一直保持。

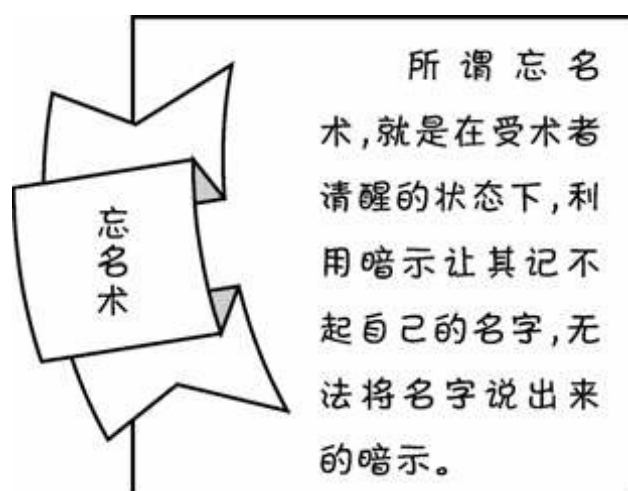
③ 片刻之后（具体时间视受术者的状态而定），暗示他：“我会从1数到3，等我数到3时，你的膝盖就会锁住，无论你怎么努力都无法起立。1……2……3……”

④ 继续暗示：“从现在开始，你的膝盖已经无法起立了。无论你怎么努力，你都无法起立。试试看，你一定无法起立……”

此时，受术者的膝盖无法伸直起立，他会试图起立，但却无法成功。他发现他的膝盖无法伸直，越努力越起不来。这说明你的清醒催眠术已经成功。

⑤ 击掌，同时大声说：“好了，一切都结束了，现在你可以正常地起立。站起来的感觉真舒服……”无法起立的锁膝术将被解除。

忘名术



忘名术的具体操作方法如下。

① 让受术者面朝你站立，双眼凝视着你的眼睛。你的双眼需凝视受术者两眼之间的位置。

② 仔细观察受术者的目光，当受术者的神情和目光都变得专注时，用你的一只手从上到下的抚摸受术者的脸庞，动作要轻柔。

同时进行暗示：“现在你的嘴已经粘在一起了，就像上了锁一样，无论你怎样努力，都无法张开嘴。你试试看，你发现你无法张开嘴。好，你现在已经忘记你的名字，你无法说出自己的名字……”

③ 在你的暗示下，受术者会试图张开嘴巴说话，但却无法张开嘴巴。这时说明你的忘名术已经成功。如果受术者此时能张开嘴巴，你还需要对其重复上一步的暗示。

④ 接下来要做的就是解除受术者的暗示。用你的手指轻轻地在受术者的嘴巴上画一个圈，同时暗示：“从现在开始，你的嘴巴放松了，很好地放松了，你可以开口说话了。但是你仍然不记得自己的名字。很好，现在，你可以开口对我说话了，对我说‘谢谢’。”

这时受术者会跟你说“谢谢”，但他仍旧说不出自己的名字。

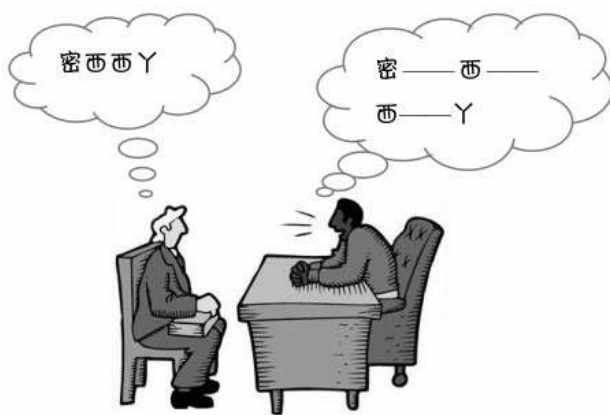
⑤ 受术者对于自己的状况会出现惊讶和茫然的表情，他会试着想自己的名字，但无论他怎么努力都不会想起来。5分钟后，你对他暗示：“从现在开始，你想起你的名字了，也可以很好地说出来了。现在，把你的名字说出来。”

这时受术者会说出自己的名字。忘名术练习结束。

忘名术还可以发展为更深一步的练习。稍加复杂化，就变成了口吃训练。具体操作方法如下。

① 让受术者以最舒服的姿势坐在椅子上，你坐在他的左侧，面朝他，身子呈倾斜状态。让受术者凝视你的眼睛，你凝视他两眼之间的位置。

② 仔细观察受术者的神情，当他的眼睛变得非常专注的时候。暗示受术者：“现在你跟着我说一句话：‘水哗啦啦响。’”这句话必须是含有叠字的。



③ 听到受术者跟着你说完这句话后，接着暗示：“从现在开始，你已经无法正常说出‘水哗啦啦响’这句话。你说的时候一定会口吃，无论你怎么努力，都会出现口吃。好，现你试着说这句，你试试看，你说的

时候一定会出现口吃.....”

需要注意的是，暗示的语气一定要强硬，节奏要快，也要模仿口吃的表现。这样做的目的是达到增强暗示的作用。

④ 这时，受术者会试着说“水哗啦啦响”，但无论他怎么努力，都会出现口吃的现象。这时，你轻声地说：“好了，从现在开始，你可以正常说出这句话了。开口说‘水哗啦啦响’.....”

这时，受术者会重复“水哗啦啦响”，不再出现口吃的表现。

⑤ 这时，你大叫：“闭上嘴，闭紧，闭紧，再紧一点。你的嘴巴已经紧紧地锁在一起了，你无法张开嘴巴，无论怎么努力也打不开.....”暗示的时候，要一边抚摸受术者的下巴，一边暗示。

⑥ 受术者会试着张开嘴巴，发现已经张不开了。暗示他：“从现在开始，你连自己的名字也不记得了。你已经彻底的忘记了自己的名字。现在，你可以开始说话，但却不能说出自己的名字.....”

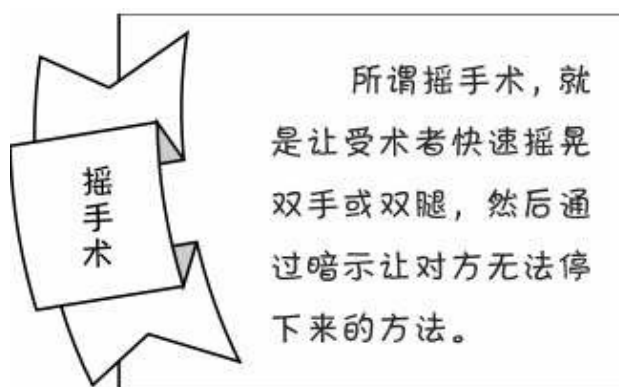
接下来的步骤和忘名术的操作步骤一样。

练习忘名术时需要注意的是，这个练习会有让受术者感到困惑的技巧。当受术者困惑时，每一个暗示都会很容易成功。这里运用了暗示的积累效应。

进行忘名术的练习时，节奏一定要快，每个暗示之间一定要连贯。你从始至终要处于主导地位，让受术者感到压力。

摇手术

摇手术的具体操作方法如下。



① 受术者双脚并拢站立于地面，举起双臂，双手自然放松。

② 让受术者快速摇晃双手，为了让受术者理解，你也需要快速摇晃自己的双手做示范。待受术者摇晃3分钟后，暗示他：“你做的非常好，就这样一直摇晃你的双手，你想朝那个方向摇都可以。你的双手越摇越快，就像自动在摇晃一样。现在，你的双手已经越摇越快了，你想停都停不下来，无论你怎么努力，都无法停下来.....”

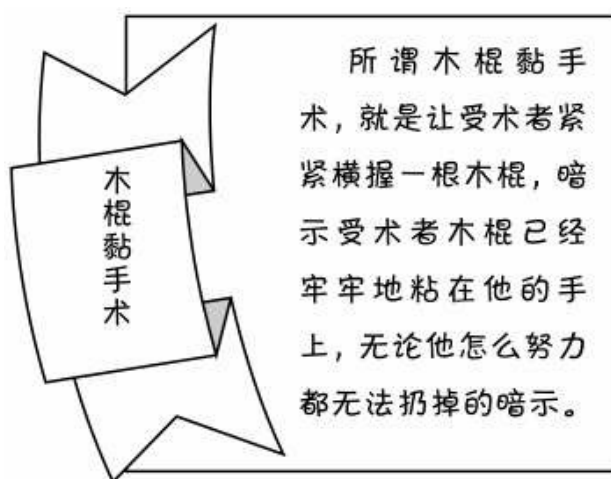
③ 为了达到练习效果，对于初次练习者，你可以同时让受术者摇晃双腿。

对其暗示：“你的双腿现在开始和双手起摇晃，就这样一直摇晃，你无法停下来，无论你怎么努力，都无法停下来.....”

④ 此时，受术者的双手和双腿都在摇晃。说明你的摇手术已经成功，接下来是解除暗示了。

⑤ 你需要快速地从受术者面前走过，走到他耳边，双手击掌，同时暗示：“从现在开始，你可以停止摇晃。好，你慢慢地停下来，慢慢地放松，放松，你可以停下来了……”

木棍黏手术



木棍黏手术的具体操作方法如下。

- ① 让受术者与你面对面站立，双眼凝视你的眼睛。双手掌心朝上，紧紧横握住一根木棍。
- ② 让受术者握住这根木棍3分钟。
- ③ 暗示他：“从现在开始，这根木棍已经牢牢地粘在你的手上了，就像长在上面一样，无论你怎么努力，都无法将它扔掉。你试试看，你是无法将它扔掉的……”
- ④ 此时，受术者会试图把棍子扔掉，但是却不能成功。说明清醒催眠术成功了。
- ⑤ 接下是解除暗示。暗示受术者：“从现在开始，你的手已经放松下来了。你可以把棍子扔掉了。”

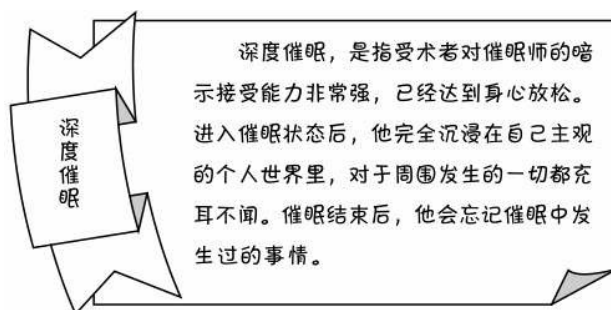
第8章

深度催眠术

深度催眠可以让受术者进入到梦游状态，催眠师可以在此时更加彻底地通过暗示帮助他们。从某种意义上来说，深度催眠与梦游没什么两样。

什么是深度催眠

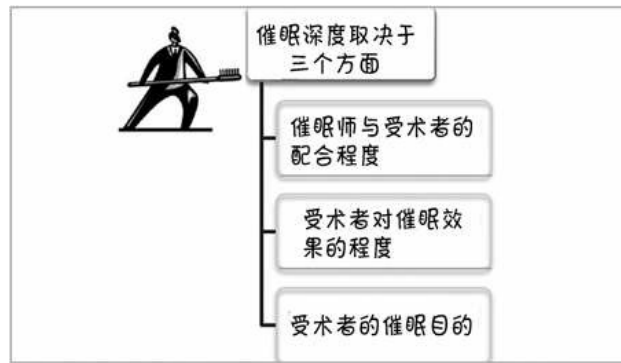
催眠术和睡觉一样，有深浅之分。这章我们要学习的是深度催眠，那么什么是深度催眠呢？



催眠师把一个受术者从清醒状态诱导至催眠状态，最重要的字眼就是“睡”。睡眠时，受术者的意识会被潜意识所取代，从而才能引发各种催眠状态。故此，要想进入深度催眠状态，最重要就是睡眠。

深度催眠其实和梦游是一样的。深度催眠可以让被催眠者进入到梦游状态，催眠师可以在此时更加彻底地通过暗示帮助他们。

一个人要达到的某个催眠深度取决于三个方面。



催眠师与受术者的配合程度。不管出于什么目的，催眠师要催眠一个人，必须经过对方的同意。但有的时候，尽管对方同意了，但在心里上仍然是非常抗拒的。所以，要想达到深度催眠，对方必须从内心里愿意接受催眠。

不管什么技术超群的催眠师，催眠成功都是取决于自己与受术者的配合程度。只有受术者从心理上愿意被催眠，才可以达到很好的催眠效果。

一些嘴上愿意接受催眠、心理却抗拒催眠的人，他们抗拒的原因有很多，比如恐惧、害怕、担心等。这些人一般经过催眠师的开解都是能接受催眠的。

受术者对催眠效果的接受程度。由于接受能力的强弱不同，人们对催眠效果的接受程度也就不同。有些人很容易就能进入到深度催眠状态，特别是经常说梦话或梦游的人，他们是进入到深度催眠的绝佳人选。

通俗地说，梦游就是睡着了却做出了与清醒时一样的行为。所以，梦游的人接受暗示的能力强于他人，也易进入深度催眠状态。

天生就梦游的人只占总人口的 20%，那么那些不是天生就梦游的人是不是就不能进入到深度催眠状态呢？答案是否定的。就算不是天生，你也可以通过后天的学习和练习来提高自己的催眠接受程度。

受术者的催眠目的。当一个人表示愿意接受催眠，那这个人一定会有自己的目的。只要有被催眠的目的，那么这个人就很容易进入到深度催眠状态。因为，我们只有在做自己愿意做的事情时，才能发挥最佳效果。

除了以上的三个方面以外，一个人要达到催眠的某种深度，还取决于催眠的环境、灯光，催眠师的操作、服饰等很多因素。这些因素都会影响受术者进入到深度催眠的状态。



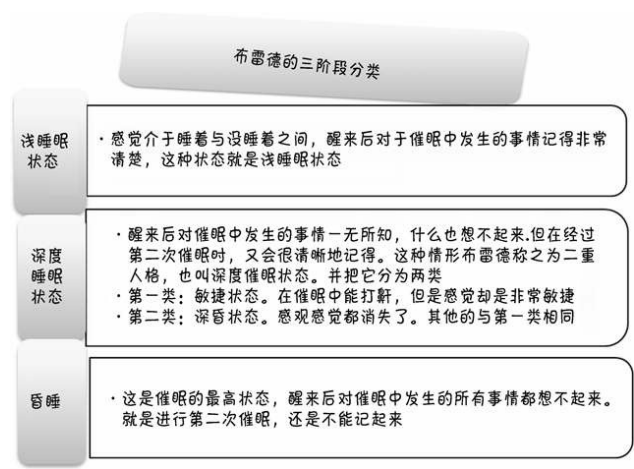
一个想要进入到深度催眠状态的人，必须符合天时、地利、人合。天时就是对催眠效果的接受程度；地利就是催眠的环境、氛围；人合就是催眠师与受术者的配合程度、催眠师的操作及受术者的心理等。

催眠深度的分类

关于催眠深度的分类有许多不同的方法。例如，夏路哥的三阶段把催眠分为不随意运动状态、昏睡状态、梦游状态；而古路池却把催眠分为七个阶段。在这么多分类中，最著名的就是布雷德的三阶段分类和戴维斯的哈斯班分类。

布雷德的三阶段分类

布雷德把催眠分为浅睡眠状态、深度催眠状态和昏睡的催眠状态。



布雷德认为以上三种状态可以单独存在，也可以互相转化。

戴维斯的哈斯班分类

戴维斯的哈斯班分类如下表所示。

催眠深度	评分级别	表现
	1	放松
	2	眼皮颤动
	3	合眼
	4	身体完全放松
低级深度催眠	5	眼球僵硬
	6	肢体僵硬
	7	全身僵硬
	8, 9, 10	手套式僵硬
中级深度催眠	11, 12	部分催眠性健忘
	13, 14	催眠性健忘
	15, 16	性格改变
	17, 18, 19	肌肉运动错乱
高级深度催眠	20	暗示可导致完全失忆
	21, 22	睁眼不会打断催眠状态
	23, 24	完全的梦游状态
	25, 26	积极视觉幻觉
	27	积极听觉幻觉
	28	消极听觉幻觉
	29	消极视觉幻觉
	30	超敏

通过上面这个表格，催眠师可以方便、快捷地判断催眠深度。

无论是根据布雷德的三阶段分类还是根据戴维斯的哈斯班分类，在深度催眠状态中，受术者一般都会有以下三个表现。



记忆提高或丧失。一个进入到深度催眠状态的人，他的记忆会发生不平常的变化。这种变化有两个方面：一方面是通过暗示，他的注意力会高度集中，从而使他的记忆能力和回忆能力都明显提高。比如，对于平时要背很长时间才能记下来的英文单词，在深度催眠中只需要一次就能很好地记下来。

另一方面是记忆丧失，当受术者从深度催眠状态醒来后，基本上无法回忆催眠过程中所发生的任何事情，呈完全遗忘状态。

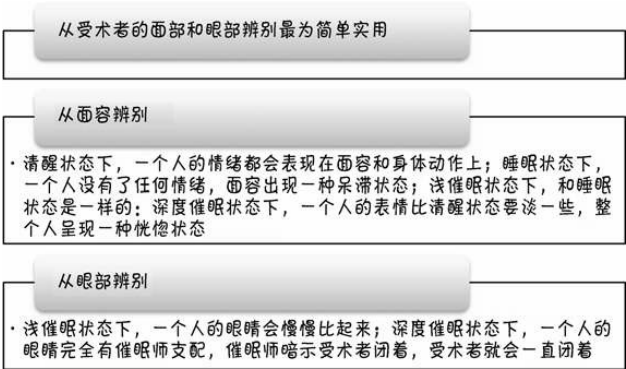
年龄缩小。进入到深度催眠状态的人，就仿佛回到儿童甚至幼儿时期。

转换为他人的人格。进入到深度催眠状态的人，在催眠师的暗示下，可转换为其他的人格。比如，催眠师暗示他是只小狗，受术者就会

像小狗那样汪汪叫；催眠者暗示他是个演员，受术者就会像演员一样进行表演等。

催眠深度的辨别

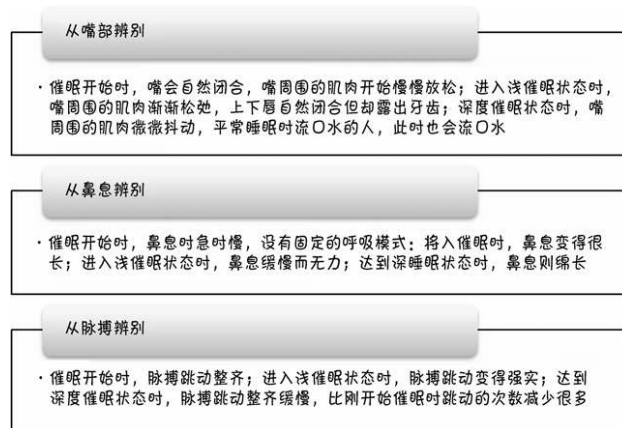
把受术者诱导至深度催眠状态，可以帮助治疗疾病和开发潜能达到很好的效果。那么，我们应该怎么辨别催眠的深度到底到达了哪个程度呢？



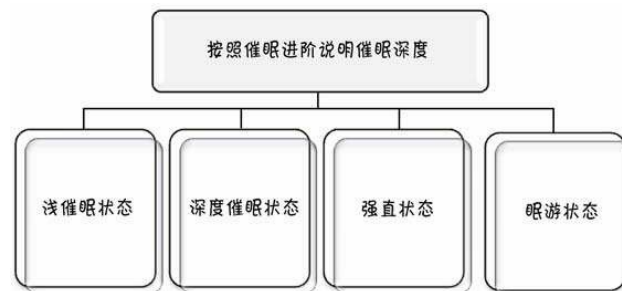
眼部由浅到深的催眠状态具体表现如下。

刚开始催眠时，受术者会感觉睁开眼睛时有些困难，感觉全身无力，有一些恍惚，有时还会有眼泪流出；浅催眠时，眼睑非常沉重，目光恍惚，眼部自觉闭合，不能睁开；深度催眠时，眼睛可以随着催眠师的指令闭上或睁开。

除了从脸部和眼部辨别催眠深度之外，还可从嘴部、鼻息和脉搏来辨别。



以上是辨别催眠深度的五个方面，综合一下，按照催眠进阶说明催眠深度的辨别方法如下。



第一阶段 浅催眠状态。进入浅催眠状态的人，是半睡半醒的状态，身体能动，但不完全受自己的控制。精神平静，没有杂念，举动失去控制但却有自主能力，能说话，能有意识，是浅睡眠状态。

第二阶段 深度催眠状态。进入到深度催眠状态后，受术者身体完全不受自己控制，醒来后所有有关催眠的记忆也都会消失。这是由于受术者与催眠师的精神联合作用产生的被动动作的效果。这是催眠术的能力所在，而不是受术者的自己的能力。

第三阶段 强直状态。不管什么状态，只要是受术者被催眠成功了，其呼吸会变得缓慢，身体也会变得僵硬，就像一座雕像一样。这是因为受催眠师的暗示，肌肉会跟着指令收缩，其精神也会被催眠师的暗示所带动。所以这时，受术者的身体动作是受催眠师的控制。

第四阶段 眠游状态。这是催眠的一个极深程度，很少人能进入此状态。受术者在此状态下，能感受到催眠师的指令，可以看到东西、可以站坐行走、开口说话，和清醒时一样。但受术者的所有动作都是来自

催眠师的暗示，而不受自主控制。

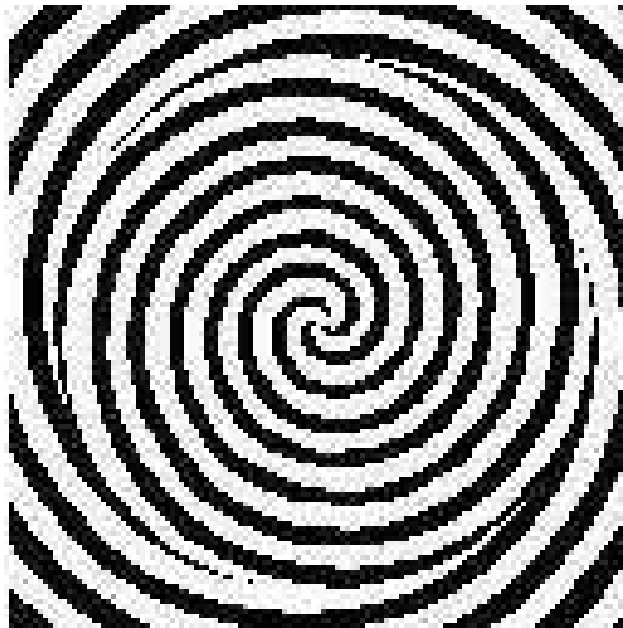
当学习或练习深度催眠术时，必须了解什么是深度催眠、怎样去辨别催眠的深度，这样才能让我们在接下来学习和练习深度催眠术的方法时能够达到事半功倍的效果。

催眠碟法—深度催眠的基本方法

在了解深度催眠后，我们已经为学习和练习深度催眠术的基本方法做好了准备。

深度催眠术的基本方法是遵循利用睡眠引导受术者进入深度催眠状态的原则进行的。

催眠碟法就是利用道具催眠碟，让其旋转，吸引受术者的注意力，从而将其诱导至深度催眠的方法。



催眠碟

开始催眠前的准备

准备催眠碟。深度催眠的基本方法必须要借助一个道具，这个道具叫“催眠碟”。这个道具的作用就是让受术者把注意力全部集中在催眠碟上。

让受术者平静下来。借助催眠碟的练习需要在开始催眠前进行，其目的就是为了受术者平静下来，准备好进入到深度催眠的状态。让受术者坐在椅子上，全身放松，闭上眼睛，在脑里想：“我要睡了，我要睡了，我要睡了……”让受术者对自己进行约5分钟这样的暗示，然后再开始对他进行催眠。

正式催眠

第一步。让受术者以最舒服的姿势坐在椅子上，双脚着地，双手放在腿上。把催眠碟举在他的眼前，位置要比他的眼睛略高一点，让他必须仰视才能看到图片。

移动催眠碟让它按照直径10~15厘米的圆进行运动。

告诉受术者，让他集中全部注意力，看着催眠碟的中心位置。当催眠碟移动一会儿后，受术者会感觉碟片开始旋转起来，让他的视线不能再聚焦在碟片的中心位置。

继续让碟片运动，同时用低沉的声音反复暗示他：“你的眼睛开始疲劳，感觉很累，你想把眼睛闭上。你的眼睛已经慢慢闭上了。那就闭上吧，闭上眼睛睡觉吧，闭上吧，闭上眼睛放松地去睡……”



在反复暗示的同时，也要保持碟片继续旋转。在这样的情况下，受术者会很快地闭上眼睛。

第二步。当受术者闭上眼睛的时候，你可以放下你的碟片了。接着用手去触摸受术者头部的两侧部位，把你的拇指放在受术者的额头上。滑动你的拇指并慢慢地接近向受术者的太阳穴。这个动作需要重复三至四次，同时也要暗示受术者：“睡吧，睡吧，你睡的很好。睡吧，睡吧，平静的睡吧.....”

第三步。把你的左手放在受术者的头部一侧，拇指要放在太阳穴位置。滑动你的拇指让它慢慢地接近向受术者的额头，然后再到鼻梁。同时，你的右手要轻轻地扶住受术者的头部，保持头部的稳定。这个动作需要一直重复4分钟左右。在做动作的时候同样也要暗示：“睡吧，睡吧，困了就睡吧.....”

第四步。把你的左手拇指放在受术者的鼻梁上方，剩下的四根手指轻轻地触摸他的头顶位置。你的右手从他的头顶向后颈处滑动，滑动的时候要有力度。这个动作也要一直重复4分钟左右。同时暗示：“你现在就要睡着了，马上就要睡着了.....”

第五步。右手的动作停止，但保持左手的位置不变。继续用低沉的声音暗示：“你的眼睛已经睁不开了，你已经完全放松了，一动也不能动。你已经睡着了，你的头很重，你好困。我数到3的时候，你会沉沉的睡着。1.....2.....3.....你已经睡着了，除了我的声音你已经听不到任何声音了。一直重复暗示10次左右，受术者就会渐渐进入深度催眠状态。

上面介绍的深度催眠术的基本方法，适合你在入门阶段时练习。练习一般需要花半个小时。在练习这个基本方法时不要心急，每次不妨多花点时间，这样有助于积累经验，提高催眠的成功率。随着你熟练程度的提高，练习的时间会越来越短，当你熟练时可以只花上8分钟左右就成功将受术者催眠。

奥蒙德·麦吉尔催眠法



奥蒙德·麦吉尔是一个很著名的催眠师，他所发明的奥蒙德·麦吉尔催眠法是一个很好而且很有效果的深度催眠术方法。

为什么说奥蒙德·麦吉尔催眠法是一个将对方诱导到深度催眠很有效的方法呢？原因是这个方法让你在对受术者进行深度催眠的同时，也对自己进行浅催眠。这样，你就可以体验受术者的感觉，把握住最好的时机。

此外，这个方法还可以让你和受术者建立起非常和谐的关系。当你向受术者发出暗示的同时，你自己的注意力也会放在暗示的内容上，所以你的反应会对受术者更有影响力。比如，你暗示受术者眼皮下沉，这时你的眼皮也会跟着下沉。

奥蒙德·麦吉尔催眠法的具体操作步骤如下。

第一步。让受术者以最舒服的姿势坐在椅子上，你站在离他约60厘米的地方。让受术者凝视着你的右眼，你也凝视着他的右眼，让他的注意力完全集中。

为什么是右眼对右眼？这样做最大的作用让你和受术者的都可以把注意力集中在一个点上，便于你的观察。

第二步。对受术者进行暗示：“看着我的眼睛，你的全身正在慢慢地放松。放松你头顶的肌肉，放松你脸上的肌肉，放松你的脖子……你全身的肌肉正在放松，从头到脚……你已经放松下来了，非常平静，非常放松，一切都安静下来了……”



第三步。继续重复上述暗示，同时，做出从上到下的手势。记住手移动的距离不能太长，动作不能太剧烈。因为你做这个动作的目的是为了增加暗示效果，不能分散受术者的注意力。反复几次这个动作。

第四步。继续暗示：“你的视线已经和我的视线连结在一起了，你没法移开眼睛。”此时，做一个从他的右眼到你右眼的手势接着暗示，“你的眼睛感到很累，很累，很想马上闭上眼睛。你现在还不能闭上眼睛，因为你的眼睛已经和我的眼睛连结在一起。你的眼睛感到很痛，越来越痛，你非常想闭上眼睛。那你就闭上眼睛吧，闭上眼睛就不痛了。我从1数到10，每数一个字，你的眼睛就会闭上一点，数到10时，你的眼睛会完全闭上。”



“1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10.....，你的眼睛已经完全闭上了，没有一丝亮光了.....”

暗示的程度可以参考你的眼睛的感觉和受术者的反应。当你数到10时，受术者的眼睛如果还没有闭上，你可以用指尖轻轻地抚摸他的眼部，帮他闭上眼睛。同时暗示：“合上眼睛吧，让它们休息.....”

第五步。继续暗示：“闭上眼睛的感觉真好，好放松。你的眼睛已经紧紧闭上了，越闭越紧。上下眼皮已经粘在一起了，你想睁开已经睁不开了。”同时，把你的右手放在受术者的眉心位置，向下滑动到鼻梁位置。左手握住他的右手腕，暗示他：“你的眼皮已经粘在一起了，无论你多想睁开，已经睁不开了.....”

此时，受术者会眉毛扬起，面部肌肉表现紧张，这是他想睁开眼睛的表现。等待几秒后，继续暗示：“忘了眼睛，让眼睛放松下来，全身放松。睡吧，沉沉的睡吧。你的眼睛正在休息，你马上就要睡着了.....”

第六步。走到受术者的身后，双手放在他的前额部位，向太阳穴滑动。一边重复这个动作一边暗示：“一切都安静下来了，你已经困了，你想睡觉了。睡吧，睡觉的感觉会非常好。你已进入到深深的梦乡.....”慢慢减低音量，放慢语速，让受术者感觉你的声音离他越来越远。



第七步。恢复声音，继续暗示：“你已经进入到深深的梦乡，睡吧，睡吧，你的全身彻底放松了，你的头已经低下来了……”说完马上轻轻地碰一下受术者的头，让他将头自然垂落在胸前。然后轻轻抚摸受术者的后脑，从头顶一直到后颈位置。

抚摸时需要注意的是，在第一块和第二块颈椎之间有一个凹陷，用手指按这个凹陷，会让人产生麻木的感觉。所以，你可以一边按住这个凹陷，一边暗示受术者：“你感到麻木，你已经睡着了。睡吧，睡吧……”

第八步。双手按压受术者的双肩，让他陷坐在椅子上。同时暗示：“你的双肩非常沉，非常沉。你可以感觉到它们的重量，你的双腿有了麻痹感，你的双脚也可以感觉到地板的压力。你睡的非常沉，呼吸也越来越深，每一次呼吸会让你睡的更沉……”

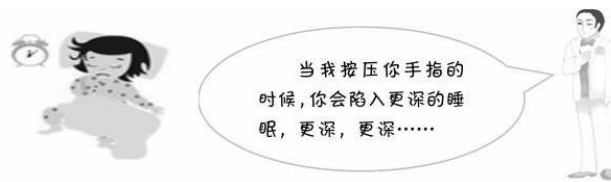
此时，注意观察受术者的呼吸。如果他的呼吸变深了，说明你的暗示已经有效了。如果没有，你可以把你的鼻子放到受术者的耳朵附近，故意发出深呼吸，让他不自觉的跟着你呼吸。同时暗示：“你正在深呼吸，非常深。睡吧，睡吧……”

第九步。回到受术者面前，双手放在他身体的附近，但是不要接触他的身体。暗示：“睡吧，深深的睡吧，你的胳膊已经放松下来了……”

同时，拉起受术者的一只手，让他自然地垂落到腿上。然后把他的双手轻轻地从腿上推开，让他的双臂无力地垂落在身体的两侧，暗示他：“没有任何东西能影响你了，睡吧，安静的睡吧。我的声音会越来越远，因为你睡的越来越沉……”

第十步。拉起受术者的双手，重新放回到腿上，用你的拇指按压他

食指和中指的第一关节和指甲间的地方。按压的力量要均匀。暗示：“当我按压你手指的时候，你会陷入更深的睡眠，更深，更深……”



再次拉起受术者的双手让它自由垂落，如果垂落时没有一点阻力，说明受术者已经进入到深度催眠状态。你可以继续暗示：“睡吧，你陷入深深的睡眠。我说的每一句话，你都会照做。没有任何东西能够影响你，你已经深深的睡着了……”

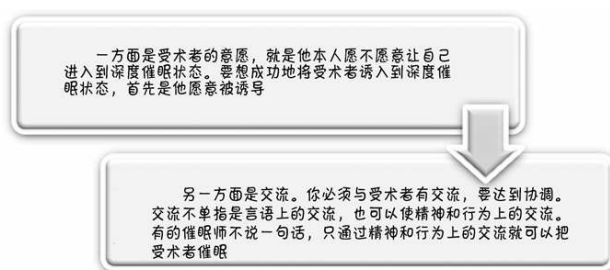
奥蒙德·麦吉尔催眠法是利用循序渐进的暗示手段达到深度催眠状态的。在催眠的过程中，受术者会对一步一步地暗示做出反应，这些暗示一层层加起来，就让受术者进入到了深度催眠状态。

肌肉放松法

肌肉放松法是催眠中用途最广的方法之一。它不仅在催眠入门、自我催眠等方面都有很好的效果，在深度催眠术中也有同样成功而有用的效果。

肌肉放松法是一种非常神奇的深度催眠法。受术者进入到深度催眠后，不会意识到自己已经进入到深度催眠状态。因为此时受术者的注意力完全放在“放松”上。所以肌肉放松法顾名思义，就是通过让受术者放松肌肉，加上一层层暗示，最终潜移默化地诱导对方进入到深度催眠状态的方法。

在使用这个方法进行催眠之前，要注意以下两个方面。



肌肉放松法的具体操作步骤如下。

第一步。和受术者面对面地坐下开始交流。你可以说：“我会让你体验一次彻底放松的感觉，它可以很好地缓解你的紧张情绪……”接着，让受术者以最舒服的坐姿坐着，握住他的手。同时对他说：“放松……让它彻底地放松……”

通过受术者手部放松的情况来判断他放松的程度。一定要再三强

调，他必须要彻底放松下来。

第二步。当你感觉受术者的双手已经放松下来时，暗示他：“深深地吸一口气，屏住呼吸，几秒后，再慢慢地吐气。深呼吸可以帮助你放松下来。现在闭上眼睛，想像一下放松的感觉。你已经感觉到了，现在，放松你眼部的肌肉，让它们彻底放松。放松到你已经睁不开眼了，你现在进入更深的放松……”这样的暗示重复多次。

此时，受术者已经没有了意识。但如果此时他的眼睛还是睁开的，说明他放松得还不够彻底。你可以重复上述的暗示，直到他完全、彻底地放松。等到受术者已经睁不开眼睛时，继续暗示他：“你的眼睛已经闭上了，也睁不开了。你发现你的全身正在放松，这个感觉很好。让这种放松的感觉扩散到全身，让每一块肌肉都放松下来……”

第三步。继续暗示受术者：“现在，当我发出指令时，你会轻轻地睁开眼睛，再慢慢地闭上。你发现这样会让你更放松，比现在的感觉还要好。1……2……3……，轻轻地睁开眼睛……现在可以闭上了。好了，你现在进入更深的放松状态。你心中有了一种放松的感觉。”并重复这个暗示。



在暗示的过程中，你要一直握住受术者的双手。接下来暗示他：“当我放开你的手时，它会无力的落到你的腿上，你感到彻底的放松……”

第四步。放开受术者的双手，让它自由地垂落在腿上。此时，受术者已经进入到深度催眠的初始阶段。继续暗示：“你的身体已经很放松了，你的精神也放松下来了，你现在的感觉非常好。现在，当我发出指令时，你可以从100开始倒数，每数一个数字，你就会陷入更深的放松。等你数到97时，你会忘掉所有的数字。现在，一边放松，一边数数……”

此时，受术者会开始数数。当他数到 97 时，你继续暗示：“你已经

忘记所有的数字，你无法再数下去了。你现在的感觉很好，从现在开始，你每呼吸一次就会更放松.....”

如果此时受术者还在继续数数，你可以继续暗示他：“你不需要再数下去了，最重要的是放松。放松就会让数字消失.....”

第五步。拉起受术者的右手，让它自由地落在腿上。同时暗示他：“数字已经全部消失了，你的脑海里什么也没有了。你的精神也放松下来了.....”

这样做是为了让受术者进入到深度催眠状态。继续暗示他：“现在你已经彻底放松下来了。所以当我问你的电话号码时，你会忘记，是吗？”

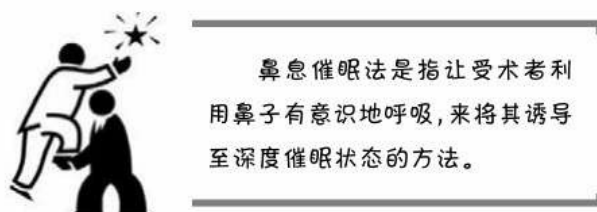
此时，受术者会点头并回答“是”。这样表示他已经完全进入到深度催眠状态。

在实施肌肉放松法时有一点需要你铭记在心，受术者的注意力必须全部集中在放松身体和精神上，这样才可能很快将其诱导至深度催眠状态。

鼻息催眠法

鼻息催眠法和肌肉放松法一样，也被广泛应用在各种催眠中，有时起辅助作用，有时起主导作用。但不管是哪种，它都对催眠有着不可忽视的效果。

鼻息催眠法可将受术者很快地诱导致深度催眠状态，且操作简单，效果显著。



鼻息催眠法的具体操作步骤如下。

第一步。让受术者以最舒服的姿势坐在椅子上，你站在他右侧的位置，让他闭上眼睛，慢慢地平静几分钟。

第二步。开始暗示受术者：“你现在很平静了，用鼻子有意识地呼吸。对，就这样呼吸。吸气时将空气吸入小腹，小腹会涨起；呼气时用鼻子把废气送出去，小腹收缩。呼吸的时候，口中念着数字从1到50。就这样慢慢地呼吸，呼吸50次。”

此时受术者正在慢慢地呼吸，你可以站他旁边，帮他计数。一般情况下，受术者呼吸34次左右就会进入催眠状态；如果数到50次还不能进入催眠状态。你可以对他暗示：“我的计数不准确，你可以重新呼吸50次……”受术者再呼吸30次左右，心里渐渐平静，口里不再数数，表示

他已经进入催眠状态。

第三步。当受术者进入催眠状态，接下来的是就是诱导他进入深度催眠状态了。你站在受术者右侧继续暗示他：“现在你已经睡着了，睡吧，睡吧，深深地睡吧。你的呼吸开始放慢，放慢，放慢。你已经进入到深深的睡眠中，睡吧，睡吧.....”持续这样的暗示3分钟左右。

此时，受术者的呼吸频率会变得很慢很慢，表示他已经进入到深度催眠状态。

鼻息催眠法操作极其简单，只是三步就可完成，所以常常被很多催眠师和施术师拿来使用，也被很多初学者拿来练习深度催眠术。

白光电球催眠法

我们经常在电视上看到这样一种情景：一个人拿着一个小球在另一个人眼前晃来晃去，不一会儿，那个人就好像失去了意志，完全按他人的指令去做事.....这种情景描绘的就是白光电球催眠法。

白光电球催眠法是指利用发光的小圆锡球或铅球（也称催眠球）来帮助受术者达到深度催眠状态的方法。

白光电球催眠法的具体操作步骤如下。

第一步。准备好一个发光的催眠球。这个球可以是一个小圆锡球或铅球，但必须有反光的作用。

第二步。让受术者以最舒服的姿势坐在椅子上，脸部背着光。你站在受术者的面前，右手拿着催眠球，放在与受术者的鼻梁高度，距离约一尺左右的高度。让受术者凝视着催眠球，时间为 10 至 15 分钟，在凝视的过程中，不能让他闭上眼睛。

第三步。当受术者的眼珠由于长时间凝视催眠球开始有泪水，视线慢慢模糊，眼眶比刚开始酸胀时，你就可以开始对他进行暗示：“你的眼睛感到很累，很累，你可以闭上眼睛休息了。睡吧，睡吧，你已经非常累了.....”

如果此时遇到有抗拒之心的受术者，当他闭上眼睛后不能接受你的暗示，会睁开眼睛。此时，你可以先将催眠球放在衣服口袋里，然后用你双手的中指和食指来帮助受术者闭合。

你的眼睛感到很累，很累，
你可以闭上眼睛休息了。睡吧，
睡吧，你已经非常累了……你
已经深深地进入到梦乡了，在
你的梦里，你看了小球一直在
晃啊，晃啊，晃啊……



具体方法是将你的中指和食指放在受术者的上下眼皮，开始微微地震动，力量不能太重。震动七八次左右后，将手拿开。观察他的眼皮，如果没有睁开，可以暗示他：“你现在感觉很平静，很舒服，快睡吧，睡吧……”此时，受术者进入了催眠状态。

第四步。当确定受术者进入催眠状态后，稍等片刻，大约三分钟左右。继续暗示他：“你已经睡着了，你感觉很舒服，非常舒服。你已经深深地进入到梦乡了，在你的梦里，你看了小球一直在晃啊，晃啊，晃啊，你想让它停下来，因为它停下来你才可以睡的更好。于是你叫“停”，它便停下来，你就更好的睡着了……”

此时，受术者如果喊“停”，表示他已经进入到深度催眠状态了；如果没有，你可以把球放在刚才的位置晃动，晃动的幅度不宜过大，一边晃边重复上述的暗示，直到受术者喊“停”为止。

在实施白光电球催眠法的时候，受术者可以坐着也可以站着，但必须让他保持心平气和的状态。

此方法除了用催眠球外，还有另外一方法：催眠师与受术者面对面，距离大约一尺左右；让受术者凝视催眠师的眼睛，而催眠师必须注视受术者两眼中间位置。其他的操作步骤和白光电球催眠法一样。

念动法

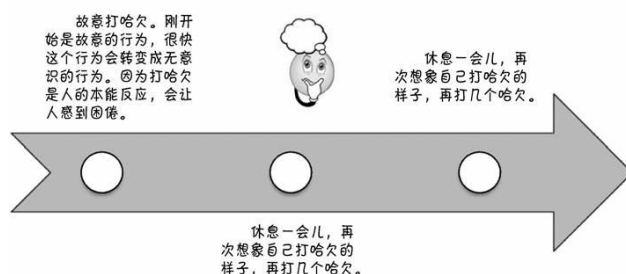
念动法是通过念动效应达到最终效果的。念动效应就是让意识层面的想法和念头通过潜意识转化为身体的动作，从而让受术者进入深度催眠状态。

念动法形成的催眠状态与睡眠状态很相似。因为睡眠状态是人的精神与身体交换状态的时候，人在睡觉的时候会让自己全身放松。这也是催眠状态的必须过程之一。

念动法具体操作步骤如下。

第一步。让受术者以最舒服的姿势坐在椅子上。你站在他的面前，让他想想他坐在椅子上有多舒服。

第二步。让受术者想象自己打哈欠的样子，并且按照以下方式做出打哈欠的动作。



第三步。把一个钟摆交给受术者，让他举在自己的面前，双眼凝视钟摆并想象它的摆动。这样做的目的是为了念动效应使他的身体发生不自觉的动作，使得钟摆真的开始摆动起来。

第四步。告诉受术者，在凝视钟摆时，心里要想着：“眼睛很累，很累，闭上眼睛会很舒服。”这样做的目的是为了为了让受术者在凝视钟摆的过程中，由于心里的想法很快地会让他眼睛发生念动效应，从而闭上眼睛。

第五步。告诉受术者：“现在眼睛闭上了，举着的胳膊会感觉很累，很累，放下会很舒服。”此时，受术者的胳膊会产生很酸的疲劳感，举着钟摆的胳膊越来越重。

第六步。告诉受术者：“胳膊已经重的举不起来了，那就自由地放下吧，让它垂落在腿上。”此时，受术者的胳膊会自由地垂落在他的腿上，他已经开始想睡觉。

第七步。当受术者的胳膊自由地垂落在腿上时，就让他想象：“我的手已经放松下来了。”此时，由于念动效应会让受术者的手松动，受术者手里的钟摆会掉落在地板上。

当钟摆掉落在地板上时，说明受术者的手已经完全放松下来。此时，他软绵绵地靠在椅子上。

第八步。让受术者想象自己正在睡觉，呼吸会变得沉稳而均匀。念动效应会让这个想法变成现实。观察他的呼吸，你会发现他的呼吸越来越沉稳。此时，让受术者想象自己的呼吸已经是最慢的，这样的呼吸会让他进入催眠状态下的熟睡。

第九步。让受术者想象自己已经进入催眠状态，且越来越深。念动效应会让他慢慢地进入催眠状态。

第十步。让受术者想象自己已经进入到了深度催眠状态。念动效应会让他慢慢地进入深度催眠状态。

念动法分为十个操作步骤，每个步骤都要求受术者必须把注意力集中在自己的想象或念头上。这些想象和念头都是和“舒服”、“放松”及“睡眠”有关的，所以会引起受术者不自觉的身体动作。

念动法的催眠过程开始于思想影响身体，随后让身体影响思想，最后进入深度催眠状态。

念动法的操作很简单，无非是让受术者一直想象，你只需要在一旁告诉他该想象的内容就可以了。但是，从开始到结束，你必须要确认受术者会因为你告诉他的想象而进入深度催眠状态，这样做会对催眠起到以下两个影响。



在使用或练习念动法的时候，每一步都要给受术者一定的时间，让他把想象形成视觉意象，从而转化为动作。只有每一步都确定达到效果后，你才能进行下一步的催眠。

第9章

催眠入门练习

催眠之所以有着神奇的作用，主要是心理产生的影响。所以，催眠时一定要完全集中注意力、全神贯注。因此，催眠术的入门练习，就是练习集中精神。

集中注意力

现今社会上流传着的催眠方法可谓是花样百出，估计有数百种之多。这些方法各有各的用途，各有各的优缺点。

那么，哪些催眠方法有效却又操作简单呢？这是所有想练习催眠的人最想知道的事情，特别是对刚入门的催眠练习者，选择什么样的方法练习催眠成为他们选择的重点。

诚然，自从有了催眠术，人们见到它多被巫师或法师利用，所以或多或少带有些神秘的色彩。这些人采用的催眠方法多是虚幻或缺乏操作性的。所以，实用、操作简单、有效果的催眠方法成了所有催眠练习者的追求。



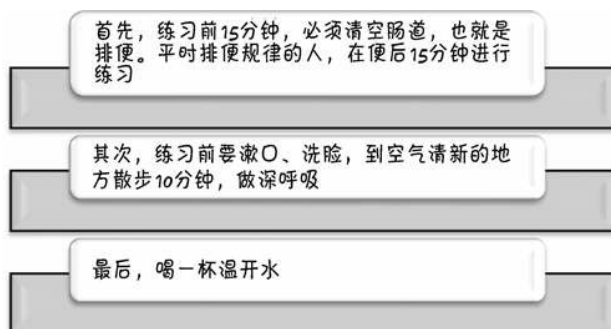
下面介绍的就是最常用的催眠方法，这些方法多适用于催眠入门练习者。

精神集中是每个催眠入门者的必修练习，也是训练催眠中精神集中和意志坚定的方法。

催眠之所有有着神奇的作用，主要是心理产生的影响。所以，催眠时一定要完全集中注意力、全神贯注。因此，催眠术的入门练习，就是练习集中精神。

下面就是集中注意力具体的练习方法。

（1）练习前的准备



（2）练习的要求

坐姿端正：练习时以坐姿为宜，姿势自然，不要僵硬着身体，也不要刻意用力；双腿自然下垂，脚底平放，脚与膝盖在一条直线；两手轻握，左手放在左腿上，右手放在右腿上。

座椅合适：座椅要合适，坐下时与大腿高度水平，千万不可过高，否则会造成双脚麻木。

面壁而坐：座椅需放在离墙约3米远，在墙上画一个小黑点，位置要刚好与自己的眼睛水平。

头部放松：头部与上身垂直，需自然放松，切不可僵硬，否则易疲劳，也不可歪着头。

注视黑点：双眼凝视着墙上的黑点，眼睛不需要睁很大，只需要微张开就行，眼球也不要一直转来转去；不能东张西望，集中目光凝视墙上的黑点，不能移开。

腹式呼吸：应该采用腹式呼吸，吸气时，鼻子慢慢地、深深地吸入新鲜空气，腹部向外鼓起；呼气时，从口中慢慢地呼出体内的废气，腹部也随着瘪下去。

默念报数：在进行腹式呼吸时吸气时，在心中默念：“我的精神已经全部集中了，我的精神已经集中起来了……”呼气时，每次报数“1……2……3……”并一直接着往下报。一呼一吸时间为半分钟左右。

练习时间：每次练习时，需要连续呼吸 50 次，共 50 分钟。每天早上起床和晚上睡觉前各练习一次，即每天一共练习100次呼吸；通常连续练习30天，才可以达到精神集中。

（3）练习注意事项

准确报数：每次呼吸报数时，一定要准。如果出现错误，要再从头开始数起，也就是从“1”开始数。所以在报数的时候，尽量做到不要数错。

态度正确：每次练习时应该采取顺其自然的态度。因为在刚开始的阶段，难免会有杂念，应该在慢慢地练习中让它自然的消除；在练习大约20天后，杂念会自然消除。

衣服宽松：练习时应该穿着宽松、舒服的衣服。千万不可穿紧身衣让身体有束缚感。也不可以戴手表等其他饰品。

不能过饥或过饱：不能在没吃东西而感到饥饿，或刚吃完东西太饱的情况下练习，这两种状态都会让身体不适。

练后体操：练习后，不能马上起身做其他事情，应该静坐10分钟，然后缓慢起身做一些柔软体操。

安定情绪：练习期间的30天里，不能暴饮暴食，过度高兴或过度悲伤。如果有发生让人过度悲伤或过度高兴的事，应该暂时停止练习，待情绪稳定后再从头开始练习。

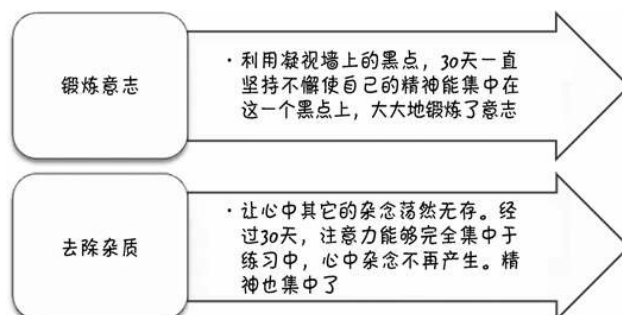
环境安静：练习的地方要安静、空气清新。不能在嘈杂的环境里进行练习。

重复练习：30天的练习完成后，休息2~3天。然后再练习2~3次。这样做的目的是为了巩固成果，熟能生巧。

按照上述步骤完成30天的精神集中练习后，一定会达到集中精神的

目的。

练习精神集中法的效果有以下两点。



精神集中是催眠入门练习的第一步，所以对于初学者，一定按照步骤慢慢练习，让自己有一个很好的开始。

练习丹田元气

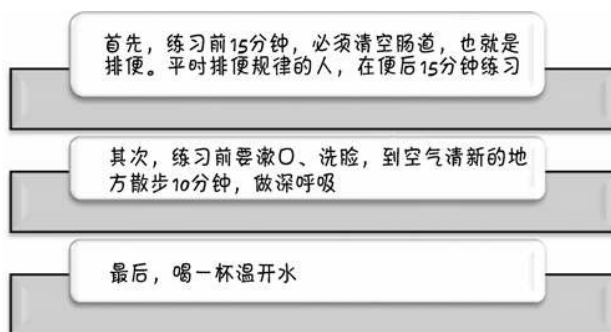
丹田，原本是气功常用的名词，指男子肚脐下面的精室、女子子宫所在的位置。它是人精锐元气汇集的中心。

在进行催眠时，最重要的是把精神力量传递给受术者，而传递这些主要靠的就是充实丹田的练习。

所谓充实丹田，就是练习丹田元气的方法。

充实丹田的具体做法如下：

（1）练习前的准备



（2）练习的要求

坐姿端正：练习时以坐姿为宜，姿势自然，不要僵硬着身体，也不要刻意用力；双腿自然下垂，脚底平放，脚与膝盖在一条直线；两手轻握，左手放在左腿上，右手放在右腿上。

座椅合适：座椅要合适，坐下时与大腿高度水平线。千万不可过

高，否则会造成双脚麻木。

脊柱垂直：腰椎与颈椎保持直线，不要僵硬，头不能歪着。

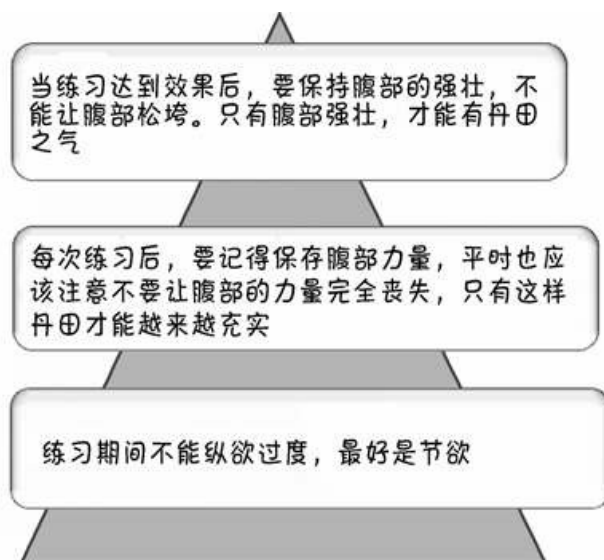
双眼微闭：练习时双眼微闭，但不能太用力紧闭，感觉有一点光线进入眼睛为宜。

腹式呼吸：应采用腹式呼吸，吸气时，鼻子慢慢地、深深地吸入新鲜空气，让腹部向外鼓起；呼气是，从口中慢慢地呼出体内的废气，腹部也随着瘪下去。

心中默念：每次吸气时，在心中默念“我非常充实”，呼气时，在心中默念“我非常强壮”。随着练习越来越多，会感觉小腹充实、强壮。

时间长短：每天早、晚各练习1次，每次练习的时间为20至30分钟。需连续练习1个月才能达到充实丹田的目的。此后，每天继续练习，方能身体强壮，丹田充实。

（3）练习的注意事项



如果不按照上述步骤和要求严格训练，丹田不充实，就无法进入催眠状态，也就无法达到催眠效果了。

眼神集中

眼睛是人心灵的窗户，它与一个人的精神状态有着很大的关系。一个精神振奋的人，眼睛里一定闪动着活泼；一个精神不振的人，眼睛里一定是暗淡无光。眼睛与一个人的心灵是分不开的。

对于催眠来说，眼睛的使用是催眠极为重要的手段。

眼神集中的基本练习如下。

（1）练习前的准备

在练习前，准备一个凝视球。这个球需要是圆形，乒乓球大小，球面要有光泽度。把凝视球悬挂在光线充足的练习室里，并让凝视球上反射亮光。

准备完凝视球后，消除心中的杂念，便可以进行眼神集中的练习了。

（2）练习的要求

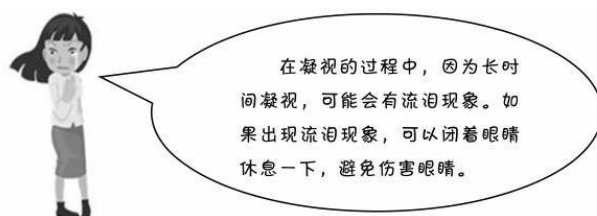
练习姿势：练习时坐着、卧着、站着都可以。只要保证面部朝着凝视球即可。坐时，两手需平放在腿上；站时或卧时，两手自然地放在身体的两侧。

球的距离：眼睛与凝视球的距离，可根据球上光点的亮度来定。如果凝视球的光点亮度强，人与球的距离大约在2~3米；如果凝视球的光点亮度弱，人与球的距离大约1米左右。

凝视光点：凝视前，先闭上眼睛，消除心中的杂念，然后睁开双眼。睁眼时不要太用力，心中的意念和眼睛的视线都放在球的光点上。

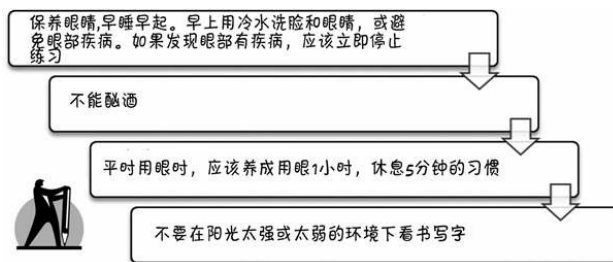
凝视时间：第一次练习时，以5分钟为宜。当练习达1个星期后，可根据自己能力延长时间，最长可达到30分钟。

流泪现象：在凝视的过程中，因为长时间凝视，可能会有流泪现象。如果出现流泪现象，可以闭着眼睛休息一下，避免伤害眼睛。

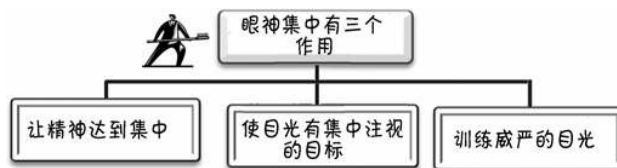


眼神集中练习除了凝视球外，也可与他们相互凝视进行练习。让对方凝视自己的眼睛，自己凝视对方的鼻梁。目光应炯炯有神，使人产生敬畏之感，不敢轻视自己。

(3) 练习的注意事项

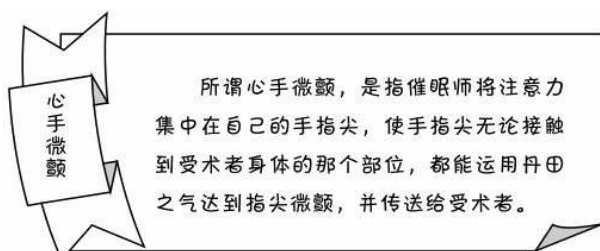


眼睛与人的精神状态有着很大的关系。一个眼神能够集中的人，其精神也能集中。



当练习眼神集中达到效果后，要继续保养眼睛。如若不然，不但会影响原来的效果，还会影响你的视力。

心手微颤



心手微颤是催眠治疗的重要手段，能让患者的疾病痊愈，解除患者的痛苦。

心手微颤的具体操作步骤如下：

（1）练习的要求

练习顺序：练习心手微颤抖抖法前，先要练习精神集中和充实丹田。充实丹田是心手微颤法的基础，没有扎实的基础，就无法练习心手微颤。

穿着舒服：练习时，穿衣以舒服为宜。衣袖不能过长，衣服宽窄要适度。不要佩戴任何饰品。

练习姿势：练习时，坐着和站着都可以，姿势要自然，身体直立，但不可呈僵硬状态。

消除杂念：练习时，要消除心中的杂念，精神要高度集中，丹田之气要饱满，精神要振作。

手部动作：两手向前平举，与肩持平，两掌相对，五指并拢

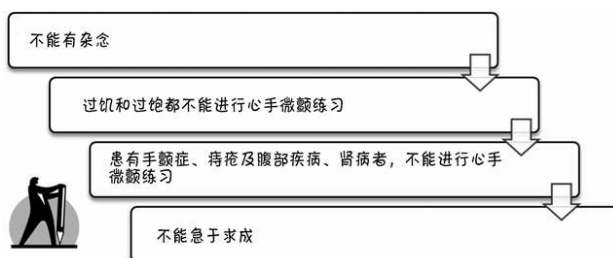
呼吸方法：用腹式呼吸。

手指颤动：将丹田之气用意念引至两手的指尖。当丹田之气达到手指之后，睁开双眼，凝视手指，可感觉手指颤动。颤动的幅度很小。

颤动时间：第一次练习时，指尖颤动是短而乱，只有2~3分钟。多次练习后，颤动会持久，有微电流感，颤动的时间可达到5分钟以上。

以上步骤要经常练习，要达到可快速颤动，可任意延长颤动的时间，两手可以任意颤动。

（2）练习的注意事项



发声沉着有力

催眠最主要的作用就是来自于暗示。而暗示的好坏，取决于催眠师发声的强弱。催眠师发声必须沉着有力，才能使受术者进入催眠状态。

要想发声沉着有力，主要在于练习。发声催眠法就是很好的发声练习法。

（1）练习前的准备

练习前，排出大小便，喝水漱口，在清新地空气里散步，让自己的精神集中起来。

（2）练习的要求

姿势要求：身体站立，不要乱动或乱摇，自然端庄；头摆正，眼睛平视前方；右手向前平举，左手的食指、中指和小指伸直，食指和中指并拢，无名指弯靠掌心，大拇指压在中指之上。

呼气发声：用鼻子慢慢地吸气，呼气时大喊一声“好”，接着练习发出暗示“你睡了”、“你醒了”、“快醒来”语句要简单而宏亮。

双手动作：在发出喊声的同时，右手下垂到腰部，五指拼拢，手肘打开；接着吸气，右手重新向前平举，手指还原成原来的样子。呼气，大喊“好”，接着进行跟上面一样的暗示练习。这一步骤需连续做20次。

练习这个动作时需注意，喊声必须从腹部发出，呼吸时用鼻吸气，用口呼气。

练习时间：只要每日练习两次即可，在任何时间都可以进行练习。一般需要连续坚持1个月左右，有的则需要3个月。

(3) 练习的注意事项

练习的注意事项	
精神集中	· 消除杂念，让精神集中
练好发声	· 发声喊时，要沉着有力，声音要浑厚，有威严感；切不可气短声尖或高声怪叫
心声合一	· 发声时注意力必须集中，心中要有明确的目的。无论大喊或发出暗示语，都必须保证你的意思明确。如果声音心不在焉，心声不合，是无法让手术者进入催眠状态的

第10章

常用催眠方法的进阶练习

在了解并完成了催眠的入门练习后，我们可以进一步了解更多的常用催眠方法，开始催眠的进阶练习。

联想催眠法

联想催眠法是指催眠师向受术者发出含有想像的暗示语，使受术者产生联想，从而进入催眠状态。联想催眠法适合于一些病情比较轻的受术者，对于较重病情效果不是很好。

假设受术者因疼痛不能动，联想催眠法的操作步骤如下。

第一步。让受术者以最舒服的姿势坐在椅子上，让他安静片刻，催眠师站在他面前。

第二步。让受术者慢慢放松，片刻之后，催眠师暗示他：“你正在慢慢地放松，慢慢地放松，你做的很好。你已经放松下来了，你现在感觉很舒服……很舒服……”反复暗示，直到受术者彻底放松下来。



第三步。接着暗示他：“你已经彻底放松下来了，你做的很好。你想象一下，你的面前飘着一层薄薄的云层，它们好轻，好轻，正在慢慢向远处飘去。你感觉自己变成一朵云，正跟着它们向远处飘去，你感觉自己好轻，好轻。你的眼睛已经闭上了，你感觉很舒服。正在慢慢地飘，你正在慢慢地睡，慢慢地睡……”反复暗示，直到受术者进入催眠状态。



第四步。对受术者进行治疗的暗示：“你的头痛好了，不痛了，感觉很舒服……”连续暗示3次。

第五步。接着暗示：“你的牙不痛了，你的手也好了。你很成功的做到了。现在，你的牙齿很好，你的手也很健康。它们都很健康……”反复暗示 4~5次。此时，受术者会面露喜色，表现出疼痛消失后的高兴状态。



第六步。催眠师再接着暗示：“你的左手可以随意活动了。你将左手抬起来，一定可以与右手一样自由活动……”此时，受术者会抬起左手，与右手一起晃动。

第七步。暗示受术者：“你的双手可以随意活动，请你睁开眼站起来，进行手部活动。”受术者会站起来，慢慢地睁开眼睛。“动动右手，好，动动左手，好，继续这样做……”待受术者做了 7~8 次，就可以暗示他：“好了，停下来吧，你可以闭上眼睛休息了……”



第八步。帮受术者恢复清醒。

如果受术者在清醒后左手可以完全活动了, 那说明催眠效果已经成功了。如果没有, 还需要第二次、第三次的催眠治疗。

其他类似的疾病也可以运用联想法进行治疗。

抚摸催眠法

抚摸催眠法是指催眠师通过抚摸受术者，促使受术者进入催眠状态的方法。

抚摸也能让受术者更加放松。在催眠放松时，催眠师也可以根据需要暗示的部位，对受术者进行轻柔的抚摸。比如，暗示受术者头部放松时，可以轻轻地抚摸受术者的头部。抚摸的幅度要小，力量要轻。暗示手臂或其他部位时，同样可以轻轻地抚摸。

具体操作方法和其它催眠方法类似，只是在做放松暗示的时候，加上一些部位的抚摸。所以，具体操作步骤就不详细介绍出来了。

在做抚摸催眠法的时候，需要注意的是抚摸主要是通过发热来发挥作用的，在发热的状况下，催眠师的抚摸才能让受术者体验放松、舒服的感觉。所以，催眠师的手温就是抚摸的关键所在。当你抚摸受术者时，一定要保证你的手是温暖的，千万不要将冰冷的手放在受术者的身上，这会刺激受术者，让他惊醒过来。

另外，在做抚摸催眠法的时候，对异性进行抚摸时，一定要把握分寸。通常情况下，头部抚摸没什么问题，而身体抚摸会引起许多人的反感。所以在运用这个方法之前，应该得到受术者的同意和认可，最好是同性受术者。

观念运动法

经常在电视或电影上看到一个片段：一个人拿着钟摆在另一个人的眼前晃来晃去，不一会儿，另一个人就迷糊了。这就是催眠方法里的观念运动法。

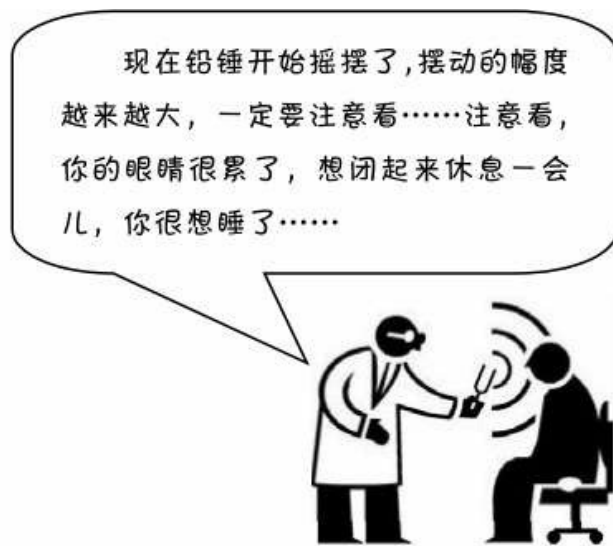
观念运动法就是通过某种暗示后产生的观念运动将受术者带入催眠状态的方法。

这种方法不仅常在电视上看到，也是许多催眠大师认为最自然、最有效的方法。这个方法有以下两个形式：钟摆运动和扬手法。

钟摆运动

这个形式被用的最多、最广，在19世纪就已经被世人所见所闻。钟摆运动可以自己练习，也可以在催眠师的指导下练习，它的具体操作如下。

将一个铅锤或其他重物系在线上，手里拿着线并且放在桌面上。然后两眼望着这个铅锤，思想一定要高度集中。接着在心里暗示自己：“现在铅锤开始摇摆了，摆动的幅度越来越大，一定要注意看.....注意看，我的眼睛很累了，想闭起来休息一会儿，我很想睡了.....铅锤摇的厉害，我真的很累，睡吧.....”

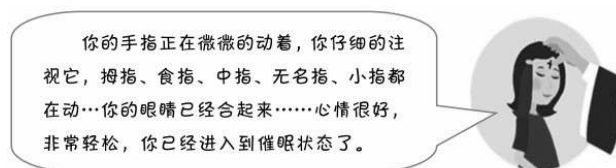


这种钟摆运动，虽然能很快产生反应，但却只能让人进入浅的催眠状态。对于初次练习者来说，这不失为一个好的练习办法。

扬手法

扬手法的具体操作方法如下。

两肩放松，两眼注视着自己右手的手指。同时在心里暗示自己：“我的手正在发热，慢慢变重，这种感觉很舒服……现在，我可以慢慢体验……”

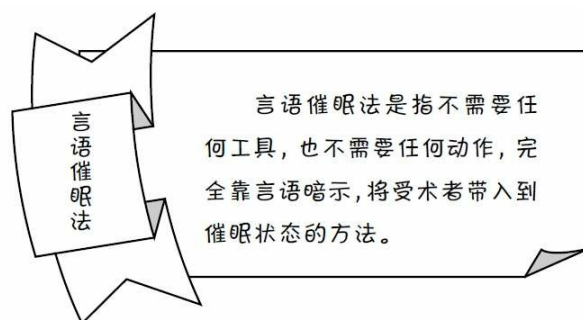


当真正感觉到手开始温暖和变重以后，接着在心里暗示：“我的手指正在微微的动着，仔细的注视它，拇指、食指、中指、无名指、小指都在动。现在，注视我的食指，发现它正在往拇指方向移动，已经离拇指越来越近了……拇指开始向上移动了，食指、中指、无名指、小指也开始向上移动……我感觉眼睛好累，想闭上休息。我的眼睛已经合起来……我感觉心情很好，非常轻松，我已经进入到催眠状态了。”

扬手法和钟摆运动相比，效果会差一些。但对初学者来说，这也是一种方便学习、操作容易的催眠方法。

言语催眠法

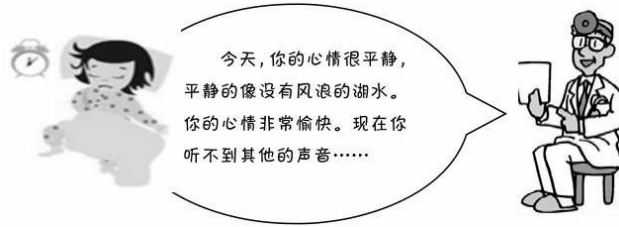
很多催眠法都要借助一些工具来完成，包括上面介绍的两种方法，也是要有铅锤和手才能完成整套催眠动作。而言语催眠法却并不需要什么工具，所以也是适合初学者练习的催眠方法。



言语催眠法的操作步骤如下。

先静静地坐着或仰卧休息，目的是为了排除杂念。这时，如果是催眠师帮你练习催眠的话，他会在旁边与你交流情感，目的是为了让你有信心。如果没有催眠师，你自己一个人练习，你也可以想你催眠的目的来增加你的信心。

接下来就是言语暗示，一般会采用这样的暗示：“今天，你的心情很平静，平静的像没有风浪的湖水。你的心情非常愉快。现在你听不到其他的声音，只能听见我的声音.....你现在很舒服、很想睡觉.....眼皮很重，不想睁开眼.....”经过这些言语暗示之后，可以检查催眠的状态。



当暗示眼皮很重不想睁开眼之后，让受术者试着睁开眼。如果受术者此时不能睁开眼，说明受术者已经进入状态。便可继续下面的暗示：“你已经进入到催眠状态了，外面的声音几乎听不见了，你只能听见我的声音。你现在听我的指令，按照我的指令去行动。”接下来你可以下达进入催眠状态的指令。

在练习言语催眠法时，需要注意的是，言语的语调要平和，要充满感情。另外要时刻关注自己的催眠状态，根据进入状态的程度来发出言语暗示。

言语催眠法有益无害，操作简单，是很多初学者练习催眠的首选方法。

眨眼法

眨眼法适合用在那些难以把注意力放在睡眠上的人。所谓眨眼法，是指通过眨眼，将注意力放在眨眼的动作上，从而达到催眠效果。

眨眼法刚开始时一般由催眠师协助你练习，才能达到理想的效果。等掌握动作要领后，你可以向他人练习这个方法。

眨眼法的操作要领如下。

采用最舒服的姿势坐在椅子上，平静片刻。等你安静下来后，催眠师会让你注视他的眼睛，你需要盯住他两眼中间的位置。



这时，催眠师开始告诉你：“我会开始慢慢地数数，每数一个数字，你需要合上眼睛再睁开。比如，1、2、3，你听到数字后合上眼睛，再睁开，一共要眨三次眼。”催眠师在你眨眼的时候，会一直注视你的眼睛。

催眠师接着开始有节奏的数数，你会发现，他越数你的眼睛越来越难以睁开。通常情况下，当催眠师数到20左右的时候，你就会进入催眠

状态。当然，也有数到100左右的，这亦是非常难见。

当催眠师发现你的眼睛不能再睁开时，他就会停止数数。开始用相同的节奏暗示：“睡吧，睡吧，你已经睡着了，睡吧，睡吧……”

这时你会低下头，并感到非常困倦。这时催眠师可能会做一些抚摸你额头、面部的动作，一边抚摸，一边重复暗示的内容，目的是为了让你进入催眠状态。

糖果法

糖果法在催眠中也是一种常见的方法，虽然用到了道具，但因为这个道具非常简单、实用，所以，也被很多催眠师所使用。

在催眠中，任何感觉都能成为引发催眠的渠道。糖果法就是利用味觉来将人引入到催眠状态的方法。

糖果法的道具顾名思义，就是一块糖果，但必须是硬糖。就是能含在嘴里不能马上化完的糖果，如薄荷糖等。

糖果催眠法特别适用于儿童和女性，对于一些喜欢吃甜食的女性也非常有效。而且这个方式特别受到大家的欢迎。所以，对于喜欢吃甜食的练习者，这个方法可以说是一个最好的选择。具体操作步骤如下。

以最舒服的姿势坐在椅子上，把糖果放在嘴里含着，不要咀嚼，让糖果在你嘴里慢慢的化开，直到嘴里都是糖果的甜味。等注意力全放在甜味上时，就可以闭上眼睛，暗示：“坐在椅上放松的时候，嘴里的甜味很美好。把注意力完全放在这个甜味上，让这个甜味慢慢地渗透你的全身。这个甜味让你感到非常舒服……”

“静静地放松下来。用鼻子吸一口气，停一会儿再慢慢地吐出来。吐出来的同时，全身放松。”



“再次吸气，想象着清新空气进入到你的全身。吐气，想象着身体里不好的东西都随着吐气流了出去。继续慢慢地呼吸，享受着身体血液的流动，慢慢地进入到你甜蜜的梦……”

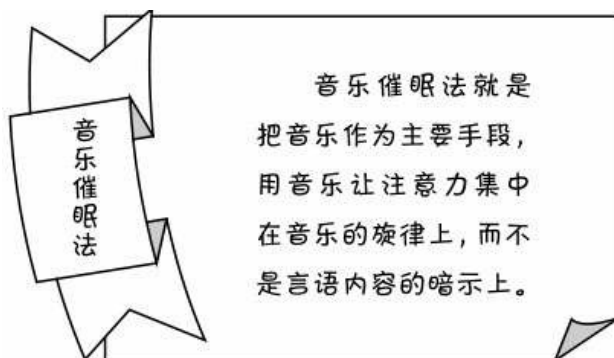
“糖果的甜味好舒服，让你感觉到非常困。让甜味在你身体里流动，你的身体放松、放松、放松……彻底地放松……”

“让放松的感觉像甜味一样渗透你的全身，你放开了一切，开始深深地睡眠。睡吧，睡吧，把你的意识丢到一边，让潜意识出来，我说什么你就做什么，做得非常好。把剩下的糖果吞下去，在吞下去的同时，陷入深深的睡眠……”

糖果法是利用味觉来做渠道，所以练习这个方法的过程中，一定要循序渐进。有的时候嘴里的糖还没有完全化开，你就吞下去，可能会有危险。这是需要注意的地方。

音乐催眠法

在催眠的过程中，常常把音乐作为辅助手段。所选择的音乐应是柔和的，播放的音量也应很小。



音乐催眠法的操作方法如下。

以最舒服的姿势坐着或卧着，闭上眼睛，把注意力完全放在播放的音乐上。把音乐的音量调高，遮住外界的声音。

暗示自己：“坐着真舒服啊，我要放松下来。把注意力全部放在音乐的旋律上。这个音乐的旋律真好听，就像渗透了我的全身。我的身体放松下来了。音乐的旋律让我放松，放松，放松……”

音乐的旋律让我放松，放松，放松……现在，我感到非常的疲倦，我的身体已经放松下来了，我感到好困，好困。我想睡觉，睡觉的感觉非常好。



“现在，我感到非常的疲倦，我的身体已经放松下来了，我感到好困，好困。我想睡觉，睡觉的感觉非常好。”

“深呼吸，我的每次呼吸会让我睡得更加深。我听到优美的音乐旋律，它让我放松下来，陷入睡眠。深深地，深深地睡眠。我的呼吸非常规律，音乐的旋律越来越远，我也睡得越来越沉。我会完全按照指令去做。”

这时，逐渐调低音乐的音量。如果是你一个人独自练习，你可能已经进入到了催眠状态；如果你是和他人练习，你还需要做一些动作。当调低音量的时候，你要提高你说话的声音，让你的声音在接受你催眠的对象心中占主导地位。这样，你的催眠对象才会进入催眠状态。

用音乐催眠法需要注意的是，因为这个方法是潜意识的催眠手段，你的注意力或接受你催眠的对象的注意力应放在音乐的旋律上，而不是你言语的内容上。这就给了你通过暗示直接影响对象潜意识的一个很好的机会。

所以，许多图谋不轨的人会利用这个方法来的让被催眠对象做一些坏事或不想做的事情。但如果你只是一个单纯的初学者，那么，这个方法会是练习的好选择。

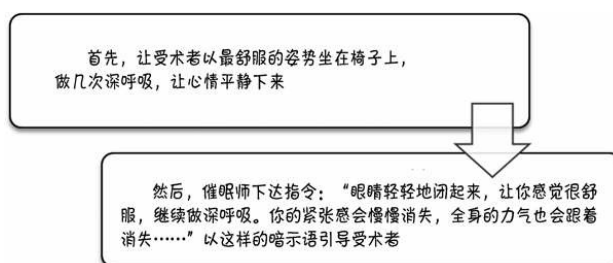
凝视催眠法

在催眠方法中，凝视催眠法是使用最普遍的一种。一般情况下，它被拿来与其他催眠方法同时使用，作为催眠的第一步骤。所以，它的使用率相当高。

凝视催眠法是让受术者全神贯注、集中精力凝视着会发光或能反射光的物体，同时，给予暗示将其引入催眠状态。

凝视催眠法用到道具是会发光或能反射光的物体。这些物体有很多，比如桌面、手电筒等，只要能发光或反射光就行。凝视法的道具除了发光物体以外，还可以让受术者凝视催眠师的眼睛。

凝视催眠法的具体操作步骤如下：（受术者和催眠师都可以为本人或他人）



当受术者做了数次深呼吸后，催眠师再对受术者下达指令：“现在请你慢慢地睁开眼睛，集中注意力凝视着发光物。期间，你会觉得眼睛越来越重，越来越重，全身都没有力气了。你感觉到了，你现在已经全身没力气了，眼睛快要合起来了，你感觉非常舒服。凝视这个物体，体验这种舒服的感觉……”

暗示过后，将手中的发光物举起来，让受术者凝视，然后继续暗示：“你的眼睛就要合起来了，全身没有力气了。你现在感到身体很舒服。从现在起，我从十数到一，你的眼睛将睁不开了，你全身的力气也会完全消失。你将进入催眠状态。10、9、8、7.....”

凝视法看起来要受术者和催眠师两人完成，但如果只有一个人练习时，只要找到发光物体，就可以根据上述步骤自己练习。

作为一个初学者，我们不仅要把自己当一个受术者，更重要的是要练习催眠的方法。所以，不管哪种催眠方法，我们在练习的时候，都可以双向练习。这样才能让自己更好地去体会和了解催眠的真正意义。

睡眠催眠法

睡眠与催眠，对于一个初学者，很容易将这两个概念混淆。但就是因为容易混淆，所以，睡眠催眠法更容易被练习催眠法的初学者所接受。

睡眠催眠法，是受术者在自然睡眠的过程中，对其实施催眠。让其从自然睡眠转为催眠状态的一种方法。

自然睡眠与催眠状态有着很大的区别。除了大脑的活动方法和生理机能不同，他们的外在表现也有所不同。

在自然睡眠中，人的知觉、语言功能都没有了。即使有的人说梦话，那也是没有逻辑、语无伦次的话。

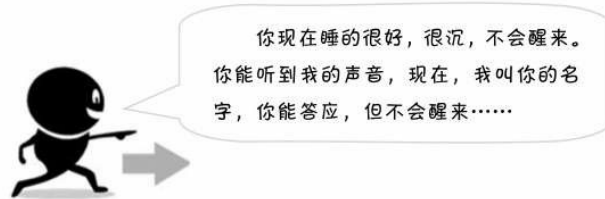
在催眠状态下，人的意识虽然没有了，但经过催眠师引导，受术者仍然可以听到、看到、闻到。当然，经过引导，受术者也可以说话、读书，而且效率可能比清醒时更高。

综上所述，自然睡眠和催眠状态有着本质上的不同，作为初学者一定要了解这些不同点，决不能再混淆。

睡眠催眠法操作方法如下。

催眠师必须集中注意力，排除一切杂念。

面对受术者而坐，用手掌安抚受术者，约15次左右后，轻轻叫着他的名字，同时暗示他说：“你现在睡的很好，很沉，不会醒来。你能听到我的声音，现在，我叫你的名字，你能答应，但不会醒来……”



经过反复暗示多次后，两手开始慢慢地安抚受术者额头，再慢慢转向肩部。安抚时开始要轻，然后渐渐加重，再由重到轻。

此时，可以举起受术者的手，让手呈曲尺状。同时暗示受术者：“你的手就保持这个姿势，很舒服，不要动……”暗示数次后，催眠师把手拿开。如果受术者的手还是这个姿势，那说对方已经进入催眠状态；如果受术者的手开始下垂，就说明没有进入催眠状态。

睡眠催眠法是将受术者从睡眠状态转为催眠状态，这跟将受术者从清醒状态转为催眠状态相比，在难度上，要大很多。

这个方法对受术者的感受要求很大。一个受暗示性很好的人，一定的暗示过后，马上就可以进入催眠状态；而一个受暗示性不好的人，一定的暗示过后，可能不但没能进入催眠状态，反而会清醒过来。所以，睡眠催眠法虽然操作简单，但练习者在选择时，可根据自身的情况而定。

口令催眠法

口令催眠法是指催眠师以口令作为暗示手段，引导受术者进入催眠状态的一种方法。口令催眠法有以下四种方式。

(1) 1，放下双手；2，举起双手

让受术者以最舒服的姿势坐在椅子上或仰卧在床上。让他闭上眼睛，将双手屈举胸前，呈90度。



告诉受术者，听到口令“1”，放下双手；听到口令“2”，举起双手，恢复到原来的位置。待受术者明白后，开始实施。

催眠师开始叫口令“1”，受术者放下双手；“2”受术才举起双手，如此反复循环。催眠师在叫口令时，需要注意的是在速度上要时而快，时而慢、时而停下来。这样做的目的是为了让受术者不明白你的口令规律，让他注意力高度集中。

刚开始叫口令时，声音要偏高，然后再慢慢降低，直到停止。在叫口令的同时，还要有暗示语：“你现在已经很累，很累了，你好想睡觉，你可以开始睡觉了，你将平静愉快的睡着……”

让受术者随着你的口令和暗示语一起进入到催眠状态。

(2) 1, 闭上眼睛; 2, 睁开眼睛

第二种方法的准备工作与第一种相同, 只是口令有所变化。催眠师叫“1”, 受术者闭上眼睛; 催眠师叫“2”, 受术者睁开眼睛。如此反复几次。口令的速度要时快时慢, 但有一点需要注意的是, 要让受术者的眼睛闭着的时间比睁开的时间长。

当受术者的眼睛出现不想睁开的时候, 催眠师需用食指和拇指轻轻地压在受术者的眼皮, 同时暗示: “你现在很想睡了, 不想睁开眼睛了……”多次暗示后, 受术者会慢慢地进入催眠状态。

(3) 1, 双手握拳; 2, 双手摊开

第三种方法的准备工作与前两种相同, 只是手势有所变化。让受术者闭上眼睛, 两手下垂。叫“1”时双手握成拳状; 叫“2”时双手摊开。口令时而快时而慢。反复几次后同时暗示: “一切都安静下来了, 你的心静平静地像湖水, 很快就要进入梦乡了……”

(4) 1, 双膝张开; 2, 双膝合拢

最后一种方法的准备工作仍旧相同, 只是在叫口令“1”时, 受术者双膝张开; 叫“2”时, 双膝并拢。口令方式与前面相同, 同时也要加上暗示语。

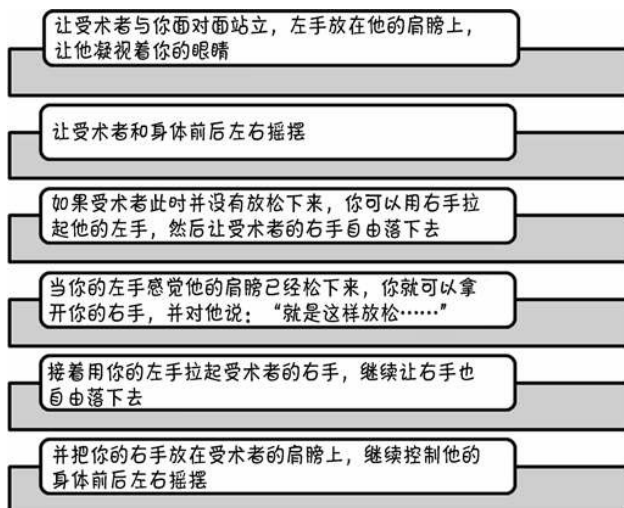


丧失平衡法

丧失平衡法在早期并不常用，它因著名催眠师基尔·波尼而被世人所知。基尔·波尼在宣传催眠法的时候，经常向大众表演这个方法，久而久之，就成了催眠练习者必练的方法之一。

丧失平衡法就是利用受术者身体的前后左右摇摆，加上一定的暗示，让受术者失去平衡，从而引导受术者进入催眠状态的方法。

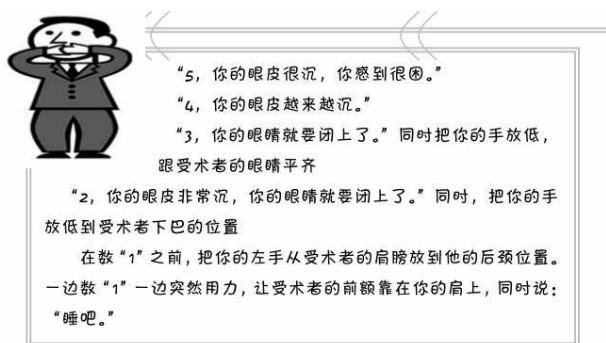
丧失平衡法的操作方法如下。



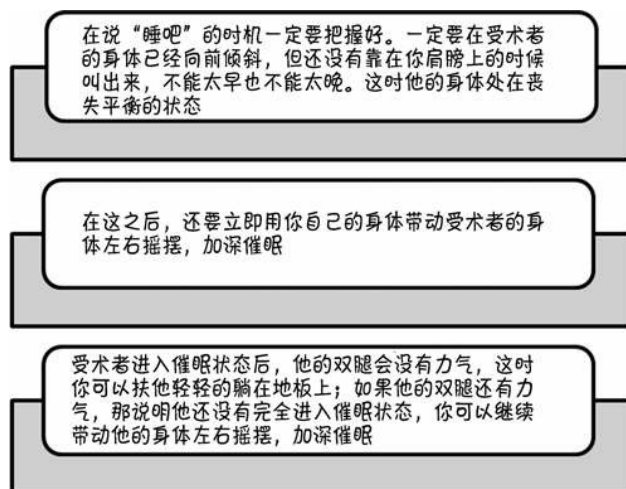
暗示受术者：“你需要保持安静，不要动也不要说话。不需要做任何事，只要照着我去做就好。你就会感觉很舒服……”

“现在你把注意力放在我的小拇指指甲上，全部的注意力都放在小拇指指甲上，不能挪开视线。”同时，把你的右手举到受术者眼睛上方约15厘米处，让他必须抬头向上才能看到你的小拇指指甲。

让受术者做深呼吸三次，每次吐气时都要大声说：“我要睡了。”继续暗示他，“把注意力放在我的小拇指指甲上，开始深呼吸。”同时把你的手放到跟受术者眼睛平行的地方。“吸气。”在受术者吸气时，你要逐渐抬高手，让手回到刚才的位置，“好，停住，屏住呼吸。吐气。”在受术者吐气的过程中，你要把你的手逐渐放低，“吸气，越深越好。”把你的手举高，让受术者保持眼睛向上看的姿势，“吐气，放松，再放松。我的手会拂过你的面前，你会合上眼睛。我从5数到1，你的眼睛会越来越沉，你感到非常困，想睡一觉。继续看着我的小拇指指甲。我从5数到1，你会进入深深的睡眠。”



丧失平衡法的操作方法比前面所说的方法都要复杂一点，初学者在练习这个方法的时候，更要注意以下几点。



丧失平衡法对于练习催眠法的初学者来说是有一定困难的，但只要抓住每一步的要领，还是可以很快达到效果的。

需要提醒的是，与你练习的受术对象最好是身材比你娇小点的，这样你才能扶住他，要不然，可能会一起滚到地板上。

手臂悬浮法

手臂悬浮法是因催眠大师米尔顿·H.埃里克森而闻名全世界，他是有史以来最伟大的催眠师。手臂悬浮法虽然并不常用，但因为手臂悬浮法是催眠法的一个经典，所以，作为初学者也一定要学着练习，领悟其中的奥妙。

手臂悬浮法就是利用一定的语言诱导，让受术者的手臂悬浮在空中，再引导受术者进入催眠状态的方法。

手臂悬浮法的具体操作方法如下。

让受术者以最舒服的姿势坐在椅子上，你站在他的面前对他说：“现在，你要仔细观察你的手，注意手的每一个细节。一边注意手还要一边听我讲。让自己放松下来，把你的注意力完全放在你双手的感觉上。也许你会感觉你的手重重的，也许你会感觉手有压力，也许你会感觉手很温暖。不论什么感觉，你都需要把注意力完全放在双手上。仔细观察你的双手，你会发现它们很安静，一动也不动。但其实，它们是在动的。你也许还没发现，继续观察他们……”

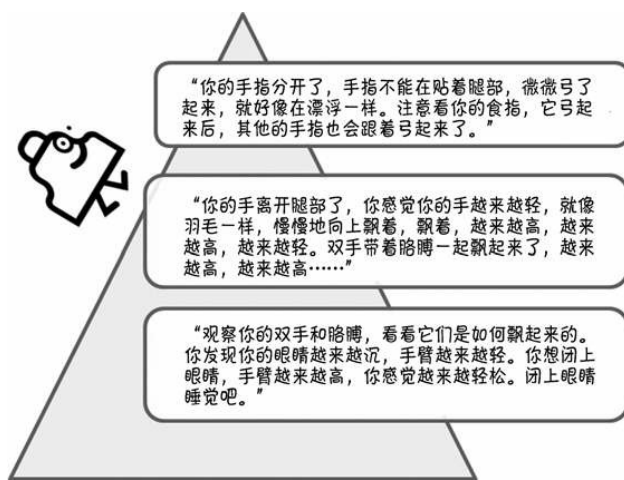
此时，受术者把注意力完全放在自己的双手上，对接下来要发生的事情抱有一定的期待心理。你的这种做法并没有强制他去接受暗示，而是让他集中注意力去体验感觉。这样做的目的是为了让你暗示“双手在动”的内容当成自己的感觉。

当你发现受术者的双手在开始颤抖时，你可以告诉他：“你的手已经动起来了，幅度还会越来越大……”如果此时受术者除了手外，还有其他的地方也在动，你也可以告诉他：“你的腿也在动……”

继续对手术者进行暗示：“你的手指动起来了，中指、食指、小指都动起来。你要仔细观察，你看，其他的手指头也动起来了……”

“你发现你的手指不仅在动，而且手指间的距离变得越来越宽。你的手指正在伸展……”

上面这句话是你在这个方法种说的第一句真正的暗示。说完这句话后，你仔细观察受术者的反应程度。



“你的手臂还在向上飘，你感到眼睛越来越沉。你的呼吸越来越慢。深呼吸，吸气，吐气。（此时，受术者的胳膊已经抬平了，正在呼吸）注意观察你的双手，你发现你的手带着胳膊弯曲了，挪向脸的方向，慢慢地向上，向上飘着，你感觉越来越困，你会陷入越来越深的睡眠中，你会感觉非常舒服。双手带着胳膊向上飘着，飘着，越来越高，越来越高，快要碰到你的脸了。你越来越困，当你的双手碰到脸时，你就会深深地睡着……。”

这样做的目的是让受术者自己决定什么时候睡着，这样当他的手碰到脸时，就会不由自主地睡着，而不是你暗示他睡着。

手臂悬浮法是一种非常好的催眠方法，虽然并不常用，但却适合于每一个人。

集体催眠法

集体催眠法是指催眠师给若干受术者同时实施催眠的方法。受术者的人数一般为10~20人为宜，青少年为佳。

集体催眠法被认为是一种最省时、省力且效果良好的催眠方法。它是由催眠术的鼻祖麦斯默的弟子创立的，他所创立的这个方法后来被科学家们发现，就算是对催眠一无所知的受术者，也能用集体催眠法将他引入催眠状态。

集体催眠法，虽然是若干人一起参加催眠，但也不允许有外人参观，更不能有人来回走动。受术者可以坐成一排或围成一个圆圈。催眠师站在受术者的面前或站在圆圈中央位置进行催眠。

集体催眠法的操作步骤如下。

第一步。在实施前，催眠师要先给受术者讲一些关于催眠的知识，比如催眠的作用和产生的效果，有没有副作用等。让受术者们对催眠有一定的了解，消除他们的紧张、不安心理。比如，对青少年进行集体催眠，可以多讲一些催眠可以帮助他们增强记忆、开发潜能等良好的效果，让他们对催眠抱着积极的态度。

催眠师在讲述的时候，态度要亲切但又不失严肃。另外要特别注意的是，因为是集体催眠，在讲述的时候，催眠师目光要望及所有的受术者，不能单看某一方或某一个人。

第二步。让受术者们做一些简单的动作。其目的是为了让他们全身放松，集中注意力。此时，催眠师可以根据受术者们的呼吸状态来辨别他们的放松程度。如果呼吸节奏慢且平稳而有规律，说明受术者已经安

定下来，可以对他们进行催眠了。

第三步。让受术者们坐直身体，不能相互有接触，闭上双眼。暗示他们：“现在你们已经放松了，完全放松了。你们做的非常好，继续这样坐着，保持有规律的呼吸.....”反复暗示三次。

第四步。待3分钟左右，继续暗示：“你们现在感觉有些累，特别是背部，你们很想就这样躺下去休息，躺下去休息.....”反复暗示三次。

第五步。接着暗示：“现在你们已经非常累了，我将从1数到4，我每数一个数字，你们就会越想睡觉，当我数到4时，你们往后倒下去，无所顾忌的倒下去，没有一点儿担心1.....2.....3.....4.....”此时，受术者们会往后倒下去，背会靠在椅子上。

需要注意的是催眠师的暗示语气要平稳缓和，以免给受术者们遭成紧张心理。

第六步。继续暗示受术者们：“你的背靠在椅子上，感觉好舒服，非常舒服。舒服得你很想睡觉，非常想睡觉。睡吧，睡吧，进入舒服的梦乡吧.....”这时有的受术者可能已经进入催眠状态了，但有的却还没有。催眠师继续反复暗示上述内容，直到所有的受术者都进入催眠状态。

在集体催眠中，催眠师可以运用数字、交互暗示的方法来增加催眠效果。因为是面对一个集体，但每个人受暗示的程度不一样，所以总会有人在很短的时间内就能进入催眠状态，而有的人却迟迟没有反应。这种情况下，催眠师可以找一个容易进入催眠状态的人来作为基准进行暗示。这个方法必须保证大部分的人进入催眠状态才能使用。

在集体催眠中，催眠师要一边暗示受术者们，一边在受术者中来回走动。这样既能发现受术者们的反应程度，也能对受术者们更强的暗示效果。心理学家认为：人与人之间存在着心理互动与行为感染，这些互动和感染是互相影响的。所以，集体催眠看起来要同时给这么多人一起实施催眠非常困难，但实际上却占着很大优势。

当全体受术者都进入催眠状态后，催眠师就可以指导他们开始各自的潜能开发。当清醒后，他们会什么也不记得。另外一点，在集体催眠中，想要使受术者们达到深度催眠几乎是不可能的，能达到中度催眠状

态已经是很理想了。

怀疑者催眠法

现今的社会，虽然很多人都知道有催眠术的存在，但却只是闻而不及。尤其是在中国，大多数人都对催眠抱着怀疑的态度。这种怀疑的原因有很多，有的可能是认为催眠是一种迷信，有的认为催眠是不好的，有的人则担心催眠会让自己的精神受害.....这些怀疑都是人因为们对催眠没有科学、充分的认识所造成的。

所以，作为一名初学者，当你练习催眠法时，遇到对催眠抱有非常怀疑的人，你该怎么办呢？解决这个问题的方法就是使用怀疑者催眠法。

怀疑者催眠法是针对抱有怀疑态度的受术者，利用他们的怀疑心理，在施术之前先打消他们的怀疑和顾虑，然后进行暗示引导他们进入催眠状态的方法。

怀疑者催眠法的具体操作如下。

让受术者以最舒服的姿势坐在椅子上。然后，你用非常平和、肯定的语言把催眠的原理、用途、适用范围、科学依据向受术者一一说明（作为初学者，催眠的原理、用途、适用范围、科学依据在学习催眠法之前就应该完全了解）。同时向他强调，催眠是有益无害的。在说明的时候，你可以加上一些实例。

这样做的目的是为了能让抱有怀疑态度的受术者消除原来的偏见。

对付怀疑者还有一个最有效的方法。



在没有给他施术之前，先找一个曾经接受过多次催眠的受术者，当着怀疑者的面对他施术。并把催眠状态中的表现呈现给怀疑者看，让他亲眼看到催眠的独特作用。

更重要的是，让受术者把醒来后的感觉说给怀疑者听，消除他的顾虑。这个方法由于是亲眼所见，大部分怀疑者能立马折服。

当抱有怀疑态度的受术者消除顾虑后，你就可以开始对他进行催眠暗示：“你现在不会怀疑催眠了，现在让我来用催眠帮你解决你的问题。现在我开始实施催眠了，你将很快地进入催眠状态，你将享受催眠带给你的愉快和放松、舒服。”

此时由于受术者对催眠已经没有任何顾虑，你的任何暗示都可以直接影响他，很快地将他引入催眠状态。

怀疑者催眠法最主要是针对抱有怀疑态度的受术者，消除他们的怀疑心理，最重要的就是你的说教和让他的亲眼所见相结合。这样才能让他更快地接受你的暗示，进入到催眠状态。

第11章

了解自我催眠

自我催眠最关键之处在于想象力，所以一个没有一点想象力的人是不可能自我催眠成功的。培养想象力的方法有很多，例如看电影、看电视、读书、旅游、运动.....除了这些，以往开心的、美好的回忆也可以培养想象力。把自己的想象力发挥在自我催眠中，一定会容易很多。

什么是自我催眠

在解释什么是自我催眠之前，我们不妨先来做一个测试。



1、闭上眼睛，想着你的恋人，如果没有恋人，可以想着父母，你能清晰地说出他们看到你时的表情吗？

A. 当然可以 B.有点模糊 C.办不到

2、你正在戒烟，并且感觉到戒烟的烦躁，这时，你打开抽屉发现里面还有一根烟，你会？

A. 把它吸完 B.吸一口 C.不去管它



3、当看到小说或电视中一些悲伤的情景时，你会不会哭？

A. 常常哭出来 B. 偶尔会 C. 从不会

4、在读大学时，你是学生会主席，那时的你非常风光，你可以很好地回想起来吗？

A. 历历在目 B. 马马虎虎 C. 记不起来了

5-1、你在开车时，会不会因为太专注而走错了出口？（如不会开车只回答5-2）

A. 不止一次 B. 一次 C. 从来没有

5-2、你会不会因为专注工作而忘了吃饭时间？

A. 常常 B. 偶尔 C. 从来没有

6、你晚上需要多长时间才能睡着？

A. 约十分钟 B. 将近半个小时 C. 至少一个小时以上

7、你还记得上次和朋友吵架的情形吗？

A. 很清楚 B. 有点印象 C. 记忆模糊

8、你一个人走在马路上，这时你发现地上有一个钱包，出于好心，你会怎么做？

A. 把它交给下一个路人 B. 交给警方 C. 拿着设法联络失主

9、你经常幻想自己的未来吗？

A. 常常 B. 偶尔 C. 几乎没有

10、你还记得你最光荣的一件事吗？

A. 当然 B. 有点困难 C. 几乎完全想不起来

计分方式：

A-10分； B-5分； C-0分。

55～100分：

你的想象力很丰富，是最适合做自我催眠的人，而且会从催眠中收获很多。

25～54分：

你善于分析事理，但有时太过于理性。如果能抛弃过于理性的一面，自我催眠对于你会容易很多。

0～24分：

你是一个非常理智的人。你要学着自我催眠，放逐自我，就一定要有收获。

通过以上测试，我们可以大概知道自己是不是一个能很好自我催眠的人。带着这个结果，我们可以更好地探索自我催眠的奥秘。

戒烟是一个看似很简单，但却不容易做到的事情，有很多人戒了很多次也戒不掉，这是为什么呢？因为仅仅通过大脑想“我要戒烟”或暗示“我要戒烟”是无法达到最终效果的。这种通过大脑告诉或暗示自己的也是自我催眠的一种，只是把自我催眠用在戒烟上力度还不够，所以没有达到效果。

社会上流传着很多关于自我催眠的说法，总结出来如下。



自我催眠的定义解释起来非常简单，无非就是通过大脑告诉自己“一定要做某一件事”。这样就会产生一种“一定要这么做”的心理暗

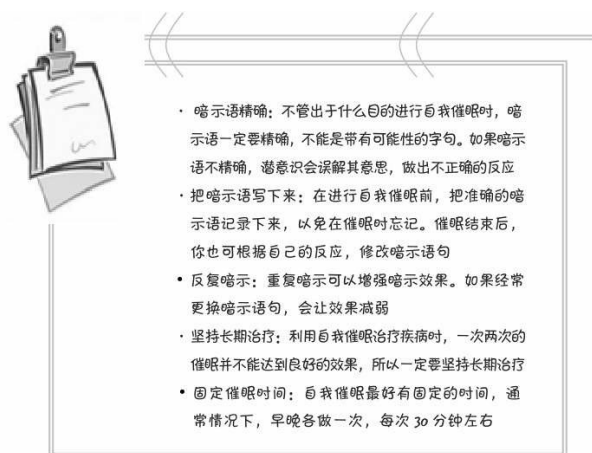
示。有了这种暗示，我们便进入了自我催眠的状态。

自我催眠的过程是这样的。



要想成功地将自己催眠，就要有很明确的催眠目的，这个目的就是自我意识。然后根据自我意识对自己下达指令，进行自我暗示。经过自我暗示，最后达到身心平衡、自我统一。

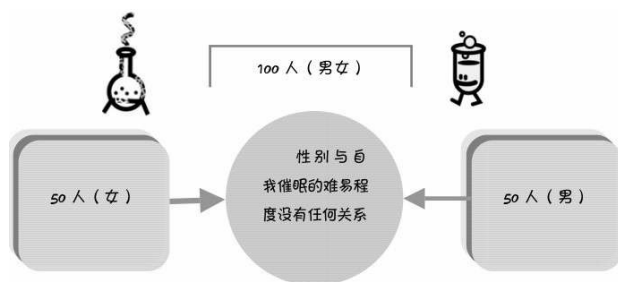
自我暗示其实就是自我催眠。所以，在进行自我催眠时，要遵循暗示的规律。



其实，只要你仔细观察就会发现，自我催眠普遍存在于生活中。比如，当我们在看一部非常精彩的电影或电视剧时，常常会忘记其他的事情。这就是自我催眠。

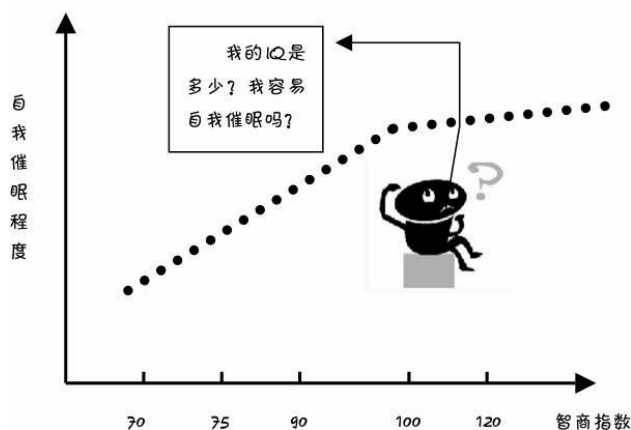


通过之前的测试，我们可以看出并不是每一个人都能进行自我催眠。许多心理学家对这个问题都持有这样的态度：女性较男性更易于自我催眠。然而事实却并非如此。美国心理学家魏森吉法选择了100人进行了一个实验，这100人分别是50名男性与50名女性。然后将他们分成四组，进行自我催眠。



实验结果表明：自我催眠与性别之间并不存在很大的关系。女性较男性更易于自我催眠只是一个谬论，性别与自我催眠的难易程度没有任何关系。

否定了这个说法后，我们会有这样一个疑问，到底什么人最容易催眠呢？答案就是智力越高的人就越易于催眠，通过下面的曲线图就可以看出来。



在性格方面，外向型性格的人更易于自我催眠。这种性格的人信任他人，也可以赢得他人的信任，容易催眠成功，是自我催眠中最适合的一类性格的人。

自我催眠的作用

社会的发展让自我催眠在不同领域也有了它独特的用途。

案例

Jazz是一个45岁的中年男人，在一家上市公司担任经理的职位。由于要养家糊口，Jazz对于这份高薪工作非常满意。

一天，有人告诉他老板找他，原因是他没有按老板的提示工作。那人还告诉他，老板很生气。Jazz思考了一会儿，知道肯定是有有人在老板面前说自己的坏话了。Jazz既气愤又不安，不知道老板会对自己怎样？

在去老板办公室的路上，Jazz想起几年前做过的自我催眠。于是，在老板办公室门前，Jazz深吸了一口气，再缓慢地将这口气吐出去。享受着吸第二口气之前的安静的瞬间。

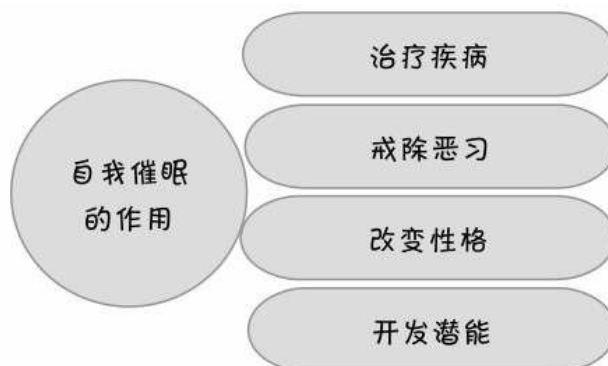
做完这些，Jazz平静地推开了老板办公室的门，老板正在接电话，于是他在一边安静地等待。在等待老板接待自己的期间，他望着对面墙上的那幅画，上面画的是湖边的一排树。

Jazz闭上眼睛待了几秒钟。他听见街上的汽车声，回忆起自己在湖边漫步，他甚至清晰地听见了水声，看到了清清的湖水。此时，老板接完电话了。

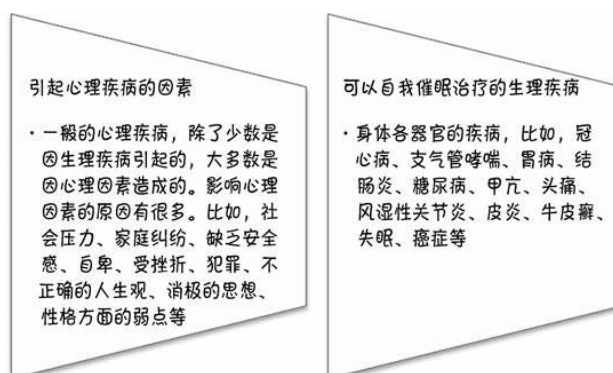
Jazz醉心于刚才的回忆，心中微笑着。他注视着老板眼镜边缘处的反光，想着他的目光应该如何进一步深入下去。现在，当Jazz正视老板时，他的目光好像穿越了，看穿了老板的一切。Jazz十分平静地与老板谈话，气氛还非常愉快。

结果没费什么劲，Jazz就打消了老板怒气和顾虑，恢复了自己的名誉。而且他和老板的关系还进了一步，最后很友好的告别。

这个案例证明了自我催眠的作用之一。



治疗疾病。疾病包括心理疾病和生理疾病。



心理疾病，在进行自我催眠治疗后，都可以痊愈。生理疾病，通过自我催眠治疗后，可以得到缓解。

除此之外，自我催眠还能增加抵抗力，对抗某些疾病。很多科学研究表明，自我催眠可以防止病毒感染，如疣、疱疹等，还可缓解过敏。对于癌症患者，自我催眠还有延长其生命的作用。

戒除恶习。自我催眠对于戒除恶劣行为和坏习惯，有着很明显的作
用。比如，赌博、手淫、吸毒、偷窃、说谎等。

有恶习的人，内心其实一直处在矛盾和冲突中。理智上知道自己的恶习会害人害己，感到痛苦，感情上想改却改不掉。理智和感情都是属于显意识的心理活动，要改正恶习，就需要从潜意识中将它戒除，才是

真正的解决途径。

通过自我催眠，利用自我暗示，可以从潜意识里抵制恶习，达到“改邪归正”的目的。

改变性格。每一个人都有属于自己性格，有的人性格很好，有的人则很差。性格除了有遗传的因素外，大部分是受后天环境因素影响形成的。所以，性格也是可以通过修养改变的。自我催眠，就是一种从潜意识对性格加以影响，使之改变的方法。

通过自我催眠，忧郁的人可以变得开朗；胆小的人可以变得果敢；急躁的人可以变得稳重。

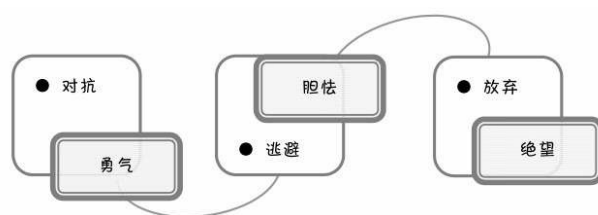
缓解压力。在现实生活中，自我催眠还有一个非常大的作用——缓解压力。

催眠案例

黄玉马上就要交研究生论文了。这些日子，她阅读了大量的书籍，图书馆是她去的最多的地方。深更半夜她也会突然爬起来开始写论文，只是因为她又想出了一个很好的点子。

但是她越是重视自己的论文，进展越是缓慢。由于深夜起来写论文，导致她白天头疼紧张。越是想写出来，就越写不出来。这样反复中，她陷入了焦躁的情绪中，使她的日常学习也受到了影响，除了论文以外的学习几乎无法完成。最后，她不得不向导师告假休息。

黄玉之所以有此表现，就是压力过大的缘故造成的。每个人对待压力的表现都有所不同，但总结出来，无外乎是：对抗、逃避和放弃。与之相对的心理就是：勇气、胆怯和绝望。



当一个人长时间感觉到压力时，会对身体造成一定的损害，如引发高血压等疾病、免疫力下降及其他一些心理疾病。

当你感觉事情正成为压力时，你应该及时预防、避免压力的产生，最有效的方法就是自我催眠。

首先，你要确定你的压力表现是什么。

其次，根据你对压力的表现选择相应的自我催眠法来达到缓解压力的效果。

压力表现

<input type="checkbox"/> 头疼	<input type="checkbox"/> 呼吸急促
<input type="checkbox"/> 颈部痉挛	<input type="checkbox"/> 困倦
<input type="checkbox"/> 背部痉挛	<input type="checkbox"/> 激动
<input type="checkbox"/> 心脏疼痛	<input type="checkbox"/> 吸烟
<input type="checkbox"/> 胃疼	<input type="checkbox"/> 喝酒
<input type="checkbox"/> 腹泻	<input type="checkbox"/> 吃东西
<input type="checkbox"/> 皮肤发红	<input type="checkbox"/> 其他

开发潜能。人的身上有着无限的潜能，所以开发潜能则是让人做事能事半功倍的方法。开发潜能的方法有很多，比如，气功、瑜伽，但大多都是与催眠异曲同工。所以，自我催眠也是开发潜能很好的方法。

例如，日本的千里眼女催眠师御船仙鹤子，通过自我催眠，远视日

本战舰“常陆丸号”在海参威海域与俄国海参威舰队海战的情况。这种远视功能，就是通过自我催眠开发出来的潜能。

自我催眠的作用主要是通过暗示产生一种无意识状态的反应。当通过有意识的行为无法改变时，无意识就非常重要了。比如，睡觉是无意识的，但当一个人有意想入睡时反而不容易睡着。

生活中，常常有人无论如何都想实现某一个目标，可越是争取越是无法达到。此时，如果运用自我催眠来帮助自己控制情绪，让自己镇定下来，也许会达到意想不到的效果。

这些情况就像多脚虫一样，当它考虑如何最好地用这么多脚走路时，它反而会摔倒。让它自由走路反而比让它想如何走路更有效。现实生活也是如此，自我催眠能使实现目标变得更轻松。

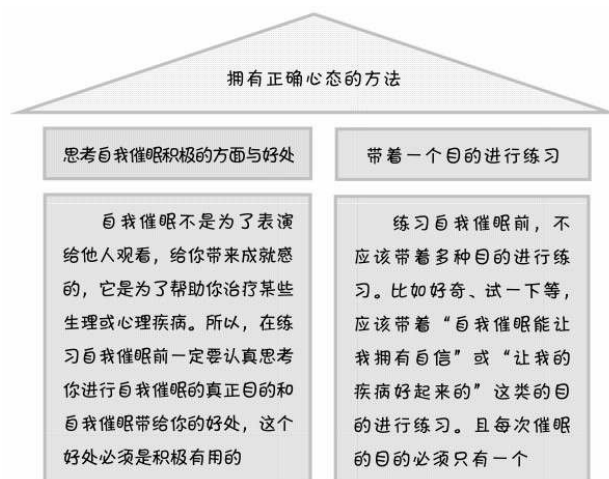


自我催眠好处颇多，只要你运用得当，会给你带来很多收获，让你在复杂、充满压力的社会中，不仅身体健康，还能保持一颗轻松的心。

自我催眠前须做好准备工作

作为一个自我催眠的初学者，在进行入门练习之前，一定要先做好准备工作。那么，我们应该做好哪些准备工作，才能真正的帮助我们在自我催眠的练习中达到事半功倍的效果呢？

首先弄清楚自己练习自我催眠的真正目的是什么，自我催眠可以帮助自己什么。这些问题是我们练习自我催眠必须要想到的。同时，也是保持正确心态的关键所在。具体拥有正确心态的方法如下。

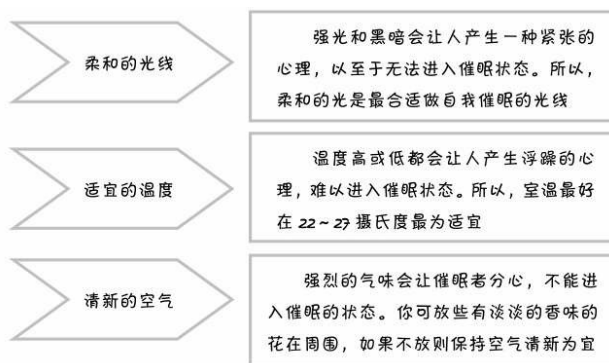


让自己拥有超强的想像力。自我催眠最关键之处在于想像力，所以一个没有一点想像力的人是不可能自我催眠成功的。在进行自我催眠前，你可以利用看电影、看电视、读书、旅游、运动等来培养和提高自我的想像力。除了这些，以往开心的、美好的回忆也可以培养想像力。当进行自我催眠时，把这些美好的想像力融入其中，会大大增加自我催眠的效果。



改善环境。环境对于自我催眠非常重要，因为催眠的首要目的就是要让心情放松，而要做到这点，必须让自己的身体以一个舒服的姿势置身一个舒适的环境里。所以，合适自我催眠的环境包括外在环境和让自己身体舒服的状态。

环境包括光线、温度和气味。



声音和姿势都要得当。

轻缓的声音听起来让人心里非常舒服，能够渐渐平静下来。在自我催眠的时候，不要发出声音，只需要在内心默念暗示的言语

轻松的姿势建议以坐姿为宜，因为对于初学者来说，躺着太容易睡着。另外还要穿宽松的衣服，这样没有拘束感。不要带任何首饰，以免因碰撞发出声音干扰催眠进行

自我催眠的特别注意事项

自我催眠是一件对身心都非常有益的事件，但如果操作不当或疏忽大意，也会给你的身心带来不利影响，所以我们要谨记以下有关自我催眠的注意事项。



不能在复杂的环境下进行自我催眠。复杂的环境会让你无法平静下来，当你极力想平静，却因环境的原因（太吵、光线太强、有异味、有人打扰……）而无法平静时，你就会非常急躁，这样反而失去了自我催眠的真正意义。

不能带任何饰品。在进行自我催眠的时候，一个舒服的姿势非常重要。在做这个姿势时，不应有任何东西的束缚。戴着饰品会扰乱自己的注意力，有时，甚至会让你无法进行自我催眠。

不能胡乱练习。练习自我催眠的次数，最好是一日三次，分别在早、中、晚进行为宜，每次时间大约10分钟即可。这个时间对于刚入门的初学者尤其重要，不能太多也不能减少。有的人为了尽快达到效果，一天练个七八次，这样反而会适得其反；也有的人因为工作忙或其他原因，一天就练习一次，一次达到半个小时，这样也无法成功。

一定要实施“苏醒”程序。在进入自我催眠状态后，不能一下子苏醒过来，这样的结果会导致你之前所做的所有努力的白费，一定要实施“苏醒”程序。“苏醒”程序的具体方法如下。

在自我催眠结束时，心中从1数到10或从1数到5，规定在最后的数字时醒来。在苏醒的过程中，心理还要暗示自己醒来后感觉舒服、轻松、快乐。数到最后一个数字时，两只手向上举，果断快速的伸直脊背。

没有实施苏醒的这个过程或没有做好这个过程，会引起头痛、头昏、乏力、头晕等症状。

在我们做好全部准备工作后，我们可以进入下一个阶段，开始自我催眠的练习。

最理想的自律训练法

现今社会上流行的大多都是一种来自大脑的自我催眠，这种自我催眠看似很简单，每个人都能做。但除非你的忍耐力非常强，否则，很难通过这种方法达到最终的效果。

比如之前戒烟的案例就是运用这种方法自我催眠，但却很少有人能真正的戒掉烟。

那么，有没有一种简单又可以一个人安全进行的自我睡眠呢？答案是肯定的。自律训练法就是一种。

自律训练法与那种通过大脑告诉自己要“做这做那”的自我暗示有着截然不同的特点。



当利用自律训练法进行自我催眠后，最先有的身体感觉是手、脚变得越来越重、越来越热。除此之外，有的人会感觉这种热量会扩散到全身，呼吸会变得轻快等。但觉得手脚变重和变热是大部分人都有共同点。所以，有变重和变热的感觉是自我催眠必需满足的条件。



自律训练法除了自我催眠的作用以外，还有以下作用。



自我训练法的基本程序如下所示。

第一步：心情平静。选择自己舒服的姿势仰卧或坐，然后做四到五次的腹式呼吸。这样做的目的是让心静平静下来。在轻松自在的呼吸中暗示自己：“心情平静，全身放松。”



第二步：重感练习。这个重感不是重量的意思，而是指放松后手脚下垂、无法抬起来的感觉。练习时首先把注意力放在右手手臂上，然后在心里反复暗示自己：“右手手臂放松，右手很重，感觉好极了……”接着做左手、右脚及左脚的暗示。在转换各部位的时候要暗示自己：“我的心情很平静……”两手两脚各花60秒。

经过重感练习，全身的肌肉会放松，神经系统开始休息，减少了对大脑的刺激，从而达到轻松状态。



第三步：温感练习。做完重感练习后，把注意力再次转到右手，在心里反复暗示自己：“我的右手很温暖，感觉很舒服……”同样的方法再对左手、右脚及左脚进行暗示。与重感练习一样，在转换部位的时候心里反复暗示自己：“我的心情很平静，我很愉快……”

温感练习的目的是为了进入到催眠状态。它比重感练习多了一点，就是促进血液循环，同时让大脑完全休息。



第四步：调整心脏练习。在心中反复暗示自己：“我的心跳很平稳，跳动规律……”同时也要向上面一样反复暗示：“我的心情很好、很平静……”这样做的目的是为了心跳平稳，渐渐进入催眠状态。



第五步：调整呼吸练习。在心中反复暗示自己：“吸气缓慢、吐气放松……”同时也要向上面一样反复暗示，“我的心情很平静，呼吸很轻松……”调整呼吸后，你的呼吸会减少到每分钟10~12次。呼吸训练要尽量保持自然、缓慢、顺畅，用鼻子呼吸就可。这个训练对想减肥、戒烟或戒酒的人很有好处。



第六步：腹部温感练习。在心中反复暗示自己：“我的腹部很温暖……”每次一分钟左右为宜。具体操作方法是用手轻轻的放到胃的附近，然后在心里想象：“有热气从手中传到腹部里面，腹部感觉很温暖……”心里仍要暗示：“我的心情很平静，感觉很轻松……”

这个练习经过两周，你就可以感觉到腹部温暖的扩散。有了这种温暖感，表示你已经进入到催眠状态了。

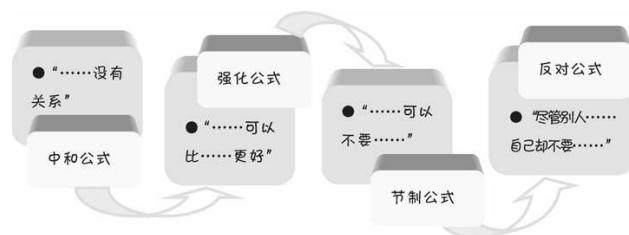


第七步：额部冷感练习。在心里反复暗示自己：“我的额头很凉爽。”此时，你可以想象：“微风吹动树叶，凉爽的风吹过自己的额头，我的心情非常愉快……”



第八步：精神强化暗示。经过一段时间对上述内容的练习，相信你已经能够比较自如地进入到自我催眠状态了。此时，你可以根据你自己的实际情况，进行精神强化暗示。

精神强化暗示有四种公式，它们分别是：



这四个公式中，中和公式最常用，也是最有效果的。你可以根据自己情况，选择适合自己的公式进行精神强化暗示，来达到调节身心的目的。

第12章

自我催眠入门练习 ——基础练习

当我们的心理有压力时也会对身体产生一定的影响，当你觉得你的身体已经放松了，但在他人看来，你并没有放松。所以，当我们要练习自我催眠时，首先要练习的就是放松。练习放松要循序渐进，从内到外地去感受真正的放松。

练习放松

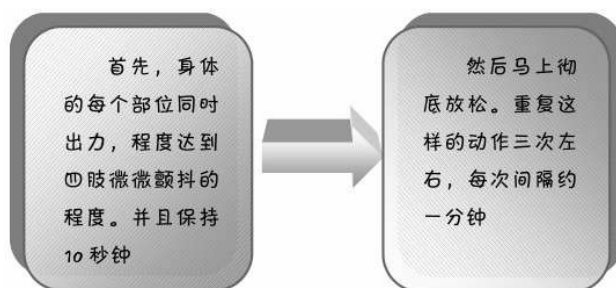
对自我催眠有了一定的了解并做好自我催眠的的准备工作以后，我们就可以开始进行基础练习了。对于一个初学者来说，我们可以暂时把一些理论性的知识抛在一边，等待自己真正懂得自我催眠的奥妙所在以后，再来好好研究。

练习放松是自我催眠的一项重要基础练习。

现实生活中，你是不是经常遇到这样一种情况：当你去洗头时，洗头师傅一直在说让你放松，而你却很纳闷“我明明已经放松了”这是为什么呢？

答案就是因为你根本不知道什么是放松。当我们的心理有压力时也会对身体产生一定的影响，当你觉得你的身体已经放松了，但在他人看来，你并没有放松。所以，当我们要练习自我催眠时，首先要练习的就是放松。练习放松要循序渐进，从内到外地去感受真正的放松。

感受放松我们可以来做以下体验。



按照上述两个步骤认真地做这个动作，感受用力过后的彻底放松，找出你对放松的真正理解。这样的动作会让你在以后的自我催眠中，对

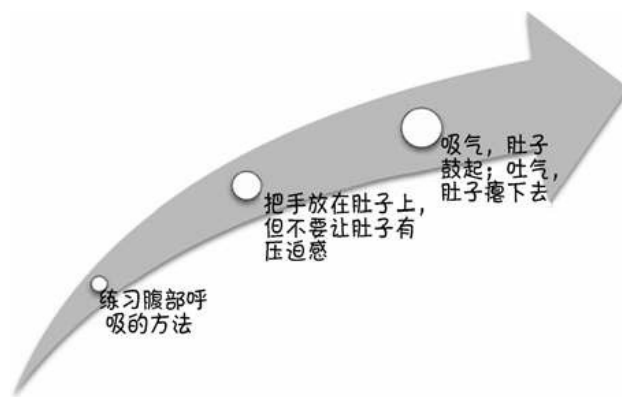
放松有着更高层次的认知。

练习腹部呼吸

只要是人，就会有呼吸。生活中，大多数人的呼吸是短而浅的。因为生气而深呼吸时，就会显得很 irregular。刚出生的婴儿因为没有受到社会的任何污染和压力，他们通常是用腹部呼吸的。所以腹部呼吸才是最健康和最原始的呼吸方式。

腹部呼吸是深沉而有规律的。这种呼吸方式可以有效的让人消除紧张和压力。通过腹部呼吸，氧气可以完全地到达你身体的各个地方，包括肺部、胃、肠和血管。氧气增加了，人就会感觉非常舒服和平静。

练习腹部呼吸你可以坐着也可以躺着，总之，怎么舒服你就怎么做。



这个过程要多加练习，直到你能感觉到你的呼吸是深沉而有规律的。

练习想象

想象力其实人人都有，但不是人人都懂得把正确的想象力运用到自我催眠中去。在学会放松和呼吸之后，我们可以发挥想象力，让自己进入到一个催眠的情境。

练习想象力可以从手臂开始。

选择坐、站或卧任意的姿势，脚后跟并在一起，脚尖分开，闭上眼睛，两手臂向前伸展，与肩同宽。左手掌向上，右手掌向下，手指向内握，竖起大拇指，全身放松。

心里想着：“我的左手放着一本很厚的书，我可以感觉左手很重；右手里有一根头发，我可以感觉右手很轻……”

加强想象：“我的左手越来越重，右手越来越轻。左手向上，右手向下……”

这个动作只需要一分钟左右就可以停止。此时，睁开双眼，如果发现你手的位置比先前发生了改变，就说明你的想象力已经成功了。反之，如果没有任何改变，那你就需要再多加练习。

练习集中注意力



在自我催眠入门练习中，集中注意力是非常重要的一项，每天至少要做两次。最好在早上吃早饭前和晚上睡觉前，做的时候可以在心中想，也可以放音乐。

集中注意力的练习如下。

第一步。闭上眼睛，语气缓慢地告诉自己“我觉得很平静、我觉得很放松……”重复数次，直到感觉自己明显的放松下来，才可以进行一步。

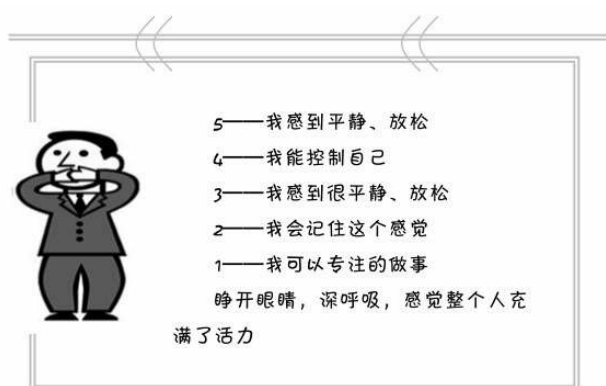


第二步。继续告诉自己：“在我面前有一片绿色（或其他你喜欢的颜色）的空气，越来越明显，它们进入到我的鼻腔，进入到我的身体……”跟着气体的“路线”从头到脚说一次，然后继续暗示自己“它让我越来越平静，越来越放松，我的身体越来越舒服……”

当你做完这个步骤，如果感觉心一下子空了，很轻松。就可以进行下一步了。这样做的目的是为了训练你的专注力。

第三步。开始给自己注意力集中的建议：“现在，我可以专心的工作。因为我很平静、放松，所以我的注意力很集中。我知道我一定做得到。”需重复三次，并且保持有规律的呼吸，每次呼吸过后，都会更轻松。

“现在，我从5数到1，我会记得自己已经能够很专心去做事……”



当一个人不能专注做事时，除了身体上的原因，最重要的还是情绪和心理上的原因。所以，利用自我催眠的方法来让自己轻松，缓和了情绪之后，你就可以集中注意力去做某一件事情。

这个方法对于还在读书的学生或已经踏进社会的工作人士，都有很大的好处。你可以随时用它来提高自己的学习和工作的效率。

练习自我暗示

自我暗示主要是在催眠中让自己放松。当你设计一个暗示之前，可以放一些舒服轻缓的音乐做辅助作用。

自我暗示的具体练习方法如下。

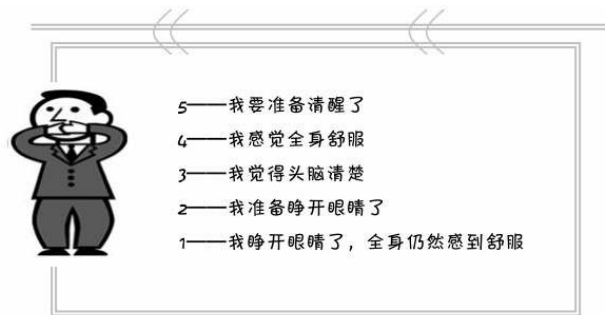
闭上眼睛，在心里暗示自己：“深呼吸，吸气，吐气，再吸气，再吐气，就这样保持没有规律的呼吸，我的全身开始放松了，手在放松、脚在放松、肚子在放松……”



继续暗示自己：“我到了我最喜欢的地方，我的心情很平静，我喜欢这样的感觉。在这里，我呼吸的空气好新鲜，我好放松，真舒服……”

继续暗示自己：“我想在这里躺下来，躺在这里很舒服，我的全身开始放松，手放松了、脚放松了，肚子放松了……我真的好舒服。”

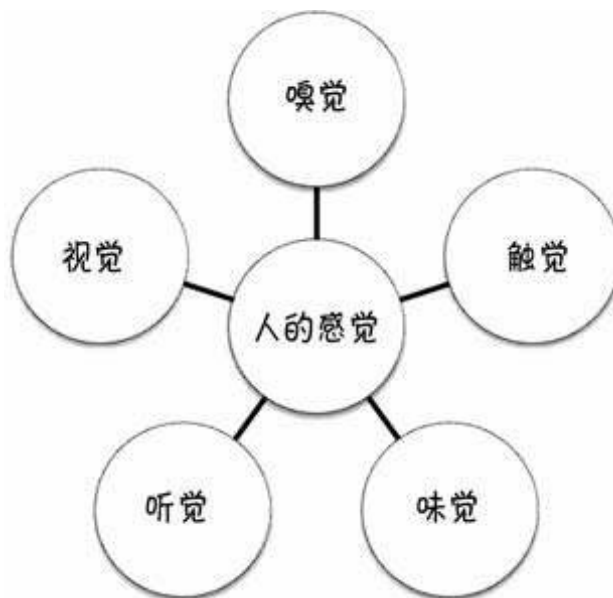
让自己在这个感觉里过一段时间，然后继续在心里暗示自己：“我将从5数到1，之后我就会清醒过来。醒来后，我头脑清楚，但这个舒服的感觉会一直保持下去……”



当你睁开眼睛的时候，你真正的感觉到全身舒服，头脑清晰，那么恭喜你，你已经可以进入到催眠状态了。

练习感觉

把这五种感觉运用到自我催眠中，可以加速催眠的进阶。



我们要如何把这五种感觉运用到自我催眠中呢？答案是：连结感觉。

连结感觉的意思是说，在日常的生活中，你要把能带给你轻松和快乐的感觉记住。这样在做自我催眠的时候，你就可以把它们利用进去。比如，看到平静的湖水我的心也平静下来了；微风吹过的感觉好舒服；吃巧克力就像是恋爱一样甜蜜.....



每个人心理的敏感程度不一样，对感觉感受的程度也不一样。但只要记住一两件让你轻松或快乐的事，在做自我催眠时，想象着这种感觉，就可以很快地减少你的压力和紧张感。

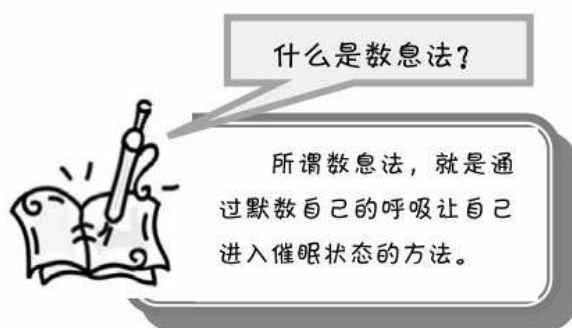
对于刚入门的自我催眠练习者，要有耐心，一步一步地按照程序才能真正地进入催眠状态。

第13章

自我催眠常用方法练习

在完成了自我催眠的入门练习后，就可以开始进一步的常用方法练习了。自我催眠的常用方法有很多种，练习时选择适合自己的方法进行。

数息法



数息法的具体操作方法如下。

找一个安静、灯光柔和的房间，锁上门。然后让自己以一个最舒服的姿势仰卧在床上。

两臂自然地放在身体两侧，两手自然握成拳状，双脚用力伸直。维持此状态4分钟左右。之后两拳放松，双脚放松，使身上的肌肉感到舒适。

用腹式呼吸。吸气时，腹部凸起；呼气时，腹部瘪下去。一呼一吸算一次。在心中默数呼吸的次数，从1数到100，数息的时间约为10分钟。

做完上述步骤后，全身放松，改为自由呼吸，心中也不用再数呼吸的次数。

进行催眠暗示，在心中默想暗示语：“我的精神慢慢平静下来，我的精神慢慢平静下来……”反复进行这一暗示，直到手、脚、全身都呈

放松状态，呼吸也慢慢地变缓。暗示时间大约为5分钟，就可进入催眠状态。

进入催眠状态后，就可发出主题暗示语了。比如，患有高血压的人就会想把血压降下来。那么主题暗示语是：“我的精神已经平静下来，头部的血降到脚根，头部的血降到脚根，我的身体已经健康了，我很高兴……”重复多次，血压就可下降。

以上步骤就是数息法的操作步骤，严格按照步骤进行，就可达到你想要的效果。

身体放松法



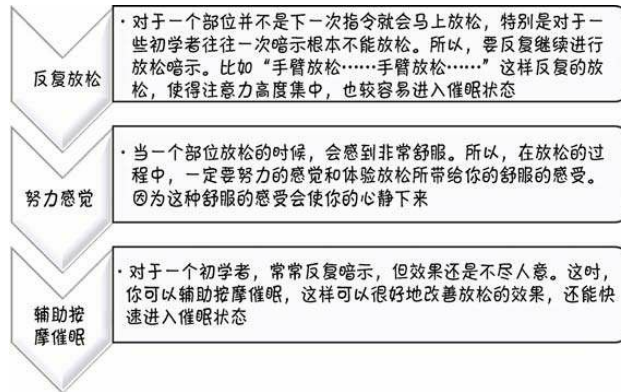
什么是放松？放松是一个技术，并不是每个人都懂得如何去放松，特别是对于常期受到压迫或智力偏低的人。在开始实施身体放松法进行自我催眠之前，做为一个初学者，你应该对放松的真正含义和意义做一定的了解，这样才能为接下来的具体操作奠定基础。

身体放松法具体的操作步骤如下。

你需要做的动作。让自己以最舒服的姿势仰卧在床上，拿掉身上所有的首饰、皮带、领带等，女性还要脱掉胸罩。静静的躺上几分钟后，然后就可以开始下达放松指令了。

放松指令。眼皮放松、面部肌肉放松、颈部肌肉放松、肩部肌肉放松、胸部肌肉放松、腹部肌肉放松、脚部肌肉放松、手臂放松.....当进入到放松状态后，就可以迅速进入到催眠状态。

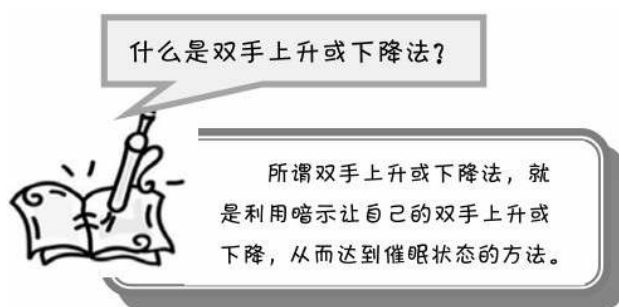
在做全身放松时，需要注意以下几点。



在按摩之前，自己告诉自己，“现在要开始按摩了，随着按摩，我的肌肉会越来越放松，我会越来越疲倦然后进入催眠状态……”随之，一边暗示放松，一边按摩。进行按摩时，需注意两点：其一，按摩不能太重，也不能太轻；其二按摩皮肤的方向不能向上，应该顺势而下。

身体放松法的特点就是简单，人人都可以操作。做为一个初学者，你不妨先练习这个方法，掌握了催眠的要领，成功一定在望。

双手上升或下降法



双手上升或下降法具体的操作方法如下。

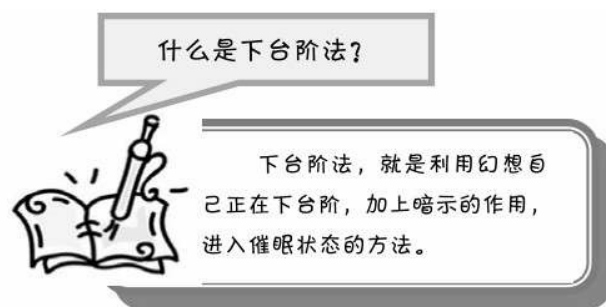
第一步：以最舒服的姿势坐在安静的地方。闭上眼睛，双手自然地平放在自己的大腿或椅子的扶手上。采用腹式呼吸，作深呼吸。

第二步：暗示左手轻得像氢气球，正在缓缓地上升，直到贴到面部。如果手能够自然地上升，说明精神已经集中，潜意识里已经接受上升的暗示指令了。

第三步：做完上述的步骤后，暗示手慢慢地下降，直到贴到大腿或椅子的扶手上。

第四步：发出主题暗示语：“我的身体很好，我的呼吸非常舒服，我跑步不喘气，我爬山、上楼梯也不再喘气。我的呼吸很舒服、很舒服，我的身体很健康……。”这个是针对哮喘病患者的主题暗示语示例，你可根据自己想要的效果更换主题暗示语。主题暗示语需重复暗示3分钟左右。

下台阶法



下台阶法的具体操作方法如下。

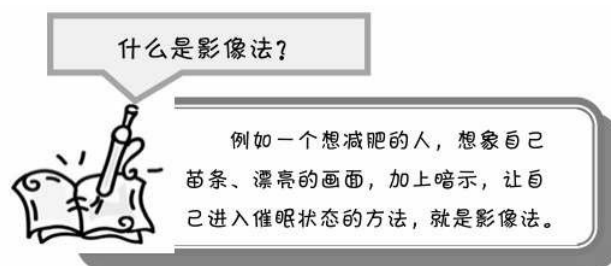
以最舒服的姿势坐在安静的地方。闭上眼睛。保持自然地呼吸。幻想自己站在阶梯的最顶级上，这个阶梯一共有10级。

幻想自己正从上慢慢地向下走。同时暗示自己：“我的精神已经完全集中了，我的精神更集中了……”每下一级台阶，就发一次暗示。

等走完10级台阶，你就已经进入催眠状态了。

发出主题暗示语：“我的身体很放松。我碰到什么事情都能变得轻松愉快，我做什么事都能头脑清醒，我的精神非常愉快……”并重复暗示 10 分钟左右。

影像法



影像法的具体操作方法如下。

以最舒服的姿势坐在安静的地方。闭上眼睛，做腹式呼吸，大约为5分钟。放松下来，改为自由呼吸。

开始想象自己最理想、苗条、漂亮的画面。将这个想象的图画慢慢地在脑中清晰起来。

继续想象这幅画面。

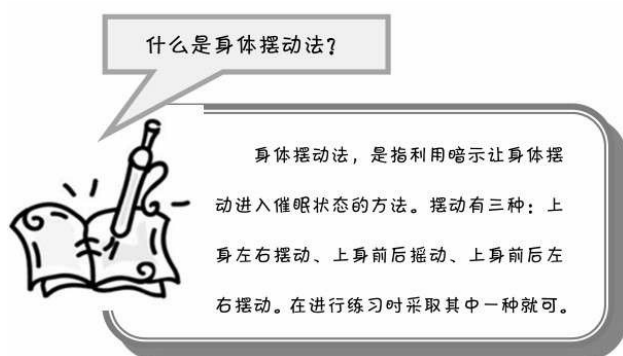


发出主题暗示：“这个苗条的人就是我，我的身材非常苗条，我非常满意我的身材，我身材苗条、漂亮……”

继续想象这幅画面，重复暗示10分钟左右。

影像法最重要的是要使影像清晰。如果模糊不清的话，潜意识会不知所措，也无法达到暗示的效果。

身体摆动法



身体摆动法的具体操作方法如下。

以最舒服的姿势坐在安静的地方。双手十指相握，自然地放在腿上，位置需靠近腹部。闭上眼睛，进行腹式呼吸。时间大约为2分钟。



暗示自己：“上身左右摆动。”刚开始时是用显意识指挥，轻轻地摆动。然后慢慢地被潜意识取代，不需要用力，身体也可以自然左右摆动。继续暗示：“摆动慢慢地变大，摆动慢慢地变大，大到最大范围……”此时，摆动会扩大到最大范围。让这一状态持续2分钟左右。

暗示自己：“慢慢地停下来，好，已经停下来了。完全停下来

了.....”

发出主题暗示语：“我的呼吸很正常，我的肚子里很舒畅，我的身体已经恢复健康了.....”（此暗示语用于腹部不适的患者）重复暗示10分钟左右。

第14章

运用催眠与自我催眠改善健康状况

在完成并掌握了催眠的基础练习和常用方法后，我们可以尝试运用催眠与自我催眠来帮助改善自身或他人的健康状况，如减肥，戒烟等，这些都可通过催眠与自我催眠来实现。

减肥的自我催眠法

当你经过自我催眠练习后，便可以进一步地进行有效练习了，其目的是为了让你能以自我催眠的方法改善你在生活中遇到的压力或困扰，比如戒烟、戒酒、减肥或注意力不集中等。所以，接下来我们可以根据自己的情况，选定有效的自我催眠法来加强练习，以达到自己设想的目标。

在如今以瘦为美的时代，减肥已经成为很多人们都要面临的问题。但凡减过肥的人都知道减肥是一个看似很简单却很不容易做到的事情。不管你是做运动还是节食，都必须要有恒心和耐心。所以，现实生活中的减肥者并没有几个人真正成功了。

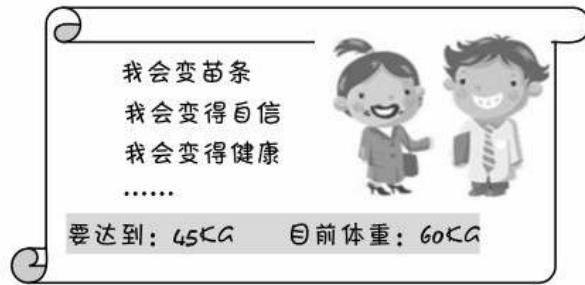
当你试过运动、节食和吃减肥药都不能达到很好的减肥效果后，你不妨试试通过自我催眠法减肥。它可以帮助你加强减肥的决心和毅力，更重要的是它没有任何副作用，对你的身体没有任何影响。减肥的自我催眠法主要是运用催眠，让你变成在一个自我控制能力很强的人。

减肥的自我催眠法最重要的在于“自我暗示”上，它不同于我们基础练习时的放松催眠，减肥的自我催眠法需要随时提醒自己减肥。

减肥的自我催眠法具体如下。

第一步：首先拿出纸和笔，用笔在纸上写出10条减肥对你的好处，例如，我会变苗条、我会变得自信等。

然后在纸的右下方写上你目前的体重，在纸的左下方写上你认为减肥成功后的数字。这两个数字用铅笔写，因为这个数字可能随时会有更改。



这样做的目的是为了让你明白自己减肥的意义，增强你减肥的决心。

第二步：不管在什么时间、什么地点，一定要提醒自己：“我需要的是健康的减肥”、“自我催眠是减肥最好的方法”、“我一定会把体重减下去的”、“我要让自己苗条，也要让自己健康”.....

第三步：减肥最需要的就是控制饮食，除了不能狂吃狂喝外，每餐吃饭要控制七分饱。每次吃饭的时候心里想着：“吃饭要吃七分饱，这样对身体有好处。”当你想吃零食的时候，你必须在心里告诉自己：“吃零食对身体不好，再说我要减肥，不能破坏我的计划。”

第四步：做好以上三步后，就可以真正地开始对自己催眠。闭上眼睛，心里想着减肥：“想吃东西的时候，我就喝水，喝水对身体有好处。”“我一定做得到。”“我对减肥越来越有信心。”.....这个可以随时做，这样做的目的是为了让你减肥成为你的潜意识，最后变成习惯。

第五步：每天空闲或睡觉前后，可以按照基础练习那样，做一下减肥的自我催眠。进行时要注意力集中，在心中默念或念出声来都可以。

“我觉得我的心情很平静、很放松，我可以很好地控制自己.....”重复几次，直到感觉自己的身体真的放松下来，再继续。

“我感觉有阳光照进了我的身体，好温暖，好舒服，我感觉越来越放松（需重复几次）现在，我的潜意识已经放开了。”

“我对现在的减肥计划很满意，我会继续进行下去。”（重复三次）

“我不能吃太多，那样对身体不好。”（重复三次）

“我不会再随便乱吃零食，我会很好地控制自己”。（重复三次）

“我的身材和身体会越来越好，我有信心。”（重复三次）

“我喜欢这种平静、放松的感觉（重复数次）现在我从1数到3，当我睁开眼时，这种平静会继续留在我心中。1、2、3……”

当开始进行减肥的自我催眠法后，每天都要按上述五步进行练习。一周之后，称一下体重，你会发现你的体重已经减轻了很多，也许不是你写在左下方的理想数字，但只要有减少，你都应该高兴。

利用自我催眠法进行减肥，不管在什么时候，一定不能有消极的想法，要在心里坚定地告诉自己：“我一定会减下去，我一定会变得苗条。”要用一些正面想法来提高你的决心和毅力。

利用自我催眠法进行减肥时，你还需要弄明白造成你肥胖的真正原因是什么？如果是单纯的大吃大喝和不运动造成的，那么一定有用。如果是由于疾病造成的，那么可能效果不明显。

减肥的自我催眠法是一种健康的减肥方法，它不会一下子让你暴瘦。刚开始做时，体内的水分会消失很多，等身体慢慢调节过来后，才开始有较大的效果。所以，在运用这个方法时要多喝水，坚持和信心也是必须的。

戒烟的自我催眠法

吸烟有害身体是人人都知道的道理，但很多人戒烟戒了很多年，也无法戒掉。现在，你可以利用自我催眠来帮助你达成这个目标。

戒烟的自我催眠法具体的方法如下。

1. 选定一个你想要成功戒烟的目标日期，如20天、30天等，你要有信心一定会达到这个目标。

2. 从开始戒烟的第二天起，不再抽你一直抽的牌子的烟。只能早上买烟，并且一天只能抽一包。当香烟买回来后，先扔掉两根香烟，在心里告诉自己：“扔掉两根香烟是为了戒烟，并不是浪费。”把烟留在你一天里最想抽烟的时候抽，每抽完一根，要把烟灰缸洗干净。

这样做的目的是为了加强你戒烟的决心，让“抽烟很麻烦”的想法降低你抽烟的念头。

3. 想抽烟的时候，喝水或吃东西。然后在心里问自己：“我可以不抽烟，我可以吃东西、喝水，这样对身体更好。”

4. 每天在睡觉前，闭上眼睛，保持深沉有规律的呼吸，在心里想：“我今天有进步了”、“我做到了，我会越来越健康”、“我绝对能做到”。一定要在睡觉前重复 20 次左右，没做完则不能让自己睡着。当你重复 20 次以后，你可以很快很平静地睡着。

这样做的目的是为了潜意识有这些想法。

5. 经过五至七天后，变成每三天或五天买一包烟，并且每包烟丢

掉5根。接着按照3、4步进行自我催眠。

6. 在你经常抽烟的地方，贴一张抽烟危害健康的标语，让身边的人也提醒和监督你。

7. 把烟灰缸放在离你很远而且不被你看见的地方，这样当你想抽的时候，你可以先问自己：“我真的要抽吗？我要戒烟。”

8. 当实在想抽烟的时候，你可以闭上眼睛，想像一下你在电视广告上看到的那些抽烟人的脸孔、抽烟所带来的疾病和危害等。接着想象一下你最喜欢的地方，让自己的心情平静下来，并暗示自己是一个健康、快乐的人。烟瘾来时，不断地做这个练习。

9. 从第10天起，每天睡觉前开始做自我暗示催眠，方法按4步那样做，并在心里想：“我有了很大的进步，我一定会戒烟成功。抽烟对身体很不好，我可不想在我年老时带着一身的病。我有很强的控制力，我有把握一定会在那天戒烟成功，我绝对做得到。”

真正想戒烟的人，可以按照上面9个步骤进行自我催眠戒烟。通常能够在自己制订的时间内或一个月内就成功戒烟。而且，在戒烟的过程中，你会发现你的身体有了明显的改进，比如排痰少了，体味没有了，心情变好了等。

想戒烟的人必须要有信心，不受外界的诱惑，并且把以后的生活会越过越好、身体也会越来越好作为你戒烟的目的，只有这样才能达到事半功倍的效果。

失眠症的催眠疗法

好的睡眠带给人们健康的身体和充沛的精力，人的一生几乎有三分之一的时间是在睡眠中度过的。所以，睡眠不好的人也不会有一个很好的精神状态和健康指数。

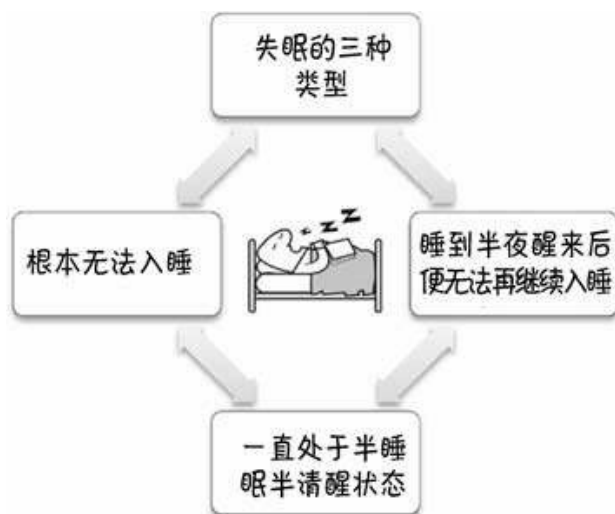


“宁可食无肉，不可睡不眠”这是民间流传的一句俗语，也是对失眠患者痛苦的真实写照。

所谓失眠症，就是睡眠不好，晚上不管怎么样也睡不着，白天因此没有精神和体力。失眠症所带来的影响有：精神萎靡，头昏、心慌，注

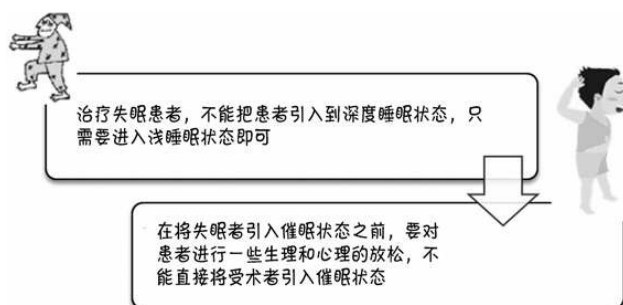
意力分散，记忆力减退、情绪低落、焦躁等。长期失眠，可能引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病，导致免疫力下降、头晕、眼花等症状。出现失眠的原因有很多，大多数引起失眠的原因是焦虑、恐惧和精神紧张。另外，身体的一些疾病也可能造成失眠。不好的睡眠习惯、生活里的不如意和性格也可能是引起失眠的原因。

失眠的类型



不管是那种类型的失眠，都可以通过催眠来进行治疗，而且，催眠是治疗失眠最快、最有效的方法。

在用催眠治疗失眠症之前，催眠师需要注意以下两个问题。



自我催眠—阶梯催眠法疗法

阶梯催眠法是治疗失眠最常用的自我催眠方法。

首先运用前几章学过的催眠引导技巧让自己放松，进入催眠状态。

然后在内心暗示自己：“我现在要睡觉了，我会睡得很好，睡得很香。一直睡到明早7点，醒来后我的精神会非常好，充满活力……现在我会从台阶上走下去，每走一级台阶，我就会睡的更香，当我走完第20级台阶时，我就会睡着了……”



接着在内心里想象自己正在慢慢地走楼梯，每走一步，会感觉自己更放松。慢慢地，就会睡着。

阶梯催眠法是用来治疗那些失眠不是很严重的人，这些人的失眠还没有达到一定程度，所以用阶梯催眠法治疗就可收到效果。

对于那些患失眠症特别严重的人，就不能进行自我催眠疗法了。必须通过催眠师来进行催眠治疗。

催眠师帮助催眠疗法

催眠师帮助催眠疗法的具体操作如下。

催眠前的准备和放松阶段在前面几章，我们已经学过很多，在这里就不再继续重复。催眠师对失眠患者进行治疗主要靠的是暗示诱导，这里介绍的主要是具体的暗示诱导程序。

具体暗示诱导程序如下。

①“请把你的注意力放在你的脚尖位置，慢慢地，慢慢地，你会感双脚没有力气了，你感到很舒服，很舒服，你正在慢慢地体验这种舒服的感觉，体验双脚放松的感觉……”

② “接着请把你的注意力放在你的小腿位置，慢慢地，慢慢地，你感到小腿、膝盖、大腿都没有力气，它们非常松弛。两腿不想动，感觉非常舒服。继续慢慢地放松，继续体验这种放松的感觉……”

③ “现在，请把你的注意力放在腹部，慢慢地，慢慢地，你感觉腹部非常松弛。紧张的感觉慢慢消失，你感到非常舒服。继续体验腹部放松的感觉……”

④ “请把你的注意力放在胸部。慢慢地，慢慢地，你感觉胸部的力气消失了。就这样，一直放松，慢慢地放松。继续体验胸部放松的感觉……”

⑤ “现在，请把你的注意力放在肩部。慢慢地放松肩部的肌肉，你感觉肩部的力气正在慢慢地消失。你感到非常地舒服。继续体验肩部放松的感觉……”

⑥ “现在，请把你的注意力放在颈部。慢慢地放松颈部，你感觉颈部的力气正在慢慢地消失。你感到非常地舒服。继续体验颈部放松舒服的感觉……”

⑦ “现在开始，放松你的双手，你感觉到双手的力气正在慢慢地消失。这种感觉非常地舒服，你感觉双手很沉，但是很舒服。继续体验双手放松后的舒服感觉……”

⑧ “现在，你的全身都已经放松下来了，你感觉非常地舒服，很舒服。现在，你的眼皮很重、很沉，非常沉，你很想睡觉。你真的很困了，你好好地睡觉吧……”

利用催眠治疗失眠症是一个最好的选择。现实生活中的我们，常常因为生活和工作的压力，而让自己无法入睡，时间长就会患上失眠症。这时，不妨试一下催眠方法，让自己有一个健康的睡眠，才能更好地生活。

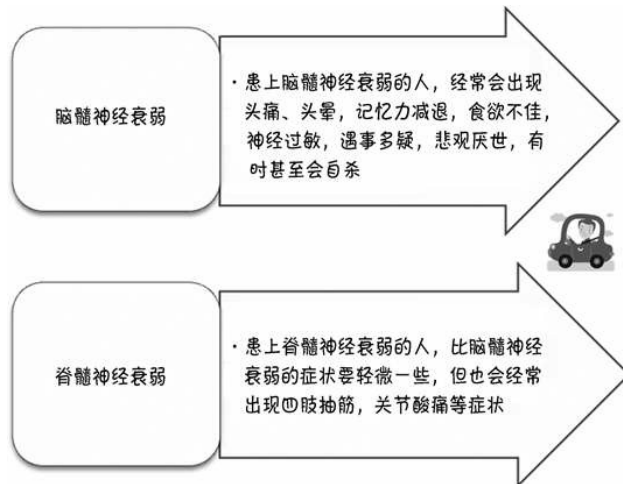
神经衰弱的催眠疗法

随着现今社会的竞争越来越大，人们所面临的压力也越来越大，神经衰弱几乎成了人人都会有的一个病症。只是有的人表现明显，有的人只是轻微的神经衰弱，表现不太明显罢了。



导致神经衰弱的原因有很多，通常情况下有用脑过度、睡眠不足、烟酒中毒等。患上这种病时，一般不容易被察觉。只是感觉精神跟从前不一样，反应不是很灵敏。

神经衰弱的类型



虽然神经衰弱不会给生命造成直接威胁，但却给人的精神上带来无限的痛苦，所以患上神经衰弱的人应该及时治疗，而催眠就是治疗神经衰弱最好的方法。

神经衰弱催眠疗法

在利用催眠治疗神经衰弱前，应该详细询问患者的症状、自我感觉和病史等，再通过检测确定患者的神经衰弱类型。在这个基础上方可进行催眠治疗。

神经衰弱的催眠疗法的具体方法如下。

① 首先将受术者引入到中度催眠状态。进入中度催眠状态以后，就可以用直接暗示的方法消除受术者的病症。同时，配以按摩等方式来增加效果。

② “你现在睡得很深，很舒服。我知道，你患上神经衰弱症，现在我对你进行治疗。经过我的治疗，你的症状会全部消失。你的疾病会痊愈……”

③ “现在，我给你按摩头部，经过我的按摩后，你的头痛、失眠、健忘都会自然地消失。你现在非常舒服，你的头脑很清晰，没有任何不好的感觉。从今以后你再也不会头痛了，你的精神也会好起来。醒来后，你的一切都会好起来……”

④ 仔细观察受术者的面部表情。如果出现轻松、舒服的表情，表

示治疗已经达到效果了，可以进行一些肯定性的暗示增加效果：“你的神经衰弱症已经治愈了，所有的症状已经完全消失了。今后再也不会发作，绝对不会再发作……”



在利用催眠治疗神经衰弱时，仅仅一次暗示是不能起到任何作用的，要反复多次地暗示，才能取得疗效。在受术者进入催眠状态后，要给受术者30分钟的时间，让他反复接受暗示、体验感觉。症状较轻的受术者，一般只需1~2次治疗就可以治愈。而症状较重的受术者，则需要10次左右的催眠治疗才能治愈。

另外，神经衰弱的类型不是单一存在的，多是两种同时发作。进行催眠治疗时，要先把最重的病症治疗好后，再进行较轻病症的治疗。在进行催眠治疗后，可以建议患者去旅行，或做些轻松的事情舒缓精神。这样，治疗效果会更加显著。

消化不良及厌食症的催眠疗法

当今社会中生活节奏快、工作压力大、人际关系紧张，所以，人们常常处在一个“困了才睡、饿了才吃”的状态。这种状态也导致很多人患上了消化不良或厌食症。

消化不良的催眠疗法

消化不良是一种胃动力障碍引起的疾病。引起消化不良的原因有很多，但通常是因为胃和十二指肠部位的慢性炎症使食管、胃、十二指肠的正常蠕动功能失调。这是由饮食没有规律、烟酒过度、精神紧张等导致的。



消化不良的表现有：腹部不适感、饱胀、胸闷、早饱感、肚子胀等不愿进食的症状。

在利用催眠治疗消化不良前，首先要找出消化不良的真正原因，因为这和催眠中的暗示有着直接关系。

消化不良的催眠疗法具体步骤如下。

① 找出消化不良的真正病源。如果受术者是属于由于精神紧张引起的消化不良，在治疗时应该先治疗精神紧张。对于这种情况，催眠师应该这样暗示：“你的精神不会再感到紧张了，你的精神已经完全放松了。你的消化功能正在慢慢地增强，现在已经变得很强了……”

如果受术者是由于饮食没有规律造成的，催眠师应该这样暗示：“从今天起，你要有规律地吃饭。这样你的消化功能就会很强……”



这种根据病因的暗示可以反复进行2~3次。

② 让患者的胃功能变得强大。暗示他：“你的胃很好，胃的消化功能很强，你的胃口开始好了，开始想吃东西了，这些东西非常有味道……”

③ 加强胃的消化功能。暗示他：“你的消化能力很强，很强，肚子感到非常饿，你的食欲大增。每餐要吃两碗饭……”

对于消化不良按照以上三个步骤进行催眠治疗，将会达到治愈的效果。

厌食症的催眠疗法

厌食症的原因和表现跟消化不良一样，只是厌食症比消化不良更为严重，除了有消化不良的反应外，还会吃不进去，吃进去就要呕吐。

患上厌食症的人常常会面黄肌瘦、精神不振，身体里各种机能都会受到影响。所以，厌食症是一种必须要治疗的病，治疗这种病吃药、打针是治标不治本。最好的治愈方法就是催眠疗法。

厌食症案例

一个女模特，为了保持完美的身材节食减肥。常常饿到两眼发晕也不吃饭，只是用水和青菜来充饥。长此以往，这位女明星的身材是保持下来了，但却患了厌食症。几个月不吃东西，就算勉强吃了进去，马上又会吐出来。人也变得面黄肌瘦，全身没有一点力气，精神也越来越差。有时说几句话就要喘半天。这位明星现在开始后悔了，她开始到各

大医院治疗，但都没有好转，最后只好靠注射葡萄糖维持生命。



后来，她的一个朋友介绍一位催眠师给她治疗。催眠师在详细地询问了她的病因、表现和心理后，开始对她进行治疗。

催眠师将她引入深度催眠后，首先对她进行饥饿暗示，暗示里有大餐、味美可口的佳肴及宴会场面。接着催眠师下达让她回忆以前非常饿后狼吞虎咽样子的指令，在她回忆完没病时候的进食状态后。催眠师给她强有力的暗示：“现在，你的肚子感到非常饥饿，你想吃了。从现在开始吃吧……”

女模特按照催眠师的指令，马上开始做吃的动作，并且吃的有津津有味。然后，催眠师暗示：“你已经能吃饭了，你以后不会有厌食的表现。醒来以后，你能像正常人一样吃饭了，你的厌食症已经完全治好了……。”

催眠结束后，女模特的厌食症真的治好了。从此以后，这位女模特再也不敢通过节食来减肥了。她听从催眠师的建议，进行合理的运动保

持身材。

这个案例说明催眠对治疗厌食症有着很好的效果。

厌食症的催眠疗法分三个步骤。



这三个步骤的具体操作方法跟消化不良一样。

厌食症的真正病因很大程度是来自人的内心，大多也是因为节食引起的。在催眠治疗时，应该给予相应的指导。比如，建议受术者多运动、少吃脂肪过高食物等。

偏头痛的催眠疗法

环境和大气污染再加上压力过大，让偏头痛也成了当代人群中的高发病。所谓偏头痛，是指头部的一侧发生疼痛，相应的一侧的眼球也会跟着疼痛。严重时眼球会凸显出来，视野模糊，伴随着头痛，有时还会有恶心、呕吐的表现。

偏头痛的形成不是一朝一夕，它长期潜伏在体内，是一种慢性疾病。偏头痛表面看起来是头部疼痛，是发生在身体方面，其实不然。偏头痛最重要的原因是社会和生活的不顺给心理带来不良刺激，从而导致偏头痛。也就是说，偏头痛大部分是一种心理疾病。



据临床研究，有偏头痛的患者大多数在人格特征和情绪特性上面都很相似。比如，患偏头痛的女性，大多都是怀有压抑的敌意，她们愤怒、不满足，有对他人仇恨等的情绪。这些情绪长期压抑在她们的潜意识里，得不到缓解。

工作和生活压力过大，找不到发泄的途径，这时就会通过偏头痛表现出来；过份追求完美的人也容易患偏头痛，工作和生活中稍稍没有达到理想状态，心理上的痛苦就会通过偏头痛表现出来。

以上这些心理方面的原因盘踞在此，长此以往，其实已经深深地存在于潜意识里。当身体承受不住时，就通过偏头痛表现出来。而患者本人往往不会意识到自身压抑的情绪。

患者平常所服用的治疗偏头痛的药物大多属于镇静剂类型的。这些药物对缓解偏头痛有一定的疗效，但却是治标不治本的。要想彻底治愈偏头痛，最根本的是要治愈患者的心理。所以，催眠疗法是最适合治疗偏头痛的方法。



宣泄法

宣泄法，就是让受术者进入催眠状态，然后用暗示语暗示受术者把平常生活中隐藏的欲望、痛苦等一点点地说出来，这就是一种宣泄。

当受术者把这些压抑自己已久的东西说出来后，心理上会感觉有一种彻底地放松，体验到一种从没有过的轻松感觉。这样，患者的心理疾病和因此产生的生理疾病可以减轻很多。

将自己的情绪、欲望、痛苦、烦恼等长期压抑在心里不流露出来，并不是不表现就代表这样负面情绪不存在。这种心理如果不发泄出来，将来会带来更大的痛苦，给身心都遭成更大伤害。比如，人们遇到伤心事会痛哭，哭其实是一种有益身心健康的宣泄方式。

所以，宣泄是治疗心理疾病或因产生的生理疾病的有效方法。

宣泄的具体暗示语如下图所示。



这时，患者会把长期压抑在心理的痛苦和不满统统都说出来，等他说完后，再继续暗示。



待患者大哭一段时间后，下达“停下”的指令，再给予一些使患者平静、愉快的暗示语。这类暗示语在前几章里我们已经介绍很多，所以在这里不再重复介绍。

暗示态度转变法

之所以会出现偏头痛，是因为某件事或某个人对你产生了重大影响，这种影响甚至改变了你的人生观、价值观，但之前属于自己的态度还存在于潜意识里，两者发生了冲突，就导致了偏头痛。

催眠师可以用直接暗示的方法改变患者的态度，也就是将患者原来的意识“拿出来”，将新的正确的态度“放进去”。

具体的暗示语如下。

“我已经找到你偏头痛的原因是你太过于追求完美了。你對自己、对工作、对生活、对他人的态度都是要求完美。人生没有十全十美的东西，所以，从今天开始，你能够接受一些不完美的事情，遇到事情不会过分着急，能够冷静地面对。你已经认识到，这个世上的有些事本来就是不尽如人意的……”

反复暗示几次后，再继续暗示：

“你的态度已经改变了，你的头现在很舒服了，你的偏头痛已经完全好了。你的偏头痛已经完全、彻底地治好了，你不必担心重犯了。你現在的心情很愉快，你再也不会为偏头痛焦虑了，因为偏头痛已经好了。从今以后，你一定要控制和调节自己的情绪，让自己保持良好的心态。你的偏头痛不会再发了，你已经完全好了。现在，我要唤醒你了，你醒来后将感到精力充沛，精神饱满……”

自我催眠疗法

自我催眠疗法适用于偏头痛不是很严重的患者。

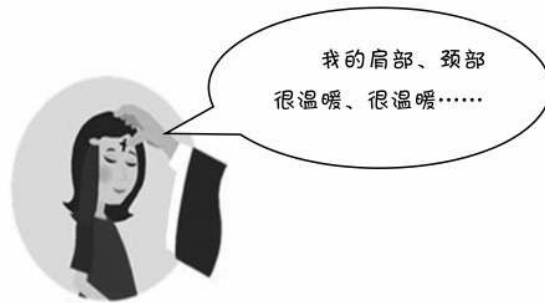
自我催眠疗法具体的操作如下。

舒服地仰卧在床上，保持轻松的心情。

在心中暗示自己：“我的额头好凉爽，这种感觉让我很轻松、很轻松。”时间以20~30秒为限。如果“额头很凉爽”暗示会让你的头痛厉害，可以换成“颈部到肩部很温暖”来代替。

在暗示的过程中要避免一些刺激性暗示，比如“额头很冷”、“额头像冰一样”。这样的暗示会让头痛加剧。

在暗示后，可进行幻想：“我躺在富士山下的温泉里，这里非常安静，周围有非常漂亮景色。我感到非常的舒服，非常的轻松。温暖的阳光照在我的肩膀、背上，微风轻轻地抚过我的额头，我感到头部很轻松。心情越来越平静，越来越愉快。我可以安静地睡去了，醒来后，心中会很愉快，偏头痛也不会再犯了……”之后可以数数字后醒来。

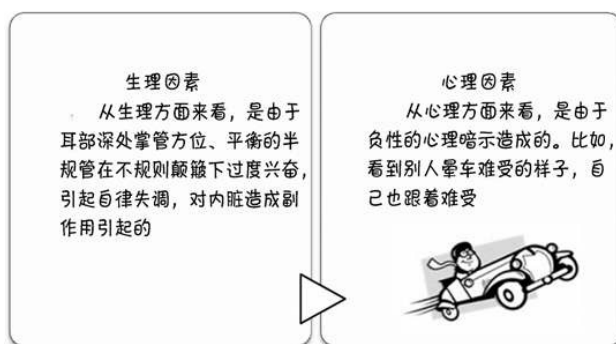


由于偏头痛是由心理疾病引起的，所以患者在生活中，要多注意调节自己心态，心情好了，什么病也就都没有了。

晕车的催眠疗法

晕车虽然并不是一种很严重的疾病，但却令人非常痛苦，远的地方不能去，有时，晕车伴有的恶心、呕吐等症状还会让身旁的人感到厌恶。

造成晕车，主要是生理和心理两个方面。



催眠既可以治疗晕车症状，又可以及早控制晕车，是一种很好的方法。

晕车的催眠疗法有自我催眠疗法和他人催眠疗法。

自我催眠疗法

以一个最舒服的姿势坐下或躺下，然后以腹式呼吸让自己的心情平静下来。等真正平静下来后，再进行弛缓法、温感法的练习，在轻松的气氛中进入催眠状态。

然后按照偏头痛催眠疗法中的方法进行额头冲爽感和温感练习后，

再进行想象法练习。

每日实施1~2次催眠，连续几周后，生理和心理都会增强对晕车的抵抗能力，慢慢达到治愈的最终目的。

他人催眠疗法

首先，由催眠师把患者引入催眠状态，让患者想象晕车的情景，同时加以暗示：“你现在正在乘坐汽车，道路非常不平，汽车颠簸得很厉害。天气很热，汽油很难闻，你感到非常的难受，头晕，想吐。体验这种感觉……”



接着暗示：“你好想不再晕车，但是你越想就越晕的厉害。现在，我来帮助你，按照我的指导去做，你就可以摆脱晕车的感觉。首先，你要深呼吸，深深地呼吸三次。趁汽车颠簸的时候深呼吸，你的身体也会因为汽车的颠簸而摇晃。你慢慢地做，情绪就会慢慢地稳定下来。现在，我从10数到1，每数一个数字，你的情绪就会稳定很多。当我数到1时，你的情绪就会完全稳定下来……”

数完数字，再继续暗示：“现在车子仍然颠簸得很厉害，你的身体也还在摇晃。但是你的心情却不受影响，你欣赏着窗外迷人的风景，心里很平静。你的全身感到非常得舒服，从此以后，你再也不会晕车了，你会感到乘车是一种快乐的体验……”



经过几次催眠后，受术者晕车的毛病会很快治愈。

脱发的催眠疗法

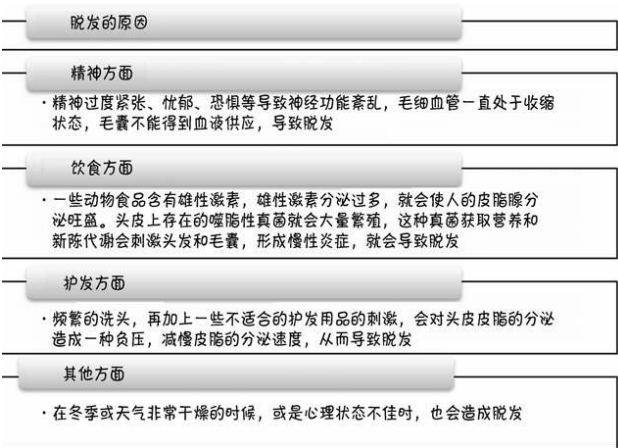
头发对于一个人的仪表是非常重要的。一个秃顶的年轻小伙或姑娘很难找到自己的另一半。



一个正常人从出生到成年，一般会生长100万根头发。通常情况下，每人每日要脱掉60~80根头发，特别是在梳头和洗头的时候，头发脱得更为严重。如果一个人每天脱落头发超过100根，就会引起头发稀

疏，这就是平常所说的脱发现象。

人们所承受的生活压力越来越大，脱发病已成为一种很普遍的病症。引起脱发的原因有很多，直接原因有以下几个方面。



催眠疗法

首先让患者以最舒服的姿势坐着或卧着，进入催眠状态。

然后暗示他：“很好，你已经进入了催眠状态，你感到非常放松，心情也很愉快。我已经发现你脱发的真正原因，是由于你的精神压力过大造成的。所以，只要彻底放松，你的脱发症就能治愈，并且你的新头发会很快地重新长出来，并且它将比原来地更加乌黑。”

待受术者彻底放松后接着暗示：“好，你已经彻底地放松了，你的心情也很不错，不再感到紧张，没有了任何压力。不久后，脱落的头发就会慢慢地长出来。你要坚信，你脱发部位的头发一定会慢慢地长出来。为了更好地帮助你，现在我将为你按摩头部，按摩的目的就是让你的头发快速地生长，让你拥有迷人的秀发。在按摩时，你会感到头皮正在慢慢地发热……”

用食指由轻到重、由慢到快地反复对患者脱发部位进行按摩，直到患者有明显的热感。

跟着暗示：“经过我的按摩，你感觉你的头部正在慢慢发热，这种感觉将会一直伴随着你。就算你清醒过来，这种发热的感觉同样还会存在，一定会存在。非常好，你的脱发病已经治愈了，不久你的新发将会

重新生长出来而且会长得非常茂密……”

接着唤醒患者，解除催眠状态。

用催眠疗法治疗脱发，一般每周或每10天需要进行一次，每次大约需要重复暗示5~10次。通常情况下，只要不是遗传的秃顶，3个月后可重新长出头发。

你已经进入了催眠状态，你的心情非常愉快。你的脱发是精神紧张造成的，因此，只要你心情愉快，脱落的头发就会重新长出来！



口吃的催眠疗法

“你.....好漂.....好漂亮.....你叫.....什.....么名字.....?”日常生活中，我们听到一个人对自己或他人这样说话，虽然心里知道他是一个口吃患者，但是还是感到别扭。

口吃和晕车一样，虽然并不是特别重大的疾病，但却很大程度地影响到一个人的人际交往。

什么是口吃?

口吃是一种常见的语言障碍，主要表现在发音器官的痉挛或强直。发音器官肌肉本身在静止状态时并无张力异常，而在发音开始或发音过程中出现痉挛或强直，导致音节重复或发音停顿，这就形成了口吃。

许多医学研究表明，之所以会患上口吃与喉咙发音并没有太大的关联，其主要原因还是由于心理疾病产生的。所以，口吃并不单是生理上疾病，它同时也是心理疾病。在治疗口吃时，应该把解除心理障碍放在前面，然后再对口吃的生理方面进行治疗。

催眠能够抑制患者出现过度兴奋，并且能够解除心理的矛盾，又能训练患者的语言能力。所以，催眠是治疗口吃的一个好方法。

口吃的催眠疗法具体操作如下。

① 在将患者引入催眠状态之前，必须要让患者相信催眠一定能够治愈口吃疾病，这样做的目的是为了

② 诱导患者进入催眠状态。（具体方法不再介绍，可以参考前几章的内容）

③ 当患者进入到催眠状态后，与患者进行对话，并对其进行仔细的心理分析，找出患者口吃的心理原因。然后根据这一真正原因，利用暗示语对患者进行暗示，让患者认识到自己心理的矛盾。

④ 找出真正原因后，接下来要做的就是对患者进行语言与呼吸的调整训练。催眠师说一句话，让患者跟着学说，这时患者会表现为完整地、持续地说完这一句话，呼吸也会很平稳。催眠师在进行语言训练时，应该从实物描述开始。



比如，催眠师说：“草是绿色的，非常漂亮。”先暗示患者深吸一口气后，再跟着将这句话说完。等熟练后，再暗示患者加快速度。吸气、说话，再吸气、再说话，反复进行训练。说话的内容可由形象描述逐渐转换为抽象描述，句子要由短到长。在催眠状态下，患者能流利地完成我们要他重复的内容。

⑤ 在深度催眠状态中，可以利用催眠暗示来加以强化。可以用一些鼓励性的暗示。比如，暗示：“你以后说话时，每说一句话前都要轻轻地吸一口气，注意呼吸，就能像现在说得一样好。”这样的暗示主要是为了将患者说话过份注意语言或好面子的心理转移到呼吸上面。

患者按照上述步骤做，就能治愈口吃疾病。通常情况下，进行5次催眠治疗，能在20天内治好口吃。

痔疮的催眠疗法

痔疮，是一种让患者很难说出口的疾病。俗话说，十人九痔。这也说明很多人都患有这种疾病，但由于患者不好意思说出口，所以大多患者也耽误了病情。

在大便时出血，感觉有东西脱出肛门外或肛门外有肿物疼痛，分泌物增加，这就是痔疮的病症。痔疮分早期、中期和晚期。每个时期表现出的症状都不一样。



痔疮发生主要是由劳累引起的。所以，催眠疗法是一个治疗痔疮的好方法。由于是劳累所致，用催眠治疗前，首先要为患者创造一段放松的休息机会。如果患者每次催眠时都能有半小时高质量的睡眠，每天坚持下去，就解决一个重要的诱因。

在进入催眠状态下，催眠师用一些轻松地暗示语言，能使患者全身的放松，解除患者身上的压力，让大脑得到充分的休息。患者的紧张、烦躁、焦虑都会解放出来。解决了患者的第二个诱因。

进行催眠时，催眠师在患者的脑内建立“按时排便、合理饮食”的理念，解除导致痔疮出现的首要原因。另外，催眠师在治疗中，会采

用“肛门热”的技巧，使肛门部位的体温升高，血液循环加快，可使得肛门部位形成的静脉团慢慢缩小，直到恢复。

痔疮的催眠疗法具体如下。

① 让患者以最舒服的姿势坐着或卧着，令患者进入催眠状态。

② 暗示：“你已经知道催眠治疗会给你带来很大的好处。现在，当你听到我的声音时，你就会很快地进入催眠状态。这次的催眠，我将会为你解除痔疮带给你痛苦，消除引起痔疮的原因，彻底铲除病根……”



③ 继续暗示：“现在，请你集中注意力听我说话。好，你现在全身都放松了，放松了，你感到非常累，没有一点儿力气了，现在你的眼皮越来越沉重了，很沉重了，你不想再睁开眼睛了。你的周围变得越来越黑，你的头脑模糊不清了。你现在非常想睡觉，很好，这里没有什么可以干扰你，除了我的声音，你不能听到任何声音了。睡吧，睡吧，深深地睡吧。”反复进行几次暗示。

④ 接着继续暗示：“你现在感到非常安静，呼吸很轻松，手臂、腿脚都很沉重，你不想动了。你感到非常地温暖，温暖的阳光正照着你，你感觉很温暖。现在阳光照着你的额头，你感觉额头很暖和，很舒服。这种温暖形成一股暖流，向头顶流去，慢慢地，慢慢地向后颈部流去，你的头顶、头颈部感到很温暖，很舒服。体验一下这种温暖舒服的感觉……”

让患者体验一会儿，反复进行这一暗示。

⑤ 继续暗示：“现在，这股暖流向脊柱流去，慢慢地，慢慢地，你的脊柱感到非常温暖，非常舒服，体验一下这种舒服的感觉，你深深地体验到了。这股暖流向腰部流去，慢慢地，慢慢地，你的腰部感到了温暖。你体验一下，整个腰部就像浸泡在热水中。你感到非常舒服，舒服极了。这股暖流向肛门流去，你的肛门感到温暖，肛门附近充满了温暖的气流，源源不断的温暖不断流向肛门，你感到非常舒服，每个毛孔都感到舒服……”

反复几次暗示，直到患者真正的感受到肛门位置很温暖。

⑥ 继续暗示：“现在，你肛门附近的血管在暖流的滋润下已经完全舒张开了，你的肛门周围充满了血液。你肛门周围生长的痔疮，在温暖的熏蒸下，正在慢慢地变小，慢慢地变小，马上就要消失了。你体验一下，痔疮慢慢地变小了，以后再也不会出血了。你全身感觉好极了，你感到特别的舒服，你享受着催眠治疗带给你的轻松和快乐。你慢慢的享受着……”

⑦ 使用觉醒法按步骤唤醒患者。

按照上述步骤利用催眠治疗痔疮，经过数次治疗，一定会达到良好的效果。

高血压的催眠疗法

由于工作节奏快和竞争激烈，产生过重的心理压力，让高血压成了当代人群中的高发病，发病的人大多是成年人。

长期人际关系紧张、家庭不和、工作变动、经济收入不稳定和居住条件差等不如意会导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等情绪。这些情绪使得大脑皮层功能失调，肾上腺素分泌过多，致使心排血量提高，小动脉痉挛，血压因此异常升高。

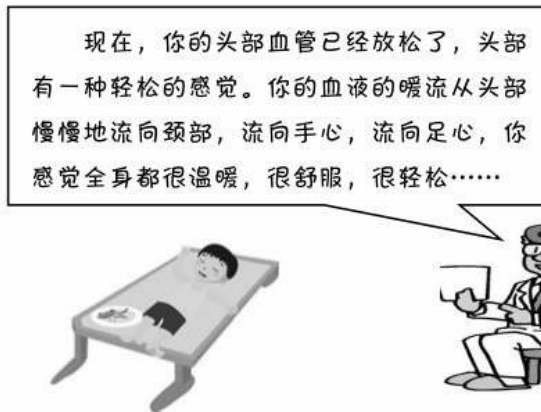
高血压是一种非常危险的疾病，它会使脑、心、肾等器官严重损害，并发脑血管意外等。高血压已经成为当今社会的隐形杀手。

催眠对治疗高血压有着神奇的效果。使用催眠疗法，目的在于解决患者在认识和情绪方面的问题，提高患者对生活变化的适应能力，从而消除生理上的疾病。同是还可以纠正高血压患得的不良生活习惯。

高血压的催眠疗法具体地操作如下。

① 让患者以最舒服的姿势坐着或卧着，使患者进入催眠状态。

② 暗示他：“你已经进入催眠状态了，你感到非常地轻松，你的头部、颈部已经完全放松了。你现在能体验到这种放松的感觉，体验一下这种放松的感觉.....”



③ 继续暗示：“现在，你的头部血管已经放松了，头部有一种轻松的感觉。你血液的暖流从头部慢慢地流向颈部，流向手心，流向足心，你感觉全身都很温暖，很舒服，很轻松……”反复进行几次暗示。

④ 接下来暗示：“现在，你的血压已经得到很好的控制了。从今以后，你与其他人一样，受到不良刺激时，一定要冷静处理，一定要冷静处理。你不会再自寻烦恼，即使有的事处理不了，你也会不感到过分的紧张和焦虑。你的情绪一直处于积极的状态，你对自己充满了信心……”

⑤ “从今以后，你要改变所有不利于高血压病康复的不良生活习惯，不要吃甜食，不要吃得太咸。要吃清淡食物，不要抽烟，不要喝酒。适当做运动，同时，你也要坚持服药治疗，不能随便停药。这样，你就会始终保持正常的血压，长此以往，你的高血压病就会彻底治愈……”

⑥ 暗示患者：“你要坚信，你的高血压病只是一种心理疾病，凡事想得开，就一定会彻底治愈，一定能治愈。现在，我要唤醒你了，你醒来后感到非常轻松，充满精力，血压已经完全正常，高血压病的各种症状在你身上已经完全消失……”

⑦ 唤醒患者，解除催眠状态。

经过催眠治疗后，高血压患者一定会感到心情舒畅、精神饱满，血压会慢慢地降低。每周坚持做一次催眠治疗，10次后高血压病就不会再复发了。

无痛分娩的催眠疗法

生孩子是一件非常痛的事情，这是众所周知的。

对于第一生生产的妈妈们，心理会非常紧张、恐惧，而这种心理又是影响顺利生产的一个重要因素，它会使生产的时间延长，还会加重生产时的疼痛。

再则，因为人们都知道生孩子会痛，所以所有的注意力和感觉都放在这种痛上。这会让种疼痛的感觉更加敏感。所以，消除这种恐惧，让产妇在一个放松的状态下生产，可以大大地加快生产，减轻疼痛感。

催眠就是解决这个问题最好的方法。由于在催眠状态下，人的暗示性会提高，感觉会发生变化。因此，用催眠来辅助生产会有很好的效果。

当今国外一些医院分娩时采用的缓和阵痛的方法，称之为“和感”技术，其实它的本质就是催眠。

当产妇临盆之前，对催眠的接受力比平常要高数倍，很容易进入催眠状态。让产妇进行深呼吸，经过放松诱导，就能让产妇很快的进入催眠状态。这时，医生给予适当的暗示就能产生很好的效果，缓解阵痛。

无痛分娩的催眠疗法或者自我催眠地操作步骤如下。

① 产妇在怀孕五个月左右时，找一个合格的催眠师学习催眠技术。

产妇主要学习的是将子宫收缩和催眠状态联系起来。其目的是为了

在分娩时，一旦出现子宫收缩，产妇就会习惯性的进入催眠状态。

② 生产时，产妇通过自我催眠让自己放松，去掉紧张感。



③ 暗示：“子宫像一朵花，正在慢慢地打开。这种感觉很美，很美，我一点儿都感觉不到疼痛，真的，一点儿也不疼……”

这种暗示有助于产妇生产过程的放松，想象子宫打开、律动、收缩、通过产道将婴儿慢慢地生出来，同时产妇要暗示自己不会感到紧张，更不会感到疼痛。

其实，分娩疼痛取决于产妇的态度。如果认为分娩是件痛苦的事，就会产生越怕就越痛的恶性循环。而催眠的主要作用，是通过暗示打破产妇的这个恶性循环，消除紧张和疼痛，最终达到无痛分娩的目的。

第15章

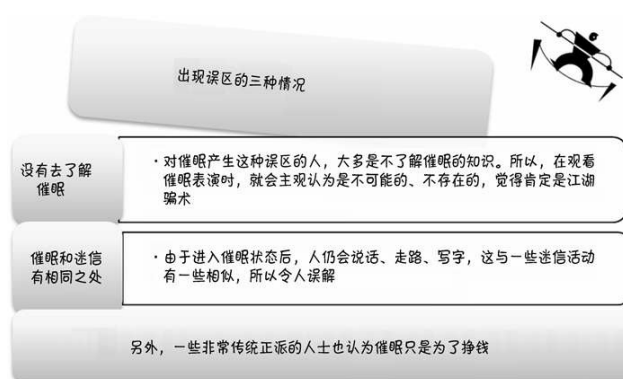
催眠的常见误区

催眠师和普通人一样，催眠只是他们的一门技术。就像司机，开车是他的技术；厨师，炒菜是他的技术。催眠师能帮助受术者，为受术者减少病痛，是因为他们能有效地运用这门技术里的心理暗示。也就像司机能把车开的非常好，厨师能把菜炒的非常香一样。

误区1：催眠是为了挣钱的戏码

催眠像一个蒙着面纱的女人，神秘、神奇、让人想一探究竟。这使得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，是个江湖骗术，只是为了娱乐而已。

之所以会出现这个误区，总结出来有以下三种情况：



不管是在电视里或现场表演中，我们常常看到这样一种情景：表演者把一个布质的吸油绳放在一个盛满煤油的奶瓶里，并将其点燃。黄色的火焰会喷出8~24英寸高。表演者当着众人的面把自己的手放在火焰正中心的位置，让火焰烧烤掌心，有的表演者甚至可以烧十几分钟。

这个情景的确是个江湖骗术。燃烧的火焰并非是真的火焰，就算是真的，表演者也是经过长年累月的训练才可以达到。

但经过催眠却能轻而易举做到这一点。当受术者被催眠后，催眠师可以下达把手放进火焰里的指令，同时暗示受术者并不痛。这个动作不需要经过长年累月的训练，几乎每个受术者都能做到。但就是因为受术者能做到这一点，才让许多不了解催眠的人把催眠与江湖骗术、挣钱的

戏码混为一谈。

很多传统正派人士也认为催眠是为了挣钱的戏码。由于催眠的神奇，吸引了很多正派人士，如心理学家，对其进行研究。但通过研究，他们发现催眠与他们原有的知识结构存在很大的冲突，特别是与他们的研究成果，如与心理实质理论、感知规律等形成冲突。在要么承认催眠要么承认原有的成果两者选一的情况下，他们选择了保留原有的成果，贬低催眠理论是错误的，只是为了挣钱而已。

针对以上三种误解催眠是江湖骗术的状况，我们应该怎么样消除这种误解呢？

对于那些不了解催眠而产生的误区，解决方法很简单，只需要让他们看到催眠的实质，了解催眠的知识，这种误解自然就会消除。

对于那些认为催眠和迷信一样的人，可以让他们观看催眠的实施过程，让他们彻底明白，催眠虽然和迷信一样也是在不知不觉地运用心理暗示，但迷信活动是为了让人们更加信奉神，而催眠是为了治疗疾病和开发潜能。它们的功效不一样，目的也不一样。所以，尽管催眠和迷信活动有相同之处，但本质却大不一样。

对于正派人士的研究，我们不能一味地排斥，也许他们的研究是对的，催眠是与某些现有的科学理论相违背。但不管在什么情况下，我们不能违背科学的一种“硬道理”，那就是：真正的科学不是不推翻自己的结论，以求实的心态正视现实才是一切真正科学最基本的特征。

经过心理学家大量的研究，催眠和心理学理论并不是完全冲突的，是可以共同存在的。催眠由于意识的不同，所以会产生不同的心理现象。也就是说，催眠和心理学只是处在不同的系统而出现的各自地表现而已。它们可以相互存在、相互印证，而不是相互排斥。

当今世界上对催眠的研究还是很少，特别是在中国。所以，很多人都会对催眠存在一些误区和偏见。但是，催眠决不是为了挣钱的戏码，更不是迷信活动。它是一门科学，一门需要有人深入研究和开发的科学。

误区2：催眠是包治百病的灵丹妙药

催眠能治疗很多疾病，这是不争的事实。但有些人却认为催眠能包治百病，就像万能钥匙一样。这类人大多数是亲眼看见了催眠的实施过程和所产生的效果，所以，本末倒置地认为催眠无所不能，是包治百病的灵丹妙药。

误解催眠能包治百病的原因有以下两种情况：



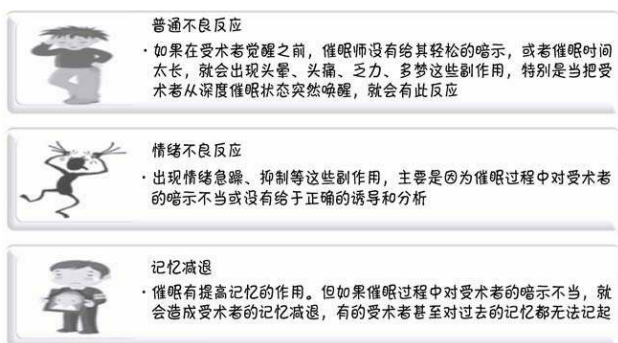
第一种，对催眠不了解。因为自身对催眠不了解，在电视上看到

催眠表演或听他人渲染催眠的作用时，对催眠产生了强大的好奇。所以才会有此误解和偏见，认为催眠可能治好所有疾病。

第二种，夸大事实。在电视上看到的催眠表演，由于需要制造出一些效果，常常夸大了事实。同时一些对催眠夸张的宣传，也会使人们产生这种误解。

消除这两种误解，需要让人们明白催眠能治哪些疾病，不能治哪些疾病，这样才可能消除催眠能包治百病的误解。

催眠并不是灵丹妙药，更不能治百病。如果催眠不当，还有可能产生副作用。之所以产生副作用，大多是因为在催眠过程中用了不当的暗示语造成的。



当受术者出现以上这些反应时，催眠师需要再对其进行一次催眠治疗，但这次催眠不是立刻进行，而要过两天之后再进行一次。在催眠时对受术者增加记忆的训练，如学习英语，同时加以暗示：“你的记忆会越来越好，你会记得所有的事情。”

以上的这些副作用，只有通过再一次进行催眠，重新加以暗示才能消除。

误区3：催眠师有特异功能

在对催眠有一些了解后或是现场观看过催眠表演的人，总会对催眠师特别敬佩。认为他们与自己不同，有着特异功能，也希望自己有朝一日也能拥有这个特异功能。

催眠师真的有特异功能吗？答案是否定的。如果催眠师真的有特异功能的话，那么这世界上所有的人都能特异功能，因为通过学习和练习每个人都能成为催眠师。

催眠师和普通人一样，催眠只是他们的一门技术。就像司机，开车是他的技术；厨师，炒菜是他的技术。他们能帮助受术者，为受术者减少病痛，是因为他们能有效地运用这门技术里的心理暗示。也就像司机能把车开的非常好；厨师能把菜炒的非常香一样。

误解催眠师有特异功能，对于催眠来说，既又好处也有弊端。

从好处来说，由于他们认为催眠师有特异功能，不同于凡人。在受术者的心里，会绝对相信催眠师，这对催眠非常有利。再则，认为催眠师有特异功能，催眠师在受术者的心里也具备了相当的权威性，而这个权威性有利于催眠更快、更有效地进行下去。

催眠案例

一个24岁的美丽女孩和男朋友分手了，她非常伤心，对生活没有任何信心，甚至没有活下去的勇气。一天深夜，她在网上无意间看到了一个催眠表演的视频，这个视频刚好讲的就是催眠师利用催眠帮助一个失恋的人恢复信心。

于是，这个女孩对催眠师充满了敬佩，觉得催眠师肯定有特异功能。几天后，她找到一个很著名的催眠师，并向催眠师说明了情况。



催眠师认真了解了女孩的情况后，对她进行了催眠治疗。催眠过程中，催眠师暗示女孩：“你现在已经忘记了过去，忘记了你的男朋友，忘记了他带给你的伤害，忘记了你的烦恼，生活是愉快的，你还有很多机会。现在，你感觉很轻松，很快乐，很轻松，很快乐……”

由于女孩对催眠师的深信不疑，不一会儿便进入了催眠状态，并在这次催眠中达到了很好的效果。觉醒后，女孩完全忘记了自己的痛苦，重新开始了快乐的生活。

这个女孩虽然是第一次接受催眠，但就是因为她完全相信催眠师，认为他有特异功能，这种信任帮助她很好地进入了催眠状态。

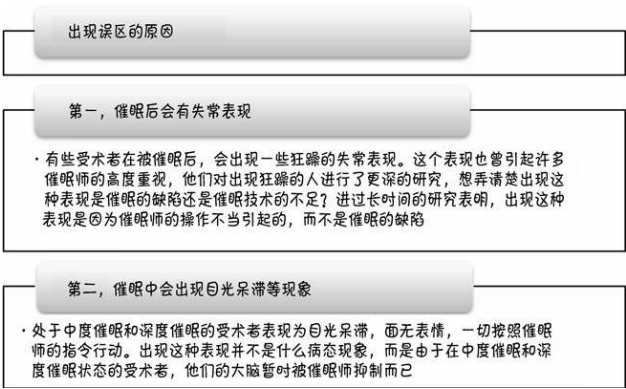
从这个例子，我们可以知道对催眠师有特异功能的误解，能一定程度上推动催眠有效的进行。

从弊端来说，对催眠师有特异功能的误解也会带来不好的影响。由于认为催眠是特异功能，就会绝对依赖催眠。认为催眠可以帮助自己解决所有的难题，催眠过后自己便可以从此过上幸福的生活。待催眠结束后，现实和想法之间的差距会强烈冲击着大脑，让自己无法回到现实生活中。这种过份依赖同时也会给催眠师带去很大的压力，很容易在催眠过种中对受术者过份催眠或催眠时间过长。

误区4：催眠像吸毒一样让人上瘾

据调查，80%的人在听到催眠能治疗自己的疾病后，会选择不去进行催眠治疗。因为他们认为催眠就像吸毒一样，会让人精神恍惚和上瘾。还有人甚至认为被催眠后，大脑会受到伤害，变成弱智。

之所以出现这种误区，有以下几个原因。



许多心理学家认为这种不良反应是有好处的，因为把自己压抑的感情都真实地流露出来，对身心健康有益处。但许多没有认识到这一点的人却认为这些反应是催眠造成的。其实，这些不良反应不仅在催眠中会表现出来，在心理治疗后也会出现。

真正出现失败和不良反应的并不是催眠本身，而是催眠师技术不足的原因。这种错误主要表现在以下几个方面。

催眠操作失误。催眠操作失误的原因有很多。比如，有的受术者性格较暴躁，催眠师却以强硬的暗示语来实施催眠。受术者虽然也能进入催眠状态，但紧张、胆怯的情绪一直会在潜意识里。这样在催眠结束后，受术者就会出现头痛、不安等表现。如果催眠师在催眠的过程中，

运用柔和、亲切的暗示语来实施催眠，这种不良反应就会消失了。

不按照程序进行。所有的技术都有属于它自己的科学程序，这就好比想要吃饭，要洗米、煮饭、盛饭一样。如果催眠师在催眠结束后，不按照程度进行觉醒和解除暗示，就会导致受术者在清醒后有精神兴奋过度、头痛、头晕等不良反应。

不是心甘情愿接受催眠的人。有些受术者因为某种原因迫于无奈接受催眠，因为本身不愿意，所以会出现紧张、不安及对催眠师的抵抗心理。特别是当受术者情绪极不稳定的时候，是不宜接受催眠的。而恰巧有些催眠师忽视受术者的感觉，仅仅强调自己的权威性，一味地只是进行催眠，这样导致的结果是催眠失败，或受术者出现不适的反应。自以为是、独断专行是催眠师的大忌。

受术者的个体差异。有些受术者身体和心理达不到协调，所以，在催眠的过程中，心理上可能已经完成了，但身体却无法达到同步。所以会出现不安、疲倦的反应。这种反应尤其会出现在深度催眠之后。解决这个问题的方法其实很简单，只需要催眠师多进行几次身体状态恢复的暗示就可消除这些不良反应。

误区5：催眠和睡觉一样

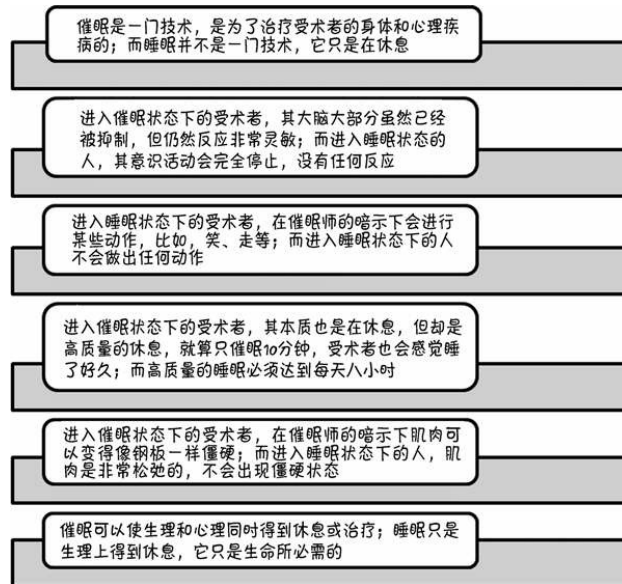


在大街上，你随便拉住一个人问他：“你知道催眠是什么吗？”他一定会回答：“催眠不就是睡觉吗？”有一个催眠大师曾经就做过这个调查，在询问的100人中，有70人回答“催眠就是让人睡觉”，有10人可以大致说出催眠的意义，另外的则一无所知。

催眠和睡眠因为“外观”看起来一样，都是闭上眼睛，好像睡着了一样。所以很多都会误解催眠就是让人睡觉。

事实上，催眠和睡眠不一样。睡眠是为了休息，养精蓄锐；催眠则大多是为了治疗疾病。睡眠状态下的人一点儿意识都没有了；而催眠状态下的人甚至比平时还要清醒。

那么，催眠和睡眠到底有哪些区别呢？除了前几章讲过的，催眠和睡眠还有以下区别：



只有当人们了解这些睡眠和催眠的不同之处，就不会继续误解催眠就是让人睡觉了。

误区6：催眠后能看到“前世”

在许多报纸和杂志上，都报告过催眠能看到“前世的样子”，有的甚至还举出许多例子来证明此观点是正确的。对于这一点，一些大学与心理学家专门成立了超心理学系，研究所谓的“前世”。

人在催眠后，真的就能回忆“前世”吗？神鬼学说、脱胎转世，一直是不被科学认可的观点。如果承认催眠后能回忆“前世”，那么就等于承认人类有脱胎转世这一观点。

许多人在催眠后确实能想起“前世”的生活，但当他们清醒过来后，连自己都不是很相信这一事实。看到“前世”生活，是催眠师在受术者进入催眠状态后，对受术者进行的暗示语，受术者接受到此暗示语后，按照指令，开始回忆“前世”。

能够回忆“前世”，这在许多科学家看来，简是就是一派胡言。他们对这些能够看到“前世”的人进行了测谎，但结果却显示他们并没有说谎。受术者能够详细地描述“前世”的生活，除非他们真的经历过，否则不可能讲的如此详细。但是，没有说谎并不代表他所看到的“前世”生活是真实的。这就好比你看一个人躺在地上，他的前面停着一辆车，你会认为一定是发生了车祸。

其实，他们描述的并不是所谓的“前世”的生活，他们也没有说谎，因为他们描述是在现实生活中了解的事情。再则，受术者之所以能看到“前世”生活，是因为他们受到催眠师的暗示，并很好的接受了暗示语，相信自己所说的就是看到的“前世”的生活。当受术者相信确有其事时，他真实的记忆就和他的想象结合在一起了。

这样说来，他们没有说谎，也不是真实回忆了“前世”，而只是来自

平常一些印象，其中一部分可能还来自电视、电影、书籍等，这些平时看到的影像印在了他们的脑海里。当受术者进入催眠状态下，催眠师会发出回忆或看到“前世”生活的暗示语，受术者接受到这样的暗示语后，加上平常生活中的印象，便给自己撰写了一个美丽而梦幻的“前世”生活。有一个受术者在被催眠后，受到催眠师的暗示，清晰地看到了云雾缭绕的画面，因此，他认为自己的“前世”是个神仙。催眠结束后，受术者向催眠师描述了自己的“前世”，后来经过询问与讨论，这个受术者曾看过一部电影，里面云雾缭绕的画面深深地印在他的脑海里。被催眠后，这个影像加上自己的想象就好像真的成了自己的“前世”。

所以，“前世”并非真的“前世”。催眠后能回忆“前世”真的只是一个误解，而且是一个错误的误解。

误区7：动物也能被催眠

除了人能接受催眠外，动物也能被催眠吗？曾经在电视上看到这样的情景：催眠师将猪、牛、狗甚至鳄鱼放到舞台上，对它们进行催眠，结果这些动物被催眠后，真的很听催眠师的话，能做一些简单的动作。

于是，看过这个表演秀或类似表演的人也会认为动物也能被催眠。动物真的能被催眠吗？

前面几章我们很清楚地讲了，催眠是由催眠师的暗示发生作用的。动物听不懂人的语言，为什么会被催眠？所以答案很明显，动物是不能被催眠的。因此动物被催眠都是假象和骗术。

比如，我经常在电视上看到蛇被催眠的表演。

一条又长又粗的蛇被放在舞台上，这条蛇昂着头，向人群吐着信子，很是凶恶。催眠师用手抓住蛇的颈部，用大拇指压住蛇“七寸”。蛇会因为缺血，很快地进入到休克状态。



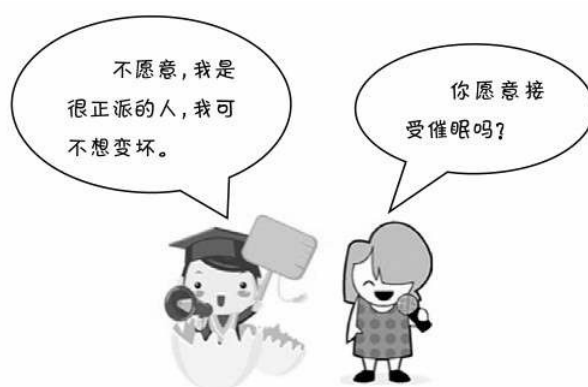
这时观众就会认为蛇被催眠了，因为观众是不会看到这些小动作的。外人和观众只会看到催眠师对蛇不停地说话，所以，当蛇不动的时候，观众会以为是催眠的原因。而此时，催眠师为了让观众更加相信这

一表演的真实，会把蛇翻过来放在舞台上，然后在台下请一个小女孩来摸摸蛇的头。当小女孩战战兢兢的摸到蛇的头时，表演也达到了高潮。

不管再怎么聪明的动物，也是绝对不可能被催眠的。这些类似动物催眠的表演都是骗术。有些看起来像是被催眠的动物，其实是动物遇到危险或生人时装死的反应，比如老鼠。而这些反应恰好被表演者用来欺骗观众。还有的动物它本来就能明白主人的一些口令，比如宠物狗、猫等；有的表演者甚至在表演前给动物吃过有安眠作用的之类的药。

所以，动物能被催眠是一个误区。简单地说，所谓的动物催眠和催眠根本就没有关系。

误区8：催眠能让我变成坏人



有人曾经就催眠作过这样一个调查，调查的问题是：“你愿意接受催眠吗？”结果显示60%的人回答：“不愿意，我还是愿意做好人，不想变成坏人。”这些人认为催眠能让一个人变坏。

其实，催眠不仅不会让一个人变坏，而且能让一个人重获新生，也就是说能让一个“坏”人变“好”。

一个人由好人变成坏人，不管出于什么原因，归根究底是因为内心发生了变化。所以，改变一个人的心理，就能改变一个人的人生。而催眠最大的用途就是治疗心理疾病，也就是说催眠可能让一个坏人变成好人，并且催眠是重获新生、脱胎换骨最快的方法。

催眠案例

熊军是一个小偷。他在10岁时就养成了小偷小摸的习惯，进出拘留所不知道多少次了。他的母亲不知为他流了多少泪，有一次甚至还跪在他面前求他不要再偷窃。可是结果还是让人很失望。熊军也想改，每次

痛下决心改掉这个习惯，重新做人，可每当看到好玩或值钱的东西，他的手就会不自觉地伸出来。

熊军又一次因为偷东西被关进了拘留所里。因为他还没满18岁，被关在少管所接受教育。这天，少年所里来了一个催眠师。

催眠师见到熊军后，问了他的情况，也向熊军讲解了一些关于催眠的知识。熊军听到催眠能帮助自己改掉偷窃的习惯，很爽快地答应了接受催眠治疗。

于是，催眠师利用催眠重生术对熊军实施了催眠。催眠结束后，熊军感觉好极了，心情也变得好起来。在接下来的日子里，他又接受几次催眠重生术的治疗。他由一个坏孩子变成了好孩子，在他离开少管所后，也不再偷偷摸摸。

熊军就是利用催眠重生术获得重生。这也说明，催眠不是让一个人变坏，而是让一个人变好。

催眠里让人重获新生的方法——催眠重生术，是指在催眠状态下，让一个人的心理、行为、人格脱胎换骨的方法。它能使一个人在很短的时间里扔掉“旧”的自己，变成一个崭新的自己。

误区9：催眠能让人年轻数倍

随着越来越多的人知道催眠的用途后，人们又有了这样一个误区：“催眠能让人年轻数倍。”

关于这个误区，只要有一点科学常识的人都知道它是错误的。如果催眠真的能使人年轻数倍，那岂不是所有的人都可以长生不老。催眠可以让人年轻这不假，但年轻的只是心态，而不是真实的年龄。也许一个人的心态年轻了，外表看起来会比同龄人年轻一些，但也没有“数倍”那么夸张。

当受术者要求进行令人年轻的催眠后，在催眠师的指引下进入催眠状态，催眠师会下达年龄倒退的指令，让受术者的心智年龄回到从前。比如，催眠师暗示受术者：“从现在开始，你将逐渐回到16岁花季的年龄。好，现在一年一年回去，回到16岁这个美好的年龄。好，请深深的吸气，之后就慢慢地呼气，随着呼气慢慢地放松，吸气，呼气。当你回到16岁时，你将记得这些年所有发生的事情。现在，我拍掌，每拍一下，你就变得年轻。”

当受术者接受催眠师上述的暗示语后，他的心理年龄会回到16岁，他会像一个花季少男少女一样出现对未来生活的美好憧憬。如果这时催眠师让他唱歌，受术者可能会像少男少女一样甜美地歌唱。

综上所述，催眠可以让人年轻，但只限于心智年轻。而且，催眠后受术者并未退回到16岁时的智力，和真正16岁这一年龄阶段的智力并不相符，也就是说只有心态年轻了而已。

催眠学家通过研究，对年龄倒退现象提出了三种行为。

欺骗行为	真实行为	模仿行为
<ul style="list-style-type: none"> 认为年轻并不是真的年轻，而是一种装“年轻”，是欺骗行为 	<ul style="list-style-type: none"> 认为是年轻是真实的。受术者在催眠师的暗示下能够回到16岁，也具备16岁时的一些特征。但是他身上已有的知识和真实年龄特征并不会完全消失 	<ul style="list-style-type: none"> 认为年轻只是模仿年轻时的行为和语言。受术者只是按照催眠师的指令，模仿16岁时的语言和行为

关于催眠能让人年轻数倍的研究到现在仍在进行着，大部分科学家都认为催眠让人年轻属于第三种模仿行为。究竟是不是或究竟是因为什么，我们目前还不得而知。但我们现在知道，催眠一定不能从生理上真的让人年轻数倍。

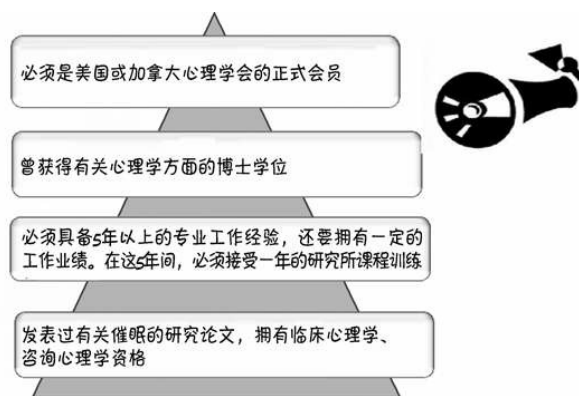
误区10：催眠一学就会、马上就能用

在对催眠进行宣传时，在发给人群的一些小册子上，常常出现这样一些话语：“只要认真的读完，就能学会催眠，并且马上能运用到。”诸如此类的话语，完全是一种不负责或误导大众的说法。

对于一个非常聪明且接受能力很强的人来说，只要读一两本有关催眠书籍或观看几次催眠操作，就可能把一个同样聪明的人引入到催眠状态。虽然表面上看起来，催眠是成功了，但却没有任何意义。催眠最根本和最大的意义是治疗生理和心理的疾病，不是为了表演或炫耀，所以只是把受术者单纯地引入催眠状态，并不是催眠的目的。而且这种没有任何目的的催眠，会给受术者带来很大的副作用。

为了避免催眠的滥用，在一些发达国家，已经对催眠颁布了一些法令和规定。比如美国从60年代开始，就专门设置了催眠相关的学科。还设置了签订催眠师的学会，由医学、牙科医学和心理学的委员组成。

美国还设置了催眠师的资格考试，在当地要想做一名合格的催眠师，必须具备以下几个条件。



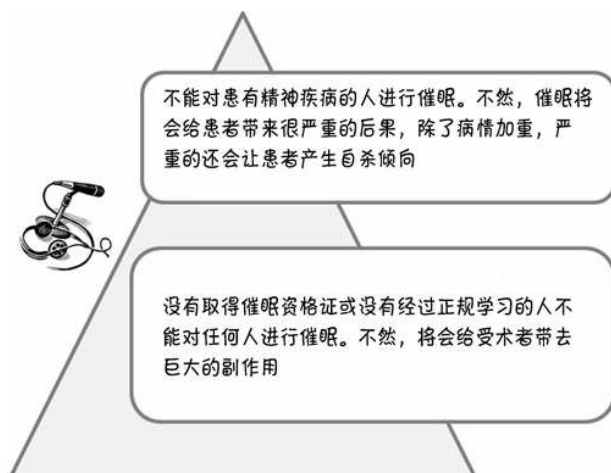
除了以上四个条件，还必须经过美国心理学催眠实验委员会的认证，才能真正地成为一名催眠师。

从美国对催眠师如此高的要求来看，越是对催眠了解深入的人，越是感觉到催眠的重要性和必要性。但不管是在现在还是过去的中国，人们对催眠的研究几乎是白纸一张。对于催眠的了解也不够，而在资质方面，更没有对催眠的任何考察。所以，在中国，人们对催眠是“一学就会”，“马上就能用”的误区越来越深。要纠正这个误区，还需要更多的资深人士来提出像美国那样完整的制度体系。

误区11：催眠没有任何坏处

认为催眠能让人变坏是个误区，同样，认为催眠没有任何坏处也是错误的。世界上没有完美的东西或事情，这就好比一张纸也有正反两面。

按照催眠的程序科学地进行催眠，可以帮助人们治疗疾病和开发潜能。但如果使用不当，或者滥用，也会招致种种恶果。各国催眠大师都曾发出过警告：滥用催眠术是十分危险的。这种危险主要来自以下两个因素。



这两种危险都是滥用催眠所带来的。所以实施催眠的人，要具有高尚的道德和足够的精神病学、内科学和心理学知识，经过完善的训练，才具备实施催眠的资格。

另外，催眠还存在一种危险，就是催眠师在消除患者的症状之后没有给予患者任何东西作为补偿。比如，催眠师治疗了患者的腿痛以后，患者反而变得更加焦虑。因为原来困扰患者的事情就只是腿痛，腿痛恢

复后由于没有替代事物来填补，反而使患者整个人失去了平衡，导致患者的活动能力还不如治疗前。

再则，利用催眠对受术者进行治疗后，由于催眠过程中暗示语的作用，在催眠结束后，受术者的心理和生理都会有一些不同于平常的变化，这些变化会让受术者觉得不适。这与催眠师缺乏周密考虑有关。就是说，如果催眠师只注重受术者心理上的问题，忽略了可能随之而来的生理问题。就会给受术者带来副作用。

最后就是在催眠过程中，由于接受能力的不同，受术者会出现各种不同的反应。如受术者会局促不安或对催眠师产生敌意等。所以，催眠师在催眠之前要把这些反应清楚地告诉受术者，以免受术者在面对这些反应时，出现焦虑或狂躁。更重要的是，催眠师要考虑这些因素的存在和影响。

对催眠的误解总结

综合上述，为了治疗生理与心理上的疾病进行催眠时，必须由精通催眠又要由有专业知识与技能的催眠专家进行。这两方面缺一不可。如果只会催眠术而设有专业知识，可能会造成意外危险；如果仅有专业知识，催眠技术不精也会产生各种各样的问题。

所以，催眠并不是百利的，操作不当和其他各方面的影响也是会对受术者带来弊端的。



第16章

催眠中的重要提示

并不是每个人都能进行催眠的，所以想要进行催眠治疗的人需要了解催眠的适合人群，知道自己可不可以进行催眠，是否达到年龄，进行催眠的难易程度等，根据自身的条件选择是否进行催眠，以免延误病情。

催眠与意识

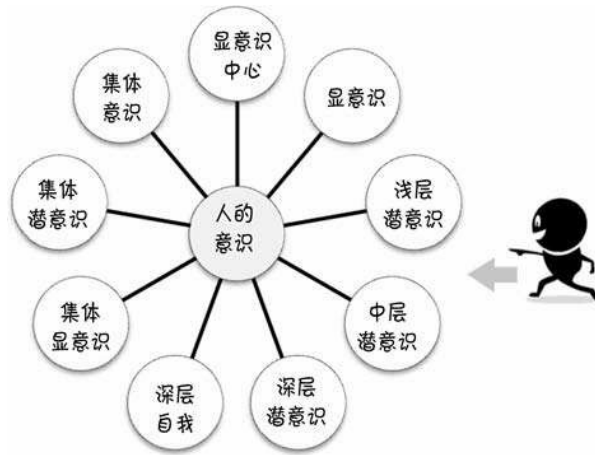
说到北极的冰山，大家会联想到什么？许多人会联想到寒冷、孤独等，但经过调查更多的人却会联想到一部电影——《泰坦尼克号》。这是为什么呢？答案就是这部电影催眠了我们。《泰坦尼克号》里面动人的爱情与影片高潮撞到冰山的悲壮景象，催眠了我们。所以一说到冰山，大家就会想到《泰坦尼克号》，这也是一个人潜意识里所蕴藏的东西。

人的意识就好比一座冰山，浮出水面看到这一小部分是显意识，而埋藏在水面之下的大部分则是潜意识。人的一言一行少部分是由显意识控制的，剩下的就是由潜意识控制，但是关于这一点，人们往往没有觉察到。

爱因斯坦曾说：“一个人的潜意识中所蕴藏的能量是显意识的三倍。”他之所以能成为举世闻名的科学家，除了他本身的努力，主要靠的是他调用潜意识的能力。

意识结构

细分人的意识有九种结构，它们分别是：



显意识中心。显意识中心也可以称之为主观显意识的中心、自我，或称之为小我。也就是说一个人在清醒时所表达出来的所有东西都是显意识中心，除了天生的，大部分是在后天形成的，因为后天形成包括了社会道德、法律和行为方面的约束。所以，当你的主观显意识与潜意识是同一想法时，你会是个道德非常高尚的人；反之，你将会是一个思想品德败坏之人。

显意识。显意识以左脑的逻辑思维为主导意识。显意识是稍微隐藏起来的，需要从生活中的细节慢慢观察才会发现的。它是在我们清醒时内心里所感受到的，比如想要什么东西等，这些能被我们的主观意识控制。

显意识会受到某些事物或人的影响而改变自己原来的意识。所以，一个人要更好地融入社会，发展越宽余的显意识能力越好。但是前提条件是需要更好的潜意识能力。

浅层潜意识。浅层潜意识就代表你心灵的基本层面，它是你善良、邪恶、存放短时间记忆的地方。浅层意识也是兽性、本能，是人类原始而不文明的部分，是犯罪与暴力行为的源头。

中层潜意识。中层潜意识就好比一个包容所，它接纳了不被显意识接纳的所有不好的情绪和思想，但由于人从心里排斥这些东西，所以这些东西被放到中层潜意识里。为了让这些不被轻易想起，甚至用忘记来保护自己的主观意识不受到伤害。

用催眠治疗生理和心理疾病就是要在中层潜意识里，找出病源。从显意识进入到中层潜意识往往需要更大的能量。所以，催眠过程中的闭

眼静坐、呼吸等都是为了积聚更大的能量，让自己集中注意力进入催眠状态中。

深层潜意识。深层潜意识是你的一个宝库，里面蕴藏着无限的潜能和智慧。在催眠状态中，一旦达到深层潜意识，就会产生许多奇妙的现象，得到令人惊叹的自我发展与提升效果。只有具备与自己深层潜意识沟通能力的催眠师才能被称做“优秀的催眠师”。例如著名画家达芬奇用灵感画出被世界称赞的好画，这都是他运用了平常人无法运用的深层潜意识所产生的效果。

深层潜意识就是直觉、智慧、觉悟、灵感、潜能、爱、慈悲等所有人类终极美好能力的储藏库，是人心灵的深处。

深层自我。深层自我好比是汪洋大海，浩瀚无边，充满灵性。深层自我是你肉体、精神与灵魂的司令。深层自我是深层潜意识的中心，只能通过觉悟获得，所包括的层面也更为宽阔。但是现实中的我们，一生都活在“小”自我中，完全不知道“大”自我的存在。

集体显意识。集体显意识被社会的道德和行为所控制。比如政治统治、社会法律、道德、价值观等。

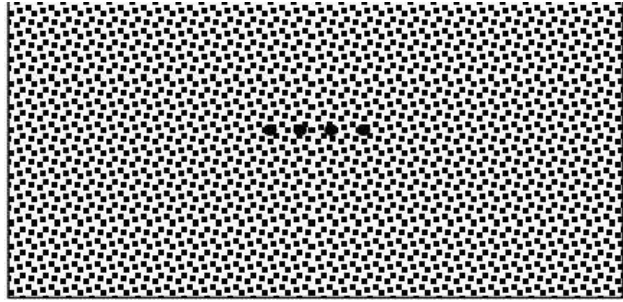
集体潜意识。集体潜意识是一种规律，它常常表现于无形，但通过观察又会发现它的存在。例如，做梦就是反映集体潜意识的规律与要求的。

集体潜意识是经过先天遗传与后天的教育共同形成的。它控制着我们的意志、我们的思维，以及我们的行动，是真正主宰我们命运的原始力量。

集体意识。集体意识就是集体显意识与潜意识的总合。

显意识与潜意识的差别

下面这个游戏可以帮助我们明白显意识与潜意识是如何做着不同的工作的，帮助我们更好地区分显意识与潜意识的不同之处。



首先让自己的内心平静下来，因为做这个游戏你需要完全集中注意力。

当你的内心平静下来后，用眼睛仔细看这个图。在图的正当中有四个排列的小黑点，集中全部注意力的看着那四个点，忽略图的其他部分。

然后从1数到15，可以用心数也可以用嘴大声数出来。数完以后就马上闭上眼睛，同时用双手轻轻地揉双眼的眼皮，接着你就会有惊奇的发现，你的眼睛只注意到图中的四个点，大脑的主观显意识也这样看到了。但当你闭上眼睛后你就由主观意识进入到了潜意识，这时，潜意识会为你制造出了另外一幅图，它是全面的，但没有那四个点。这就是显意识与潜意识看问题的截然不同。

显意识是由大脑的主观思维所控制的，是在大脑里工作的。它表现出你的价值观、人生观，是你行为和道德的反映，它是有理性、逻辑性、符合社会价值规律的，不是个人思维的源头。

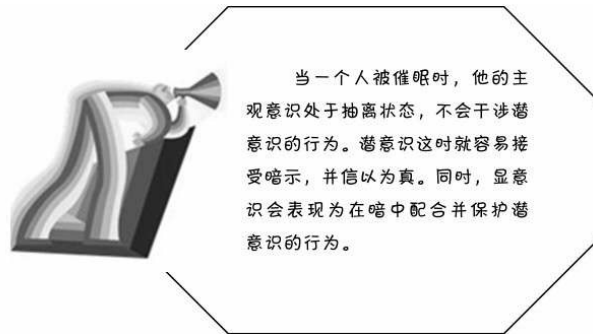
而潜意识是在内心工作的，它表达的是我们的情感。俗话说：“心之官则思”，意思是说心是真正的思考器官。

人的潜意识可以积聚无限的能量，也可以接受任何事物，接受好的能量，会让人走向成功，反之则会变成一个心理疾病患者。一个心灵敞开的接纳者，是无所不能的，这也是成功的本质。所以，潜意识才是一个人思想的根源，是发出指令与控制的将军，同时，也是你真正需要的动力。

催眠与意识

在明白上述意识的分类及显意识与潜意识的差异后，催眠与意识之

间的关系就很容易理解了。



关于催眠这门神奇的科学，虽然还没有被完全研究透彻，但是催眠是调动人的意识这个本质是绝对正确的。所以，在催眠前先了解一些关于意识的提示，可以更加容易地进入催眠状态。

催眠师需有完善的知识结构

生活中，人们对于催眠师有许多误解。不相信催眠的人认为他们只不过是江湖骗子，而一些相信催眠的人又认为催眠师是神人。这两种观点都是错误的，他们既不是骗子，也不是神人。

关于催眠师的介绍有很多，在第2章中我们已经介绍过催眠师的形象、态度、职业技能，这里提示地主要是催眠师关于催眠的知识。

催眠师之所以能将受术者引入催眠状态，是由于他们懂得催眠技巧、掌握催眠知识的结果。催眠师的知识结构由三大板块构成。

催眠技术及其相关知识

一个没有熟练地掌握催眠技术的人，贸然对他人进行催眠，不仅不可能获得圆满成功，而且还会败坏催眠术的名声。实施催眠是一项严肃、认真的工作，不容许有半点的虚假和搪塞。

能否正确地、有效地使用暗示手段，是催眠成功与否的决定因素。流传至今加上新研发出来的催眠方法多得无法计数，但不管哪种方法，最重要的还是催眠师对被催眠者的暗示。

做为一名合格的催眠师，一定要掌握暗示这个最重要的专业技术。我国台湾著名催眠大师徐鼎铭先生曾说过：“暗示为催眠之生命，无暗示则无催眠。”

除了暗示这个技术外，催眠所需的其他技术还包括：导入的技术、测查与判断受术者催眠深度的技术、接触暗示的技术、处理催眠过程中突发事件的技术等。这些技术不仅要掌握，还要熟练运用，如若不然，

就不能成为一名合格的催眠师。

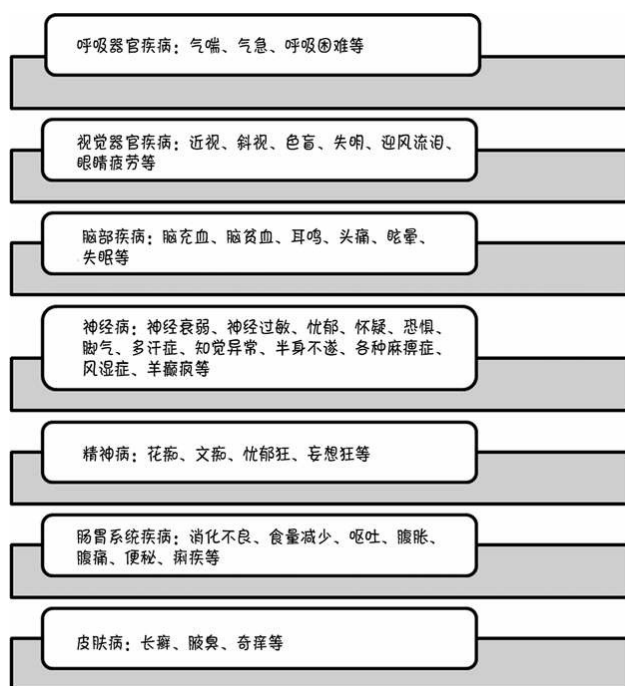
生理学和医学知识

催眠的主要用途就是治疗催眠者的疾病。所以催眠师除了熟练掌握催眠技术外，还要对所治疗的疾病的生理、病理机制有个透彻的了解。

如果催眠师想用催眠去治疗那些因为心理疾病而产生的生理疾病，至少就要具备相关疾病的生理学与医学知识，只有这样才有治愈疾病的可能。

催眠师还必须知道催眠对哪些生理疾病的治疗是最为有效的，哪些疾病则效果不佳或存在禁忌。

通常情况下，催眠术适宜治疗的疾病种类有以下几种。



催眠不是万能的，对于某些生理或心理疾病，催眠就没有太大的效果。比如，强迫症、冠心病、动脉硬化；对于精神分裂症患者，使用催眠是有害的。

在利用催眠治疗生理疾病时，应该还要和现代化的检测手段、药物结合使用，才能达到效果。

心理学知识

除了以上所述，催眠师还需要有丰富的心理学知识，尤其是人格心理学、变态心理学方面的知识。因为催眠治疗主要是针对心理疾病，只有掌握这些知识，才能准确地洞悉受术者的内心世界，选择适合的疗法。

美国催眠协会要求催眠师必须接受过内科学和心理学的正规训练才能获得资格认证。因为在当今的高压社会中，你根本无法完全划分开一个心理健康的人和一个心理不健康的人，他们之间没有截然界限。就算是一个心理健康的人，也会出现一些不正常、不健康的因素存在。所以，这个就需要通过催眠师渊博的心理学知识来做判断。

不管出于什么情况，当你接受催眠前，应该先了解一下催眠师有关催眠的知识，这样对自己接下来的催眠也有所帮助。

催眠前需做敏感度测试

在接受催眠的人中，常常有人这样问：“为什么他们能很快的进入催眠状态而我却要用好长时间才能进入催眠状态？”这个问题的答案就是催眠敏感度。

一个受术者要想进行催眠，在催眠前，催眠师必须对受术者做一些敏感度测试，了解受术者的敏感度，这样才能“对症下药”。



苹果观想测试

苹果观想测试是一种常用的敏感度测试，操作步骤如下。

测试前准备。活动身体，可以来回走动走动或伸伸胳膊和腿，接着做深呼吸，让身体放松下来，然后以最舒服的姿势坐在椅子上。

正式引导。“你做的很好，继续深呼吸，慢慢的吸气，缓缓的吐气。好，现在把眼睛轻轻地闭起来。当你的眼睛闭起来时，你的全身也随之慢慢地放松下来。好，现在你开始想象你的眼睛凝视着鼻尖，把你的注意力集中在你的鼻尖上，继续保持深呼吸.....”

“现在想象一个苹果，它就在你的面前，请你看清楚这个苹果的颜色、大小，是红色还是青色？有没有叶子.....”

结束催眠。“慢慢地做个深呼吸，然后慢慢地睁开眼睛。”询问受术者是否看到了苹果。如果受术者看见了，说明受术者的敏感度不错；如果受术者没有看见，说明其敏感度较低，需要加强；如果受术者看的不是很清楚，说明其敏感度属于一般。

舌尖柠檬测试

舌尖柠檬测试法也是一种常用的敏感度测试方法，其操作步骤如下。

测试前的准备。活动身体，可以来回走动走动或伸伸胳膊和腿。接着做深呼吸，让身体放松下来。然后以最舒服的姿势坐在椅子上。

正式引导。“你做的很好，继续深呼吸，慢慢的吸气，缓缓的吐气。好，现在把眼睛轻轻地闭起来。当你的眼睛闭起来时，你的全身也随之慢慢地放松下来。好，现在你开始想象你的眼睛凝视着鼻尖，把你的注意力集中在你的鼻尖上，继续保持深呼吸.....”

“现在，开始将你的注意力转移到你的舌头上，想象着一个果皮翠绿、果肉白色透明、散发清香的柠檬。现在这个柠檬被切开了，有一片还滴着汁的柠檬，被放在你的舌头上。这个柠檬非常新鲜，现在它就放在你的舌头上，这片柠檬的汁正慢慢地渗透出来，流到你的舌头上，流到你口腔里。现在请你深深地吸一口气，你闻到了柠檬汁那种酸酸的味道.....”



结束催眠。“你做的很好，做个深呼吸，慢慢地睁开眼睛。”询问受术者：“你的口水分泌增加了吗？有没有吞口水？闻到柠檬的味道吗？”

如果受术者感觉到口水分泌明显增加，而且还闻到柠檬的味道，说明其敏感度非常强。

在施术前，如果不对受术者进行敏感度测试，是一种很严重的职业失误。因为这个失误，催眠师将无法知道受术者的特性资料，在接下来的施术过程中，也无法很快地与受术者建立信任与合作关系，导致的后果是无法催眠或催眠过当。

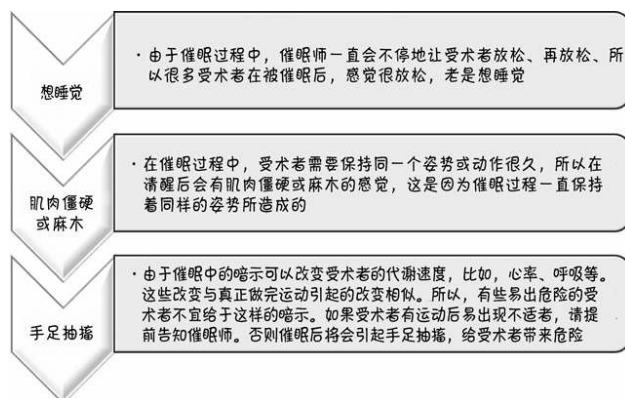
所以，在这里提示各位，不管是催眠师还是受术者，一定要做敏感度测试。如果催眠师不做这一步，受术者可以主动要求做。

催眠对身体的不利影响

在催眠前，催眠师应该把催眠的不利影响提前告诉受术者。这就好比医生在给病人动手术前，都会提前告知病人手术存在哪些风险和隐患。如今很多催眠师会把一个写着催眠提示的册子拿给受术者仔细阅读，上面会写着催眠对身体的不利影响。这是一个非常好的做法。

下面就将催眠的不利影响罗列出来，给大家一个提示。

当你从催眠中醒来后，感觉可能与平时不太一样，下面是催眠后的一些影响，请大家仔细阅读。



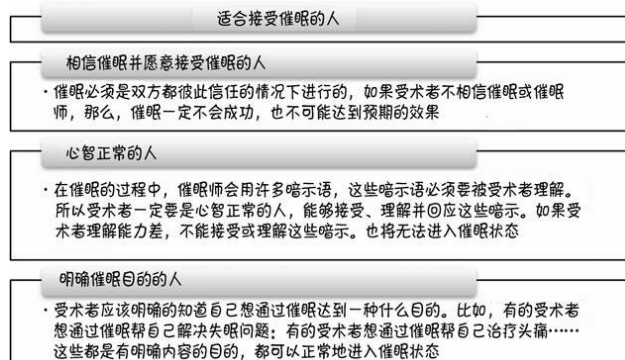
受术者在接受催眠前，不能抱着催眠后就能马上治愈疾病的心理。催眠只是一种辅助治疗，并没有立杆见影的效果。如果抱着对催眠期望过大的心理接受催眠，当催眠结束后，没有达到你心目中的期望，会给受术者带来焦虑、惊恐等心理。所以，受术者对催眠不应该有过份的期盼。

以上就是催眠中常见的不利影响，受术者在催眠之前一定要谨记这些提示，让自己做好心理准备。不要因为催眠后略感不适就认为自己无法成功或催眠师做得不好。

并非所有人都适合催眠

如今，催眠的好处被越来越多的人所知，这是一件好事，说明催眠正在慢慢地发扬光大。但这里需要提醒人们的是，并不是所有的人都合适催眠，也不是所有人的都能进入催眠状态。所以，催眠有它自己的适合性人群。

那么，什么样的人可以做催眠，什么样的人又不适合接受催眠呢？下面将一一为你介绍。





催眠与年龄的关系

6岁以下	6-18岁	18-36岁	36-55岁	55岁以上
不能 很好催眠	催眠 感受度上升	催眠 接受度最好	催眠 感受度下降	不能 很好催眠

受催眠人群的职位特性

不容易被催眠的人群。不容易相信别人、喜欢探索究竟、思考并认真分析问题的人。比如科学家、思考者、数学家、哲学家、会计师等，他们常抱着一种怀疑与过分严谨的态度，所以不容易被催眠。

一般可催眠的人群。白领、单一环境工作者。这些人由于平常工作、生活压力大，需要一个人来开解，所以会相信催眠，一般可以催眠。

比较容易被催眠的人群。打工族、军人、高智商者。这些人接受语言指令的能力较强，所以较容易被催眠。

很容易被催眠的人群。迷信者、有宗教信仰者、气功师、瑜伽师等。这些人本人所从事的职业或所接触的事情就和催眠有相似之处，所以心中会完全信任催眠，也很容易被催眠。

极容易被催眠的人群。高情商者、高僧、特异功能者、艺术家等。这些人由于从事一些与艺术有关的工作，想象力特别好，最容易接受催眠师指令进行美好的想象，所以也是极容易被催眠。

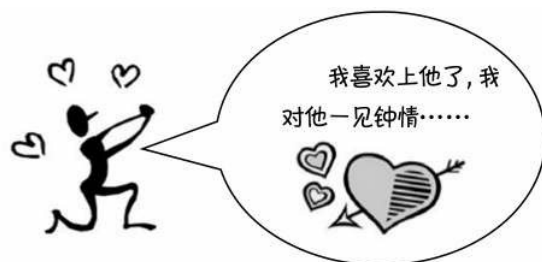
综上所述，催眠并不是每个人都能进行的。所以想要通过催眠治疗

的人需要了解催眠的适合人群，知道自己可不可以催眠，是否达到年龄，催眠的难易度等，根据自身的条件选择是否进行催眠，以免延误病情。

催眠中的常见问题

当受术者去催眠时，不管他是否真正的了解催眠，心中仍然会带有很多问题。现在就将这些常见的问题一一提示出来，让受术者有一个全面的认识。

💡 催眠需要多长时间？催眠的时间是因人而异，不是所有人的时间都相同。通常情况下，大约需要3~10分钟，深度催眠需要10~30分钟。但也有很多例外。比如，一见钟情的双方，相互催眠只要一秒钟——就发生在目光接触的一刹那。



💡 我的意志很坚强，催眠不了我。催眠与你的意志没有任何关系，它是一门科学，并不是控制你意志的邪教。如果你不能被催眠，是你不想被催眠而不是不能被催眠。这就好比，你生病了不吃药的道理是一样的。一个意志坚强的人一旦配合催眠，也能马上进入到催眠状态。

💡 我被催眠后就什么也不知道了，完全被催眠师控制，去做自己不想做的事。不愿接受催眠人群的很大一部分都担心着这个问题。其实这种事不会发生，虽然你被催眠了，显意识短暂地受到抑制，但一个人的潜意识却一直在控制着你，他不会让你做出违背道德法律的事情。许多在电视上看到受术者被催眠师所控制去做杀人或不好的事情都是骗人的，并不是真实的。

我想通过催眠让她爱上我，可行吗？这是青年男女最关心的一个问题。对于这个问题的答显然案是否定的。首先有这个想法就实在是可笑又可气的。谈情说爱，本身就是相互催眠的过程，它遵从信任、放松、关注和配合的催眠原则。



一个技术非常高超的催眠师可能会通过催眠让她暂时爱上你，但这并不是她内心真实所想。时间稍长，她就会产生许多疑惑，长久下去，会成为一个心理疾病患者。所以，不是不能催眠别人爱上你，而是作为一个有道义的催眠师不会这样做。

💡 催眠会把我的个人隐私泄露出去？这种问题会发生，但只可能发生在一些没有职业道德的催眠师身上。催眠的原则是信任、放松、关注和配合。所以，只要你想保留，就不会主动泄露。但是，在接受催眠前应该把这个疑问先去除，完全信任你的催眠师，只有这样，才会达到你想要的催眠目的效果。