

# 催眠培训手册

Hypnosis Training Manual

吕艳朋



-❀ 内部资料 请勿传播 ❀-

2019 年 1 月  
第一版

本教材将不定期更新，请留意 QQ 空间索取电子版！

QQ:315678525

吕艳朋  
QQ:315678525

# 催眠师誓词

Hypnotist Oath

谨以至诚之心，在此郑重宣誓，我决心认真学习催眠术，助人助己，绝不将催眠用于不道德或违法犯罪行为，永远以求助者的利益为第一考虑。

我尊重求助者的隐私，永远为求助者保守秘密，即使他们离开了这个世界。

我一定努力训练内心的自省能力，参照自己的言行，随时修正自己的错误，发现自己的问题后努力处理，努力提升自我人格。

我将不断努力学习，提高洞察真相的能力，帮助他人看清内心缠绕的葛藤，用正面语言的力量引导他人，使人与人之间互动顺畅，使内心更和谐，使生活更美好。

宣誓人：

年 月 日

吕艳朋  
QQ: 315678525

## 序 言

催眠，一直以来都披着一层朦胧又神秘的面纱，催眠师也曾被人们认为具有超自然的魔力。催眠作为一种古老的身心疗愈技术，在中医、道术、禅宗、甚至部落巫术都有迹可寻，从古至今它有真真切切地存在着。在历史的长河中，它曾经缔造过，并且还在缔造着一个个的奇迹，催眠跌宕起伏的历史和如梦如幻的传奇更让她散发出令人神往的迷香。

从我第一次接触到催眠，就对她深深着了迷，上求下索，经历了‘独上高楼，望尽天涯路’的迷茫，也经历了‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’的执着，到现在技术上渐入佳境。以为可以在灯火阑珊处一睹她的芳容，不曾想到，越是深入学习了催眠，越是被她博大，神奇的魅力所吸引，越觉得她是云雾之中迷一般的仙子，循迹而求索，愈加享受她的美妙，却似乎永远不可能亲睹她的仙容仙貌，每次提及她总有一种说不清、道不明的感觉。

心灵的世界似乎总是这么神秘莫测，人类渴望把它看清楚，却又看不明、说不清、掌握不了，而催眠或许是上帝留给人类的一把心灵的钥匙，用于开启锁在人类自身最深处的神奇力量，自古以来，人们就知道运用催眠的方法来启动这份力量，但当时并不叫做催眠，而是被称为神术、仙术、巫术、咒术、幻术，甚至被称为江湖妖法、歪门邪术等。催眠术的这种不正统的出身，注定了它的神秘、传奇色彩。

随着人类对催眠现象认识的深入，尤其是最近几十年的研究，催

眠这门学科获得了前所未有的发展，也渐渐被主流的学术界所接纳。催眠不是超自然现象，不是神灵，也不是魔术，更不是妖法，而是人类大脑的本能。当你用心领悟后，就发现，催眠并不神秘；催眠不是睡觉，也不是失去控制，催眠是一种觉醒，让我们更好的控制自己的大脑，更好的控制自己的身体，更好的控制我们的情绪，让我们生活更美好！催眠术是人人能学会，人人能运用的一门技术。现今，催眠已经被广泛运用在医学、心理、美容、教育、运动、潜能开发、宗教甚至刑事侦察等诸多领域中。

学习催眠术，**不仅要有坚定不移的决心**，更要有挑战自我的勇气，这是一条突破自我极限的路，一条成就人生梦想的路，也是一条少有人走的路。

在这本手册里，我希望把自己获得的知识和技术分享给大家，同时把自己在长期摸索学习过程中的经验教训也呈现出来，让大家在催眠学习的道路上，少去一些弯路，少碰一些壁，少上当受骗。同时，真诚地盼望与有共同兴趣爱好有志之士多交流，共同进步。

人类的心灵具有无穷的智慧和潜能和爱，让我们更关注它、发掘、爱护并使用它们，并让生活充满爱和喜悦的成功。

——2014年8月14日

# 目录

<b>第一章</b>	<b>催眠基本理论</b>	<b>1</b>
一、	催眠的概念	1
二、	意识与潜意识	10
三、	催眠简史	16
四、	催眠的理论解释	27
五、	催眠、意象和冥想	29
六、	催眠流派介绍	32
七、	学习催眠的方法与技巧	35
<b>第二章</b>	<b>催眠常用技术</b>	<b>38</b>
一、	催眠感受性测试	38
二、	催眠引导技术	42
三、	催眠加深技术	51
四、	快速催眠·瞬间催眠	58
五、	集体催眠	62
六、	催眠的唤醒程序	68
七、	催眠经验技巧	69
<b>第三章</b>	<b>催眠术的应用</b>	<b>72</b>
一、	催眠治疗技术	72
二、	舞台催眠技术·催眠秀	92
三、	催眠的禁忌	102
四、	催眠术的副作用及危险性	102
五、	催眠师的职业道德	107



# 第一章 催眠基本理论

## 一、催眠的概念

### 1. 什么是催眠？What's hypnosis

催眠（Hypnosis）是以人为诱导（如渐进放松、单调刺激、想象等）引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚心理状态。其特点是被催眠者自主判断、自主意愿行动减弱或丧失，感觉、知觉发生扭曲或丧失。在催眠过程中，被催眠者遵从催眠师的暗示，并做出反应。催眠的深度因个体的催眠感受性、催眠师的威信与技巧等的差异而不同。催眠时暗示所产生的效应可延续到催眠后的觉醒活动中。Hypnosis 源自于希腊神话中睡神 Hypnos 的名字，起源于四千八百多年前古希腊神话中的第三代主管快乐与自在的睡神，也代表最基本的生理元素之一睡眠。

相当于罗马神话中的索莫纳斯（Somnus）

【关于睡神】催眠的英文是 Hypnosis，该词源自于希腊神话中睡神 Hypnos 的名字，音译为海普诺斯，因为接受催眠的人，看起来的样子像是在睡觉。在希腊神话中，睡神是谁？是男还是女？主要掌管什么？许多人并不知道其中的故事。

睡神海普诺斯在希腊神话中是黑暗之神厄瑞波斯（Erebus）和夜冥女神尼克斯（Nyx）之子，属于第三代神祉，为资格最老的神之一，与死神达那托斯（Thanatos）为孪生兄弟。

传说，海普诺斯与兄弟达那托斯一起生活于地底，每当母亲倪克斯令世界落入黑夜之时，他就会吩咐从者到大地上诱使人类入睡。与其无情的兄弟相对，海普诺斯的性格较为温柔，往往在人的死亡之际，给予其恒久的睡眠。

与达那托斯不同，海普诺斯受到凡人的喜爱，因为睡眠有助于缓解人生的压力与痛苦。只要他以神力诱使人类，就能使人入睡，而且，睡神的能力，不光对凡人有效，对神也同样有效。

海普诺斯的妻子帕西提亚（Pasithea），是海仙女中的一位，主管幻觉和放松。他娶到漂亮的帕西提亚真的是冒了巨大的风险，也承受了巨大的代价。

海普诺斯的催眠术，是人神皆不能抗拒的。他催眠的威力大于诸神，连宙斯也逃不过他的魔力，在特洛伊战争期间，天后赫拉（Hera）计划把宙斯催眠，趁他熟睡暗暗帮助希腊人。于是，赫拉找到了海普诺斯，让他帮忙催眠宙斯。赫拉开始用一个漂亮的金椅子和一个脚登贿赂海普诺斯，但海普诺斯并不为之所动，他主要怕宙斯发怒，不敢答应。于是，赫拉许诺把帕西提亚嫁给他，这样，海普诺斯才答应，并催眠了宙斯。

事发后宙斯气得到处追杀海普诺斯，还把他从天上狠狠打入地府。

HMI 美国催眠促进学院以及 AHA 美国催眠学会对于催眠的定义是：**催眠是通过信息的过载，使人的头脑批判区（critical mind）功能紊乱，从而促发“战斗或逃跑（fight or flight）”的机制，产生一个高暗示的状态。**这样才能够接触潜意识，并使其发生变化。在这种状态下进行心理治疗，我们称其为**催眠治疗**。

催眠就是在意识与潜意识之间搭起一座桥梁，使人可以在意识清醒状态下，直接与潜意识沟通。

A new definition of hypnosis, derived from academic psychology, was provided in 2005, when the Society for Psychological Hypnosis, Division 30 of the American Psychological Association (APA), published the following formal definition:

New Definition: Hypnosis

The Division 30 Definition and Description of Hypnosis

Hypnosis typically involves an introduction to the procedure during which the subject is told that suggestions for imaginative experiences will be presented. The hypnotic induction is an extended initial suggestion for using one's imagination, and may contain further elaborations of the introduction. A hypnotic procedure is used to encourage and evaluate responses to suggestions. When using hypnosis, one person (the subject) is guided by another (the hypnotist) to respond to suggestions for changes in subjective experience, alterations in perception, sensation, emotion, thought or behavior. Persons can also learn self-hypnosis, which is the act of administering hypnotic procedures on one's own. If the subject responds to hypnotic suggestions, it is generally inferred that hypnosis has been induced. Many believe that hypnotic responses and experiences are characteristic of a hypnotic state. While some think that it is not necessary to use the word "hypnosis" as part of the hypnotic induction, others view it as essential.

## 2. 生活中的自然催眠现象 Autohypnosis in daily life

其实催眠现象是人的一种自然适应的反应，生活中也有这样的自然催眠现象。比如公路催眠就是一个典型的例子，驾驶员长途驾驶，单调的汽车马达声会诱发催眠状态容易发生事故，所以在修筑公路时会在路旁设置一些醒目的标志，或者有意识地将公路筑成弯道，避免诱发公路催眠。

长途乘车旅行也是同样。长途旅行中单调、刻板的车轮转动声也会成为催眠性刺激诱人进入催眠状态，在催眠中似乎能听到列车员报站的声音，而对其他声音则迷迷糊糊甚至一无所知。

凡是单调、重复、刻板的刺激都能诱发不同程度的催眠，我们每一个人都有这方面的体会，这是人的正常反应功能；而催眠术则是帮助人们开发和利用自身的这些功能，为调整身心状态，提高生活质量服务的。

催眠状态是一种意识高度集中、潜意识活跃的心理状态，它在生活中无处不在，我们经常会自发地处于催眠状态，如发呆、全神贯注地阅读等等。再比如，购物消费的时候，我们是不是会对某一品牌的产品有特别的感觉呢？当提到速溶咖啡的时候，是不是仿佛看到那个经典的红色咖啡杯里冒出的暖暖白雾呢？

### 3. 什么是催眠术？What's hypnosis

催眠术（hypnosis）是运用听觉、视觉、触觉等暗示手段让受术者进入催眠状态，并能够产生神奇效应的一种技术。以一定程序的诱导使被催眠者进入催眠状态的方法就称为催眠术。

### 4. 催眠术的分类 Classifications of hypnosis

诱发催眠的方法各异，命名繁多，至今尚无统一的分类，现根据不同的施术方式、时间和条件，把催眠术的种类划分如下：

（1）按催眠师来分：①自我催眠，即自己为自己进行催眠的方法；②他人催眠，即由催眠师负责施行的催眠方法。

（2）按暗示条件来分：①言语催眠，即运用语言进行暗示的催眠法；②操作催眠，即非言语性的催眠法，它是运用行为、动作、音乐或电流等作为暗示性刺激，达到催眠状态。

（3）按意识状态来分：①觉醒时催眠，即在意识清晰时进行暗示性催眠；②睡眠时催眠，即在睡眠状态下进行催眠。

（4）按配合情况来分：①合作者催眠，即对自愿或合作者进行催眠；②反抗性催眠，即对不合作者进行催眠。

（5）按进入催眠的速度来分：①快速催眠，即在瞬间进入催眠状态的方法；②慢速催眠，即逐渐使受术者进入催眠状态的方法。

（6）按受术的人数来分：①个别催眠，即催眠师对单一受术者进行催眠；②集体催眠，又称小组催眠，即对一群体同时进行催眠。

（7）按距离来分：①近体催眠，即面对面的为受术者催眠；②远离催眠，即催眠师与受术者相距甚远进行催眠，如电话催眠、书信催眠\*和遥控催眠等。

（8）按客观因素来分：①自然催眠，即受客观自然条件的影响产生的自然的催眠现象，如汽车驾驶员出现的公路催眠等；②人工催眠，由催眠师来进行的



催眠，即他人催眠。

(9) 按催眠程度来分：①深度催眠，即受术者达到深层催眠状态，如呈僵直或梦游状态；②中度催眠，即受术者达到中层催眠状态，如呈无力、恍惚状态；③浅度催眠，即受术者进入浅层催眠状态，如呈宁静、肌肉松弛状态。

(10) 按催眠对象和手段来分：①人的催眠，即使人进入催眠状态的催眠术；②动物催眠\*，即使动物进入催眠状态的催眠术；③麻醉药物催眠，即应用麻醉药物，如阿米妥钠、硫喷妥钠等麻醉药物，使人进入催眠状态；④非麻醉药物催眠，即用无麻醉作用的药物作为暗示性刺激，以达到催眠的方法，如使用葡萄糖酸钙等药物（这里解释一下，葡萄糖酸钙静脉给药时可出现全身发热感）。

## 5. 什么是暗示？What' s suggestion

**暗示**（Suggestion）是个体无意中接受了人（包括自己）或环境，以非常自然的方式向其发出信息后，做出相应反应的一种特殊心理现象。从这个概念出发，暗示的实现总是存在着实施暗示与接受暗示两个方面。之所以说它是特殊的心理现象，因为从暗示的实施一方来说，不是说理论证，而是动机的直接“移植”；从接受暗示的一方来说，对施暗示者的观念也不是通过分析、判断、综合思考而接受，而是无意识地按所接受的信息，不加批判地遵照行动。

暗示的分类：

- 按目的性：自然暗示、有意暗示；
- 按形式分：直接暗示、间接暗示、隐喻暗示；
- 按效果分：积极暗示、消极暗示；
- 按方式分：自我暗示、他人暗示。

**暗示性**（Suggestibility）：指受术者接受暗示的能力。暗示性的高低往往因人而异，与催眠感受性有密切关系，催眠感受性高的人暗示性也高。

**暗示疗法**（suggestive therapy）：通过心理暗示，解除来访者疑虑，改善不良心境，减轻精神负担，治疗疾病的一种方法。

暗示对人体生理活动、心理及行为状态，都会发生深刻的影响。当个体接受暗示后，不但可以改变随意肌的活动状态，而且也可以影响不随意肌的功能。由于这个原因，消极的暗示能使人情绪低落甚至患病或加重症状，积极的暗示能够使个体的心理、行为及生理机能得到改善，增强对疾病的痊愈和康复的信心，达

到治疗目的，从而成为一种治疗方法。



## 6. 什么是催眠态? What' s hypnotic state

**催眠态**（hypnotic state）是在催眠下形成的能很好的听从催眠师的指令易产生神奇效应类似睡眠但又不是睡眠的一种状态。

## 7. 催眠状态的判定 Hypnotic state assessment

经催眠后是否进入催眠状态，虽可按催眠深浅度进行测验，但在催眠施术中还要善于观察受术者的各种表现，掌握进入催眠状态时的特征，以判别是否进入催眠状态。尤其要善于发现有些不诚实受术者装模作样来愚弄催眠师。催眠状态有以下几方面的表现：

- 1) 面容面部肌肉松弛，表情显得呆滞，脸色由红渐转苍白后再转红。
- 2) 两眼微闭，眼睑自然下垂，轻触睫毛亦无眨眼，眼睑无颤动或眨动。眼球转动减少或只有较慢的眼球游动。令试睁眼仅眉毛上提而不能睁开，用手上提眼睑时有眼球躲避现象，只见巩膜或眼球上移。
- 3) 嘴唇不紧闭或微张开，无口唇蠕动，无吞咽动作，也无咬牙咀嚼动作。
- 4) 颈部肌肉松弛后不能主动随意转动头颈，被动运转时颈无抵抗，将头部置于不适位置也不能自行调整。
- 5) 四肢肌肉呈松弛状态，抬手提脚时无力而沉重，突然放手后会迅即下垂。放置在不舒适的位置无抵抗，也不能自行调整。

- 6) 呼吸平稳而均匀，有时大口喘气；处于平稳而均匀的呼吸状态，甚至能听到鼾声。
- 7) 脉搏由快渐慢，前后约相差 5~10 次/分钟。
- 8) 感知觉主观感知面部及肌体发热，对来自外界的其它刺激感知减弱，痛觉刺激反应迟钝或消失，也可因暗示敏感而增强。
- 9) 暗示性：在催眠状态下暗示性增高，只接受催眠师的指令，可出现暗示性幻觉、错觉（如，把白开水当作是糖水等暗示性表现），而不接受他人暗示。
- 10) 交往：只与催眠师保持交往，但反应较平时迟钝，呈被动状态。回答问题时语言较慢，音量略低，呈疲劳嗜睡状态。

## 8. 催眠状态下会发生什么 What' s up in hypnotic state

某些能力会增强：

- (1)想象力增强—如前世催眠
- (2)记忆力增强—唤起一些遗忘的记忆
- (3)感觉器官更加灵敏
- (4)接受暗示的能力增强—催眠治疗、表演

某些能力会减弱或改变：如对重量、时间、疼痛、数字的感知及自我控制能力等

## 9. 什么是催眠后暗示？What' s posthypnotic suggestion

**催眠后暗示**（Posthypnotic suggestion）：催眠状态中暗示被催眠的人，要他在清醒之后的某个时间或看到某个讯号的时候，就要去做某一件事情。催眠后暗示是在催眠状态中发出的暗示，而不是在催眠结束后的暗示。

比如说，我在催眠中暗示你，等你醒来以后，一看到我用手摸耳朵，你就要去打开窗户。好，那么等你解除催眠，醒来以后，你可能在房间跟朋友聊天，但是，你一看到我在摸耳朵，你就会忍不住走到窗户旁把窗户打开！

注意喔！你已经忘记了这是我所给你的指示，你会以为这是你自己的自由意志决定去做的。这时，如果我问你：“喂！你为什么去打开窗户呢？”

你可能会说：“因为我觉得房间里的空气很闷，所以要打开窗户！”



所以，很有可能，许多你以为是自己的想法、自己的见解，其实，只是你在不知不觉当中，被别人或社会或某些团体给催眠了！

曾经，发生过一个案例，有一个人向精神科医师抱怨，他老是觉得很紧张，总感觉到背后有一只大黑狗跟着他，好像随时会被它咬一口！他自己也知道其实后面并没有狗，可是这种一直强迫出现的念头，使他受不了。

医生帮他治疗了好久，都没有效果，后来，就用催眠，回溯到事情发生的时候，才发现，很多年以前，他曾经去参加一场舞台上的催眠表演，催眠师在舞台暗示他有一只又大又凶猛的黑狗正在背后追他，使得他在舞台上拼命奔跑，达到了非常好的戏剧效果。他自己在表演之后，睡了一觉，对于发生什么事情都毫无印象了！可是，从此以后，他就一直感到有一只黑狗在背后追他。

找到原因以后，医生就在催眠中暗示那一只狗走了，不再追他了，醒来以后，他才完全恢复正常。所以，有时候参加舞台催眠秀，要小心一点，被催眠成超人跑来跑去还好，万一被催眠成一听到音乐就忍不住大跳脱衣舞，那你可要小心点儿……

## 10. 催眠与睡眠 Hypnosis and sleep



被催眠之后外表看起来像是睡着了，但是并没有睡着，被催眠者的肌肉放松，放松是一种愉快讯号，尤其是眼皮的小肌肉，因为放松之后会想要闭起来，渐进式大肌肉随后放松，全身放松的情形很难发生在一般人身上，除了睡觉之外。眼睛闭起来完全放松的表象看起来最接近睡觉的，所以许多人认为催眠之后就是睡



着了，这是错误的认知。其实催眠并不是睡觉，相反的刚进入催眠时脑子甚至比清醒时还要敏锐，所以有许多专业人士形容催眠应该以更醒觉来形容。

催眠是一种技术，我们常言称之为催眠术，催眠不是睡觉，催眠状态也不是让你睡觉，与睡觉不同，在催眠的过程中，你是完全清醒的状态。我们每天都会经历自然的催眠过程，比如：坐公交车坐过站，看书的时候全神贯注，跟着电视剧的情节流泪等等。这些都是催眠。

催眠术并不是催人入睡的技术，催眠状态和睡眠状态也有很多区别。虽然表面看起来好像睡着了一样，其实受术者和催眠师保持着密切的感应关系，他的潜意识活动在催眠师的引导和帮助下发挥积极的作用；虽然催眠状态下也是在休息，但休息的深度和质量高于一般的睡眠，有时只睡了 10 多分钟，感觉就像睡了很久。虽然催眠术对于治疗睡眠问题有很好的效果，但是它不仅仅限于这一个方面的作用，而是可以对人的身心状态进行全面的调整。

催眠并不是要剥夺人心理活动的的能力，虽然意识活动的水平会降低，但人的潜意识活动水平反而更加活跃，这时，有的受术者会有迷迷糊糊意识不清的感觉，好像只能听到催眠师的声音；而有的受术者觉得自己很清醒，什么都听得见，甚至认为自己完全没有被催眠，这些感觉在催眠状态下都可能会出现，也都不会影响催眠的进行和治疗效果。当然，受术者越是按催眠师的指令去感受和体验（而不是去检验），就越有利于从催眠中获得更多有益的东西。

## 11. 催眠与其它心理疗法的关系 Hypnosis and other psychotherapy

### • 催眠与精神分析学说的创立

精神分析的诞生，与催眠有着千丝万缕的联系。最初弗洛伊德专门学习催眠疗法，并正式放弃电疗法，专门从事催眠治疗。在此期间弗洛伊德积极翻译、撰文阐述催眠疗法的相关理论及研究实践。不过后来，他在临床中发现并不是所有人都能被催眠，从而认定催眠有局限性，从而转向精神分析的研究。

通过催眠术的应用，弗洛伊德发现在人的意识背后，还深藏着另一种极其有力的心智过程——“潜意识”。后来，他发掘这种潜意识，并加以分析，最后导致了他的精神分析学整个科学体系的建立。就是说催眠术为“潜意识”的发现提供了一个重要线索，正是这一系列的催眠试验（尤其是催眠之后的种种迹象和暗示）令人信服地证明了无意识心理的存在及其的活动方式，以至于在多年后，弗洛伊

德为了论证无意识心理的存在时，还要用催眠试验作为自己的有力证据。由此可知，催眠术不但促使弗洛伊德发现了潜意识理论，而且还成为对其潜意识理论的有力证明。

#### •催眠与认知行为疗法

认知疗法（cognitive therapy）与催眠疗法相结合（CBH）会产生非常好的治疗效果。利用元分析技术（meta-analysis）对 8 个不同研究进行分析的结果表明，CBH 治疗比单纯接受 CBT（认知行为疗法）的疗效要超出 70%。

催眠学家巴伯尔（Theodore Barber）和他的同事们曾经在 20 世纪 70 年代发表论文，提出与其把催眠理解为一种“特殊的状态”，不如将其视为想象力、期望、态度、动机等常规心理变量所产生的一种结果。巴伯尔在文中使用了认知行为疗法的概念来描述他的“非状态”催眠理论，并介绍了催眠在认知行为疗法中的应用。

用认知行为的概念来解释催眠，使得催眠疗法与各种各样的认知与行为疗法的融合越来越普遍。事实上，很多认知疗法和行为疗法本身最初就曾受到传统催眠疗法的影响，比如大家熟知的早期的行为疗法之一的系统脱敏疗法，最初就被称为“催眠式脱敏疗法”，源于早期的临床催眠。

#### •催眠疗法与 NLP

NLP 的始祖理查·班德勒（Richard Bandler）在创立 NLP 时，研究并模仿当时四位在语言沟通及治疗方面卓有成就的大师，其中一位就是催眠大师米尔顿·艾瑞克森。因此 NLP 的课程当中混有大量的催眠技术，甚至有权威人士认为，NLP 之所以成功，完全是因为其加入了催眠成分。

注：NLP 的始祖理查·班德勒在创立 NLP 时，研究并模仿的大师分别是沟通大师格列戈里·贝特森（Gregory Bateson）、催眠治疗大师及艾瑞克森催眠治疗学派创始人米尔顿·艾瑞克森（Milton Hyland Erickson）、家庭治疗大师维珍尼亚·撒提亚（Virginia Satir）以及完形治疗创始人弗烈兹·皮尔斯（Fritz Pearls）。网上一一些班德勒催眠演示的视频，感兴趣可以搜索看一下。



理查·班德勒

## 二、意识与潜意识

**意识**（consciousness）是一个不完整的、模糊的概念。人在思考时或像感受图像一样感受到自己的所思所想亦是人的意识，亦无法通过语言准确的描述。一般认为意识是人对环境及自我的认知能力以及认知的清晰程度。科学家并不能给予一个确切的定义。美国哲学教授约翰·希尔勒（John Searle）通俗地将其解释为：“从无梦的睡眠醒来之后，除非再次入睡或进入无意识状态，否则在白天持续进行的，知觉、感觉或觉察的状态”，现在意识概念中最容易进行科学研究的是在觉察方面。例如，某人觉察到了什么、某人觉察到了自我。有时候，“觉察”已经成为了“意识”的同义词，它们甚至可以相互替换。目前在意识本质的问题上还存在诸多疑问与不解，例如在自我意识方面。现代对意识的研究已经成为了多个学科的研究对象。意识这个问题涉及到认知科学、神经科学、心理学、计算机科学、社会学、哲学等。

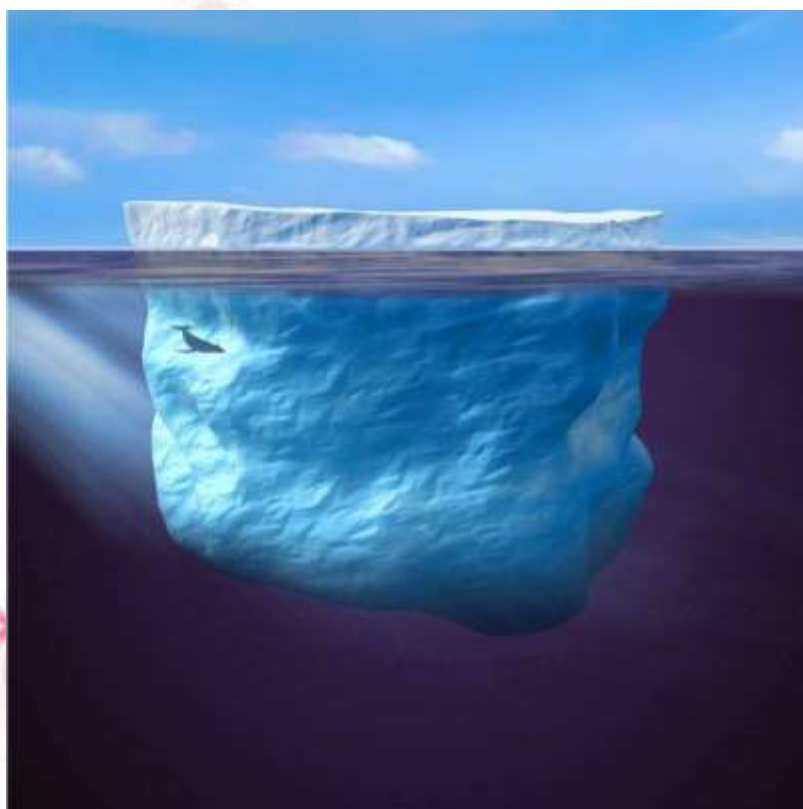
**潜意识**（Sub consciousness）是由心理学家西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）提出，是指潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量，是相对于“意识”的一种思想。又称“右脑意识”、“宇宙意识”，《脑内革命》作者春山茂雄则称它为“祖先脑”。潜意识，也就是人类原本具备却忘了使用的能力，这种能力我们称为“潜力”，也就是存在但却未被开发与利用的能力。潜能的动力深藏在我们的深层意



识当中，也就是我们的潜意识。

潜意识是人们不能认知或没有认知到的部分，是人们“已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程”。弗洛伊德又将潜意识分为前意识（Preconscious）和无意识（Unconscious）两个部分，有的又译为前意识和潜意识。

潜意识的能量非常巨大，是意识的3万倍以上，但在日常生活中，潜意识的能量却经常被忽略，我们能够清晰感受的通常是意识的部分，只有在特殊条件下才能感受到潜意识的巨大力量。催眠，正是这样一个唤醒潜意识的过程——应用语言等诱导，让意识范围缩小集中在一个非常小的点上，由此将潜意识的力量爆发出来。比如，在“催眠人桥”的演示中，被催眠者的注意力被完全集中在全身肌肉的收缩上，整个人变得像钢板一样，从而使得腰部肌肉的巨大力量被唤醒，变得无比坚硬。整个过程中，被催眠者并没有失去意识，他能够清楚地知道发生的一切。



## 1. 潜意识的基本特征

### ①. 容量很大

潜意识是隐藏在人脑物质体系中的容量无限的广大的信息系统，其间充满了许多神奇、独特的特性。潜意识包括大量的观念、欲望、冲动、想法等，好比漂流在大海上的一座冰山



(见上图),被认为是人的心理活动的主体。

## ②. 结构多维

潜意识基本上与意识一样也具有多维多元的内部结构。在潜意识里,也毫不例外地可以划分为认知和意向两大类:

(1) 潜意识认知因素,包括无意感知、无意表象、无意识记、无意再认、无意识想象等等。潜意识认知是个体对某种对象不由自主的认知,模糊不清的认知,或意识阈限下的认知。

(2) 潜意识意向因素,主要指无意注意、无意动机、无意情绪、无意目的、无意愿望等等。以无意动机(Unconscious Motivation)为例。个体的活动有时似乎指挥失灵,与其动机、愿望背道而驰,如酒后胡言、失态以及日常生活中的口误、笔误等等,其实,这正是表现其更真实而不带伪装的动机和愿望。某人在会议开幕式上宣布“会议结束”,正说明他有不愿参加会议的意向;某人忘了还债,说明他潜意识里有不愿还债的念头。这种现象弗洛伊德在他的著作《日常生活之精神病学》(The Psychopathology of Everyday Life)进行了详细的论述,所以,这类错误又称为弗洛伊德式错误(Freudian slip)。可见,无意识动机常常被个体意识所忽略,却在暗中发挥活动的调节器。

总之,潜意识意向是个体对外部事物的一种不知不觉的反应和评价,是个体自发产生的一种未被意识到的体验和需要。

## ③. 影响力持久

潜意识往往对人的影响更持久,甚至比意识更强大。据内隐学习(Implicit Learning)研究,在潜意识状态下进行内隐方式的学习,能够使人以更加牢固地储存知识经验。不受或很少受个体情绪状态的影响,因而可能对个体生存与发展具有更为稳定持久的影响作用(如骑自行车技术)。如对个体在压力情境下学习高尔夫球技巧的效果进行测查发现,通过内隐学习获得技巧的被试在压力情境下比外显学习方式的被试更少失败。另一些研究也证明,在潜意识状态下的内隐记忆,随时间延长而发生的消退要比外显记忆慢得多,如对小学生的程序性知识(技能技巧类)与内隐、外显记忆的关系进行实验研究,发现内隐记忆组的成绩明显高于外显记忆组,而两组被试程序性学习的内容和检核时却没有显著差异。人们日常学习中的骑车、舞蹈、爬树、游泳等其中内隐学习的成分,几十年未练习或未有意巩固,在需使用时仍能熟练运用。由此可见,内隐认知具有比外显认知更稳定的特性,是人类认知系统中较基础、较强大的部分。

潜意识有时可持久控制一个人的行为。一个人的行为与习惯有关。如果习惯于某一行为,那么他就无意识地按照习惯去行动。这种行动可能是受人欢迎的,也可能是令人反感的;可能是正义的,也可能是非法的。

比如,有的人喜欢抽烟,但有的人对此极为反感,抽烟者也知道抽烟危害自己与他人的身体健康,但是抽烟已养成了习惯,也就是抽烟已同化在潜意识之中了,看见了烟就想抽,控制不了自己。尽管你的意识告诉你,少抽点烟,要控制烟量;但是当别人敬烟时,你一切

全忘了，还是毫无犹豫地把烟接住了，抽得挺香，抽完了才意识到又犯错误了。由此可见，抽烟的习惯行为完全是受到潜意识的控制。

#### ④. 作用面广

潜意识往往对人的心理和行为的很多方面，甚至是全方位产生着重要的影响，尽管其方式是默默无闻的，相对平静的，但却仍是一股“暗流”对人的性格倾向、认知方式、甚至世界观、人生观以至行为模式都有全方面的影响。博恩·崔西（Brian Tracy）说：潜意识是意识力量的3万倍以上。潜意识可以控制一个人的性格。在我们日常生活中可以发现，不同的人有不同的性格，大多与潜意识行为模式有关。

有的人诚实、正直、谦逊，而有的人自私、虚伪、自傲；有的人勤奋、认真、创新，而有的人懒惰、自卑、保守；有的人自制、果断、勇敢，而有的人冲动、盲目、懦弱；有的人顽强、严谨、坚持，而有的人优柔寡断、虎头蛇尾；

有的人情绪波动较小，在成功和失败时，情绪比较稳定，而有的人则患“冷热病”，易激动，情绪不稳定，在成功时忘乎所以，在失败时又可能垂头丧气；有的人经常处于精神饱满乐观之中，朝气蓬勃、乐观向上，而有的人则经常抑郁低沉，无精打采、悲观失望。

这些性格的差异，是根源于一个人的潜意识。潜意识中同化了什么信息，就会反应出什么性格，而这些性格对人生的发展影响重大。

在我们工作或与人交往当中，许多失控行为也与潜意识有关。经常做出一些事来不受人欢迎。我们常听到有人说：他怎么了，他怎么会做那样的事呢？其实这些事也并非是他有意识做的，也是自己不愿意做的。他自己没意识到不好或者没意识到有办法可改变，是潜意识在作怪。

#### ⑤. 不具识别能力

潜意识不具备“好与坏、对与错”的识别能力。它思维简单，简直就像一个机器人，你给它什么信号，它就按什么信号行事。特别是对于语言符号的理解，例如，你说“我这个人真笨”，本来是用来自我解嘲的，但它却认为“我就是愚笨的”，接下来就让你说一些笨话，办一些笨事，让你莫名其妙，不可思议。

有时我们遇到了一件不顺心的事，你心想“我怎么这么倒霉”，也只不过是随便说说，可是倒霉这个信号，反复次数多了，就会进入你的潜意识，让你继续倒霉，这就是有时祸不单行的原因所在。

记忆效应差，需强烈刺激或重复刺激。潜意识记东西像个孩子，很少一次记住。只有反复刺激，才能牢记，才能真正储存进去。无论是积极的信息，还是消极的信息，只要你对这个信息感兴趣，刺激的次数多了，就会进入你的潜意识。我们要注意潜意识的这一特征。对于好的信息、积极的信息、有利于建立自信心的信息，要反复的回忆，反复的展现，使其同化在潜意识之中。

#### ⑥. 半意识状态最活跃，放松状态才能沟通

放松时，最容易进入潜意识。当我们的头脑处于“一半清醒一半糊涂”时最活跃，最容易接收信息。日本一位心理学家这样说：“当我们的头脑处于半意识状态时，是潜意识最容易接受愿望的时刻。因此，利用快要睡着和早晨刚刚醒来，也就是意识迷迷糊糊的时候，来进行潜意识的接受工作，是最理想不过的了。”

放松状态才能沟通，这一点也像个孩子，你心平气和地与之谈话，他才乐意接受。如果你本身心里紧张，有束缚感、抗拒心，那么与潜意识沟通、对话就比较困难，效果就差，甚至不起作用。这就是通常人们所提倡的要放松、要松弛身心、科学静坐的原因。

#### ⑦. 最喜欢愉悦而自信的人

追求愉悦是潜意识的本能。最喜欢带感情色彩的信息。在愉悦自信的心情下，潜意识才容易充满活力。这时如有一个目标在前面召唤，你不用告诉它采用什么方法去追求，潜意识也会想办法，尽其所能地去达到目标。许多科学家就是利用潜意识的这一功能进行发明创造，突破科学难关，解决日常生活中的难题的。例如，当一个人被某事所困扰，百思不得其解时，如果到河边或公园散散步，放松一下，有时就会突然出现一个闪念，答案有了，正是解决问题的办法。这就是潜意识在发挥作用。

潜意识名言：一个人的人生幸福，只靠道德方面的努力是不够的，我们必须经常描绘自己将来的幸福形象，并依靠万能的潜意识来帮忙实现。潜意识一旦接受这一形象，就会想尽办法去实现它，之后你就可以安心等待成功的到来。

## 2. 潜意识接受的原理

### ①、潜意识接收的是词汇和经由词汇所自然产生的联想

我们从小就接受谦虚是美德的教育，这点本身没有错，可惜的是很多人因此养成了不敢使用强有力的词汇，不敢说“我行”而只是说“我试试”，对自己不敢使用强有力的词汇，长期用消极的词汇消耗自身的能量，是大多数人之所以不能成功的最主要原因之一。

强有力的词汇经由你自然的产生联想会带来强大的正面能量，消极词汇则会消耗你的能量。一个词汇的能量可以经由感觉感受得到，聪明的广告人对这点就比较有体会，比如“减肥”这个词现在很多广告词和商品名称都不用了都用“瘦身”了，为什么？就是因为“减肥”这个词只会让你联想到“肥胖”无论你前面加多少个“减”字，而用“瘦身”感觉就完全不同了，你更多的是会联想到“瘦”“苗条”“好身材”。“自信”这个词会让你联想到信心满满的感觉，“克服自卑”却只会让你联想到自卑的画面；“轻松”会让你感受到放松的效果，“释放压力”却只会让你联想到压力；“成功”会让你联想到事业有成幸福快乐，“永不言败”却先让你想到了失败。当我认识到这一点时再看市面上一些潜意识 CD，发现有很多做得并不好，有些语句当中出现了消极的语汇。

### ②、潜意识不去区分“不”、“无”、“没”等否定的词句

以前的潜意识研究认为是潜意识没有分辨能力不能区分，这里我要告诉你真相：潜意识



连接着宇宙智慧它绝非不能区分，是不去区分！，它对指令信息的提取是最直接的，就是对根本词汇的提取，它不去管你前面添加多少否定或肯定的修饰，词汇就是命令！这点和第一条和我们下面要提到的是密切相关的，这点非常重要，掌握了这个智慧不但可以影响自己还可以影响到别人。

我们举个例子，你现在告诉自己“我不要想到蓝色”，试试看，你想到了什么？是不是肯定想到了蓝色，而且还想得挺生动！

### ③、潜意识不去区分“你”、“我”、“他”

这点我们在一开始认识“我是谁”时就讲过，在**宇宙的智慧**中“你”“我”“他”是三位一体的。潜意识当然不必再为之区分，有句古语讲到“嘴巴离自己的耳朵最近”这句话其实是从侧面理解了潜意识的这条原理。由于三位是一体的，所以一句话无论你是说：我很棒，还是说你很棒或是他很棒，对你的潜意识来说，都是接收到了正面良好的信息，同样道理，当你说“他很烂”，“你很烂”或“我很烂”，潜意识就都是接收到负面不良的信息。《圣经》告诉我们不要去论断人，说的也是这个道理。我们对自己和对他人都应该多用积极正面的词汇语句，给予别人更多的鼓励就是在鼓励自己。

好好的理解这一点，你就知道如何正确的与人相处，如何吸引来你要的人，你的人际关系就会变得正面融洽，你在鼓励别人帮助别人的同时你会得到更多的支持，你的家庭关系就会幸福快乐美满和谐。

### ④、潜意识喜欢接受指令不喜欢接收求索

“你想要的往往得不到，你害怕的往往却会到来！”。这点，大家其实多少经历过都会有点体会，不明白潜意识的原理就会带给大家很多困惑，当你请求想要什么时，当你说“我要”时，实际上你是在宣告“我现在还没有”或是“我现在匮乏”，你想要钱就是在宣告你现在钱不够，你想要快乐就是在宣告你现在不快乐……这样的宣告就是在向潜意识下达指令，潜意识接收到主宰者你的命令当然只会让你经验到更多的没有和匮乏，所以不要总是用请求的语气，而要用正面的、准确的指令，用“我是”。同样的道理当你害怕什么时，你是在宣告你现在有什么，你害怕贫穷，你就是在宣告你的贫穷，你害怕疾病就是在招唤疾病，潜意识的使命就是为你成全。

一般人所行的是(有-做-是)错误的以为先要有了很多的钱，然后去花钱(享受或慈善)，然后才认为自己是是个有钱人。一生当中不断的去求，要有什么要有什么，一生都在痛苦中求索，在求索中痛苦。然而由潜意识联接的**宇宙智慧**的法则却是“Be-Do-Have”你要先是有钱人，先当自己是有钱人，做有钱人做的事，然后宇宙自然就会让你拥有用之不尽的钱，你要先(假装也行)是快乐的人，将快乐传送给别人，宇宙就会让你拥有无穷的快乐。如果你以前觉得实现了理想就会快乐了，告诉你从现在开始你要反过来想，你快乐了你就会实现理想。

### ⑤、感恩是潜意识最强大的力量

说到感恩，很多人都能理解，一曲“感恩的心”传唱了多年现在仍很受大家喜爱，我们



都知道拥有、得到了东西要去感恩，也知道求别人做事时要感恩，但这对感恩的强大力量却只应用了其中极小的部份。只知道得到了、拥有了会去感恩。却不知道感恩不是仅仅要感谢你已拥有的，更要对你所想要的东西直接感恩。你想到什么时，就直接当成你已拥有了一样去感恩。感恩是宇宙中最强大的力量，加以应用你完全可以心想事成梦想成真！感恩不是仅仅只对已拥有的，正确的方法应该是对你想要拥有的直接当成你已拥有然后感恩，想要快乐就直接感恩宇宙让你拥有了快乐，想要财富就感恩宇宙让你拥有了财富，先感恩就可以将自身的频振提升到你已心想事成的境界。感恩的力量在于强化你的“信”将你想要的转化成为你已拥有！《圣经》多次提到“只要信是得着的就必得着”。

掌握了这条原理，我们就掌握了心想事成的秘密，就会不断的有更多真实的拥有让我们发自内心的感恩，感谢宇宙智慧让我掌握了这个秘密！

#### ⑥、潜意识需要全身的感觉

潜意识并不仅仅是你大脑中的潜能，潜意识是你全身所有细胞意识和你全身及围绕你全身的频振的总和。如果你要传送“行动”这一指令来提升你的行动力，你就不应该只是懒散的坐在那里只用你的头脑在想，你要用你的全身来想，当你是行动力的超人时你是什么样子的，你的站姿是什么样的，你的坐姿又是什么样的，你的表情是什么样的？调整一下你的身体，让你全身都感受到你是行动力超人的感觉。

当你应用强有力词汇来为自己补充能量时，你都要用你全身来感觉，注意这个词汇在你身心上产生的效果。

潜意识所有的职能就是一个：生存，意识却有更广泛的选择和考虑。然而，意识在做出更改判断和决定的时候，不可避免的要采用潜意识给出的数据来评估，于是决定就未必是理性的，虽然，意识上觉得十分理性。

从心理学角度来看，人的言行举止往往 90%以上是由潜意识里看不见的动力驱使着，那么，我们是否有能力穿透迷雾，看见潜意识里的真相，而不是闭上眼睛盲目蠢动于人间？

催眠可以帮助我们从一个更好的状态来认识自己。

当我们处于催眠状态下，身心放松而宁静，意识清晰而专注，我们就可以像打开显微镜观察微生物世界一样看到内心起伏的念头，觉察的光会向更深的幽暗角落探照下去，把一切内心隐微的活动看仔细！

催眠可以帮助我们剥掉表面的伪装，看见内在的真相。

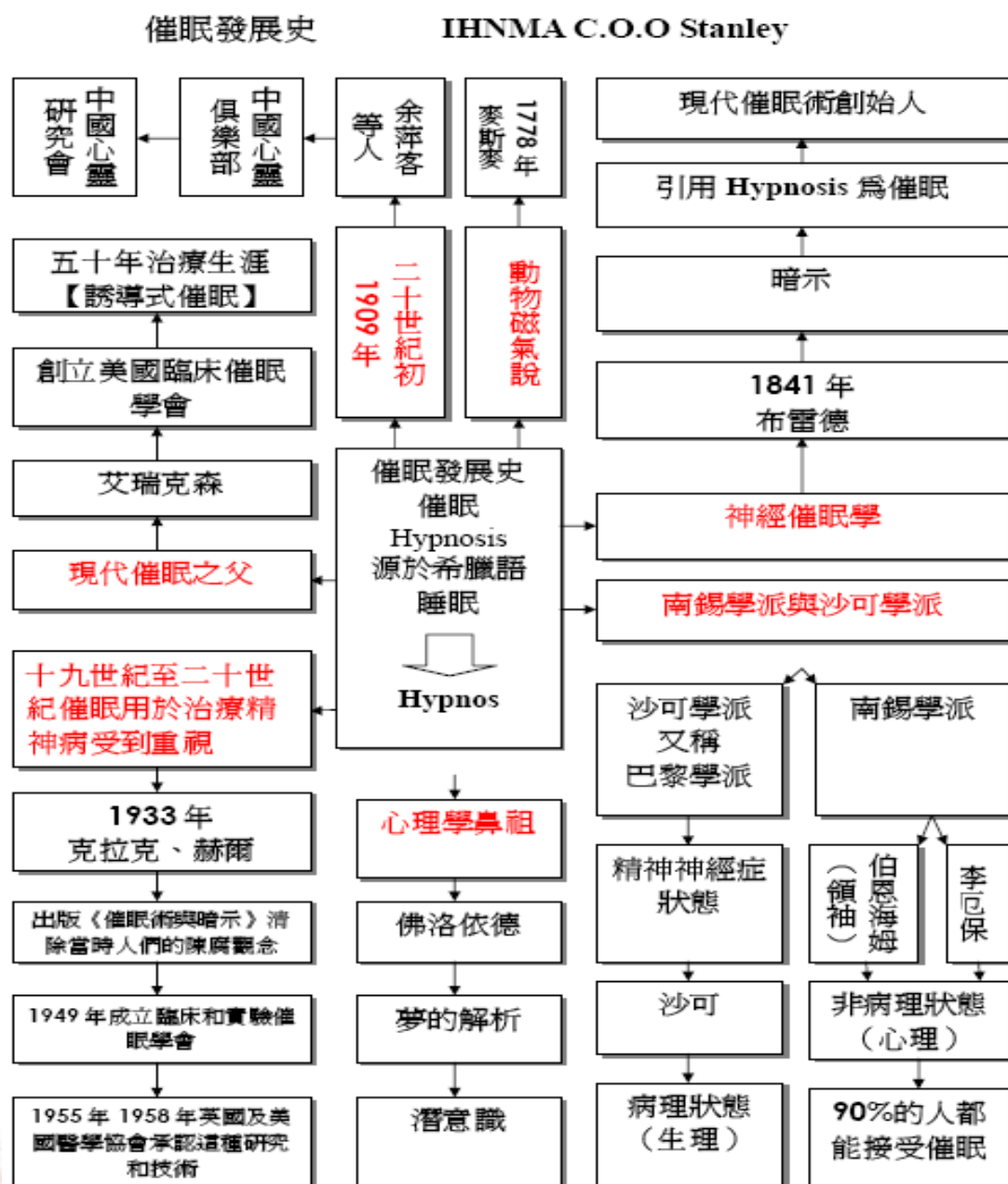
### 三、催眠简史

为了更好地理解催眠，我们需要了解一点催眠的历史知识。

催眠出现至今已经有，近二千多年的历史。从古代部落首领的图腾，到巫师

治疗某些疾病。都曾经无意识地使用到过催眠术。在古代医疗技术不太发达的时候，巫师们通过意念导引，放松健身的效果，从而在缺医少药的年代里，人们看到了些许生命的曙光，于是，催眠术一直被认为是一种的神秘色彩的秘笈，不被世人知晓，甚至，认为这是可以控制人意识的危险的巫术，令人避而远之，以致让这种可以造福人类的技术，一直以来只在小范围内流传，没有走入民间让众多的人士接受。





人类早期

萨满在母系社会里已经非常发达与成熟了，萨满多是氏族领袖或酋长，他们通过自我催眠使自己进入一种虚幻的状态，从而进行宗教仪式。

公元前 2600 年

《黄帝内经》中提出了祝由治病。

公元前 1500 年

《圣经》，《新约全书》中也有类似催眠现象的记载。

公元前 1200 年

希腊医师阿斯克勒彼俄斯 (Asclepius Aesculapius) 是太阳神阿波罗 (Apollo)



和塞萨利公主科洛尼斯（Coronis）之子。医术超群，后被尊崇为医神。希腊人和罗马人先后修建了睡眠神庙，患者在睡觉时会在梦中被告知治疗的方法。

公元前 1000 年

埃及人修建了神庙，供牧师通过语言和抚摸进行治疗。

.....

.....

现代催眠术始于 18 世纪的最后 25 年，由麦斯麦尔所开创。

帕拉思瑟斯（1493~1541）和范·赫蒙特（1577~1644）认为星辰能通过磁力影响人类

巴黎修道院院长何塞(Jose Castodi de Faria)是以科学的方式对催眠进行研究的第一位实验者。他发展的固定—凝视法直到现在仍然使用。后来，伦敦大学医学院的约翰·伊利奥持森（John Elliotson）发现在外科手术中运用催眠可以使病患没有痛苦，于是他继续将催眠疗法运用到手术中，成功报告共计 1834 例。

接下来的詹姆士·布莱德(James Braid)博士大幅度地提升了催眠技巧。他发展了另一种的眼睛固定技巧，运用灯光来制造眼睛疲劳。同时他也消除了包围着催眠的神秘气氛。并藉由希腊文 hyp（睡眠）创造了催眠术( Hypnotism )和催眠(Hypnosis)等术语。

在后来的发展中，催眠不断被应用在受伤止痛、慢性疼痛、催眠麻醉等领域，得到了广泛的应用和快速的发展。

1958 年，美国医学协会（AHA）发表声明支持催眠治疗与医学上的催眠使用。

弗朗兹·安东·麦斯麦尔，德·普伊塞格，何塞，约斯·狄·法罗，约翰·埃利奥特逊，“神经性睡眠”的一种表现形式

詹姆斯·布雷德，詹姆斯·爱斯戴尔，当事人的心理状态。

弗朗兹·安东·麦斯麦尔：他相信有一种普遍存在的磁性能量流，遍布在大自然和人体的每一个角落。人体就像磁铁一样有着磁极，当磁铁接近人体的时候，便会帮助人体实现磁场的均衡和重新的排布。他的理论被叫做“动物引力说”。



有一种无所不在的看不见的能量流在发生作用，而这种能量流会受到星座位置的影响。

最早的催眠——麦斯麦术

弗朗兹·安东·麦斯麦尔（Franz Anton Mesmer, 1734—1818）最初着迷于研究占星术，并取得了一定成果。随后，他攻读了神学、法律、哲学与医学，并在奥地利的维也纳开了一家诊所成为一名医师。



A. MESMER

当时，维也纳有一位很有名的神父麦克斯米伦·海尔，他可以用神力为信徒治病。麦斯麦尔亲眼见到了海尔神父为人治病的全过程：在昏暗的教堂里，海尔神父身穿黑袍，口中念念有词，缓缓踱到患者面前，突然用闪亮的十字架触碰患者的前额并说：“现在，你将会死去，你的呼吸将会减慢，你的心跳也将会减慢；等一下我为你驱除魔鬼之后，你会复活，变得健康。”患者随着神父的指令倒在地上，身体僵直，仿佛死去一般；紧接着，神父开始做法，然后告诉患者：“现在，我已经用神力将附在你身上的魔鬼赶走，你醒来后将恢复健康。”患者随即醒来，身上的病痛也好转了。

麦斯麦尔觉得非常神奇，便开始这方面的研究。他结合占星术与宇宙磁流说对生命进行了新的阐释。他认为人的身体就像一个磁场，有许多看不见的磁流像行星那样分布，当磁流分布不均匀时，人体就会生病，只有使身体磁流重新恢复均匀，病情才会好转。

于是，麦斯麦尔开始应用“磁流术”为患者进行治疗：他将一个大桶中装满铁砂、玻璃粉和水，在桶中央树立一根铁柱，将许多铁丝缠绕在铁柱上，用铁丝的另一头接触患者；治疗的时候，他身穿黑袍，伴随着音乐如天神般现身，手执铁质短棒与患者接触，目的在于“疏通磁流”；他的嘴里念念有词，患者则进入昏睡状态。重复多次后，麦斯麦尔唤醒患者，许多疾病就可以痊愈。

麦斯麦尔因此名声大振，但当时却引起了医学界的声讨。法国国王路易十四（1638—1715）应医学界人士的呼声，对麦斯麦尔和他的“磁流术”进行了调查。他们把一杯经磁流通过的水给病患喝下，发现并无效果。从此，麦斯麦尔被当作骗子而遭到驱逐，只能在英国等地为一些穷人看病。

后来，麦斯麦尔的“磁流术”被认为是最早的催眠，只是局限于当时认识条件，他未能进行科学的解释。

**阿曼德·德·普伊塞格：**他揭示了他称之为“人工梦游”的意识状态。根据他的描述，这种状态与现代的“催眠状态”概念极为相似。“危机”状态并不是医治病人所必需的反应。普伊塞格的工作导致了人们对麦斯麦尔术理论基础的革新。认为：医生是用意念的力量直接控制着患者，这就是所谓的“意念力量学说”。

## 19 世纪的催眠实践

巴黎修道院院长何塞（Jose Castodi de Faria）是以科学的方式对催眠进行研究的第一位实验者。他发展的固定—凝视法直到现在仍然使用。后来，伦敦大学

医学院的约翰·伊利奥特森（John Elliotson）发现在外科手术中运用催眠可以使病患没有痛苦，于是他继续将催眠疗法运用到手术中，成功报告共计 1834 例。

约斯·狄·法罗（1756—1819）他认为梦游是产生于受术者的期望和感受性。

约翰·埃利奥特逊（1791—1868）参与创办了催眠术的专门杂志《活力论者》。

詹姆斯·布雷德（1795—1860）现代催眠术创始人。

詹姆斯·爱斯戴尔（1808—1859）在外科手术中大规模使用催眠术。

安布罗斯·奥古斯特·利保尔特（1823—1904）把语言的催眠暗示和布雷德的长时间凝视方法结合起来。

希波雷特·玛丽·伯恩海姆（Hippolyte Bernheim）（1840—1919）1884 年，他出版了《催眠暗示》一书，证明了暗示是催眠的主要因素。

[https://en.wikipedia.org/wiki/Hippolyte\\_Bernheim](https://en.wikipedia.org/wiki/Hippolyte_Bernheim)

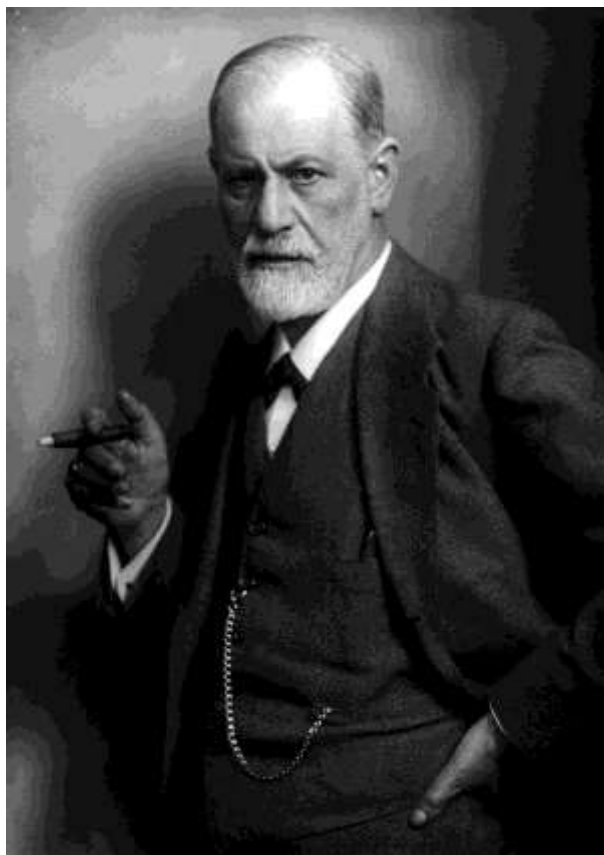
吉恩·夏科特（1825—1893）提出了一种催眠的阶梯理论，其主要内容是，催眠状态具有三个不同水平，嗜睡、僵住和梦游。

皮埃尔·珍妮特（1859—1947）在催眠状态下，受术者的意识逐渐被压抑，而潜意识则逐渐表现出来；在深度催眠状态下，潜意识可以完全取代意识。

### **西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856~1939）**

弗洛伊德认为，催眠法主要是心理方面的，尽管其中包含着神经与肌肉的过度兴奋状态。弗洛伊德曾认为催眠术对于治疗神经病有一定的局限性，后来的研究认为弗洛伊德的观点受到其自身催眠能力及当时催眠术发展水平的制约。





说到催眠，就不得不提到精神分析学派的创始人弗洛伊德。弗洛伊德在催眠方面先是受教于法国巴黎著名的神经病理学专家沙可。后来，他带着一位病人来到法国南锡，向那里的催眠术大师——李厄保(A. A. Lièbeault)和伯恩海姆求教。

不过在随后的治疗实践和研究中，弗洛伊德认识到催眠术治疗有一定的局限性，因为有些病人不容易被催眠。这其中也有弗洛伊德自身催眠技术不足的原因。

弗洛伊德曾经说过，真正的精神分析，开始于放弃催眠术。放弃了催眠术，弗洛伊德继续寻找新的方法，但这种放弃并非完全否定，在以后的研究中，弗洛伊德并没有忘记催眠术给他的深刻启示。

正是对催眠术的研究与实践，使弗洛伊德确信：人实际上是知道一些为他本人原以为不知道的东西的。所以，当人们想知道那些为我们意识所不了解的事情时，就需要用合适的方法深入潜意识，或者用某种方法把潜意识中的东西引发出来。这就是弗洛伊德后来精神分析法的实质。

弗洛伊德还把这一重要结论用于释梦。在释梦时，他总要向梦者询问梦的意义。弗洛伊德相信，梦者其实应当能为我们解释他自己的梦。虽然，梦者常会说自己对梦一无所知。但是，梦者确实明白自己的梦的意义，只是他不知道自己明白，就以为自己一无所知罢了。可以说，催眠术为“潜意识”的发现提供了一个

重要线索，正是这一系列的催眠试验，尤其是催眠之后的种种迹象和暗示，证明了无意识心理的存在和它的活动方式。由此可知，催眠术不但促使弗洛伊德发现了潜意识理论，而且还成为对其潜意识理论的有力证明。

1955 年，英国医学会作为官方承认了催眠疗法的合法地位；1958 年，美国医学会（AHA）以及美国心理学会也做出了这样的决定，支持催眠治疗与医学上的催眠使用。

催眠是一个科学研究的自然状态。催眠是基于几十年的临床研究。1973 年在美国催眠治疗师是由 Dr. John Kappas 写入美国联邦职业法典。

克拉克·赫尔（1884—1952）

大卫·艾尔曼（Dave Elman）

Dave Elman was born May 6, 1900 in Park River, North Dakota and died on December 5, 1967. His interest in hypnosis was stimulated at an early age by his father who was an accomplished hypnotist. When Dave was 8 years old he began to realize the vast possibilities of hypnosis in the relief of pain. This occurred when his father was dying of cancer and a family friend relieved the intractable pain quite rapidly with hypnosis. This friend was a well-known hypnotist with an enviable fame for performing outstanding feats. Young Dave never forgot how his Dad was afforded relief not available from traditional medical procedures. In his early teens, Dave started working in show business during his school vacations, usually as a comic. One season he did a hypnosis act, but soon gave it up when he found that parents objected to their daughters dating him. They were actually afraid of the "power" he'd wield over them. Dave, who was an accomplished musician, specializing in saxophone and violin, loved show business. He wrote all his own material as well as songs. One season he tried New York and worked in night clubs for a while. He didn't enjoy this type of work so he gave it up and got a job working for music publishers. It was at this time that Dave became acquainted with the famous W. C. Handy, with whom he worked for some years, writing quite a few songs together. In fact, years after Dave had given up this phase of his work, Handy sent him a contract for royalties on a couple of songs that they had written, W.C. and other members of the Handy family became Dave's close friends. It was while working with Handy that Dave met the woman who was to share his life, the future Pauline Elman. During the years 1923-1928, Dave was so anxious to break into radio that he made a living at a daytime job and worked for free on various radio networks in

the evenings and on holidays and weekends. In 1928, he got his first paying job with radio station WHN. Soon after, he was hired by Columbia Broadcasting System and worked on every major radio station in the metropolitan New York area, where he became known as an idea man. He wrote, produced, directed and performed in his own shows as well as others. Dave worked with many of the great names in radio and one season took his Hobby Lobby Show to California to replace the Jack Benny show when that group wanted a vacation. He wrote a number of Kate Smith shows and worked with all the major advertising agencies. Many show people do charitable work and Dave was no exception. He would often get a group of his friends together to put on a show for some worthy cause. In 1948, he arranged such a benefit and a few days before the show date was informed that the group would not be back in town in time for the performance. Elman was on the spot; it would be impossible to get another group together on such short notice. What could he do? How could he entertain an audience for a couple of hours? He hit on the idea of a hypnosis show, something he hadn't done in years. The performance was a success and afterward he was approached by a group of doctors who asked him to teach them what he knew about hypnosis. Apparently, though they had taken courses, they had all tried it but failed. Dave agreed to teach them and gave a course to a group of twenty physicians. When that course was over, the doctors had another group of twenty waiting for another course, and so it grew.

克拉克·赫尔（1884—1952） 1933 年著作《催眠与暗示：实验研究》问世。

**米尔顿·艾瑞克森**（Milton Hyland Erickson, 1901-1980） 20 世纪催眠界的领导人物。非古典的催眠技术——沟通式催眠或艾里克森式催眠治疗。

如果说弗洛伊德对催眠术本身的理论并没有做出多少贡献，20 世纪催眠界的泰斗——米尔顿·艾瑞克森则提供了有着完善的理论体系、灵活丰富的操作技术，以及坚实的治疗理论的催眠模式。

传统催眠模式的要旨是“放松、深呼吸、想象、暗示”，而只通过这样简单的诱导程序，有相当比例的人无法进入催眠状态，或者进入的深度有限。而在“艾瑞克森催眠模式”里，催眠师将自己定位为受术者的“回馈器”的角色，在催眠师的输入和输出管道系统与受术者输入和输出管道系统之间形成一个“呼应回馈环”。催眠师呼应受术者的经验，并给予适当的引导，然后受术者会做出某种反应，而他们的任何行为反应都是下一步诱导的阶梯，这个“呼应回馈环”会一直不停地运转，直到达到催眠师期望的目标为止，所以，根本没有所谓“失败”，



只有回馈。因此，在“艾瑞克森催眠模式”中，催眠师的感官洞察力训练是一个人的能否成为一位优秀的催眠师的关键，催眠师必须敏锐地侦测当事人语言和非语言的回馈，以作为下一步诱导的基础。

而传统催眠里，根本就没有人注意这些问题。此外，“艾瑞克森催眠模式”尤其要求催眠师尊重每个人的独特性，要求催眠师去观察别人的反应，配合不同的行为来提供适合受术者反应的内容，只要催眠师的技巧训练得足够娴熟，那么每个人都能进入入神状态，从而进行催眠治疗或是其他的工作。事实上，人们无法进入催眠的障碍，并非肇因于遗传，也没有哪些人就是不行之说。每个人无时无刻不在进行催眠，其障碍在于没有人真正注意到它，因为，人们的心理状态一直都在不断地改变之中。

大卫·艾尔曼（Dave Elman）古典催眠学派的代表，艾尔曼引导法与重复引导法能够在极短的时间内引发深度催眠。他撰有《催眠治疗》，被称为“催眠圣经”。

大卫·艾尔曼（Dave Elman，1900年5月6日—1967年12月5日），美国催眠大师，于临床催眠上有着卓越的贡献。他教授催眠的对象只限医护人员，也因次从课堂上与医生学员们的分享互动中，得到了相当多的案例回应。他的催眠方法打破了十八世纪以来所认知的催眠程序，衍生出了“快速催眠”的手法。



大卫·艾尔曼完全理解产生催眠状态的机制，他使用了最简单的方式来让个案进入到催眠状态中，并应用在临床医疗上，例如：外科手术、牙科、产科、小儿科……等，这些发现使得艾尔曼成为近代催眠治疗领域里不可磨灭的一个人物。

欧内斯特·R·希尔加德 斯坦福大学教授

马丁·T·奥恩

## 四、催眠的理论解释

催眠从江湖魔术发展到科学研究的对象，曾经有多种理论对其实质做出解释。但至今没有得到很好的解决。下面介绍其中影响最大的两种理论：

### 1. 催眠是角色扮演 (Role playing)

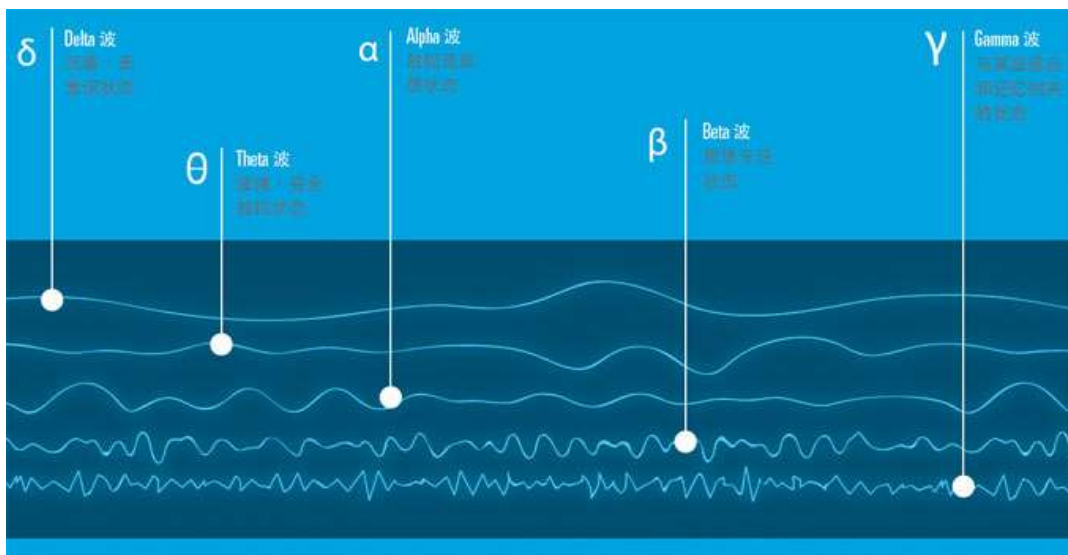
对催眠的一种通常的看法是将它与睡眠相联系，认为它是转变了的意识的另一种特殊状态。然而脑电波研究发现催眠状态下的脑电波形态与清醒状态下的完全相同，对此不予支持。于是巴伯尔(Theodore Barber, 1979)和斯潘诺斯(Nicholas Spannos, 1986)等人提出了角色扮演理论，认为催眠产生于被试在催眠者的诱导下过度合作地扮演了另外一个角色；并且指出，是被试对角色的期望和情景因素，引导他们以高度合作的态度做出了某些动作。role-enactment

### 2. 催眠是意识的分离 (Dissociation in consciousness)

很多学者坚持催眠是意识的另一种状态，而不是角色扮演，因为即使最合作的被试者也不同意在不给麻醉药的条件下进行手术。根据实验结果，斯坦福大学教授希尔加德(Ernest Ropiequet Hilgard) 1992 年提出催眠的意识分离理论，认为催眠将心理过程分离为两个同时进行活动的层面。第一个层面为接受暗示以后所经历的意识活动，性质可能是扭曲的；第二个层面是被掩蔽的、当时难于觉察的意识经验，但其性质是比较真实的，希尔加德称之为“隐蔽观察者”。意识分离是生活中一种经常出现的正常体验。例如，长途驾驭的人对交通信号和其它车辆做出了反应但多不能回忆，就是由于当时意识明显地分离为驾驭汽车与个人思考两部分了。正是由于隐蔽观察者的存在，所以，人在催眠状态下也不会完全接受暗示而失去自我。

### 3. 脑电波理论 Electroencephalography

生物电现象是生命活动的基本特征之一。人类在进行思维活动时在大脑产生的生物电信号就是脑电波，这些脑电波信号可以通过放置在头部的传感器来进行测量和研究。



我们的大脑无时无刻不在产生脑电波。这些自发的生物电信号的频率变动范围通常在 0.1Hz—50Hz 之间，根据其频率不同可划分为 Delta 波、Theta 波、Alpha 波、Beta 波、Gamma 波等多种类型。科学研究发现，当人处于不同状态时，比如思考问题、休息、睡眠等状态的脑电波不同。

γ（Gamma 30~50Hz）波当人处于紧张或兴奋状态时出现。

β（Beta 14~30Hz）波出现在人正常意识清醒的时候，身体虽处于放松；但对外界注意力高度集中，防御系统敏感。

α（Alpha 8~13Hz）波主要出现在人们闭目、安静的时候，此时人的意识清醒而身体处于完全放松状态。

θ（Theta 4~7Hz）波的出现是中枢神经系统抑制状态的一种表现形式，身体深沉放松“入定”，呈现高度受暗示性状态。

δ（Delta 1~5Hz）波在深度熟睡的时候出现，无意识状态，人的睡眠品质好坏与 δ 有非常直接的关联。δ 是一种无梦且很深沉睡眠状态，通常一夜正常的睡眠周期会出现 4~5 次。

当受术者闭眼刚进入催眠状态时，低振幅的 α 波增高，高振幅 α 波略为降低或不变，脑电波形出现了 α 波的节律均等状态，称之为“节律均等相”。

随着催眠程度的加深，脑电波会减弱，α 波 β 波都降低，可出现频率为 4-7Hz 的 θ 慢波。在这时期，言语暗示和直接刺激会引起催眠梦，使 α 波 β 波都恢复正常节律。



## 五、催眠、意象和冥想

经常有朋友会问催眠，意象和冥想（meditation）究竟有什么关系有什么异同？

催眠，意象和冥想基本上就是大同小异的几个名词，你中有我，我中有你，各自的侧重点不同而已。

比如三者都强调呼吸的调整和放松，甚至三者的一些引导语或技术性方法都很类似；都可或深或浅地进入潜意识层面获得深度的宁静状态，增强良好的自我认知和身心健康；都可用于提升自我保健修养或用于心理咨询心理治疗。冥想又叫做深刻或连续的思考，有时还与瑜伽或宗教联系在一起比如瑜伽里的心性锻炼法，在佛教中则称为禅定或禅那，冥想有很多名字和变化方式，除了瑜伽、禅坐、催眠等传统名字，还有积极思想、凝神、正心、引导影像法、心像等现代名字。

意象或意向对话则更是直接从精分动力学理论派生出来一个新的分支和心理治疗的一个流派，吸取了梦的分析技术、催眠技术、人本心理学、东方文化思想等。它通过诱导来访者做想象，了解来访者的潜意识心理冲突，对其潜意识的意象进行修改，从而达到治疗效果。它更加强调有各种意义的画面感，意象对话归根结底是一个在引导（或自我引导）下的清醒的梦。而催眠则更多的是催眠师用各种暗示引导语或指令，充分利用放松和关注这对矛盾和基本要素让被催眠者在清醒的恍惚中在自己的潜意识的空间中自由的徜徉，或进入很多不同的画面（意象）或进入深刻地“冥想”，抑或什么画面都没有，也什么都不想让大脑一片空白就像在天空中随意的翱翔。

问：有时我自己在做放松训练时，会出现一个类似于梦境的情景，当我意识到这不是现实会发生的事情，我就醒了。有的时候，放松后，心里会有一个类似画面的情景，比如会感觉自己身处一片田野中，开满了五颜六色的花，花丛中还有蝴蝶；我很清楚这只是一个影像，也许是很平静时心态的一种写照。意象中通常是放松后引导你进入一个情景，那这个情景到底是我感觉到的一个画面或者情景，还是类似于梦境一样，我身的意识处其中？我做放松训练和呼吸训练是为了能使自己集中注意力，因为我心中常常会有一些杂念出现，有时一件事情会反复想很久，所以我很难进入意象，我希望自

己通过训练可以使心中杂念尽可能少，能够进入意象中。对于放松训练中出现的情况有些不解，所以想了解一下。出现以上的情况，我会担心目前仍然很难进入意象。

回复：其实你说的情况就是一种自我催眠（严格说，所有的催眠本质上都是自我催眠），只要你调整好呼吸在放松和入静中张开想象的翅膀就 OK 了，只要你想只要你愿意催眠可以带你回到过去的某个真实或虚拟的场景，梦境，甚至穿越……当然你要觉得这是冥想是意象也没关系，叫什么并不重要况且他们本身就有太多的相似之处，你不一定分得清楚，分那么清楚也没有意义，关键是结果，你放松了入静了注意力提高了觉得身心更健康了才最重要！

问：我感觉当我放松后，如果我很想让自己能够进入状态，很想能够出现类似梦境的情景时，我反而进入不了。偶尔的，当我只专注于放松，感觉眼皮很沉重时，我反而能出现那样的情景。不知道可不可以这样说，出现一种画面，或者进入冥想或梦境，是自我催眠的不同阶段，有很浅的催眠，有深一层的催眠。而想要进入冥想/催眠，所要做的就是跟着引导语，不带任何杂念，不刻意追求进入某种情景，只专注于放松，进入程度的深浅在很大程度上取决于身心的放松程度。

回复：你理解非常正确，催眠的不同阶段以及不同的咨询治疗目的进入催眠的深度是不一样的。想要进入催眠，所要做的就是跟着引导语，不带任何杂念，只专注于放松……，如果带着杂念，刻意追求进入某种情景就是意识在主导了，只需要放松跟随潜意识的指引就好了……催眠治疗可能更多地用于助人，而冥想可能更多的是一种自我修炼和保健，而催眠或冥想中可能都会主动或被动的出现画面感也就是意象，互相之间有时是交叉融合在一起的……

问：不过我很郁闷，进入放松后，一旦意识到那只是心中出现的，不是现实，我就会回到意识状态，看来我的意识不是一般的强啊！或者也可以说我的强迫性有点强，或者我不愿意接近什么，我在害怕着什么吧？

回复：这个问题你“不愿意接近什么，我在害怕着什么？”可以下次请个催眠老师为你做催眠时直接向你的潜意识寻求答案。

问：之前做放松时，出现过一个情景：在一间办公室里，一位同事穿着一条蓝色的吊带连衣裙，穿着一件白色的小坎肩，我对她说：你把那件小坎

肩脱了，其实也很好看。然后她把那件小坎肩脱掉了，的确很好看，其他的同事也觉得很好看，她自己也觉得很好看，但是她仍然觉得有些羞涩，最后还是把那件小坎肩穿上了。我感觉，那个穿蓝色裙子的女孩就是我自己，那件小坎肩就好像是我身上的一些旧有的模式，穿着它对我目前的生活也没有太大的影响，脱掉它我也会很美丽，然而，目前，我似乎更愿意穿着它，也许我的心在说：我看到了我的生活模式，我知道要去改变，我也想试着去改变，但是改变有难度。我就好像面对着一一条河，我想要过河，一踏入水中，我感觉到好冷，我又退了回来，身边的人在鼓励我，对岸的人在召唤我，我自己也有过河的愿望；于是我又踏入河中，慢慢适应了河水的温度，我慢慢摸索着过河；当河水越来越深时，我又害怕了，我又退缩了……我就在这样的前进-害怕-退缩-前进-害怕-退缩-前进……中不断地前行。

一开始我觉得这样的情景只是一些生活事件的衍生，不知道自己怎么会出现这些画面；而当我意识到意象可以探究我的潜意识，可以跟我的潜意识对话时，我发觉这些情景就是我内心的写照，它影射了我的内心，它用一种故事/情景/画面的形式把我的内心表现出来，只是我一时之间无法将它与我的内在相联系。

回复：你不容易进入你想体验的意象或很容易从那个画面中走出来是因为你进入催眠的深度不够，加大催眠的深度可以让你更深的进入潜意识回溯到过去的场景或画面你就可以从容的重新感受梳理一些东西并获得裨益…





## 六、催眠流派介绍

目前的催眠主要分为三个流派：

① **权威派** 认为某个具有“特殊”心理能力（如“催眠眼”“坚强意志”）的“强大力量”个体（催眠师），促使另一个人（被催眠者）进入一种相对被动的状态，即非常容易接受催眠师“暗示”的一种状态。这些暗示可以“强迫”受术者做出各种行为（从学狗叫到戒烟），而这些行为都是患者在意识清醒状态下不愿意或者无法做到的。此派的观点中充满了“意识在物质之上”、“失去控制”、“植入暗示”和“感受性”等概念，这些概念本身也部分地被书籍、电影和民间传说所“灌输”，并通常受到外行的广泛认可，而且许多运用催眠技术的治疗师也暗中对这些概念深信不疑。

权威派的理论格外受到舞台催眠的青睐。这些被催眠的人通常伙同一群朋友出席夜晚俱乐部的表演，他们都是自愿上台，催眠师首先发起一段简短急促（5至10分钟）的诱导语言，然后发出命令性的指令使这些受术者做出一些不寻常的，而且往往是一些令人发笑的行为，比如脱掉一只鞋、像动物一样的动作、或者开始脱衣舞表演。当跟随催眠师回到他们的桌子旁时，这些受术者会得到那些深深着迷的朋友们的一阵欢呼和奉承。在这种意义上，舞台催眠与一瓶酒精的作用相类似：正常情况下被限制的人们此时可以狂野的表演，然后将责任推给某人（催眠师）或者某种东西（这种催眠状态），而不是他们自己。这种关于失去控制的错误信念极大地阻碍了许多人在催眠过程中的充分参与。

这种直接和强硬的方法也被许多临床催眠师所运用，虽然没有如此轰动壮观。尽管临床医生是在一种不同的情景下进行操作并出于不同的目的（如帮助受术者改变），但他们经常暗中将催眠过程想象成一个他们可以像受术者实施意念控制的过程（如，施催眠术），而后命令他们改变那些不良的行为模式（如吸烟、暴食等）。

虽然权威派的追随者们通常是出于善意的目的，但他们的做法却助长了人们对催眠的误解。例如，无意识一般被解释为非个体本身的东西，而被认为是某种“空白状态”或“肥沃的土壤”，可以将暗示“写入”或“植入”。据说这些说法对受术者的行为产生了强有力的影响，有时迫使他们做出与意志或正常的行为习惯不一致的行为表现，其中最不幸的暗示即催眠师掌握着控制受术者的权力。这

种关于失去控制的错误信念极大地阻碍了许多人在催眠过程中的充分参与。

权威派强调催眠师的作用，而不考虑每个受术者的知识、信念和能力等特点，也不管受术者选择如何（或是否）参与催眠事件的能力。因此，正如我们将要看到的，该流派在发展持续性治疗变化方面的价值是有限的。

② **标准派** 这个理论尤其被实验心理学家们所推崇。它不强调催眠师的威力，而强调受术者为研究的主要对象。标准派通常假设催眠反应性是个体的稳定特质。同时，催眠师可以运用一套标准化的沟通方法，不论遇到什么样的受术者都可以保持不变。换言之，受术者要么是可被催眠的，要么是不可被催眠的。催眠师的行为实际上并不重要。

它极端缩小了催眠过程中其他变量的相对重要性（如催眠师与受术者的关系）。由于兴趣点放在了受术者行为上，所以人们努力在实验方法上控制所有其他因素。例如，人们投放了许多精力在开发标准化诱导语上（将诱导语录制在光盘或磁带上），从而完全降低了对操作者的需求（操作者可能会使得实验测试出现偏差）。当然，这在本质上并不会引起争议，如果这样的程序可以使得大多数受术者体验到催眠状态，那么它就相当值得赞赏了。然而，很快结果就明确了——即只有一小部分受术者对标准化的诱导语产生了催眠性反应。具体情况是，大约 15% 的受术者属于高反应性，65% 的受术者属于中等反应性，20% 的受术者则根本不具备反应性。基于这些个体差异，加上发现特定的受术者对标准化测试的反应性基本保持稳定，许多实验者认为可催眠性是一个稳定的特质：有些人拥有，有些人却没有。

在这个意义上，标准派将催眠的成功和失败都归于接受催眠的受术者身上，而催眠师并不是那么重要。他们认为可催眠性是一个稳定的特质：有些人拥有，有些人却没有。

标准派也存在问题：

1、它假设引导受术者放松并想象各种各样事物的标准化诱导语，是评估个体基本催眠感受能力的有效方法。（就像用通俗歌曲来判断你是否会唱歌）。有些受术者能够令自己的经验与放松指导语契合在一起，有的受术者尤其是那些产生大量内在对话的受术者，则只能对其他的诱导性交流产生反应。其实，有很多方法可以导致受术者进入催眠状态；治疗师的任务就是为特定来访者找到最合适的催眠方法。

2、标准派根据对测验暗示的行为反应来界定催眠感受能力。这样一来，那些不能将自己的手体验为非常沉重的个体很可能就不是良好的催眠对象。催眠主要是一种体验，如同爱和愤怒，不同的人会有不同的感受。我们不会因为一个人没有打人就判断他没有生气，或者因为一个人没有吻实验者就认为他没有爱。与之相似，有些可催眠的受术者不愿意或不能够顺从实验测试的种种要求；有些受术者为了走出催眠状态而走出了催眠状态。所以，根据目前的观点来看，认为这些人不具备体验催眠状态能力的结论有待商榷。

3、虽然人们发现催眠感受性分数可以显著地受到很多因素的影响，包括替代性诱导策略、药物、态度、预期、环境、特别训练和模仿，但是标准派却不能准确的解释这一结果。同时受术者愿意参与催眠治疗的程度随着时间的推移而不断增长。大多数的“阻抗者”或“不易感者”经过专门的训练后都可以体验到催眠状态。当然，并不是说所有的人可以被催眠的程度都是同等的。面对直接的催眠暗示，一些受术者能够迅速地产生深度反应，而其他的人则可能永远感觉不到自己有什么反应。

感受性测验的高分通常说明这个受术者将会对任何催眠指导语产生反应；低分则表明需要催眠师对这个受术者采取不同的策略或者要进行更多的训练。

③ **合作派** 许多现代催眠师都认为，催眠反应可以反映出来访者内部动机与兴趣之间的相互作用、治疗师的灵活性和敏感性以及治疗师与来访者之间的和谐程度。主要创始人是米尔顿·艾瑞克森，他倾注了 60 年的精力去探索催眠的创新性和治疗性应用。

催眠应该首先是情境的结果，即情境中人际和内心关系建设性的发展，它即服务于催眠师也服务于受术者。合作派强调贯穿催眠内部变化过程的三个单元。催眠师、受术者，以及催眠师—受术者之间的关系，此三者中的任何一方都是一个自主系统，它们又在一个“共同体”内相互协作。合作派强调催眠状态总是发生在关系的背景中，其中催眠师和受术者都不能被看作是彼此独立的。

无论催眠师起着什么作用，受术者的作用据有更多的主动性功能。这些功能来自能力、学习和整个人格的体验史。催眠师仅仅引导、指向、监控，并向受术者提供创造性工作的机会。为了实现以上作用，催眠师必须理解情境及其需要，充分保护受术者，还要能够识别已经完成的工作。催眠师必须接受和利用所形成的行为，并能够创造有利于受术者充分发挥功能的机会和情境。



因此，艾瑞克森学派遵循利用的原则进行合作，其中来访者的自我表达模式被视为构建治疗性催眠状态的基础。这需要适应性的而不是标准化的指导，即催眠师先是跟随，然后再对受术者正在发生的行为进行引导。所以说，进入催眠状态的途径总是独特的，是以催眠师和来访者双方独特的表达为基础的。换言之，催眠状态是催眠师与来访者联盟中经验和人际作用的呈现，因此使得双方会越来越接纳对方。目前的要点为：艾瑞克森催眠理论的基础是合作、利用和灵活性。

催眠关系在不同的方面有着不同的概念：权威派认为催眠师的威力是主要的；标准派关注的是受术者的催眠感受性；而合作派则强调催眠师与受术者之间的相互作用。

而权威派的催眠主要是以“堵”为主，结果就像弗洛伊德所观察到的，一个症状消失了，而另一个症状又出现了，疗效不能持久。现代催眠治疗主要也是以“疏”作为其基本治疗理念，和精神分析可以说是非常的接近及重合。

## 七、学习催眠的方法与技巧

### 1. 学习催眠的方法

根据我的经验，要学会帮别人催眠并不困难，但如果你的自我要求较高，希望拥有专业品质，建议如下：

第一，广泛阅读催眠相关书籍，吸收最新资料。

第二，参加专业的催眠训练课程。

第三，多接受专业催眠师的催眠，不但可以体验被催眠的感受，也可以学习专业技巧。

第四，经常练习自我催眠。通常，对别人催眠比自我催眠容易。

第五，非心理系或相关科系毕业生，最好研读大量的心理学典籍，累积充分的心理学知识。

第六，如果你的目的不只是成为催眠师，还希望进一步成为催眠治疗师，那么需要加强更多的心理治疗的专业背景、临床治疗经验。

第六，开始练习催眠别人时，务必找催眠感受性高的人，这样的被催眠者可以增强你的信心，让你得以练习各种技巧且立刻看见成果。如果一开始找的是催眠感受性差的人，你将会百般受挫，了无趣味，不但学不成催眠，搞不好还破坏了你的自信心。

不要走捷径，通过一点一滴的胜利循序渐进，任何人都不可能一步成为催眠大师，学习催眠需要心的付出和爱的接纳，用心付出练习与实践，用爱接纳你的每一个受试对象以及自我，通过互相反馈练习中语调和用词的感受。

## 2. 增加催眠功力的几件事

- ① 努力保养身体，健康的身体能够增加你的自信和底气；
- ② 多做运动，催眠需要大量的体力支出；
- ③ 接触大自然，感悟美好的事物；
- ④ 有时不妨打坐深思、冥想、瑜伽；
- ⑤ 保持一些信仰，尤其是对催眠的信仰；
- ⑥ 学习慈悲、宽恕、感恩；
- ⑦ 爱好艺术、音乐等；
- ⑧ 要练习无条件接纳。

## 3. 哪些属于难被催眠的人？

① 理智型、分析型的人。也可能有特别技巧：复杂化，从 10001 数到 20000，每个数字间隔 5，同时给他指令，让他同时不得不听。

诺贝尔物理奖得主理查德·费曼曾主动参加过一次催眠表演。催眠师说要拿点燃并吹熄的火柴烫费曼先生的手背，并告诉他“一点也不会疼”。

“骗人！”这位大物理学家心里琢磨着。整个过程，他自认为意志清醒：“我当然可以做这、做那，我只是不想那样做而已！”但是当他从被催眠状态中醒过来，手背上真的被烧伤了一块，还起了水泡，“一直到水泡破掉，始终都没有感到任何痛楚”。

参见：<http://user.qqzone.qq.com/315678525/blog/1399527736>

- ② 心智损坏的人，如精神病患、智障者或低能者。
- ③ 偏执型的人（技巧：增加有趣性；通过催眠感受性测试逐步增加信任）。
- ④ 无法长时间集中注意力的人，如 6 岁以下的小孩。
- ⑤ 男人？

催眠师不会失败，只有被催眠者失败进入催眠状态（通过感受性测试筛选）

## 4. 催眠师的三个层次

- （1）催眠师（匠）：掌握催眠理论和技术并可以运用催眠技术的人。
- （2）催眠治疗师：有心理学或医学基础并可以运用催眠技术的独特优势帮

助他人的人。

(3) 催眠大师：可以在任何时间、任何地点、用任何方法催眠任何人的人。



## 第二章 催眠常用技术

### 一、催眠感受性测试

#### 1. 什么是催眠感受性？

**催眠感受性**（Hypnotic Susceptibility）是指一个人被催眠的容易程度，又叫催眠敏感度或催眠听话度。该指标可以通过一系列的暗示以及个人对暗示的反应来测量。简单的说就是透过一些小测试了解被催眠者进入催眠和接受催眠暗示的容易程度。

催眠感受性是指经过标准化的催眠诱导程序，被试通过标准测验项目的多少和对标准方法做出反应的多少。

**感受性测试的目的：**

- ① 受术者的分类——催眠师可藉此评估受术者是否容易被催眠。
- ③ 做催眠前很有用的工具——受术者可以藉此减少恐惧，做好被催眠前的热身活动。
- ④ 提供线索——由受术者的反应，催眠师可选择合适的诱导催眠方式。
- ⑤ 视情况需要，有时可从催眠感受性测试直接转至实际的催眠治疗。

催眠感受性测试有很多种，而且还有专门的量表可供使用，这里介绍三种作为常用的感受性测试：

第一：苹果观想测试，这个测试可以了解受术者的图像观想能力，我认为这是衡量催眠感受性的重要指标。

据我的经验，能清晰的观想某图像或景象的人，普遍都很容易接受催眠和暗示。我的理解是，潜意识通常都是以图像的方式读取和储存资料。而大脑的存储单元是神经元，相当于二级管的开/关作用。潜意识像电脑的硬盘，他可以存储图像，声音，感受等记忆。催眠师说的每一句引导词或每一个指令，受术者大脑都会清晰的呈现相应的图像，这几乎是无法控制的，因为潜意识的运转速度太快了。因此得出一个结论，图像观想能力好的人，即使他的意识层面想要抗拒催眠师的指令，但却很难做到，因为没等意识的批判，潜意识就已经做出回应了。

如果在做苹果观想测试时加上嗅觉的测试，即暗示受术者是否还能闻到苹果的味道，可以获知受术者嗅觉感觉是否灵敏。在催眠中对图像观想力差的人，可以将嗅觉作为优势感官加以利用。

第二：手掌吸脸测试或双手磁力相吸测试，测试受术者对暗示的反应的程度如何。通常大家都使用标准的测试为手臂升降测试，在我过去的经验当中，几乎每个人都能双手都能拉开的相当大的距离，因此放弃使用这个测试。当然如果你想用这个测试来作为催眠热身的话，可以用大都数人都容易通过的感受性测试方法来做。

第三：数字遗忘或称数字障碍，第三和第四级催眠深度的区别就在于受术者是忘记数字，还是记得数字只是发不出声音。通常我做到这个测试，如果属于前面任意一种情况，都可以开始治疗了。如果受术者还能发出声音那就再加深然后开始治疗。深度催眠中受术者对指令的反应普遍会更强。

现在介绍两种催眠感受性量表，哈佛群体催眠感受性量表和斯坦福催眠感受性量表。如果需要英文原版的两个量表，请通过 QQ 联系我索取吧。

#### 1. 哈佛群体催眠感受性量表

哈佛群体催眠感受性量表 A 式(Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility, Form A, HGSHS-A)，包括 11 个测试项目。

这些项目有些与动作有关（手臂上浮等），有些是禁止指令（手指紧握不能分开），有些与认知感觉有关（苍蝇幻觉），每个项目都有详细的评分标准评估当事人主观感觉和客观反应动作。读者会发现这些项目与测试者的个人私事无关，并不会让他们觉得难堪，这是为了保证团体催眠感受性测试中安全、放心的氛围。整个测试过程一般 1 个小时左右。

- 
1. **头部下垂** 在催眠开始前一个清醒程度的指令
  2. **眼皮闭上** 暗示眼皮沉重后的反应
  3. **手臂下垂（左手）** 暗示手臂沉重，想象有物体拉下手臂后的反应
  4. **手臂不能移动** 暗示手臂非常沉重，不能举起后的反应
  5. **手指粘合** 暗示手指紧扣后的反应，不能分开手指
  6. **手臂僵直** 暗示手臂如同一块钢板不能弯曲后的反应
  7. **两手合拢** 暗示两手间有一种力量吸引后的反应，两手合在一起
  8. **交流限制** 暗示不能说“不”后的反应，不能摇头说“不”

9. **苍蝇幻觉** 暗示苍蝇在一边盘旋后的反应，做出赶苍蝇的动作

10. **眼皮粘连** 暗示眼皮粘连在一起，不能睁开眼睛

11. **催眠后暗示** 暗示催眠醒来后会摸左脸，并且忘记他是被暗示这样做的

12. **催眠后遗忘** 暗示不能回忆催眠时发生的任何事情，不能回忆眼睛闭起来之后三条以上的指令，直到告诉被试“现在，你可以回忆起任何事情”

## 2. 斯坦福催眠感受性量表

催眠感受性量表中，催眠诱导的标准程序是有效催眠的操作样术。虽然催眠有多种诱导方法，但这个测量感受性的方法要求催眠诱导采用标准的程序，遵照量表中的暗示和指导语进行操作。

在催眠室内，被试坐在舒适的高背沙发上，催眠师坐在他左侧向他解释催眠的性质，回答他的疑问，建立催眠师和被试间最初诱导前的合作关系。假如被试同意催眠，不管是为了科学研究还是为了帮助他解决某些问题，催眠师就可以对他进行催眠。

测试前，催眠师必须熟悉量表，记住各个要点，尤其是II和II'的操作过程要理解清楚，以免做出错误的操作。催眠时，不能照本宣读，对实验被试和需要治疗的被试措辞可稍有区别。

整个测验大约需要45分钟，一般不超过50分钟，包括催眠前建立合作关系的5分钟交谈；30分钟诱导和测验，以及10分钟最后部分的评定。



斯坦福催眠感受性量表（A\B\C 式）

序号	A 式	B 式	C 式
1	身体后倒	身体后倒	手臂下降
2	闭眼	闭眼	双手分开
3	手臂下降（左）	手臂下降（右）	蚊子幻觉
4	手臂下降（右）	手臂下降（左）	味幻觉
5	手指联锁	手指联锁	手臂僵硬
6	手臂僵硬（左）	手臂僵硬（右）	梦诱导
7	双手靠拢	双手分开	返童现象
8	言语抑制	言语抑制	手臂僵硬
9	幻觉（苍蝇）	幻觉（蚊子）	嗅觉失灵
10	眼僵	眼僵	幻听
11	催眠后暗示	催眠后暗示	负性幻视
12	遗忘	遗忘	遗忘

完成斯坦福催眠感受性量表 A、B、C 式中任何一式的 12 个项目大约都需要 45 分钟。

每个项目通过则记“1”分，否则为“0”分。

最高分“12”分/式。

#### 附录 1：斯坦福催眠感受性量表

### 2. 催眠感受性的影响因素

#### 一、年龄因素

感受性是一种比较稳定的物质，伦敦发现，7~14 岁儿童的催眠感受性较高。

40 岁以上的人，感受性就比较低，年长者不太容易进入较深的催眠状态。

8~10 岁儿童 80% 人出现催眠遗忘，而在 11~12 岁阶段的就很难。

#### 二、性别因素

通常认为女性比男性更容易进入催眠状态，但个人实践并不支持这一观点。

催眠与受术者的性别之间可能有相互作用。（女性在男性催眠时指导下表现更好，同样，男性也更顺从女性催眠师的暗示。）

### 三、生理学因素

希尔加德研究表明“使用右手的人，在催眠状态下右脑细胞比左脑细胞更活跃，但这究竟是右脑活动的增强还是左脑活动减弱所致，目前还不明确。”

摩根发现，催眠状态下，脑电波的α波成分和右脑空间知觉所产生的α波颇为相似，而与左脑执行言语功能的α波则有所区别。

沙克姆：习惯使用右手的人通常对涉及身体右侧的催眠暗示有较好的反应，而对涉及身体左侧的暗示反应较差。

### 四、人格因素

性格外向、能专注、爱冒险、不失孩提式的天真等特点的人有较好的感受性。

### 五、期望与动机

从直觉上来说，受术者被催眠期望和动机将有利于催眠。事实，动机强烈程度与催眠的深度没有多大关系。

## 二、催眠引导技术

催眠引导法有千百种，只要了解了催眠产生的原理，其实是可以创造出无穷无尽的催眠引导法的，催眠引导的重点不在于这些仪式性步骤，而是催眠师要了解催眠产生的条件是什么，即可掌握每一种引导法的应用方式。

### 1. 凝视法：布雷德法（Tratak）

（让对方或躺或坐，安顿好之后，指示受术者）

现在看着正前方的墙壁，把眼光注视正中央那一点，并且固定在那一点，非常专心地凝视。

一边凝视，一边感觉到你的身体越来越放松……

任何时候，当你觉得自己进入催眠状态时，就可以把眼睛闭起来。

在你凝视那一点的时候，你也会感觉到整个人越来越安静，念头越来越少，你可以很清楚地觉察心中流过的每一个念头……

现在，你感觉到身体更放松了，你呼吸的速度也变得比较慢，慢慢地，你会感觉到眼皮一点一点地越来越沉重……

你的意识会渐渐进入一种恍惚的状态，你仍然是清醒的，但是有一种宁静的感觉，好像你渐渐地置身与另外一个时空……

继续专心凝视那一点……有时候，你会忍不住眨眨眼睛，这是很正常的，你每眨一次眼睛，你就更接近催眠状态……

你的身体越来越放松了，你的念头也越来越少了……

你只会听到我的声音，外面其他的声音会变得好像从远方传过来，不但不会妨碍你，而且还会帮助你进入催眠状态。

你的眼皮越来越沉重……

当你感觉到眼皮沉重到某个程度时，你就会自然而然地把眼睛闭起来，享受那种眼睛闭起来的舒服感受，而且，当你眼睛一闭起来的时候，你就自然而然进入催眠状态了。

（以上引导辞可以反复使用，直到对方闭上眼睛为止。这个技巧的好处在于，受术者可以根据内在意识的变化来自行调整闭上眼睛的时机，所以在他眼睛闭上后，就进入催眠状态了。）

## 2. 渐进式放松 Progressive Relaxation

关于放松的技巧，<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368?pg=2>

现在，把你的身体调整到最舒服的姿势……

现在，请你以最舒适的姿势躺好，双手放在身体两侧，轻轻地闭上眼睛，做三次深慢的呼吸……很好，就是这样。

从现在开始，每一次你呼吸，我要你想象你吐的气是经过你的胸腔出来。伸展全身的肌肉并放松，然后慢慢体会这种放松的感觉。

现在，请将注意力集中在听我说话的声音以及音乐的声音……你只要听到我说话的声音，你的内心就会平静……内心的平静使得你的呼吸越来越慢，越来越均匀……呼吸越来越慢越来越均匀，你的全身就开始放松……

这种放松的感觉首先体现在你的头皮……现在你的头皮已经放松了……接下来，这种放松的感觉延伸到你的额头……现在你的额头已经放松了，额头的放松使得你额头的皮肤完全展开，像丝绸一样光滑……接下来这种放松的感觉延伸到你的眼睛，现在你眼睛周围的每一块肌肉都已经放松了……眼睛周围肌肉的放松使得你的眼皮变得非常沉重，非常沉重……眼皮非常的沉重，你想睁也睁不开了……接下来这种放松的感觉延伸到你的面颊，你的下巴，你的脖子，你的颈椎……现在你整个的头部都已经完完全全地放松了，很沉重，很沉重，想抬也抬不起来了……你正感受着头部和枕头之间的那种感觉……

接下来这种放松的感觉延伸到你的两个肩膀……现在你的两个肩膀已经放松了……一点负担都没有了……接下来这种放松的感觉延伸到你的两条手臂……现在你的大臂放松了，你的肘关节放松了，你的小臂放松了，你的手腕也放松了，并且这种放松的感觉一直延伸到你的十个手指头，现在你的两条手臂变得很重很重，一点力气都没有了……接下来这种放松的感觉延伸到你的胸部，你的腹部，你的背部，你的腰部，你的臀部……现在你



的上半身已经完完全全放松了……你可以感受到你的身体和沙发床之间的那种感觉……接下来这种放松的感觉延伸到你大腿，膝盖，小腿，脚踝，一直延伸到你所有的脚趾头……现在你整个人都已经完完全全地放松了……你已进入催眠状态……但是你依然可以听见我说话的声音，和音乐的声音……并且，你只要听到我说话的声音，你的全身就更加的放松，放松，放松……

等一下，我会从 1 数到 3，当我数到 3 的时候，你就会完全地清醒过来。1，所有的感觉渐渐地回到你的身体 2，所有的感觉已经回到了你的身体，你可以试着活动活动手脚 3，睁开眼睛，完全清醒。

### 注意的细节：

注意有时候要留时间让对方感觉或放松：

让对方的注意力集中在语言描述的地方：

如果受术者有大幅度动作，引导他“现在你已经进入很棒的治疗状态，我会在旁边陪伴你，待会当你调整的更加舒服的时候，我会再给你继续引导”，然后耐心等待。

在催眠状态下（如自发自我治疗），所发生的一切事情都是好的，我们要对人类智慧有无比的信心。

## 3. 花博士引导法 Dr. Flowers

这个方法经常被在催眠中使用，它主要是需要抓住被催眠者的专注力，同时也结合人的生理特点来进行引导。

其基本引导过程分为几个步骤：

1、引导被催眠者想象自己能够看穿前面的墙，看到墙后有一座美丽的花园：

“看着你前方的墙壁，想象你能够看穿这个墙壁，看到墙壁后面有一座美丽的花园……一座属于你自己的美丽花园，你看着、欣赏着，完全沉浸在花园的美景里……”

2、引导被催眠者进行全身大部位放松：

“继续看着花园的美景……很快的，你会发现身上的肌肉开始慢慢的放松下来……脸上的肌肉慢慢的放松……你的手会完全的放松……慢慢的你的腿也会放松了……你的整个身体都非常放松……你好像感觉自己马上就会闭上眼睛，进入到一个非常舒服，非常平静的放松状态……”

3、指导被催眠者跟随你的引导进行张闭眼，数数的时候闭眼，在每个数字之间睁眼：

“等一下，我会从 20 数到 1，每当我数一个数字时，你就闭上眼睛，然后睁开眼睛。就像这样做：20，闭眼，睁眼，19，闭眼，睁眼……在我数到 1 之前，也许是 15，也许是 10，也许更早，你会感觉到疲惫，你就会想要闭上眼睛，你可以闭上你的眼睛。让自己进入到非常放松的催眠状态中……”

“好，现在你的肌肉已经完全放松了，你的全身都放松了，20，闭上你的眼睛，你的头部非常放松……睁开你的眼睛……19，闭上你的眼睛……你的眼部也放松了……睁开你的眼睛……18，闭眼，你的颈部已完全松弛，睁眼……”

4、当你发现被催眠者有一段时间闭上眼睛不想睁开之后，你可以提示他不用再继续睁眼闭眼，只需要保持放松的状态：

“放松，放松，再放松……闭上你的眼睛，放松你眼部的肌肉……然后自己进入了比刚才更深的放松状态……”

在花博士引导方法，有些被催眠者总是无法想象自己能够看到墙壁背后的风景。这没有关系，实际上在操作过程中，我们也可以选择让被催眠者真的去观看在治疗室内的一幅画，来吸引被催眠者的专注力和诱发眼部的疲劳。

#### 4. 呼吸法 Pranayama

现在，把你的身体调整到最舒服的姿势~

请将眼睛闭起来，当你闭上眼睛的时候，你会觉察到我的声音更加清楚了，你就开始放松了……

现在，注意你内心的感觉，让你的心灵像一台扫描器一样，慢慢地，从头到脚扫一遍，你的心灵扫描到哪里，哪里就放松下来……

现在，你发现你的内心变得很平静，好像你已经进入另外一个奇妙的世界，远离了世俗，你只会听到我的声音和背景音乐的声音，其他外界的杂音都不会干扰你，反而会进入更深，更舒服的催眠状态……

现在，注意你的呼吸，你要很深、很深的呼吸，要用有规律的深呼吸，慢慢地把空气吸进来，再慢慢地吐出去，深呼吸的时候，想象你把新鲜氧气吸进来，再把体内废气排出去。

当你吸气的时候，想象着有一股清新温暖的气流，通过你的鼻腔进入你的喉咙，然后进入你的肺部，再渗透到你的血液里，这些美妙的氧气，再输送到你全身的每一个部位，每一颗细胞，使你的身体充满了新鲜的活力……

吐气的时候，想象着把你身体的所有废气通通的吐出去，也把所有的疲劳，烦恼，紧张，通通里排出去，让所有的不愉快，不舒服，都离你远去……

每一次深呼吸，都会让你进入更深沉，更放松，更舒服的状态……

注意你的呼吸，当你专注在呼吸的时候，觉察空气在你的体内流动，感觉氧气进入全身的每一个细胞，你的身体就会自动地补充能量，你越将你的注意力集中在呼吸上，你的身体就会更健康更有活力……

从现在起，继续深呼吸，你一边深呼吸，一边聆听我的引导，很自然，你什么都不必想，也什么都不需要想了，只要跟着我的引导，很快就会进入非常深，非常舒服的催眠状态……

## 5. 数数法催眠 The counting method of hypnosis

（这个方法可以在引导阶段使用，也可以拿来做深化催眠的技巧，自我催眠的时候，可优先使用）

（让对方或躺或坐，安顿好之后，指示受术者）

等一下我会从 20 数到 1，每数一个数字，你的身体就会更放松，内心就会更宁静，等我数到 1 的时候，你就会进入催眠状态了。在数数的过程中，你随时会进入非常舒服的感觉，这时，每数一个数字，都会使你进入更深、更深的催眠状态。

或者：

眼睛闭上，做个深呼吸

从 10 数到 1，每数一个数字你会更轻松，内心更安静，当数到 1 的时候会进入今天最好的催眠状态

保持内心处于观照状态下，不分析，不干预

10…

当我数到 9，你的身体会开始自动摇晃，不受控制

当我数到 8，你的身体会开始增加摇晃幅度，但非常安全

当我数到 7，从前后摇晃变成旋转摇晃

当我数到 6，顺时针变成逆时针

当我数到 5，停下来，感到很轻松，你的敏感度会进一步加深

以后每次催眠的时候，你都会进入更深的催眠状态（注意眼球是平视还是向上）

当我拍你肩膀的时候，你可以睁开眼睛

## 6. “一手轻，一手重” 引导技术

把背靠在沙发上或椅子上，然后将头往后靠，双手放在腿上，掌心向下，一条腿上一只，双腿不要交叉，平放在地板上，让他们尽量的休息，非常地放松。我们现在将开始聚焦你的注意力和专注力。催眠其实就是放大专注力。





现在你的双手放在了你的双腿上，我希望你聚焦你的注意力，关注你的呼吸，专注在你每一次吸气和呼气上，当你注意到你的呼吸变得深沉的时候，你就做一个深呼吸，然后点头确认……现在开始，专注你的呼吸，然后点头确认。

现在，我希望你缓慢地做出三次深呼吸，每次呼气的时候，就想象你全身心的放松，你会感觉到你的眼皮放松了。当你第三次呼吸的时候，闭上你的眼睛，并放松你的眼皮，让你的眼皮变得更重，更放松。当你第三次呼气的时候闭上你的眼睛，现在开始……

现在，你已经闭上了眼睛，你能够让自己放松，运用你的想象力。继续保持你的眼睛闭着，直到我让你睁开。我希望你利用孩子般的创造性想象，在当我数到 1 的时候，举起你的双手，手臂伸直，手指指向前方。1……2……3……举起你的双手向前伸直，手指指向前方，把你的手掌朝向天空，手指伸直，你做的非常的棒。

现在，我会继续从 1 数到 3，当我数到 3 的时候，你可以想象，甚至假装看见我放了一个钢球一样的重物在你左手的手心，重 10 公斤，我希望你让你的手立刻慢慢地下落，无需思考，掉到你的腿上。当你的手碰到你的腿，你的手和手臂会立刻完全地放松，1……2……3……左手越来越重，感觉钢球在你手掌中，重 10 公斤，正在往下掉，往下压，现在，仿佛是两个钢球，重 20 公斤在你的左手，你的手臂和手都非常的沉重……

与此同时，让你的右手和右臂感觉到很轻，好像有一个氢气球系在你的右手腕，拉着你的右手和手臂升到空中，越来越高，越来越轻，往上升，越来越高，越来越轻，轻如羽毛……

左手和手臂继续往下掉，往下落，直到掉到腿上；而右手和右臂则一路上升，举起，举高，直到手指指向天空。左手越来越重，越来越重，往下掉，直到碰到你的腿，然后彻底的放松下来。同时，你的呼吸开始变得越来越深沉，每次呼吸的时候，想象着放松你的身体和头脑。你的右手和右臂一路向上，举到空中，仿佛有一打，整整 12 个氢气球系在你的右手腕上，你的右手像羽毛一样，非常的轻，越来越轻，像羽毛一样轻。你的左手和手臂会掉落在你的腿上。你的右手会向上升的越来越高，完全的升高，手指会指向天空。现

在更加轻五倍以上，越来越轻，六倍……七倍……，像羽毛一样轻，……九倍……如果你需要的话还可以十倍，或者更多。

当我碰触到你的肩膀，并且说放松时，你的手会立刻掉到你的腿上，你的头会垂下来，你会立刻放松你的颈部肌肉，你立刻进入深度催眠放松状态。

当我碰触你的肩膀，并且说“睡”，你会立刻身体放松，你的整个身体会变得松软、无力和放松，每一次呼气都会使你进入更深的休息放松状态。当我触碰你的肩膀，让你的手臂立刻掉在你的腿上——想象它，让它发生。

碰触肩膀，同时坚定的说，手和手臂掉下来，现在，睡。然后，柔缓的说，放松你的颈部肌肉，放松你的下颌肌肉，进入一种更深的放松状态。

## 7. 手贴脸技术

首先让求助者坐在催眠椅上，让其头靠在后面，告诉其把双手放在双腿上，一条腿上一只，双脚不要交叉，放松并且平坦地放在地上。

告诉求助者，我将请你抬起你的左手，放在你的面前大约 30 厘米的距离。然后，我将会以你的手为注意力的焦点来催眠你。我们现在从提升你的注意力集中程度开始，催眠其实就是提高你的注意力，放大你的专注。

现在，你把双手还是放在双腿上，我希望你能把注意力放到你的呼吸上。专注于每一次吸气和每一次呼气，当你注意到你呼吸变得更深的时候，然后你深吸一口气，点头确认。

然后，你可以说“非常好……你做的很棒”来回应求助者。继续说，现在，我希望你做三次缓慢的深呼吸，每次呼气的时候就想着放松你的身体和头脑，然后感觉到你的眼皮也开始放松，当你第三次呼气的时候，轻轻地闭上你的眼睛，并且放松你的眼皮。让你的眼皮变得更沉重……更放松……在你第三次呼气的时候闭上你的眼睛。

现在，保持你的眼睛闭上的状态，运用你的想象力，想象你可以让自己放松下来。继续保持你的眼睛闭着，直到我让你睁开。我希望你利用你逼真的想象力，当我数到 3，我希望你把你的左手抬到空中，放在你的脸前，掌心对着你的脸，距离大概 30 厘米左右。

在我催眠你之前，我们将要提高你的注意力。当我数到 3 的时候，让你的左手抬到你的脸前，保持你的眼睛仍然是闭着的。1……2……3……现在把你的手抬到你的面前距离你的脸大约 30 厘米的地方，保持你的眼睛是闭着的。非常好……你做的很棒……现在继续闭着眼睛，就让那只手保持在那儿……慢慢地放松你的另外一只手……放松……完全地放松下来。

现在，当你的左手放在你的面前的时候，我希望你能想象到我在你左手的手指之间了小木块，然后立刻让你的手指分开……分开……让手指之间的距离变得更远……就像有小

木块在你的手指之间，迫使你的手指张开，手指之间的距离变得更大。1……距离更远，张得更开……2……想象你的手指现在已经分开了……3……你左手的手指分得更开，你的右手仍然是放松的，在你的大腿上仍然是放松的……现在想象我放了一块强大的磁铁在你左手的掌心中，同时也在你的额头上也有一块强大的磁铁，当两块磁铁相对的时候，他们就会相互吸引，他们会吸在一起，现在立刻不经过思考地让你的左手和手臂开始向你的脸靠近，被吸引的慢慢靠向你的脸……更近……更近……被吸引得靠近你的脸部。

当你手碰到你的脸的时候，简单地让它放松下来，就让它在你脸上放松。被吸引着……推动着……更加地靠近……更加的靠近你的脸……现在磁铁的吸力提高了 10 倍……20 倍……更加地靠近……吸引着……越来越近……

当你的手贴上你的脸的时候，让你的手在你的脸上放松。你会感觉磁铁的吸引力现在更加强了。想象现在有一个橡皮筋绑住了你的头和手腕，并且这个橡皮筋会使你的手更加靠近你的脸，你会感觉到橡皮筋的拉力让你的手与脸的距离越来越小……越来越小……越来越近……越来越近

现在你的手碰到了你的脸，你会感觉更加的深入，你会让你的手停留在你的脸上，并且放松下来，直到我待会让你的手掉到你的腿上。

好，当我慢慢地从 3 数到 1，我希望你可以让你的头更加地向后靠去来放松你的颈部  
3……头变得越来越沉，并且向后靠去，颈部的肌肉放松，手仍然呆在你的脸上。  
2……更加地沉重……更加地放松，下颌的肌肉也放松下来了，头部放松下来，颈部上的肌肉放松下来，手仍然停在你的脸上。1……你的颈部已经完全地放松，头低下来，越来越深，你的手仍然留在你的脸上，头部完全放松下来。

当我碰到你的肩膀并说“睡”的时候，我希望你能够马上让你停留在脸上的手立即放松下来，并且掉到你的腿上，就像海绵一样，一个松软无力的海绵。（想象形象的事物应是受试者常见到的事物，不然受试者可能无所适从。如，可以想象手臂如打湿的毛巾，比海绵要强一些。）当你的手掉到你的大腿上的时候，你会立刻掉进深度的催眠状态，并且你的身体也会立刻更深度地放松下来

当我碰到你的肩膀，你的手会立刻掉到你的腿上，你颈部的肌肉会放松，你的头会马上低的更低，更加低放松，然后你会进入更深度的催眠放松状态，你会立刻进入深度的催眠中现在手掉下去！睡！5……4……3……2……1，现在……，在深度的催眠状态，你会感觉到每一块肌肉，每一根神经，每一根纤维和每一个组织都已经完全地放松下来……更深地放松下来……每一次呼吸的时候你都会进入越来越深，越来越放松的催眠状态。

手贴脸技术视频：[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNzIzNzA50DI0.html](http://v.youku.com/v_show/id_XNzIzNzA50DI0.html)

## 8. 艾尔曼引导法

大卫·艾尔曼 Dave Elman 引导法分为五个程式，要按照顺序进行操作



### (1) 闭眼

做一个深呼吸。当你深深地呼气出来时，闭上眼睛并且放松。（观察他的呼吸，确实放松了；否则鼓励他多做几个深呼吸，也可以同步带领）现在，放松你的眼睛，和眼眶周围的肌肉，完完全全地放松。是如此地放松，松到你的眼皮完全放松掉而沉重地闭上。

更放松更沉重 … 到了那么一个程度你的眼睛会松到好舒服不想睁开，或沉重到你的眼皮睁不开。（停顿，观察）

让眼睛眼皮松到那个程度，甚至超越那个程度，你会无法睁开眼皮的那么的放松。这么的放松，你可以确认一下你的眼皮是不是完全放松而无法睁开眼睛了。（观察他是否有做这个‘要睁开眼皮’的动作）确认一下你的眼皮完全放松无法睁开眼睛 …… 无法睁开眼睛 …… （观察并确认他有尝试这‘要睁开眼皮’的动作，会看到抬眉毛、抬眼皮…）你可以试 …… 而你愈是想睁开眼睛愈是睁不开 …… 试试看 …… 再试试看它有多放松 ……

（观察他眼皮是否产生挣扎而无法睁开的现象，如果观察到了，接着以下引导词）很好 …… 不要试了……放松眼眶周围的肌肉 …… （可以说这句“让它更松，让它有着两倍的放松”）让这种放松的感觉从头扩散到你的脚趾头 ……

（可以加上轻轻地用手指，点触受术者的身体各部位，头顶、后脑、肩膀、手肘、背部、腿侧、膝盖、脚）（如果受术者的眼睛睁开了，代表放松和自我 convince 的效果还不够；可再练习/训练。或回到 pre-talk 确认动机或期待，建立关系及沟通‘催眠’的正确知识。）

### (2) 睁闭眼

很好 …… 等一下…… 我会请你睁开再闭上眼睛 …… 我会从 1 数到 3，数到 3 的时候你就睁开眼睛，也许看到我的手指，你也不需要看清楚它。而从 3 数到 1 的时候，你就让眼睛闭上，完全地闭上，放松。当你再次闭上眼睛时 …… 会比现在更加倍的放松 …… 好 …… 1、2、3，睁开眼睛（确认受术者睁开了眼睛）…… 3、2、1 闭上眼睛（确认受术者闭上了眼睛）…… 放松 …… 你做的很好 …… 更加倍的放松 …… 让这种放松的感觉从头到脚很快的扩散出去 …… 好 …… 1、2、3，睁开眼睛 …… 3、2、1，闭上眼睛 …… 更加倍的放松 …… 让这种放松的感觉从头到脚很快的扩散出去 ……

（这样做共 3 次）（注意受术者的眼睛睁开时，应该是进入 trance 的眼神。另外有时候受术者太舒服了或是其他原因而没有跟着数字‘3’张开，建议还是让他要张开来，这一段仍然是个‘教育’过程，让他听到指令张开与闭上眼睛是有含意的。）

### (3) 手下放

很好 …… 因为你已经全身放松 ……

等一下我会举你的右手手腕 …… 当我举起你的右手腕时 …… 你的手就像是一块湿的毛巾一样挂在我的手上 …… 你不用帮助我 …… 让这个手像湿毛巾一样的挂在我的手

上……（此时催眠师慢慢抓起受术者的右手腕，去感受一下受术者手的沉重感。很沉重表示受试完全放松，如果轻轻的或有力道，表示受术者的手臂仍有紧绷或在意识状态中，要再暗示受术者完全放松，一直到手很沉重。）……很好……等一下我会放掉你的右手腕……你的手就像是一块湿毛巾一样啪的一声掉在你的大腿上……（可以加上‘当它掉落在你腿上的时候，让自己更深的放松，十倍的放松’）（催眠师放掉受术者的手腕，观察它是否像自由落体一样的掉落，如果没有，要再做一次或几次并暗示受术者放松。一样是个‘教育’过程。）

#### （4）遗忘数字

很好……现在你的身体已经全部放松了……现在我要让你的头脑也放松……等一下我会请你从 100 开始倒数……你会像我一样的倒数……我示范一次给你听（此时催眠师开始从 100 慢慢倒数……100……更放松……99……更放松……98……更放松……）

当你数到 95 或 95 之前的任何一个数目……你就会数不出任何的数字……每数一个数字……你的头脑就更放松……每数一个数字……脑海里的东西就更离开，更远离，仿佛你看着这一切更远、更远……消失……空掉……你就会数不出任何东西……好……开始数……（观察受术者数数字的状况，当受术者每数一个数字时，就不断暗示更放松……更放松头脑……所有东西都消失……一直到受术者数不出任何数字为止）……（如果受术者还不停往下数，可以适时的暗示他停止数数字）好，是不是都消失了，都没有了？

#### （5）做一个深度测试，或导入催眠情境，或给催眠暗示或其他…

例 1. 你会忘掉数字 6 与 8 中间的数字。有个数字你想不起来，不见了。你只会这样数：1、2、3、4、5、6、7、8、9、10…

例 2. 你发现自己在在一个楼梯的上面，往下望，楼梯底端有一道门…

例 3. 现在回到你小学一年级的教室。

（当受术者通过前四个阶段包括眼睛睁不开，会随着指令睁闭眼；手臂无力，遗忘数字，就表示他已经进入了催眠。这时催眠师就能开始操作要给受术者的催眠助人策略了。）

### 三、催眠加深技术

大都数的初学者在学会基本的诱导和深化技巧后，最苦思冥想的问题就是如何将对方引导到深度的催眠当中。而通常越深的催眠状态，就是越接近睡眠的状态，受术者的意识越少，因此选择绝对安静的环境效果最好，催眠师令其深睡。当然了，诱发深度催眠，受术者本身对催眠师的全然信任是至关重要的因素。

操作深度催眠是每个催眠师都需要做到的，但实际上也是最难的。

对于感受性高的来访者，实际上催眠师导入深度催眠并不难。许多集体催眠和催眠秀中都有此取巧的成份。这里就不多说了。但对于感受性低，甚至是潜意识阻抗强烈的来访者，将其催眠，并导入深度催眠可不是那么容易。

当然对于使用催眠术的心理咨询师，在此情况下可以更换其他的方法。但对于一个属于权威或艾瑞克森式催眠的催眠师，你没有选择。这是修行必经的一步。一次不行，二次；一天不行，二天；这种方法不行，就换其他方法。权威式和艾瑞克森式催眠都认为：“只要操作当得，任何人都可以被催眠，也都可以进入深度催眠状态”。（《催眠之声伴随你》）

有学员问我：“瞬间催眠失败后，为什么用其他催眠技术也没有效果了呢？”。做的好，瞬间催眠既能瞬间将受术者导入催眠态；做不好，也能瞬间让受术者与催眠师失去信任。所以，用瞬间催眠失败后最重要的不是换技术、换方法，而是与受术者重新建议信任关系。



## 1. 眼挑战加深技术



这是一个有趣的环节，会让催眠对象第一次体验到催眠的奇妙感受。而同时这种挑战性的暗示也可以更好的判定是否绕过催眠对象的批判机制。

紧接着双眼凝视导入法之后，你要对催眠对象说：

“现在，你已经闭上眼睛。”

“我要你继续集中注意力在眼睛附近的肌肉上，伴随着每一次呼吸，让眼睛附近的肌肉彻底的放松下来。”

“让它完全彻底的放松，放松到舒服的不想睁开。你可以放松到那个程度，甚至超越那个程度，放松到让眼睛不能睁开。”

“让它更深的放松，就好像融化了一样，失去了所有的力量。”

“稍后我会让你尝试睁开眼睛，但你越是尝试，眼皮就越是放松。也许你可以稍微抬起眉毛的肌肉，但是你不能睁开眼睛。”

“眼睛更深的放松，舒服的放松。”

“试一下”[停顿 2 秒]

“好，不用试了，更深的放松下来。”

我想你可能在这里会有一个疑问，真的可以么？催眠对象就可以睁不开眼睛么？是的。只要你相信这一切会发生就可以。你可能还想知道万一对方睁开眼睛该怎么办？这其实很简单，你只需要淡定的对他说：“对，就是这样…你知道你可以睁开眼睛，催眠会让你拥有更好的自控能力。你很好的展示了所有的催眠都是自我催眠，你并不会轻易的受谁的影响，当然，这不是你接受催眠的目的。同时，我们还需要再次做这个练习，来让自己的眼睛彻底的放松，放松到不能睁开。好么？现在，闭上眼睛，让自己更深的放松下来…”

## 2. 连续加深诱导法(Deepening by repeated Induction)

重复诱导加深法(Deepening by repeated Induction)近年来常用的一种有效催眠加深法。催眠师以认真、耐心的态度，对受术者采取**诱导 — 唤醒 — 再诱导 — 再唤醒**交替进行的方式，结合催眠后暗示加深法来消除受术者意识和潜意识中对催眠的抵抗，从而达到深度催眠状态。

具体操作是：当受术者被诱入浅催眠时，暗示：“我将叫醒你，我从 1 数到 3 时你就会醒来，你的眼睛也能睁开，你的视线就与我的视线相遇，并凝视我的眼睛；然后我再慢慢地从 1 数到 5，当我数到 3 的时候，你又想睡了，眼睛会逐渐闭上，当数到 5 的时候，你的眼睛就紧紧地闭上了，头很沉重，很快地睡着了，这比以前睡得更深。”

注意：当做好暗示性准备后开始数，数到 5 的同时，催眠师用分开五指的手放在受术者的脸部，但不要触及皮肤，使其有一种夜幕突然降临的感觉，以增强催眠暗示作用。如此重复进行，即可达到深度催眠状态。重复诱导加深法约需 2 小时之久。经催眠诱导约 45

分钟时开始重复诱导，约 4—5 次。每次间歇 5—10 分钟，催眠师可以休息片刻或借此机会检验催眠后暗示性反应情况。



### 3. 下楼梯法

现在，可以想象你站在一个楼梯上，准备下楼梯回到地下的草坪，这个楼梯共有十级，我会引导你一级、一级向下走，每往下走一步，你就会进入更深的催眠状态，你的身体会更轻松、更舒服，你的心里会更宁静、安详……

当你走到楼梯底下的草坪，你就会进入平常觉察不到的潜意识，想起很多重要的记忆，获得很多帮助，对自己有更多的认识。

现在，向下走到第一个阶梯，身心都更放松了……

继续往下走到第二个阶梯，你感觉到脑海里越来越宁静……

继续往下走到第三个阶梯，你很喜欢这种越来越放松的感觉……

继续往下走到第四个阶梯，你的呼吸更加顺畅，每一次吸气的时候都会把一种非常舒服的感觉吸进来……

继续往下走到第五个阶梯……你越来越深入潜意识了……

继续往下走到第六个阶梯，全身进入到一种非常舒服的状况，好像所有的压力、束缚都消失了……

继续往下走到第七个阶梯……你很喜欢现在这种轻松、舒服的感受……

继续往下走到第八个阶梯，你越来越深入你的潜意识，进入一种仿佛回到心灵故乡的心情，充满安全与宁静的感觉……

继续往下走到第九个阶梯，即将到达深度放松的催眠状态了。

继续往下走到第十个阶梯，仔细品味、感受，好好地享受深度放松的滋味……你即将走入地下的草坪……去探索你的心灵深处……

## 4. 下电梯法

（常用的技巧，可以随着不同目的来临机应变）

（譬如说，很单纯的加深催眠状态，你可以对受术者说）

“现在想象你置身于一部电梯里，等一下我会慢慢从 10 到 1，每数一个数字，你都会感觉到电梯下降一段距离，等到数到 1，你就会到达非常深的潜意识，进入非常棒的催眠状态。”

（如果受术者想寻求更高效能的指引，像我就都这样指示过，而且成果斐然）

“想象现在你就置身于一部电梯当中，这是一部通往高层潜意识的电梯，当我慢慢从 1 到 20 的时候，你就会上升到具有无穷智能的高层潜意识，然后你所期盼的答案就会自然浮现在你的心上。”

（如果是在前世回溯催眠时，搭电梯也可以发挥作用。）

“现在想象年置身于一部电梯中，电梯的仪表板可以显示公元年代，现在是 2005 年，你看到数字了吗？好，现在，我会慢慢从 1 数到 10 的时候，电梯会停止，然后你看看仪表板的数字，就会知道你回到那个年代。接着，电梯门自动打开，你走出去，就回到那段前世记忆了。”

## 5. 时光回溯引导法

也许，你已经进入到了一团充满柔和的白光隧道，在你眼前，可能接着会出现一些蓝光、紫光、金光，或是五彩缤纷的光，你的心情宁静无比，好像从来没有这么轻快、愉悦过……

现在，我会慢慢从 1 数到 10 时，当我数到 10 的时候，你的潜意识会自动引导你回到过去某一段时光，一个对你来说具有关键影响力的事件，也许是你的前世，也许，是你的童年，也许是最近的时候，总之，潜意识会自动引导你。当我数到 10 的时候……

无论你看到什么，想到什么，都请你像记者在现场实况转播一样，把它轻声说出来。说出来以后，你就会觉得心情很好，很多负面情绪就会释放掉。

（然后慢慢从 1 数到 10 时，并且观察受术者的表情变化。保持沉默，静静观察，决定暂时什么都不做，看看受术者的情绪可以自发性地……释放到什么程度。……如哭声停止后，可开口问受术者，“刚刚发生了什么事？”等叙述完后，接着，引导受术者重新把这个事件经历一遍，……看时间差不多，是结束催眠的时机了。）

（停顿 3 分钟左右）

（中间可加上暗示引导辞，进一步深化催眠）

伴随着你的深呼吸，你穿过一个黑暗的隧道，这是一条时光隧道。

你觉得身处在一片由黑……逐渐变成一片白色的迷茫里。一会儿，白雾散尽。你走进了一个仙境……



你回到生命的源头，这里是你出生的地方，满山遍野都是青青的绿草，还有些你不常见到的鲜花，这里充满了宁静、甜美……

你突然发现自己的身子是晶莹通透的，没有重量，也没有任何沉甸的感觉。你任意的向上、向左、向右飘忽着。想去哪里，就去那里。所有的经验都被忘却了，抱怨没了，评论没了，审判也没有了。

你已经记不得自己是什么，自己不是什么，你也忘掉了自己是从哪里来的，也忘掉了自己原本打算去哪里。你随着和煦的微风任意地漂浮着……漂浮着……深深地、缓缓地呼吸……

哦！你发现生命原本是这样的轻松……，一阵轻风从你通透晶莹的身子穿过，你突然捕捉到一个信息：一个人只要拥有纯净的意识，就能进入自己心中神圣的殿堂，而那个雄伟的殿堂的中央宝座上，就是坐着你自己！你坐在宝殿上鸟瞰着整个宇宙，无数个行星在你的脚下飘浮着……

你开始感觉这纯净意识是从哪里来的？哦！你悟到了：有纪律的注意力，可以提升我们的意志力，而意志力又可以掌控自己的意识，只要掌控了自己的意识，就能主宰命运与未来！透过意志力，我们经历了一个显现的意识，一个潜伏的意识，又进入了当下纯净的意识。这就是生命源头的意识！

在生命源头的意识里，你充满了无限的创造力。你不再被界定。因为你相信你是不能被界定的。你沉浸在无限宽广的意识海洋里。

你是生命的创造源头，你可任意的消除一切自己不想要的。你可以创造你自己想要的。这一切，只要自己做个简单而又轻松的决定。

是我们自己的意识，创造了我们的当下！只有我才能使我自己快乐。只有傻子才寄于别人能给我快乐。而我的快乐和微笑，能为这个世界带来一份温馨，一份爱意！而我的觉醒能为整个世界的集体意识带来一束冲出黑暗的烛光。

深深地呼吸，缓缓地呼吸……

你现在真实的感悟生命，所有的思考都随着呼气被排除在体外。你尽情的享受。

享受着活着真好的感觉，——“我很高兴我是我！”。

活着就是爱！你的慈爱能量在你心中无限地膨胀着，什么都没有了，只剩下包容与爱！这是一个无法言喻的感觉，爱是给予！爱是绝不需要丝毫的回报，就像似太阳给予了人间的温暖……

爱是恒久的忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂。不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，爱是永不止息……

你怀着对万事万物的爱，继续深深地呼吸着，你那晶莹通透的身子徜徉在爱的怀抱里，持续地享受着静心与爱……

你将把你所得到关于爱的信息让你身边每个人都能感悟到……从你而渗透出的爱，让所有你身边的人，所有你能接触到的人，得到分享与关爱……直到永远……

继续深深地呼吸、缓缓地呼吸……

## 6. 手臂下降法

这种方法简单、有效、容易区辩，而且受术者可以根据自己的节奏来调整，他会更有参与感，而不是一直被催眠师指挥来指挥去。

当你觉得受术者有需要进入更深的催眠状态时，指示他：“现在我会把你的右手举起来，保持在这个高度。”

等一下当我把你的手臂放开时，你就按照自己的感觉，一点一点地放下来。你的手臂每放下一点，你的身体会更放松，内心更轻松自在。等到你的手臂回到原来的地方时，你就会进入比现在更深、更深的催眠状态。

然后，轻轻把手放开，看着他一点一点放下手臂。

等放下后，观察受术者的表情、肌肉是否进入更深催眠状态，如果你不确定，可以问他：“现在你的身体有没有更轻松？你的心里感受到什么？”

如果结果是有，你就可以继续下面的治疗了，不然的话，可以再做一次手臂下降法，或转换其他深化技巧。

## 7. 触摸引导深入法

让受术者躺下，把身体调整到最舒服的姿势。

告诉受术者每触摸他一下，就数一个数字，每数一个数字就进入到更深、更深的催眠状态，一般以受术者的不太敏感的部位为好，尤其是异性之间一定要把握分寸，最好有他人在场，数数以 20 为最好，引导词可以随机应变。

## 8. 混淆催眠诱导法

你可以选择让你的眼睛闭上或不闭上，并且允许自己让思绪到达觉得最舒适、平静的地方。有一件事你已经知道，只是你不知道自己已经知道，你可以意识到任何事情，但从现在起，你的意识层面渐渐的开始意识不到了，而你能够运用你的潜意识来意识任何事物，因为你的潜意识知道你的意识开始意识不到了。同时，你的意识层面慢慢消失，并且听不见任何事物，现在，你的意识层面能够消失，听不见任何声音，然后你的潜意识可以清醒过来，而且很仔细的在倾听任何事情的发生。此刻，你的意识层面可能已经变得很扩散而且很模糊了，然后你的潜意识可以很平静的放松你自己，因为你的潜意识已接管了一切的放松和平静。

当一切开始发生时，你闭上你意识层面的眼睛，让你的潜意识来倾听一切。当你的潜意识知道，意识不知道这一切，也许你知道也许不知道，你是否已经知道，你的潜意识知道你的意识层面不需要知道任何事情，意识层面已经完全睡着了，而且当你的潜意识醒来的时候，你的意识层面不知道是否知道潜意识会不会有任何反应...

也许你知道在你的潜意识中有很强大的潜力，但这潜力是你意识层面所没有的，你可以记得任何在你潜意识心灵所发生的任何事情，虽然你的意识层面记得发生了什么事。而你可以很容易忘记一些事情，随着你忘掉了一些特定的事情，忘了也没有关系，你会再记起的，你的潜意识记得每一件你需要记得的事情，而且当你的意识层面忘记时，你可以运用你的潜意识来倾听任何事情。闭上你意识层面的眼睛，运用你的潜意识心灵来倾听，当你可以很清楚，很清楚地倾听时，你的内心会知道的...

当你运用潜意识很仔细的听我的声音时，你的意识层面已变得模糊，而且很深很深的放松了，让你的意识层面很深沉的睡着，并且让你的潜意识仔细倾听我的声音...

现在你的意识开始慢慢地清醒，全身也开始慢慢的清醒，每一个细胞，每一股肌肉也开始慢慢地清醒...你越来越清醒，越来越舒适，越来越清醒...

当你准备好的时候，你就可以慢慢地睁开眼睛了...

感受性好，配合度好，不抗拒的人容易进入深度催眠。这些人有两个重要的特质是容易放松，容易集中注意力。

通常女性比较容易接受催眠暗示，也许因为女人普遍较为感性，与潜意识称为情感中心的特质互应。男性通常较为理性，容易怀疑、分析和批判，所以容易催眠的女性比男性相对多一些。因此在正式催眠之前都要解除三大防线——逻辑防线，情感防线和道德防线。

很重要的一点是，只要对方心智正常，任何人都可以被催眠，因为所有人每天都会自发性或者被外界刺激进入催眠状态之中。此外，催眠师表现出绝佳的自信本身就是给受术者很强烈的暗示。

## 四、快速催眠·瞬间催眠

### 1. “拉手”引导技术

这可以理解为练习快速催眠的基本功，做催眠前，先让求助者坐在椅子上，坐直，双手放在双腿上，双脚平放在地板上。与求助者谈好，达成协议，要求求助者全情投入和积极配合。

然后开始暗示：我希望你坐在椅子上或沙发上，然后把你的双手轻轻的放在你的腿上。现在我要你看着我，然后把你的双手举起来放在你的面前，伸直，两个掌心相对。



好，现在我把我的拳头放在你的双手中间，我想让你看着我的拳头，专注于我的拳头。并且当你专注地看着我的拳头的时候，把你的注意力聚焦在你的呼吸上，深吸一口气，当你专注之后，点头确认。

非常好，现在，你一边看着我放在你双手间的拳头，一边做三次深呼吸，好，深呼吸，继续看着我的拳头，看着这个放在你双手中间的拳头，在你呼吸的时候去体会那种深度放松的感觉。然后呼气的时候，闭上你的眼睛，但是依然保持注意力专注于双手之间的拳头上。

好，现在想象，我的拳头是一个强大的磁铁，吸引着你的双手越来越近，越来越近，你会感觉到吸力越来越大，越来越大。

当我碰到你双手，同时说“睡”的时候，你的身体就会立刻放松，你就会立刻进入深度催眠状态。

现在你的双手依然是越来越靠近，好像有一个橡皮筋在你的双手上，使你的双手之间的距离越来越小，靠的越来越近，越来越接近几乎就要靠到一起……

当我触碰你的手的时候，你的身体会瞬间放松下来，你会进入深度的放松的催眠状态，头会低下来，双手和双腿，还有全身的肌肉会立刻松弛下来。

现在，你身体的每一块肌肉，每一寸皮肤，每一根神经，每一个组织都完完全全的放松下来了，每一次呼气的时候放松的感觉就会从头顶一直蔓延到脚趾头。每一次呼气让自己进入更深的放松状态，更深、更深的放松状态。

## 2. “旋转手”引导技术

这是利用混乱技术、身体运动、快速指令相结合的方法，重点在于前期的引入（即示范）部分，要求催眠师下指令时有权威感、催眠前达成协议以得到求助者配合和清晰给求助者演示该如何做。

在协议达成，征得求助者自愿配合的情况下，让求助者坐在椅子上，一般给求助者演示双手应该如何做，一边引导他们：将你的双肘向内（胸部）依次曲臂九十度、平端。当我数到三，我希望你开始旋转你的双手，向着自己的方向，相互围绕；当我说“反转”的时候，你就迅速的反转你的双手，向外、也就是远离你的方向，继续相互围绕。每次我说“反转”，立刻切换方向旋转你的双手，当我要求你快速转动时，听到“快”这个词的时候，你不需要思考，立刻加快转动你的手，越来越快，尽量的快。

当我说“睡”的时候，请你让你的双手掉下来，掉到你的腿上，你将立刻进入深度催眠放松状态，同时整个身体和头脑都立刻掉入平静的状态，你会越来越深地放松下来。

在开始之前，需要再次让求助者自己操作一遍，以确保求助者理解了要做的内容，所以你可以说：现在请你把双臂举到胸前，手肘向内依次九十度弯曲，然后请你向内转动你的双手，相互围绕的转动。好，现在我说“快”，你要尽量更快的转动，我说“反转”，你

需要立刻反转你的动作。好，当我碰触到你的肩膀，说“睡”，你就立刻进入深度催眠状态，好，就是这样。

好，我们现在正式开始……当我数到三，你开始转动你的双手，1……2……3……开始转动，一圈、一圈、又一圈……看着并专注在你的双手……转动……继续转动……快……加快……再快……现在反转……转动……继续转动……快……再快……反转……更加得快……再反转……再加快……更快……更快……反转……再反转……再反转……同时，坚定地碰触求助者的双肩，果断的，让求助者没有丝毫反应时间的说：手放下，睡，深深地放松。

### 3. “三次握手法”引导技术

这个技术源于著名的催眠大师大卫·艾尔曼教给临床医生和牙医的技术，这里展示的是经过演绎的版本。

告诉催眠对象面对你坐在椅子上，膝盖对膝盖，距离很近，就是将要接触但还没有接触的距离。

在你做每次引导之前，先跟催眠对象达成协议：

“我现在将要做的是通过握你三次手来催眠你。第一次我握你的手，我要你允许并想象你的眼皮很重，你很放松，但是这个时候先不要闭眼。第二次我握你的手，你会感觉你的眼皮变得越来越重，你有一个强烈的愿望想要闭上眼睛，但还不要闭眼。第三次我握你的手，你的眼睛立刻关闭，你的头将立刻变得松软、无力、放松，你将会进入非常深的催眠状态、非常深的催眠状态。

听懂了吗？好，非常棒，让我们开始。

看着我的眼睛，现在和我握手，感觉眼皮越来越重，想象它并让它发生……你做得非常完美。

现在再次握我的手，看着我的眼睛，你变得非常放松、自然，你想要闭上眼睛，但你不会闭眼，直到我再一次握你的手，你现在变得非常放松、宁静，想象它，让它放松。”

现在停止握催眠对象的手，用深邃的眼神凝视催眠对象，像要把他看穿一样，同时说：

“我现在就要催眠你。”

用非常强硬的语气说：

“握住我的手！”

你现在要出乎意料地抓起催眠对象的手，像抽搐动作一样的猛拉一下，但不要伤害到催眠对象，下指令：

“闭上眼睛，头低下来，睡！

深沉的催眠状态。

越来越深沉，非常地宁静，你身体的每块肌肉变得松软无力，像一个布娃娃一样。每次我握你的手，看你的眼睛，听到我打响指，或者听到我说‘睡’，你都会立刻进入深度放松的催眠状态。”

#### 4. ZAP 震撼引导技术

让催眠对象大声数数，从五倒数到零，他们将假装他们的手掌不能拍在一起，只是让他们的手互相穿过交错，然后收回他们的手到原始位置，好像要试着再次击掌一样。

这次他们要交换他们双手的方向，左手和手臂在右手的手臂下穿过，然后收回双手到原始位置。

催眠对象做这五次，每次一只手在另外一只手下边或上边交叉穿过，催眠对象或受术者大声数数，从 5 到 0。

当催眠对象交叉手五次之后，最后一次，催眠对象把他的手击合在一起，大声并非常强有力地专注在最后击合在一起这一次。当催眠对象击合在一起，并数数字零，他们闭上眼睛。

在这时，你作为催眠师，将**迅速向前猛拉或者轻微向后推**。

“伸直你的双手在你面前，两手之间相距 60 厘米或 80 厘米的距离，掌心相对，就像准备好要去击掌一样，想象这会是什么感觉，就像你有时候参加音乐会，或者好的演出或演讲之后要鼓掌一样。

现在，我要你做的，就是现在去大声地击掌五次，注视着你的双手击合的位置，同时，你从 5 倒数到 1。

非常好，你做得非常完美。

现在，我让你做的是完成跟刚才你做的同样的事情，击掌五次。但是不同于刚才手掌都击合在了一起，我希望你交错你的双手，你的左手从你的右手下穿过继续向右，就好像你没拍到而错过了大约 2 厘米一样。”

做示范给催眠对象看。

“看我正在做的。我从五倒数到零，我要交错我的手五次，每次我的双手会互相穿过就好像我没拍上一样。

我将会交换手臂的方向，第一次左手在上右手在下交叉穿过，然后回到开始击掌的原始位置，下一次右手在上，左手在下交叉。”

“五”，左手在上，与右手交错，30 厘米距离。然后收回手臂到准备击掌的原始位置。

“四”，左手从右手下与右手交错，30 厘米的距离，然后收回手臂到准备击掌的原始位置。



“三”，再做一次数五的时候的动作，左手在上交错右手，30 厘米，同样回到准备击掌的原始位置。

“二”，再做一次数四的时候的动作，左手在右手下方交错，30 厘米，收回手臂到准备击掌的原始位置。

“一”，现在做最后一次重复的动作，左手在上交错右手 30 厘米，收回手臂到准备击掌的原始位置。

“现在，记得数零，当你击合你的双手在一起，就在这个精确时间，闭上你的眼睛，给自己积极的建议，让全身放松，你的下颌肌肉放松，掉下来。你自己给你自己允许立刻进入深度催眠状态，记得，当你数零。

零，当你击合你的双手，我将说一个词‘睡’，或者仅仅说一个‘零，闭上眼睛’。”

催眠对象确认听明白之后，就开始让催眠对象做，你可以最快速地将催眠对象带进深度催眠状态。

## 五、集体催眠

大多数催眠师认为，集体催眠比催眠一个人还要来的容易，因为这么多的人能量场就很强，催眠师发出的能量，会被放大，甚至倍增。或许是那些气功修行者要聚集在一起用功的重要原因吧。同时，感受性好的人所表现出来催眠的效果也会对那些感受性差或存在怀疑抗据的受术者起到很大的带动作用。集体催眠的缺点是，每个人的催眠特性不同，优势感官不同(有听觉型、视频型和触觉型)，对指令反应的时间不同(有的很快进入状态，有的稍慢一点)，很难达到步调一致。很难照顾到每一个受术者的特质。

集体催眠是对一组受术者同时进行催眠，集体催眠的人数没有一定的限制，可有数人到数十人甚至数百人。可为了治疗的目的，根据不同的病种和要求来组合进行集体催眠治疗。在集体催眠前应进行充分的心理准备，要求遵守催眠的规则，勿影响他人，各人倾注于自身的感受和体验，这样易于取得成功。集体催眠并不是所想象的那样困难，如果施术得当甚至比个别催眠会更易成功，因为在群体中相互有影响和促进作用，而且有一种集体的安全感。

**施术时根据条件可取坐位或卧位，分六个步骤进行：**

第一，入静： 各人闭目全身放松，聆听自己的呼吸声，各受术者进入入静状态。

第二，凝视： 要求凝视自己的脚尖，如围圈而坐进行催眠时可以凝视中间的一物（一般微微发亮的金属球或针最为理想），要全力集中，不要它视，注意催眠师的指令，而不要回答，只要求聆听和体验。然后用一种缓慢而清晰的声音暗示：“现在都已集中注意力凝

视，你会逐渐地感到视力模糊，已感到模糊了，你感到疲劳就闭上眼睛，有人已闭上眼睛了，已不想睁了，闭上眼休息吧！”。

第三，放松暗示受术者：“请注意，现在开始放松面部肌肉，体验一下面部肌肉放松后的舒适感，再放松上肢，放松！放松！”此时会看到受术者手部微微移动，说明在执行指令，如发现个别人未动可能未执行指令或已进入催眠状态，可以测试一下肌肉是否放松，以证实催眠与否。如个别受术者未达到第三步，就个别加强暗示。

第四，催眠当受术者已入静和放松后就采用催眠暗示语进行暗示：“现在你已感到非常轻松，非常沉静。接下来，再体验一下这种舒适感，你会感到全身温暖，暖流在全身流动。你能清晰地听到我的指令，你只与我保持联系，只与我联系，只听到我在说什么，你已进入催眠状态了，睡吧！睡吧！在睡眠中只能听到我的指令，你都已进入催眠状态了。”可以对受术者用各种暗示的方法进行检验，以证实是否进入催眠状态。

第五，治疗根据制订的治疗方案进行治疗性暗示。如治疗失眠多梦，可暗示：“通过今天的治疗，你得到了一次充分的休息，大脑功能得到了调整，今后每当你上床睡觉时就能迅速入睡，会睡得很深很深，睡得很甜很甜，也不会再做梦了，在深深的睡眠中不会被任何声音吵醒。从今天催眠中已证实你的脑机能已恢复了，不会再为失眠多梦担忧，失眠多梦已彻底好转。你已完全正常了。如果你醒后感到轻松，就证明你已恢复正常了。“现在让你再继续体验这种轻松感。体验吧！是非常舒适的，非常轻松的，虽然你醒来不能记住在催眠状态下我的一切指令，但这种指令在你潜意识中继续发挥作用，你醒来后；仍然会感到轻松，头脑清醒如洗，不会有任何忧虑，你会感到睡眠是最愉快，最舒服的时刻。”

第六，唤醒当治疗结束时就用暗示性唤醒指令来唤醒：“现在我准备唤醒你们，注意我的指令，当我从1数到3时，你都会突然醒来，注意我开始数了；1—，2—，3。好！大家都醒了。”

### 集体催眠指令

现在我就要让大家来体验一种身心放松的奇妙感觉，请尽量往后坐一点，把双手放在腿上，等一下我会教你如何放松，如何开放心胸，接纳新的观念和想法。

请你双手向前伸直，右手手掌向上，等一下我会叫你闭上眼睛，你一闭上眼睛就把右手握成拳头，好像在提一桶沙子，左手则完全放松，好像手腕上绑着一个大气球，你右手上的沙子会越来越重，把你的右手往地上拉，左手上的气球变得越来越轻，使你的左手向上浮起。

听清我的指令，双手向前伸直，右手手掌向上，深呼吸，吐气，再深呼吸，吐气，再深呼吸，吐气，闭上眼睛，想象你右手上的沙子越来越重，使你的右手往地面沉，左手上的气球越来越大，越来越轻，左手向天空漂起来，右手下沉，左手上升，右手下沉左手上升，等一下我会从十数到一，我每数一个数字，你右手上的沙子就加重10倍，左手上的气球减轻10倍，等一下我会从十数到一，我每数一个数字，你右手上的沙子就加重10倍，左手上的气球减轻10倍，十、九、八、七、六、五、四、三、二、一，右手的沙子越来越重，好像

已经被拉到地上，左手上的气球越来越轻，好像要把你的整个身体拉起来一样，坚持住，成功在于坚持，如果你感觉到你的手很酸，是因为你的心没有放松，你只要把心放轻松了，就不酸了，坚持住，成功在坚持，等一下我会从一数到十，我每数一个数字，你就开始慢慢把左手放松下来，等一下我会从一数到十，我每数一个数字，你就开始慢慢把左手放松下来，一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，左手慢慢放在腿上，右手慢慢放松，右手慢慢放松，放在大腿上。你现在可以慢慢靠在椅背上，找一个你最舒服的位置靠在椅背上。听清我的指令，深呼吸，吐气，再深呼吸，吐气，你什么都不要想，什么都不会想，让自己全身放松下来，听清我的指令，我说到哪里，你哪里就放松下来，头顶放松，左大脑放松，右大脑放松，脸部的肌肉放松，颈部放松，肩膀放松，手臂放松，手掌心放松，背部的肌肉放松，胸部放松，腹部放松，臀部放松，大腿的肌肉放松，膝盖放松，小腿的肌肉放松，脚背放松，脚底板放松，完完全全让自己放松，你什么都不要想，你什么都不会想，完完全全让自己放松下来，再次让左大脑放松，右大脑放松，头顶放松，额头放松，头皮放松，眼睫毛放松，眼睛附近的肌肉放松，鼻子放松，脸部的肌肉放松，催眠可以美容，下巴放松，颈部放松，肩膀放松，手臂的肌肉放松，手掌心放松，大拇指放松，小指放松，中指放松，无名指放松，完完全全放松下来，北部的肌肉放松，胸部放松，腹部放松，小腹部放松，大腿的肌肉放松，膝盖放松，小腿的肌肉放松，脚背放松，脚底板放松，脚趾放松。现在你开始专心想象，你的脚底有一股强大的气流开始在你的脚底按摩，你越专心，气流越强烈，气流越强烈，你就越舒服，你感觉到你的脚底开始热热的，好舒服，好放松，气流慢慢来到脚背，它开始按摩你的脚背，你的脚背开始感觉热热的，麻麻的，好舒服，好舒服，气流继续向上开始按摩你的小腿的肌肉，小腿上的肌肉顿时放松下来，好放松，好放松，好舒服，好舒服，气流慢慢来到膝盖，它按摩你的膝盖，气流又来到你的大腿，它开始按摩你大腿的肌肉，你大腿的肌肉现时放松下来，你感觉你大腿的肌肉热热的，麻麻的，酥酥的，痒痒的，好舒服、好舒服，好放松、好放松，气流继续来到你的小腹部，它按摩你的小腹部，它按摩你的腹部，按摩你的胸部，按摩你的胃部，按摩你的心脏，按摩你的五脏内腹，回来的按摩，你的身体变得越来越轻松，越来越健康，越来越健康，越来越轻松，气流又来到你的肩膀，它按摩你的肩膀，再按摩你的手臂，手掌，来回地按摩，你的整个手臂变得好舒服、好舒服，好放松、好放松，热热的，暖暖的。气流继续上升，它开始按摩颈部，喉咙，你的喉咙变得越来越畅通，变得越来越舒服，气流又来到你的脸部，它开始按摩你脸部的肌肉，你脸部的肌肉开始放松下来，催眠可以美容，你的皮肤变得越来越好，越来越白，越来越嫩，越来越有光泽，越来越有活力，催眠可以美容，你的皮肤变得越来越好，越来越白，越来越嫩，越来越有光泽，越来越有活力，气流又来到你的头部，气流进入你的大脑，左大脑越来越放松，右大脑越来越放松，气流带来无穷的能量，开始输入你的大脑，你的大脑变得越来越灵活，越来越有活力，越来越有智慧，你的记忆力会越来越好，你的反应变得越来越快，你变得越来越自信，越来越乐观，越来越勇敢，越来越成功，你的行动力非常强，你要和世界顶级人士学习，你要让成功



人士帮助你快速达成自己的目标。好，非常好，放松，让自己完完全全放松下来，你什么都不要想，你什么都不会想，完完全全让自己放松下来，完完全全让自己安静下来，你告诉自己，我现在好放松，好放松，好舒服，好舒服，我要睡了，我要睡了……等一下我会从 10 数到 1，我每数一次，你就让自己更加放松，当我数到 1 的时候，你就开始睡了，等一下我会从 10 数到 1，我每数一次，你就让自己更加放松，当我数到 1 的时候，你就开始睡了。10、9、8、7、6、5、4、3、2、1，睡了，睡了，睡了……等一下我会从 3 数到 1，当我数到 1 的时候，我会停止口令，让你静静的休息 20 分钟，在这个过程中，你不会睁开眼睛，时间到了，我会再次给你指令，等一下我会从 3 数到 1，当我数到 1 的时候，我会停止口令，让你静静的休息 20 分钟，在这个过程中，你不会睁开眼睛，时间到了，我会再次给你指令。3、2、1……

（20 分钟后）好，等一下我会从 1 数到 10，我每数一个数字，你就让自己的意识慢慢清醒过来，等一下我会从 1 数到 10，我每数一个数字，你就让自己的意识慢慢清醒过来，10、9、8、7、6、5、4、3、2、1，清醒过来，还要睁开眼睛，双手向前伸直，来回搓动，加速，再加速，用力点，加快速度，再用力点，加快速度……好，把手捂在眼睛上。

舒服吗，全体起立，站起来，伸个懒腰，噢……

## 催眠的花园——马丁

……（开始音乐）

欢迎来到催眠的花园。

由最近科学调查已经可以证明古代的智慧，那就是我们身体与心灵方面确实有着密不可分的关系，身体会听从心灵的命令生产和制造，不管心灵想着是什么身体都会产生变化。大多数心理方面的疾病起因都和负面的情绪有关。例如：老想着自己生病了，对人有怨恨啦。对强烈的感情所淹没、憎恨和厌恶，都对身体有着负面的影响。焦虑和坏脾气更会侵蚀我们的健康，破坏身体的细胞产生，和肾脏、肝脏、脾脏相关的疾病。而忧虑更是造成对生命威胁的疾病，象心脏方面的疾病、神经衰弱及血压方面的疾病等。假如我们能将不好的想法子消灭，大多数身体方面的疾病都会消失。

以下是一段催眠方面的技巧，可以帮助进行自我医治，它同时也是一段让自己身心放松的练习，你可以好好让自己放松休息一下。

我只想让你体验以下催眠所带来的哪种愉悦美妙的感觉。假如你身体尤不舒服的地方和有什么疾病，我现在要你传授爱的能量到那地方，运用想象力，在你的心灵呈现一张自己的照片，照片上使你变得健康、尽你满意，而那疾病的地方，也在你的想象中变得完好和健康。你的身体将会恢复到它本来应有的健康状态。大自然的设计使我们的身体保持健康状态，身体是会自我痊愈的。我的身体所需要的是生命的合作和协助，使它能够自然医治。

现在我要让你出于一种舒服的姿势，最好是全身平躺在地上或者床上，并在头上垫块枕头，如果找不到枕头也可以垫些衣服来代替，让自己感到舒服，并在自己身体盖一层薄薄的

浴巾或者毯子，由胸部盖到脚掌。我们一定要稍停一下，让你去准备这些东西。

.....

现在你已经准备好去探访你心灵的花园了。检查你的头部和脊椎是否成一条直线，不要头部弯曲。让你的双脚微微打开与肩同宽，双手背可轻轻的在身旁放松，将两手的掌心微微朝上。不用太刻意。现在请闭上你的眼睛，倾听着我们的声音。

.....

当你听我们的声音，你会经历到一种美妙、放松的经验，会发生在你的身上；你会发现全身心的肌肉延伸到脊椎以下部分全部放松，去意识到你的呼吸，不要用力的呼吸，只要去感觉到你的呼吸变得缓慢和深沉；在你吸气的时候这气会带到腹部的下方，并且意识到在你每次吸气时你的下腹会微微的鼓起，在呼气的时候所有全部的气完全地呼出，将自己所有的烦恼也一起呼出，并感到全身心非常的沉重，下沉到地板里了，感到你自己深深地陷入地板里了，越来越沉，沉入到地板里……你感到很平静，你的全身心正在放松，而在你每次缓慢地呼吸中，你将更加地放松，你的双眼闭上吧！你的眼底感到非常的沉重和放松，它能感到舒服的沉重，是那样的放松，你不想再将它打开拉。你现在感到平安、祥和以及宁静。当你慢慢的呼吸：吸气……呼气……你的全身心感到非常地沉重和放松，所有的紧张和压力都消失了，随着你的身体脖子后的肌肉放松而消失了，延伸到你的脊椎下方，及整个胸部的肌肉都放松了，都放松了，紧张和压力都消失不见了，你的全身心都已经放松了，你的手背和双手感到非常的放松，轻轻地摆在两旁，而你的双腿延伸到你的脚掌，也感到非常地沉重和放松，你的双腿和脚掌感到非常的沉重和无力；你的全身正渐渐地往下沉，越沉越深，全身心将感到温暖和放松，在你下沉的时候，放松吧！越来越放松。让我们放松来倾听自然美妙的声响

.....

现在想象你正站在你美丽的花园里，这是你私人所拥有最放松和宁静的园地，在这里每件东西都沉浸在阳光里，缤纷的色彩与自然之美围绕着你，许多方面不同种类的植物和花朵都沉浸在柔和的阳光下，从碧蓝的天空中，太阳洒下柔和的光芒，从一朵花到另外一朵花。你看到许多色彩亮丽的蝴蝶正在晴空中飞舞，它们那彩色的翅膀正闪烁在阳光下。那远处的鸟儿也开始高歌，加入自然的合唱，空气里充满着自然的花粉芳香，多么美好、令人赏心。你可以听到那潺潺的溪流正缓慢流过那小岩石。在你的花园里，一切都是那样的美好、宁静、安详，具有生机和活力。你觉得已经回到了自然的家一样，你就像是自然的一部分。当你慢慢沿着青草地走向那清澈的小溪流，看到阳光在水面闪闪发光，继续想象你自己正慢慢走向溪旁的一条小路，整个人融入自然中，感到自己很平静和安详，就好像是花园的一部分。在小溪的旁边有一个平静、深沉的池塘，里面充满了清澈的水。

暂停一下，看看自己在池中的倒影吧！在你的心里升起一股暖流，而你的脸上也浮现出微笑。因为你已经发现，但你知道你可以任何时候到通往健康的路就在你里面，你觉悟着只

有你一人才是这条路的管理者。你也同时认识到，这条路即使有时会被生活所阻碍，但你知道你可以在任何时候走回这条路上。你可以让自己有不平的情绪中释放出来，不平的感觉将不再跟随着你，摆脱掉一切的愤怒和罪恶感，再也没有任何外在的力量可以掌控你，除非你将控制权交给他。让过去的种种都消失离开吧！不要再让它们再为你的将来蒙上一层阴影，为了过去的错误原谅自己吧！你不可能改变过去，现在你比较懂事了，原谅自己吧！让一切负面的思想都离开吧！离开你的心灵。你可以改变你的未来，由改变你的思想开始，我们都是自己思想的创造者，改变你的思想，你就能改变自己的世界，没有什么比改变更确定的了，每件事物都在变化，没有什么停止不变的。

记住好的会过去，同样坏的也会过去，当我们跌落到最低处的时候，只有一条出路就是向上，只要我们再忍一下，那自然的循环，宇宙不止的潮汐，将会再次将我们往上带去，你所期望的状态，那本质早已根植在你的里面，就好像果实的本质早已经在种子里了，你可以拥有每一件东西，现在你可以知道如何去要求了，形成你的意向，然后去要求，每件发生在我们身上的事，都是过去所种下的结果，所以小心的播种，你的思想就是你的种子，他们将萌芽、开花和结果。从今天改变你的思想做起，你将建立你明日的世界。

我现在将暂停说明，将在你的心灵上想象着你的身体正恢复健康，看到你自己成为你想成为的样子，在你的心目中看到这样的照片，想象什么才是对你好的，记住你的思想就像种子，现在你正在播种，他们将萌芽、开花、结果，我要你总是将自己的心灵想象成一座美丽的花园，如果你好好地照顾它，它也会好好地照顾你。

.....

现在美丽的花园正安静地从你心里退去。当你知道在你心灵深处已经播出一些积极思想的种子，而它们也传送到人生精灵的储藏室里，你的前生一世——生命的花园。而他们将萌芽、开花、并在将来的牧歌时候结果。

现在开始慢慢地恢复你的意识，观察你的呼吸，注意到你休息的时候，你的呼吸变得多么平静和缓慢，现在开始有点刻意地去呼吸，让每次呼气延长一点，加深点，而当你呼气时，感觉到丰盛的精力，撒播在你的全身。现在我们要开始活动一下，召回身体的感觉，移动一下你的双手和手指头，移动一下你的脚掌和脚趾头，将你的头由一边慢慢地转向另一边，睁开眼睛，好适应一下光线。现在要开始向上伸展一下身体，高举你的双手，手臂超过你的头部，向上伸展……伸展……全身用力地伸展……伸展……呼气……开口用力呼出所有的气，这是新的一天。

慢慢地让你坐起来，感受那股平静、祥和的感觉，还深深地留在你那里。他将一直地留在你的心里。

我的新浪博客中有中英文对照版，大家有兴趣可以研究下。

参见：[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_6ac45f590101iikn.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_6ac45f590101iikn.html)（或直接百度“吕艳朋的博客”）



## 六、催眠的唤醒程序

催眠唤醒是指在催眠治疗结束之后，结束被催眠者的催眠状态，使之恢复到清醒的意识状态中的过程。在催眠的基本操作步骤中，催眠的唤醒技术是相对简单的。催眠状态下的暗示治疗结束后，可以让受术者休息数分钟再下唤醒的指令唤醒受术者。如若不下唤醒的指令，受术者经过一段时间后可转入到自然的睡眠，经充分睡眠后可自行苏醒，浅催眠时更易自然醒来。下达唤醒指令前，要予以轻松愉快的正确暗示语，唤醒后不会有不适感的，在催眠状态下催眠师随时可以通过暗示唤醒受术者，无需顾虑重重。唤醒的指令除以下举例方法外也可自行制订。

**唤醒技术：**即让催眠受术者从催眠状态回到清醒状态。其做法很简单，主要有心理唤醒和生理刺激唤醒 2 种方式。但在唤醒时要注意 2 点：要解除在催眠状态给当事人下达的种种束缚性指令，如沉重感、麻木感、肢体的控制等；另外还要给予当事人在清醒之后也保持精神振奋等的积极暗示，不论其催眠深度如何，都要这样做。

结束催眠的方法：①铃声、②数数、③拍肩、④响指、⑤音乐

### 解除催眠阶段

（可加上补充能量的程序，如）

好，现在，我们即将结束这次的催眠。

刚刚在催眠的过程中，你所体验到、感受到的，都会清楚地记忆在你的脑海里，任何时候你都可以回想起来，并且得到很大的启发，很多的帮助。

下次当你再度催眠时，你一样会很容易进入催眠状态，甚至进入更深、更棒的催眠状态，而且有很大的收获。

现在，你开始感觉自己向上漂浮，慢慢往上飘，身体慢慢往上飘，往上飘，往上飘，漂浮在很高、很高的天空，全身都很放松，很舒服……

现在，深呼吸，在你的眼前，出现一颗巨大的水晶球，这颗水晶球清澈透明漂亮，从它身上放出柔和舒服的能量把你包围住了，水晶球源源不断地为你补充无穷的能量……

保持深呼吸，你就像一颗正在充电的蓄电池，尽情吸收来自水晶球的无穷的能量，使你的精力越来越充沛，活力越来越旺盛……

现在，继续深呼吸，尽情吸收来自水晶球的能量，你的身体会越来越健康，你的心理会越来越平静安详，你觉得自己越来越有信心面对所有的事情，你有能力做好任何你想做的事情……记住！你会一天比一天更好！

### 结束催眠阶段引导辞

当我从 10 倒数到 1 的时候，你将会睁开眼睛，回到现实世界，恢复正常状态。然后，

你会完全清醒，感觉舒服无比……

10——慢慢醒来，觉得身心都很舒服……

9——越来越清醒了……

8——慢慢地恢复身体正常的感觉……

7——越来越清醒了……

6——你内心平静、安详……

5——越来越清醒了……

4——你觉得全身充满了力量！

3——越来越清醒了……

2——就要醒来了，感觉很棒。世界因为有了你——而感到不同！

1——当你完全准备好时，你可以睁开眼睛，揉揉你的双眼，揉揉耳朵，擦擦脸，做个深呼吸，让身体动一动，你完全清醒了。

如果出现被催眠者的催眠状态较深不易唤醒的情况，催眠操作者要保持镇定。因为没有被唤醒说明是进入催眠状态较深，或者是进入睡眠状态。

## 七、催眠经验技巧

1. 求助者问为什么身体感觉不对？

答：我要恭喜你，……进入催眠状态的信号，身体自我调整的过程。

2. 如果感受性低，“假装”被催眠，彩排技巧，进入感觉。

3. 何时适合睁开眼睛又不干扰受术者？

催眠中睁开眼睛再闭上比始终不睁开更容易进入深度催眠，同样时间内，反复催眠几次比持续一次会更容易让人进入更深的催眠状态。

4. 惊吓法瞬间催眠必须用于催眠师与受术者间信任非常坚固。

5. 催眠秀因人多不可控容易出现指令不能充分解除。

6. 强烈情绪发生时，需要充分释放。

7. 建立一种共同做事的感觉和信任。

“什么样的关系能帮助他进入催眠”比“什么样的技巧能催眠受术者”更重要，信任、被接纳、合作；“跟你感觉很好，但要花钱，回到社会又没有这种关系”，要妥善分清朋友和客户的关系。

8. 关于“你不会受到周围的声音的干扰，只会听到我的声音”的暗示

9. “专注”是引导人进入催眠的关键

10. 引导要越来越灵活不能太刻板，加太多形容词可能有干扰，越简单越好；催眠师自我放松本身很有力量，呼吸能产生力量，用丹田说引导词更有力量，不会单薄。

11. 不要给来访者以不合理的期待；如忘掉过去、见到前世等。

12. 直接说进入催眠，受术者会比较惶恐。

### 活在当下最重要

活在当下的声音最重要（自己要进入好的状态，感觉和能量的传递感染），治疗师本身的品质比技巧重要；

催眠是一种讲究内心品质和节奏的学问，课程可以慢一点，更轻松一点，从日常生活的紧张节奏转换成从容的节奏，内在的根本是悠闲；

看电视是意识频道窄化的专注，广告其实也是一种催眠（吸引注意力，然后跟随暗示），但对自我的觉知为零，觉知不是双向的，不是活在当下；

活在当下：即觉察自己的状态，也知道注意力专注对象的状态。你知道自己正在做什么。

如果你不知道受术者的状态，可以通过询问了解对象的状态。

实践：身体方面，在动作的时候，观察自己没有多余的动作，观照自己肌肉运用的方式，恰到好处，没有紧张的肌肉。

实践：情绪方面，观照自己没有多余的情绪；说话方面，简洁，让自己的说话没有多余的冗余词汇，并锻炼均匀的声调。

实践：观照自己的念头，让自己不要被无法控制的念头随波逐流

（数息观：吐气时数，呼吸之间暂停一下，1 到 10 来回循环数数，数多了就表示可能没有活在当下）

问题在于人往往对自己没有觉知，例如：表情是念头的凝固，相貌是表情的凝固

**人的心是可以锻炼的。**一个开悟的大师在这世界上最难受的事就是要忍受人世中无止境的愚痴！

### 注意受术者姿势

第一次催眠一般让受术者坐着而不是躺着，让人坐着比躺着需要的信赖程度小，以后可以躺着催眠效果更好，但不要在睡前做催眠治疗。

### 光环效应有助于催眠

催眠师最有力的工具莫过于语言，同样一句话的人来说，就会有不一样的感觉与效果。

### 语义、音量、语气、音调、音质

大概每个初学催眠的人，都会怀疑自己：我真的可以把别人催眠吗？我自己也是这样走过来的，觉得催眠是一件多么神奇又不可思议的事情，恐怕要法力高强的魔法师才能办到吧！

等我阅读了大量的催眠书籍之后，确信了每个人其实每天都在不同的意识状态之间游移来游移去，那么我所做的只不过是帮助别人有意识地去体验他本来每天都在体验的事情而已，这样一来，就觉得容易多了。再加上，亲眼看到别的催眠师为人催眠的完整过程，发现跟书上所说的一模一样，就是说话来引导人调整



意识频道进入催眠而已，我就开始有信心了。

最后一点，尤其重要的是，刚开始练习时，务必要求被催眠者完全配合你，就算是表演，也要演得很逼真，装也要装作真的被催眠的样子，因为这是学习的阶段，必须这样做。当然，最好有合格且经验丰富的老师从旁指导，以节省你盲目摸索的宝贵时间。

## 第三章 催眠术的应用



### 一、催眠治疗技术

**催眠疗法**（hypnotherapy）是指用催眠的方法使来访者的意识范围变得极度狭窄，借助暗示性语言，以消除病理心理和躯体障碍的一种心理治疗方法。通过催眠方法，将人诱导进入一种特殊的意识状态，将医生的言语或动作整合入患者的思维和情感，从而产生治疗效果。

催眠是一种类似睡眠的恍惚状态。催眠术就是心理医生运用不断重复的、单调的言语或动作等向来访者的感官进行刺激，诱使其意识状态渐渐进入一种特殊境界的技术。通过催眠后的来访者，认知判断能力降低，防御机制减弱，表现得六神无主、被动顺从。这时，暗示的效果比在清醒状态下明显，来访者的情感、意志和行为等心理活动可凭心理医生的暗示或指令转换，而对周围事物却大大降低了感受性。在催眠状态下，来访者能重新回忆起已被“遗忘”的经历和体验，畅述内心的秘密和隐私。换句话说，来访者在催眠状态下呈现一种缩小了的意识分离状态，只与心理医生保持密切的感应关系，顺从地接受心理医生的指令和暗示。这样，心理医生对来访者运用心理分析、解释、疏导或采取模拟、想象、年

龄倒退、临摹等方法进行心理治疗。

从 1775 年奥地利医生麦斯麦尔（Mesmer）首次使用催眠术并运用于医疗到现在，催眠疗法已有 200 多年的历史。像英国医生布雷德（J·Braid）、精神分析学的创始人弗洛伊德以及前苏联生理学家巴甫洛夫等，都对催眠现象进行了大量研究。在催眠状态下，由于人的大脑皮层高度抑制过去的经验被封锁，对新刺激的鉴别判断力大大降低，从而使催眠状态下的暗示具有几乎不可克服的巨大力量。

催眠疗法的具体操作方法如下：

1. 催眠治疗前的准备。首先，要向来访者说明催眠的性质和要求，把治疗的目的和步骤讲清楚，以取得来访者的同意和充分合作。其次，要测试来访者的受暗示性程度。这两点是保证治疗顺利进行的必备条件，尤其是后者，是决定催眠疗法疗效好坏的关键。受暗示程度低或不受暗示者，一般不宜进行催眠治疗。测试受暗示性高低的方法很多，现介绍 4 种：

（1）测嗅觉。用事先备好的 3 个装有清水的试管，请来访者分辨哪个装的是清水，哪个装的是淡醋，哪个装的是稀酒精。分辨不出得 0 分，辨别出后两种中的一种得 1 分，辨别出后两种的得 2 分。

（2）测平衡功能。令来访者面墙而立，双目轻闭，平静呼吸两分钟后，催眠师用低沉语调缓慢地说：“你是否开始感到有些前后（或左右）摇晃，你要集中注意力，尽力体验我的感觉，是否有点前后（或左右）摇晃。”停顿 30 秒，重复问 3 次后，要求来访者回答或观察来访者，如未感到摇晃者得 0 分，轻微摇晃者得 1 分，明显摇晃者得 2 分。

（3）测记忆力。令来访者看一幅彩色画，画面是一个房间内有一扇窗户，蓝色的窗帘和两把椅子。30 秒后拿走彩色画。问：“房间里有 3 把还是 4 把椅子？”“窗帘是什么颜色，浅绿色还是淡紫色？”“房间有 2 扇还是 3 扇窗户？”若回答与问话一致，则具暗示性，每一问得 1 分；若回答与画面一致则得 0 分。此项测试的得分为 0~3 分。

（4）测视觉分辨力。在白纸上画两个直径均为 4 厘米、间距为 8 厘米的大圆圈，圆圈中分别写 12 与 14 两个数字（如下图所示）。要来访者回答哪个圆圈大。若回答一样大得 0 分，若回答其中之一大者得 1 分。





## 测视觉分辨力

通过四项测查，来访者可得 0～8 分，分数愈高表示来访者暗示性愈强，被催眠的可能性就愈大。

2. 催眠的方式、方法。催眠的方式可分为集体催眠、个别催眠和自我催眠。集体催眠就是让病情相似、年龄相近的几人或 10 多人一起进行催眠，其优点是既可同时治疗多人，又可消除来访者的孤单感和恐惧心理，还可通过效果好的来访者现身说法，与来访者间的相互暗示、模仿以形成最佳的催眠气氛，增加来访者对催眠效果的信服。个别催眠是催眠师面对单个来访者进行的催眠。自我催眠是指在催眠师的指导下，由来访者对自己进行的催眠。

来访者在接受暗示性测验后即可进行催眠。催眠一般是在安静、整洁的房间内进行，催眠师最好有助手在场，尤其是对异性催眠时。来访者舒适地坐下或躺下，安静、放松数分钟，然后进行催眠。实践证明，90% 以上的人能进入程度不等的催眠状态，30% 左右的人可进入深度催眠状态。

催眠治疗的疗程一般是 3～5 次，间日或三日一次，三次后每周一次，最多不超过 10 次，每次 1 小时左右，疗后还要加紧个别心理治疗，以消除病因。

必须指出的是，催眠治疗是一项严肃的工作，与巫医、巫术有严格的区别，切不可视为儿戏，任意滥用。一般只有经过专门训练的心理医生和精神科医生在出于研究和治疗的必要时，并在来访者自愿配合的情况下，才可使用。而且催眠

疗法除具有疗效快、疗程短的优点外，也有其缺点。一是并非任何来访者都能成功地接受催眠治疗；二是**疗效往往不甚巩固**，在使用时必须注意。

一门技艺刚开始学习时，会从观念、技巧着手，慢慢累积实践经验，也慢慢有了自己的体验与心得，直到有一天忽然融会贯通，信手拈来皆文章，就臻入艺术之境，从此挥洒自在，从心所欲不踰矩了。

催眠也是一样，刚开始必须按照标准程序来进行，确保安全，也确保催眠的有效，等催眠师技艺娴熟后，掌握到催眠之道是活的，人也是活的，就可以千变万化，神奇的疗效不求自来。让我先介绍催眠的标准程序，也期待有一天你也抵达一花一叶皆如来的层次。

我们大致可将催眠分成五个步骤，分别是：

一、询问解疑（Diagnosis）：了解被催眠者的动机与需求，询问他对催眠既有的看法，答他有关催眠的疑惑，确定他知道等一下催眠时哪些事情会发生而没有不合理的期待。很多时候，催眠师需要花点时间做一下催眠简介，因为大多数人对催眠的了解很少，这很少的了解中又大部份是误解。

二、诱导阶段（Induction）：催眠师运用语言引导，让对方进入催眠状态。一般而言，常用的诱导技巧有渐进放松法（Progressive relaxation）、眼睛凝视法（Eye fixation）、深呼吸法、想象引导、数数法、手臂上浮法，及其他变形与伪装的方法。

在咨询室进行催眠治疗时，诱导阶段几乎都单纯使用语言引导，一般很少使用道具，也就是光是说几句话，就可以让人进入催眠状态。所以，非常偶尔地，受术者会觉得不可能这么简单，询问怎么没有拿出怀表或宝石项链在他眼前晃来晃去，因为他心目中的催眠师就是这样。如果受术者真的认为唯一能催眠他的方法，那就要毫不犹豫取出水晶项链来催眠他。

三、深化阶段（Deepening）：引导被催眠者从轻度催眠状态，进入更深的催眠状态。常用的深化技巧有手臂下降法、数数法、下楼梯法、搭电梯法、过隧道法等等，除了这些常用技巧，这个阶段常常随机应变，即兴创制新招。催眠师有多少想象力，就有多少新的技巧问世。

四、治疗阶段（Healing）：视被催眠者的需求来治疗，催眠师需要相当好的心理治疗与精神病理学背景，最好在宗教、哲学层面也有所涉猎。我认为这个阶段是催眠治疗最迷人的地方，你永远都不会知道受术者会抛出什么球给你，而当

你巧妙地击出一支全垒打时，真的会让你快乐好几天。

五、解除催眠（Ending）：让被催眠者从催眠状态回到平常的意识状态，确保他对整个治疗过程保有清楚的记忆，適切给予催眠后暗示，帮助他在结束催眠后，感觉很好，并且强化疗效，通常以数数法为主。

如果受术者不排斥灵修的东西，我个人习惯在这个阶段引导对方做个观想，想象有一颗水晶球或太阳出现在他眼前，为他补充源源不绝的能量，再以数数法引导他清醒，效果十分优良。

### 催眠治疗的一般程序

1. 催眠师应以诚恳、关心和支持的态度接待来访者，建立良好的咨询关系，使来访者对催眠师产生信任感。
2. 确立诊断。催眠治疗有一定的适应范围，治疗前应对受术者作全面的检查，对可疑有器质性疾病的来访者，必要时应做特殊检查，防止贻误病情。
3. 在进行催眠治疗前，应先向来访者及其家属说明进行催眠治疗的重要性和必要性，简单介绍什么是催眠治疗，并保证替来访者保密，以取得来访者和家属的配合。
4. 对每个来访者要作具体分析，了解来访者年龄、性别、职业、婚姻、信仰、文化水平、经济地位、家庭和社会环境。建立完整病历，记录疾病的发生，发展，以及既往病史、个人生活史、个性、家族疾病史、治疗情况，还应请陪伴的监护人签名。
5. 在催眠状态下让来访者充分体验轻松愉快的感觉，使精神和躯体都得到放松，改善来访者的情绪。这样有利于建立战胜疾病的信心，继续接受治疗。
6. 在催眠状态下挖掘来访者心底矛盾和引起疾病的症结，为制订治疗方案奠定基础。
7. 针对各种心理问题进行分析，解释、鼓励、保证等心理暗示治疗，便能迅速适应社会，提高‘心理免疫功能’以防御外界各种应激。
8. 解除催眠状态前应按催眠程序所规定的暗示语消除醒后不适后遗症。一般暗示语为：“清醒后你会感到心旷神怡，有一种豁然开朗的体验，脑子清彻如镜。”

第一次面谈，先收集资料，多多询问，来访者提供越多相关线索越好。然后再进行感受性测试，了解来访者的催眠特性。第一次不急于开始治疗，除非是感



受性特别好的来访者，通常可以先做一些催眠的尝试，让对方深刻的体验催眠的力量，这对治疗效果会有很大的帮助。

第二次才开始正式的进行催眠治疗，先做回溯，找到病证的根源，今世找不到原因就追溯到前世，再不行前前世（并不主张什么事都找前世）最好找到症状发生的第一次，找到原因。看清楚事情的来龙去脉，获得正面的启示。然后建立新的形象，设置心锚，布置家庭作业，使得催眠中获得的效果得以延续和强化。

值得一提的是，并不是催眠师在治疗来访者，而是催眠师引导来访者去治疗自己。催眠师在治疗的过程中，只是扮演一个引导者的角色，引导来访者去看清真相，调动他内在的智慧来转化负面的思想和观念。

很重要的一点是，一定要学习心理学的知识，因为这是基础，也是一个框架，光会催眠是不够的。同时多多研习其它的治疗方法，如认知疗法、家庭疗法呀，行为疗法呀，游戏疗法呀，森田疗法等等。

### 目标景象象征法

1. 设立一个完善的目标
2. 用一个关键词或短语来表示这个目标
3. 用一个象征物或形象来代表这个目标
4. 调整呼吸，放松自己
5. 加深放松，同时内心观想目标形象，默念关键词。如此，逐步进入催眠状态
6. 完毕，返回平常的清醒状态

### 目标景象

“现在，我要你来到……”[复述目标景象]

“你现在为了一个非常重要的原因，已经决定要……[复述目标]”

“因为你现在是以一个全新的方式学习，为了那个重要的原因，你可以用各种合适的方法来帮助你。所以，你可以很容易的……[复述目标]”

“由于你真的非常想要……[复述目标]”

“你已经决定要……[复述目标]”

“你的潜意识会调动你内在所有的资源和潜能去帮助你……[复述目标]”

“让你获得更多的支持和力量，去更好的走向成功。让自己再次来到……”[复述目标景象]

“你可以在这里待一会，看着……”[复述目标景象]

★当所有的暗示说完之后，静静的等 30 秒到 1 分钟左右。

### 时光回溯

现在，我会慢慢从 1 数到 10 时，当我数到 10 的时候，你的潜意识会自动引导你回到过去某一段时光。

一个对你来说具有关键影响力的事件，也许是你的前世，也许，是你的童年，也许是最近的时候，总之，潜意识会自动引导你。当我数到 10 的时候……

无论你看到什么，想到什么，都请你像记者在现场实况转播一样，把它轻声说出来。说出来以后，你就会觉得心情很好，很多负面情绪就会释放掉。

然后我就慢慢从 1 数到 10 时，并且观察受术者的表情变化。保持沉默，静静观察，决定暂时什么都不做，看看催眠对象的情绪可以自发性地……释放到什么程度。……如哭声停止后，可开口问催眠对象，“刚刚发生了什么事？”等叙述完后，接着，引导催眠对象重新把这个事件经历一遍……看时间差不多，是结束催眠的时机了。

### 时间线疗法操作流程

1. 判断是内线型还是外线型（穿过身体与否）
2. 请他们浮现时间线
3. 描述时间线次感元，确认来访者记忆（过去现在未来）的次感元是趋于相同的。如果不同则调整亮度、颜色趋同，或者未来比过去稍亮。
4. 回到过去找到他们所能找到的最早一次的相关不愉快经历。
5. 请他们保存学到的知识。引导语“在我们改变这些记忆之前，我要你把从中学到的知识保存在一个特定的地方，一个用来保存相关知识的地方。”
6. 处理（如果你删除了记忆，要补充新的记忆）
7. 重复第四——第六步。使用最早的能回忆起来的记忆，直到不愉快的记忆，状态或行为消失。
8. 退出图像（记忆或情绪图像），回到时间线，返回到现在。
9. 未来测试。（让他们进入到未来，看——现在的方向。测试整体平衡：颜色、光亮等）

### 保险箱技术：

请想象在你面前有一个保险箱，或者某个类似的东西。

现在请你仔细地看这个保险箱：

它有多大（多高、多宽、多厚）？

它是用什么材料做的？

它是什么颜色的（外面的、里面的）？

它的壁有多厚？

这个保险箱里面分了格还是没分格？有没有抽屉？内部结构是怎样的？

仔细观察这个保险箱的细节：箱门容易不容易打开？开关箱门的时候有没有声音？

如果关保险箱门的话，操作是如何的？有没有钥匙？如果有钥匙的话，钥匙是怎样的？如果不是用钥匙的话，锁是怎样的？是密码的吗？按键的还是转盘的？甚至是遥控的，或者电脑操控的？

当你看着这个保险箱，并试着关一关，你觉得它是否绝对牢靠？如果不是，请你试着把它改装、加固到你觉得百分之百的牢靠。也许你可以检查一遍，看看你选择的材料是否正确、壁是否够结实、锁也足够牢靠。

现在请你打开你的保险箱，把所有给你带来压力的东西，统统装进去。

有时把压力装进保险箱一点也不费事，有时则会感觉比较困难。你可能会不知道如何把负面的感觉、可怕的画面等这样一些东西装进保险箱。所以，这时我们就需要用到心理负担“物质化”的技术，让自己能把那些东西不费力气地放进保险箱。

例如：

感觉（比如对死亡的恐惧）以及身体不适（比如疼痛）：给这种感觉或身体不适设定一个外形（比如章鱼、巨人、乌云、火球等）尽量使之可以压缩，然后你可以将它们压缩到足够小，以便放进一个小盒子或其他类似容器，再锁进保险箱。

念头：可以考虑在想象中，将某种念头写在一张纸条上——甚至为了保密安全你可以用一种别人看不见的神奇墨水，必须要你用特制的显影药水才能让它显影被看见——然后将纸条放进一个信封封好。

图片：将那幅图片在想象中浮想出来，必要时可以将之缩小、去除颜色，使之泛黄等等，然后装进信封之类的，再放进保险箱。

内在影片：将相关内容设想为一部电影录像带，必要时将之缩小、去除颜色、



倒回开始的地方，再把磁带放进保险箱。

声音：想象把相关的声音录制在磁带上，将音量调低，倒回到开始的地方，再放进保险箱。

气味：比如你可以想象将气味吸进一个瓶子，用软木塞塞好，再放入保险箱锁好。

味觉：将让自己感到不适的味觉转化为某种颜色或形状，尽可能将它缩小，然后再放进一个可以密封的罐子或者一个装酱菜的玻璃瓶。

锁好保险箱的门，想想看，你想把钥匙藏在哪儿——根据不同类型的锁，有些可以不用钥匙，比如遥控锁等。找个安全的地方把它收藏好，不要把它随便扔掉或弄丢。

请把保险箱放到你认为合适的地方，这地方不应该太近，而应该在你力所能及的范围里，但又尽量能放得远一些。同时，在你想去的时候，就可以去。原则上，所有的地方都是可以的。比如你可以把保险箱发射到某个陌生的星球，或让它沉入海底等等。但有一点很重要，就是你事先要考虑清楚，你怎样才能再次找到自己的保险箱——愿意的话，你可以考虑动用魔力或任何特殊的工具。

同样地，如果有愿意搭档的人，你们可以两人一组，相互帮助念引导语，帮助对方用保险箱收纳自己的压力或负面情绪等自己暂时不愿意面对和接触的东西。如果你很认真、明确地构建了自己的“保险箱”，你就可以在自己有巨大压力而难以承受时，加以使用了。你可以尝试将各种压力以及压力感受、情绪等装入自己的保险箱，让暂时封闭压力源，等自己状态比较好的时候，再拿出来慢慢面对和处理。

### **擦黑板法+和不良习惯说再见**

“紧闭你的眼睛并且想象在你手臂可及的地方有一面黑板，那黑板可以使你在学校使用的传统黑板或是新型绿色面的黑板、白板都可以，不管你使用哪一种黑板，继续使用你的心眼去注视它，如果你看不见请继续想象到你可看见为止。

使用你的心想象在黑板下方有一个沟槽，在沟槽中有一个板擦和你最喜欢的彩色粉笔，现在，在黑板的中心用粉笔画一个大圆圈，在圆圈中画一个英文字母 X，请注意，让英文字母 X 的四个端点和圆圈相连。现在你想象你拿起板擦将圆中英文字母 X 擦掉，但是在你动手之前，请注意在擦掉 X 时不要损坏到圆圈，我希望你在擦掉 X 时先从和圆圈相交接的 4 个端点擦起，为了不损坏到圆圈，

所以你会用板擦的一角，来小心的擦掉第一个角，然后再小心翼翼的擦掉第二个角，再小心翼翼的擦掉第三个角，再小心翼翼的擦掉第四个角，当你擦拭完 4 个交接点后，你会发现 X 已经和圆圈完全分开了，现在你可以在不伤及圆圈的情况下随心所欲的将 X 擦掉。现在请想象你拿起板擦开始擦拭 X，请小心谨慎的做。

很好，我现在要你注意听我下一步的指示，从现在开始，我要你现在黑板上写 1，然后再将它擦掉，然后继续写上 2，再擦掉它，在写的过程不要破坏到圆圈。

而从现在开始，你不要专心听我说话，你可以听到我说话但是不用遵从我的指示，你的主要工作是将 1 到 20 写在黑板上，然后把它擦掉。每写一个数字，你就用板擦擦掉这个数字，而且你会越写越放松，每擦掉一个数字，你也会更加放松。现在请从 3 开始，把 3 写在黑板上，然后将 3 擦掉……你会越来越放松，继续写上 4，然后再把 4 擦掉……每次你写上数字然后再擦掉，你会越来越进入催眠状态……写上数字……

擦掉数字……你会觉得更放松……越来越放松……越来越轻松……每完成一个数字你会觉得越来越放松……当你写到 20 并擦拭 20，完成所有数字时，你会举起你的右手来告诉我你已经完成所有的数字……”

### 疗愈阶段

想象眼前有一块黑板，你在黑板上写下那些不良习惯，一笔一划地写出。盯着那些字，想象它们曾怎样影响你的生活，怎样伤害你的健康，怎样让你失去乐趣和喜悦，告诉自己结束这些不良习惯的时候到了。

用一块想象中的黑板擦把这些不良习惯一一擦去，一笔一划地擦去……在唤醒前，给自己积极的鼓励，告诉自己在不久的将来，就可以完全摆脱这些不良习惯的困扰，过更加健康有趣的生活了。

### 越来越瘦凝视法

用一张纸分别画出自己现在的样子和希望成为的样子。用简单的线条表示就可以了。用自己适合的方法进入舒适放松的催眠状态。在心里呈现一张关于自己的全身照片，如果你看不清楚它，也可以盯着关于自己的那张画，想象自己现在的样子，尽量在头脑中清晰呈现……让照片或图片上的你逐渐变成你满意的样子。你看见自己一点点消瘦，身材一点点变好，腰部、臀部、大腿上的脂肪一点点地

挤出……照片上的你逐渐变成自己满意的样子，你可以在心里清晰地呈现出你希望成为的样子，健康、自信、身材匀称、令人满意……

你试着向那个令人满意的自己微笑，和他 / 她说说话……试着向那个身材匀称的自己走过去，走进照片里，成为那个人……感受自己健康、快乐的样子，如果你是这样一个身材标准的人，你会做什么？和谁一起？脸上的表情什么样？细腻体会那种感觉，美好的感觉，在心里像放电影一样看到自己的活动和生活……结束自我催眠前，暗示自己下一次练习时更有信心，更能掌控自己的身材，美好的生活也在等待自己……

### 吉列根环导入法-成功景象法

确定一个你要当事人进入的一个状态（放松、舒服等等）或者是你要引导当事人进入的一个方向。（例如进入催眠状态）

创造一个和你要的状态或方向的真实描述。例如：“每一个人在生活中都曾经有过放松的感觉。”

加上一个开放式的暗示：“同时放松的方式有很多种。”

提供三个例子或想法。你可以描述其他人怎样拿到那份感觉或跟随你的指示。你可以用讲故事的方式带出那些人怎样进入到那个状态。

例子 1：有些人会用散步的方式放松，每往前走一步就把生活中的一些挂虑留下……

例子 2：其他人会让自己进入到电影或书本的世界里放松，从现实进入到某部电影或书本的情节中……

例子 3：有些人会让自己自我催眠，在冥想和静心中，整个身心都进入到很深层的放松里面，内心充满平静，中正。

用完全选择式暗示做结束：“或者你会用你最独特的方式进入到放松的状态。”

### 疗愈阶段（成功景象法）：

1. 首先闭上眼睛，做三到五次腹式深呼吸，允许自己放松。
2. 想象你自己舒服地坐在电影院里，眼前有一张巨大的银幕。（如果想象图像有困难，可以在内心把这个场景详细地描述出来，好像你能够看到它）。
3. 把成功景象的情节放进画面。例如：如果你的目标是成为员工的强有力领导，你就想象员工和相关的场景。
4. 现在想象你登上画面。看到你的言行举止、思维意念都与成功后完全一



致。

5. 现在走进画面上的自己。观看、倾听、感觉周围的环境，体验自己达成目标后的感受。

6. 带着这些感受睁开眼睛，回到日常生活中。你可以用把上述方法用在不同方面。比如，你可以想象一个演讲的场景，看到你自己在台上慷慨激昂、清晰有力、知识渊博地发表演讲。等到自己满意后，便走进自己的身体，体验在台上慷慨激昂、清晰有力、知识渊博的感受。

### 催眠减肥引导辞（精简版）

#### 诱导催眠部分：

首先，让自己很舒服的平躺在床上，如果需要的话，你也可以在头下垫块枕头，若找不到枕头也可以找一些衣服来代替。并且在身上盖一层薄薄的毯子或大浴巾，由胸部盖到脚掌。当你平躺到床上的时候，你会觉得很舒服，很轻松。

现在，你已经准备好开始催眠的奇妙旅程了，请检查你的头和脊椎是否保持正直，没有任何的弯曲。让你的双脚微微打开与肩同宽，两只手掌很自然的放在身体的外则，并且将两手的掌心微微朝上，不用太刻意。

现在请慢慢的将双眼闭起来，眼睛一闭起来，你就开始放松了，注意你的感觉，让你的心灵想扫描器一样，慢慢的从头到脚扫描一遍，你的心灵扫描到哪里，那里就放松下来。

现在，慢慢的深呼吸，每一次吸气的时候，都想象你吸进非常棒的宇宙能量，进入你的身体里面，使你的身体加倍的放松，每次吐气的时候，想象你将体内的二氧化碳统统吐出去，也把所有的烦恼、紧张、焦虑统统送出去，所有的不愉快，不舒服都离你越来越远。

从现在起，保持深呼吸，你一边深呼吸，一边聆听我的引导，很自然的，你什么都不去想，什么都不用想了，只要跟着我的引导，很快你就会进入非常深，非常舒服的催眠状态。

现在，想象你来到一个一望无际、美丽的大草原，湛蓝天空中，一片片的白云在蓝天上慢慢的飘过。就在这充满明媚阳光的天空下，你一边趟在柔软而舒适的草地上，一边享受着美妙而清新的空气，和煦的阳光温暖的洒在你的身上，包围着你的全身，你感觉非常温暖非常舒服。远处徐徐吹来的微风，一阵阵传来还带着青草的香气，现在请你深深的吸一口气，你似乎已闻到了远处传来花儿的芳香，那沁人心脾的芳香，令你感到前所未有的轻松，感到前所未有的舒服。

现在的你就躺在美丽辽阔的大草原上，不远的地方有一群绵羊正快乐的吃着草儿，几个放羊的牧童在调皮的嬉戏，还有远处一群美丽的骏马在满足的吃着青草。不知什么时候，草从中飞来几只靓丽的蝴蝶，扇动着色彩斑斓的翅膀在晴空中自由的飞舞。天的那边红红的太阳正缓缓升起，你感到大自然的一切是那么的和谐、宁静、美好。不知不觉中，你的呼吸也变的越来越缓慢而均匀，你感到内心越来越安详，就像回到母亲的怀抱一样，无忧无虑，自

由自在。好，接下来你会有五分钟的时间好好享受这种放松，宁静的状态。五分钟后我们再来进一步的引导。（五分钟后）

### **深化催眠部分：**

好，现在继续保持深呼吸，过一会儿我将从 10，慢慢数到 1，我每数一个数字，你就更加的放松，进入更深的意识状态了。

10…放松的更深，9…深深的放松你身体每一块肌肉、神经和组织，8…现在你感觉非常非常的放松，7…进入更深的意识状态，6…更深，更深，5…更深，更深，4，3，2 更深，更深。

1…你已进入非常好的催眠状态。

### **输入指令，改变心智运作：**

我要告诉你一个秘密，人体是宇宙中最伟大的制药工厂，你的身体正分泌许多帮助你瘦身的奇妙成份，你的内分泌系统会开始把身体的脂肪重新调整、重新分配，达到最理想的状态。大部分多余的脂肪会被燃烧掉，有些会被转化成其它有用的成份，有些会运送到其它身体需要的部位，有些有用的，身体必需的脂肪细胞则会拥有更好的活力。

你接受催眠的次数越多，你就会越来越喜欢运动，并且从运动中获得开心、喜悦、快乐。每次运动以后你都对自己更满意，更有自信。你喜欢运动，运动使你更健康，有活力，保持良好的新陈代谢。使你拥有很棒的身材。最重要的是，从现在起你会选择一些你喜欢的运动方式，例如跑步，跳舞，游泳，打球，散步等等。即使每天只散步 30 分钟，都可以加速你燃烧掉身体多余的脂肪。渐渐的你会发现，许多负面的情绪，负面思想其实就是导致你身心失去平衡的真正原因。当你明白真相以后，渐渐的你就会越来越好，就会拥有很棒的身材。

接下来我将要告诉你一些，对你非常有帮助的话。

从现在起：你讨厌吃垃圾食品，因为垃圾食品会严重破坏你身体的健康。你讨厌吃甜点以及油腻的食物，这些食物越来越难吃。你再也不想吃了。你讨厌吃含奶油和淀粉多的食物。这些食物实在是太难吃了。你再也不想吃了，不想吃了。

从现在起：你会懂得如何吃正确的食物，你喜欢吃低热量的食物。你喜欢吃新鲜的蔬菜、水果。因为他们非常好吃，还能补充大量维生素。使你的身体保持均衡的营养。你很喜欢吃含纤维素多的食物，因为纤维素可以帮助你排除身体的毒素，增加饱涨感。让你吃的很少就可以吃饱。你喜欢吃蛋白质高的食物，因为蛋白质可以帮助你转化身体多余的脂肪。这样一来，你的身材就会越来越苗条，越来越健康、美丽。

其实你不需要饿肚子也能达到理想体形，你可以吃的很好，却拥有健康、活力的身体。从今天起，每吃一口食物，你都会细嚼慢咽，获得莫大的享受。

你喜欢用手去按摩身体，按摩可以消耗多余的脂肪，刺激血液循环，促进新陈代谢，活化生理机能，使你的身体更健康，使你的脂肪细胞分布更合理。每次当你用手按摩自己的时候，你的手会发出一股神奇的能量，渗透到你的身体里面，慢慢的，该瘦的地方自然而然会

瘦下去，使你的身材越来越好，身体越来越健康。（重复两次）

### 结束唤醒部分：

好，该是回来的时候了，过一会儿，我将从1慢慢数到5，当我数到5的时候，你就会完全清醒过来，感觉全身神清气爽，整个人身心舒畅，充满活力。

1，开始慢慢清醒过来了，2，越来越清醒，3，做一个深呼吸，感觉非常棒。4 更加清醒。5，完全清醒过来，感觉好清新，再做一个深呼吸，让空气充满了你的肺。

### 催眠提高睡眠质量引导语

现在，请轻轻的做两个深呼吸，慢慢的将双眼闭起来。当眼睛闭起来之后，你就会感觉到全身开始慢慢的放松了，注意你的感觉，让你的心灵想扫描器一样，慢慢的从头到脚扫描一遍，你的心灵扫描到哪里，那里就放松下来，非常的舒适、放松、安全。

现在，慢慢的深呼吸，每一次吸气的时候，都想象你吸进非常棒的宇宙能量，进入你的身体里面，使你的身体加倍的放松，每次吐气的时候，想象你将体内的二氧化碳统统吐出去，也把所有的烦恼、紧张、焦虑统统送出去，所有的不愉快，不舒服都离你越来越远。

从现在起，让自己保持深呼吸，每一次呼吸都会更加的放松、舒适、安全。你一边深呼吸，一边聆听我的引导，很自然的，你什么都不去想，什么也都不用想，可以跟着我的引导，慢慢的会进入非常深、非常舒适，非常安全的放松状态。

现在，你可以用你的想象能力，想象你来到一个一望无际的、美丽的大草原，湛蓝天空中，一片片的白云在蓝天上慢慢的飘过，一缕缕清风在身边拂过。就在这充满明媚阳光的天空下，你一边趟在柔软而舒适的草地上，一边享受着美妙而清新的空气，温暖的阳光洒在你的身上，包围着你的全身，你感觉非常温暖非常舒服。远处微风吹来，让你更加的舒适、放松。一阵阵传来的还有带着青草味道的香气，现在请你深深的吸一口气，你似乎已闻到了远处传来的花儿的芳香，那沁人心脾的芳香，会令你感到前所未有的轻松，感到前所未有的舒服。

现在的你就躺在这美丽而辽阔的大草原，你能感觉到不远的地方有一群绵羊正快乐的吃着草，几个放羊的牧童在调皮的嬉戏，远处还有一群美丽的骏马也在满足的吃着青草。不知什么时候，草丛中飞来几只靓丽的蝴蝶，扇动着那色彩斑斓的翅膀在晴空中自由的飞舞。会让你更加的松弛、更加的放松。你能感受到天一边红红的太阳正在缓缓升起，你能感到大自然的一切是那么的和谐、宁静、美好。在不知不觉中，你的呼吸也变的越来越缓慢而均匀，你感到内心越来越安详，就像回到母亲的怀抱一样，无忧无虑，自由自在。

好，现在继续保持深呼吸，过一会儿我将从1，慢慢数到10，我每数一个数字，你就会更加的放松，会进入更深的放松状态了。1…放松的更深，2…深深的放松你身体每一块肌肉、神经和组织，3…现在你感觉非常非常的放松，4…进入更深、更深的放松状态，5…6…7…8 完完全全的放松，9…彻彻底底的深入，10…你能感觉到从未有过的深入放松体验，你现已进入到了非常舒适、放松、安全的放松状态。



现在，感受你的头顶，让你的头皮放松开始完完全全的放松，放松你的额头，放松你的眼皮，放松你两边的脸颊，放松耳朵附近的肌肉。放松后脑，放松面部的肌肉，让你面部的肌肉完全的放松下来，放松你的嘴巴，放松你的下巴，放松你的脖子，喉咙，让他们全部都放松下来。

接下来放松你两边的肩膀，你的肩膀平时承受了很多的紧张，压力。现在可以把他们全部释放掉。你感到非常的舒服，非常轻松。

接下来放松两条手臂，放松手掌，让每一根手指都放松下来。然后放松你的胸部，放松你的背部，让背部的肌肉完全的放松，你感到背部的脊椎保持正直，没有任何的湾曲，你全身的能量都畅通了，你感到前所未有的宁静，舒适，完全的自由自在。

接下来放松你的腹部，让腹部的肌肉完完全全的放松下来。然后，你的呼吸也变得更自然，更深入，均匀。然后放松你的两条大腿，让腿部的肌肉完完全全的放松下来，接下来放松你的小腿，让小腿也完完全全的放松下来，放松脚掌，放松到每一根脚指。现在你全身从头到脚都放松了，你感到非常的舒服，非常的轻松，好好享受这种放松舒服的感觉。

你已经处于一种非常放松、非常舒服、非常安全的深度放松状态，你随时都可以会进入舒适、深入、高品质的睡眠，你的身心都完全放松了，完完全全的放松了，是该睡了，好好的睡一觉，你能感到睡觉是一种美妙的享受，好好睡吧！好好睡！

### 催眠引导词（大脑放松）

接下来让我们一起来做一段让身心放松的练习，你可以让自己好好的放松一下。好，把你的身体调整到最舒服的姿势，你可以随时调整你的姿势让你觉得更放松。如果你觉得舒服的话请微微的闭上你的眼睛，调整一下你的呼吸……想象一下当你吸气时将体内所有紧张、压力和不愉快的念头统统聚集起来，当你呼气的时候，将这些紧张、压力和不愉快的念头统统的呼出去。慢慢的吸气……慢慢的呼气……吸气……呼气……吸气……呼气……随着你的呼吸，你觉得自己越来越放松了……越来越放松了……越来越放松了……

现在请把注意力集中到你的双脚……你的双脚越来越没劲了……没劲了……双脚越来越放松了……越来越放松了……仔细的体验一下你的双脚没劲、放松的感觉……非常好

小腿、大腿、臀部、腰部、背部、腹部、胸部、肩部、双臂、双手、颈部、头部、全身好，非常的好，现在请慢慢的想象，我们沿着一条小路向前走，前面不远处有一片青草地，青草碧绿而松软，散发着淡淡的青草香气，我们走在这松碧、松软的草地上，觉得非常的轻松……

继续向前走，就看到了一湾宁静的湖水，岸边有几棵垂柳，嫩绿的枝条轻轻的拂过湖面泛起点点的涟漪，我们坐船前行，小船悠悠荡荡的来到了对面的山林，顺着林间的小路缓缓向上攀行，林间飞鸟低鸣，阵阵微风拂面，让我们顿觉心旷神怡，渐行渐远……

我们觉得越来越累了，前面林间的空地上有一块平坦的大石头，石头被雨水冲刷的非常

的洁净,躺在上面休息感觉非常的舒适,阳光轻轻的照射在我们身上,让我们觉得暖洋洋的,非常的舒服…

好,继续做深呼吸,现在你仔细体验,有一股热流在你的头皮间涌动,缓缓的滋养着你头部的每一个细胞,让你劳累的大脑得到了有效的休养,你感觉到一种前所未有的轻松舒适……

现在我们让这股暖流顺着我们的脸庞缓缓的向下游移,你的脸上会有一种痒痒的麻酥酥的感觉,好,非常的好…

现在热流顺着你的颈部继续向下,你的肩部渐渐的觉得温热起来,我们让这股暖流顺着你的双臂继续向下游移,经过你的小臂,你的手腕,现在你觉得你的两个手心越来越热了,好,现在我们让这股热流顺着你的十个手指缓缓的排出体外,这股热流带着你躯体中所有的不适与烦闷正缓缓的排出你的体外……你的身体在热流的抚慰下得到了最有效的滋养,有一种轻松与舒适的感觉……好,如果你觉得体内所有烦恼和压力已经顺着你的指尖全部排出你的体外的话,请你动动你左手的大拇指,好,非常的好…

现在我们将热量重新凝聚在你的肩部,好,你会觉得你的肩部越来越热,好,现在让这股热量顺着你的躯体缓缓的向下游移,你的肺部,胃部,肝部,肾脏等所有的脏腑都得到了有效滋养,好,现在你觉得你的腹部越来越热,好,非常的好…

我们让这股热流顺着你的大腿继续向下游移,你觉得你的小腿也渐渐的热起来,现在热量已经到达了你的脚心,你的双脚也越来越热了,让这股热流顺着你的十个脚趾缓缓的排出你的体外,随之被带走的是你烦躁的情绪与过重的压力,现在你会觉得你的全身都有一种轻松与舒适的感觉,铭记这一种轻松与舒适的感觉,体验这种幸福与快乐的心情。

音乐已经结束了,让我们再次体验…

### 【催眠治疗案例】

以下一个实际的案例,来示范完整的帮别人催眠的过程。

一位年轻的女孩小芸走进咨询室,我先请她坐下来,让她填写基本资料,里面包括她的姓名、地址、联络方式、家庭概况、教育背景、工作状态、求助原因、催眠经验等等。

#### 询问解疑阶段

填完表格后,然后我们就进入询问解疑阶段。我会与她交谈一段时间,了解她的需求,对于令她困扰的问题更深入搜集资讯。

小芸今年 25 岁,在电脑硬体制造公司担任会计,在公司人缘不错,有个交往两年的男朋友,感情稳定,她的身体十分健康,除了每个月的女性周期来时会有经痛,其他都很好,也没有服药的习惯。她的父母很早离婚,母亲在她十岁时改嫁,继父很疼她,她也很喜欢继父。她来找我的原因,主要是对于前世今生很好奇。

虽然来找我做前世催眠的人不少,但我认为这些人未必是单纯来做前世催眠,就算他心

理主观如此认定，我还是会假设在心灵更深之处有一股他自己未能觉察的动力，才是将他带咨询室的真正原因。小芸对灵修小有兴趣，在言谈中，她不经意地提起，最近去参加过一个灵修活动，在过程中曾经莫名其妙大哭一场，她找不出原因，活动的指导老师也不知如何是好。从那次活动之后，她有两次突然间整个人被负面情绪淹没的经验，只觉得了无生趣，活着很乏味，不如死了一了百了。由于持续时间只有几分钟，她很快就把注意力转移到日常事务里，所以没有造成太大影响。如果不是我一再询问她最近心情如何，她自己都忘掉了。

我听到这里心里有数，小芸正是典型的内在发出求救讯号，然后以前世催眠为理由来缓冲不安，说服自己前来求助的来访者。此时我也不予说破，就把谈话方向转移到她的催眠经验与既有知识。以前她没有被催眠过，但是看过我在电视上示范催眠疗法，这是她会来找我的助缘。我瞭解她对催眠的认识几乎是一张白纸，所以就花了五分钟时间讲解催眠的基本原理，也让她知道等一下催眠时会发生什么状况。这时，她问：“我可不可以录音？”原来她怕忘记催眠过程中说过的话，所以自己带了随身听来录音。我告诉她没有问题，欢迎录音。我也让她知道，催眠过程中她会意识很清醒，甚至比平常更清醒，不但会记得整个过程，如果她自己任何时候想结束催眠的话，都可以随自己的意志，一睁开眼睛，就清醒了。

### 诱导阶段

接着我帮她做了催眠感受性测试，发现她是可以达到第五阶段催眠深度的人。详细的催眠感受性测试方法，请参考下一节。然后我请她躺在诊疗床上，让她适应这张床、枕头，并且让她在身上盖了一条薄被。她表示诊疗床躺起来很舒服，我问她准备好了吗？她微笑一下，准备接受催眠引导了。以下是我常用的渐进式放松诱导催眠辞。我会用稳定、低沉的声调，从容地发声，而且，在我说话引导的时候，我自己也会处于非常宁静的α脑波状态，所以催眠别人对我来说也是一种静心的过程。

现在，把你的身体调整到最舒服的姿势。

请将眼睛闭起来，眼睛一闭起来，你就开始放松了。

注意你的感觉，让你的心灵像扫描器一样，慢慢地，从头到脚扫描一遍，你的心灵扫描到哪里，那里就放松下来。

现在开始，你发现你的内心变得很平静，好像你已经进入另外一个奇妙的世界，远离了世俗，你只会听到我的声音和背景音乐的声音，其它外界的杂音都不会干扰到你。甚至如果你听到突然传来的噪音，你不但不会被干扰，反而会进入更深更舒服的催眠状态。

现在，注意你的呼吸，你要很深、很深的深呼吸，有规律的深呼吸，慢慢把空气吸进来，再慢慢把空气吐出去。吸气的时候，想象你把空气中的氧气吸进来，空气从鼻子进入你的身体，沿着气管流过鼻腔、喉咙，然后进入你的肺部，再渗透到你的血液里，这些美妙的氧气经由血液循环，输送到你全身每一个部位、每一颗细胞，使你的身体充满了新鲜的活力。吐气的时候，想象你把身体中的二氧化碳通通吐出去，也把所有的疲劳、烦恼、紧张通通送出去，让所有的不愉快、不舒服都离你远去。每一次的深呼吸，都会让你进入更深沉、更放松、



更舒服的状况。注意你的呼吸，当你专注在呼吸的时候，觉察空气在你体内流通，感觉氧气进入全身每一个细胞，你的身体就会自动开展补充能量的过程，你越能集中注意力在你的呼吸，你的身体就会更健康、更有活力。从现在起，继续深呼吸，你一边深呼吸，一边聆听我的引导，很自然地，你什么都不必想，也什么都不用想了，只要跟着我的引导，很快你就会进入非常深、非常舒服的催眠状态。

现在，注意你的头顶，让你的头皮放松……

头盖骨也放松……

注意你的眉毛，让眉毛附近的肌肉放松……

放松耳朵附近的肌肉……

放松脸颊附近的肌肉……

放松下巴的肌肉……

放松你的脖子……

放松肩膀……你的肩膀平常承受了很多紧张、压力，现在都全部释放掉了。

放松你的左手……

放松你的右手……

注意你的胸部，让胸部的骨头、肌肉都放松……

放松你的背部，让你的脊椎与背部肌肉都放松……

彻底放松你腹部的肌肉，毫不费力地，然后你的呼吸会更深沉、更轻松……

放松你的左腿……

放松你的右腿……

继续保持深呼吸，每一次你呼吸的时候，你会感觉自己更放松、更舒服……

进行到这里，我观察到小芸的脸上表情变得很安详，呼吸变得比较轻微，手臂、手腕、手指头非常放松，可以知道她至少已经进入轻度催眠状态了。

我问：“现在，你的身体与心情感觉怎么样？”

小芸用微弱的声音慢慢说：“身体——很轻松——，心情——很——舒服——。”

这更是明显的被催眠的征兆，声音会变小，仿佛说话要花费很大力气似的。于是我决定开始进入深化阶段。如果小芸还没到达轻度催眠状态的话，我可能会再引导她放松一次，或用别的诱导法，确保她进入催眠状态。

### 深化阶段

来访者的想象力很好的话，下楼梯法、搭电梯法、过隧道法是很好的深化技巧，如果想象力普通，不妨改用手臂下降法、数数法。从刚才的催眠感受性测试，发现小芸的想象力非常丰富，所以我决定用历史悠久而且效果良好的下楼梯法。

现在想象你就站在楼梯准备向下走，这个楼梯共有十级，我会引导你一级一级向下走，每往下走一步，你就会进入更深的催眠状态，你的身体会更轻松、更舒服，你的心里会更宁

静、安详。当你走到楼梯底下的地下室，你就会进入平常觉察不到的潜意识，想起很多重要的记忆，获得很多帮助，对自己有更多的认识。

现在向下走到第一个阶梯，身心都更放松了。

继续往下走到第二个阶梯，你感觉到脑海里越来越宁静。

继续往下走到第三个阶梯，你很喜欢这种越来越放松的感觉。

继续往下走到第四个阶梯，你的呼吸更加顺畅，每一次吸气的时候都会把一种非常舒服的感觉吸进来。

继续往下走到第五个阶梯……你越来越深入潜意识了。

继续往下走到第六个阶梯，全身进入一种非常舒服的状况，好像所有的压力、束缚都消失了。

继续往下走到第七个阶梯……你很喜欢现在这种轻松舒服的感受。

继续往下走到第八个阶梯，你越来越深入你的潜意识，进入一种仿佛回到心灵故乡的心情，充满安全与宁静的感觉。

继续往下走到第九个阶梯，即将到达深度放松的催眠状态了。

继续往下走到第十个阶梯，仔细品味、感受，好好的享受深度放松的滋味……你即将走入地下室……去探索你的心灵深处……在使用下楼梯法时，你必须先确定来访者对于地下室没有既存的恐惧，因为有些人对阴暗、地底有不良的情绪连结，如果催眠师贸然使用的话，只会制造无意义的抗拒，使来访者更不容易被催眠。

### 治疗阶段

当小芸走进地下室后，她用低低的声音让我知道，她进入一团充满柔和的白光，心情宁静无比，好像从来没有这么轻快愉悦过，所以我给她三分钟的时间，好好享受这种内心自有喜乐泉源的滋味。

三分钟后，我引导她说：“现在我会慢慢从一数到十时，当我数到十的时候，你的潜意识会自动引导你回到过去某一段时光，一个对你来说具有关键影响力的事件，也许是你的前世，也许是你的童年，也许是最近的时候，总之，潜意识会自动引导你。当我数到十的时候，无论你看到什么，想到什么，都请你像记者在现场实况转播一样，把它说出来。说出来以后，你就会觉得心情很好，很多负面情绪就会释放掉。”

然后我就慢慢从一数到十时，并且观察她的表情变化。当我数到十的时候，她的两个眼球突然骨碌碌转动起来，通常这就表示潜意识开始提供资讯，对方的内在视觉发生作用，看见了某些影像，有时更是重新身历其境，再体验一次陈年旧事。

很快地，她的泪水从眼眶里溢出，鼻子的肤色转红，露出哀伤的神情，接着开始哽咽，起先还有点含蓄，这时，我轻轻说：“很好，这是很好的事情，尽情让你内在的情绪流露。”于是，再一会儿，从哽咽升级成啜泣。我保持沉默，静静观察，决定暂时什么都不做，看看她的情绪可以自发性地释放到什么程度。不久，啜泣再度升级成嚎哭，整个咨询室的空间被

爆炸般的哭声震动着。像这种情形，以前我会担心邻居被哭声轰炸到烦了，集体拉白布条抗议，自从给咨询室安装隔音窗、隔音门后，我更敢于让来访者哭个痛快。我知道小芸在潜意识的自动引导下，揪出一个尘封多年的创伤，她现在需要一点时间来释放情绪，而且，催眠状态下的哭泣，本身就是很有效的治疗，所以到目前为止进行得很顺利。

等到哭声告一段落，衰减成断断续续的呜咽时，我才开口问她：“刚刚发生什么事？”她含着眼泪告诉我，她回到五岁的时候，有一天妈妈出门，她想跟着去，妈妈不知道为什么不让她跟，还严厉要求她留在家里，不准跑出去。就这样，她一个人待在家里，一直哭，哭累了就睡，整天都很担心、很害怕，不知道妈妈会不会遗弃她，再也不回来了。最后，傍晚时，妈妈回来了，也没有安慰她，就开始煮饭，仿佛一切都没发生过。这个事件她已经有将近二十年不曾想起过，她很惊讶刚刚会哭得这么惨烈，也觉得这个事件竟然浮现得这么清晰逼真、情绪涌现得如此凶猛，实在难以置信。

我引导她以现在成年人的表达能力，再度回到五岁，等她妈妈傍晚回来时，告诉她：“妈妈，今天你把我一个人丢在家里，我好伤心，好害怕，觉得就像世界末日一样，万一你不回来了，我就变成孤儿。”“妈妈，以后你不要丢下我，如果你不能带我一起去，也要告诉我原因，好不好？”我问她，妈妈听了段话之后，怎么回答？她说，妈妈听完以后，就拥抱她，并且向她道歉，说：“妈妈非常爱你的，请你原谅妈妈，以后我一定会照你所说的来做。”然后母女相拥良久。接着，我引导她重新把这个事件经历一遍，这次她就能够以平静、超然的态度旁观整个过程了，似乎现在对她而言，只是一段中性的回忆。这时，时间也差不多，是结束催眠治疗的时机了。

### 解除催眠

由于小芸喜欢灵修，所以我会引导加入像水晶球、能量这样的意象，尤其她刚刚花了不少力气痛哭，所以除了一般的解除催眠辞之外，我还特意奉送一段补充能量的程序。

好，现在，我们即将结束这次的催眠。刚刚在催眠过程中，你所体验到、感受到的，都会清楚地记忆在你的脑海里，任何时候你都可以回想起来，并且得到很大的启发，很多的帮助。下次当你再度催眠时，你一样会很容易进入催眠状态，甚至又进入更深更棒的催眠状态，而且会有很大的收获。

现在，你开始感觉到自己开始向上飘浮，慢慢往上飘，身体慢慢往上飘，往上飘，往上飘，飘浮在很高、很高的天空，全身都很放松，很舒服……

现在，深呼吸，在你的眼前，出现一颗巨大的水晶球，这颗水晶球清澈透明漂亮，从它身上放出柔和舒服的能量把你包围住了，水晶球源源不断的为你补充无穷的能量……

保持深呼吸，你就像一颗正在充电的蓄电池，尽情吸收来自水晶球的无穷的能量，使你的精力越来越充沛，活力越来越旺盛……

现在，深呼吸，尽情吸收来自水晶球的能量，你的身体会越来越健康，你的心理会越来越平静安详，你觉得自己越来越有信心面对所有的事情，你有能力做好任何你想做的事



情……

记住！你会一天比一天更好。现在，当我从 10 倒数到 1 的时候，你将会睁开眼睛，回到现实世界，恢复正常状况，然后你会完全清醒，感觉舒服无比。

10，慢慢醒来，觉得身心都很舒服。

9，越来越清醒。

8，慢慢恢复身体的正常感觉。

7，越来越清醒。

6，内心平静安详。

5，越来越清醒。

4，觉得全身都充满了活力。

3，越来越清醒。

2，就要醒来了，感觉很棒！

1，睁开眼睛，揉揉眼睛，揉揉耳朵，擦擦脸，做个深呼吸，让身体动一动，你完全清醒了。

小芸睁开眼睛，有点不好意思地笑了笑，整个人显得很光彩，气色十分亮丽。这种情形我看过太多次，许多来访者结束催眠时，整个人好像刚刚用天上的仙水做过脸一样，容光焕发极了。我问她：“感觉很棒，对不对？”她点点头，眸子闪动着好看的光芒。

## 二、舞台催眠技术·催眠秀

**催眠秀**(Hypnosis Show)又称**舞台催眠**(Stage Hypnosis)或**娱乐催眠**(Comedy Hypnosis)是一场以催眠为基础不需要事先彩排的超级娱乐演出，现场的观众就是演员，催眠师是导演。舞台催眠的所有现象全都是真实的催眠现象（也有部分安排‘托儿’的情况），那些现象全都是催眠状态中绝对会出现的现象。催眠状态中会产生局部肌肉僵硬、全身肌肉僵硬、遗忘、正性幻觉、负性幻觉现象，舞台催眠师利用这些催眠现象来设计一些表演项目，让观众们看得目瞪口呆、啧啧称奇、哈哈大笑。



## 1. 舞台催眠表演技术练习

### 1. 肌肉放松术：

技术作用：应用于开场，调整目标对象身体状态和被暗示状态。简单高效。

技术要点：要做成这个动作必须使目标对象同时处于精神集中和放松的状态。

技术补充：可反复练习，练习次数越多效果越好，把握越大。

### 2. 向前后倒术：

技术作用：通过念动动作使目标对象更加的深入。

技术要点：告诉目标对象不要故意向后倒或刻意压抑向后倒的冲动，而是完全放松，脑海里反复思考催眠师刚说过的话，直至形成自己向后倒的清晰意象。

技术补充：可用于钟摆，向前倒等。

操作过程：后倒训练，须能够后倒后开始，右手放在他的后颈部位，左手放在头部左侧，让他的头略微后仰，靠在自己的右手上。（用有说服力的语气轻声说）“过不了多久，你就会感觉到一股向后倒的冲动……这种冲动非常强烈。不要抗拒这种冲动，当你倒下来时，我会扶住你，你会很安全。你已经开始倒过来，倒过来，朝我的方向倒过来。当我把手从你颈后拿开的时候，你就会慢慢向后朝我倒过来。”与此同时，左手从目标对象的前额滑倒后脑，右手慢慢从他的后颈部移开。

向前倒要在“向后倒”练习结束之后立即进行，简短解释一下思想能够影响平衡感，然后让目标对象面向自己，双脚并拢直立，凝视你的眼睛，而你的双手则放在他的太阳穴部位，告诉他这次会向前倒。（自己要凝视目标对象双眼瞳孔之间的中点）

### 3. 锁手术：

技术作用：通过锁手术确定目标对象是否处于准催眠状态

技术要点：必须使目标对象有严肃的态度和鉴定的信念

技术补充：让目标对象凝视自己的双眼，并且不可以转移视线，然后你依然凝视对方瞳孔中心，双手放在目标对象双手的外侧，发出暗示“让你的双手彼此紧握，越来越紧，心中想，两只手已经紧紧锁在一起了……如此之紧，以至于你根本就不可能让他们分开。”一边重复一边在他手背上施加压力，知道你觉得可以了，然后继续重复暗示内容，

把双手拿开，继续暗示：“现在你会发现，你的双手已经紧紧锁在一起，锁得如此之紧，你无论如何努力也不可能把他们分开，不信就试一试，用力、用力、他们已经锁在一起了……无论你怎么用力都没用”（观察被试是否有放弃的神色）

#### 4. 锁膝术

技术作用：可作为表演前的“热身”项目

技术要点：眼睛对视技术，被试站姿很重要，数字后的指令要明确

技术补充：目标对象须保持膝部处于伸直状态，然后暗示：会从3数到1，数到1的时候膝盖就会彻底锁住，无论你怎么努力都无法坐下。越努力越坐不下去。最后击掌：结束。也可以做（无法站立）的暗示。

#### 5. 名字遗忘术

技术作用：可作为表演前的“热身”项目

技术要点：眼睛对视技术，无法张嘴的铺垫性任务很重要，绝对的自信。

技术补充：被试处于足够专注时，一边从上到下抚摸他的侧脸，一边发出暗示：“你的嘴唇已经黏在了一起，无法张开嘴巴，也无法说话。试试看，你会发现根本就不可能张开嘴巴，无论怎么努力都没用，你甚至说不出来自己的名字。”看对方表现，然后用手指在对方嘴巴周围轻轻画一个圈，同时暗示：“现在你的嘴部肌肉已经放松下来了，你可以说话了，但仍然说不出你自己的名字，看，你现在可以说话了。对我说<你好>，好做得很好，但是你还是不能说出你的名字，因为你根本记不起来了。看对方表现，击掌：说“好了，现在你可以记起你自己的名字，也可以说出来了。”

#### 6. 自动摇晃术

技术作用：可以使多人迅速进入状态，观赏性强

技术要点：选对人，调对状态。

技术补充：要求被试举起双臂，让双手自由垂落，然后快速摇晃双手，催眠师要一边同样摇晃双手，一边暗示“这就对了，摇晃你的双手，越摇越快，想怎么摇就怎么摇，想朝哪个方向摇就朝哪个方向摇，现在把你的双手忘掉，因为摇晃的动作已经变成自动的了，你想停也停不下来，你的双手正在自己摇晃，你无论怎么努力也阻止不了它们。”看对方表现，然后摇晃被试双腿，同时暗示“你的双腿也在跟双手一起摇晃，摇晃，摇晃，你无法阻止这种摇晃。”看对方全是不停的摇晃，击掌，说：好了，现在你可以停止摇晃了，停下来，放松下来，保持安静。

#### 7. 木棍黏手术

技术作用：可作为表演项目之一

技术要点：被试须处在高度的被暗示状态，才可进行。

技术补充：让被试站在面前（闭眼最好），双手掌心朝上，紧紧横握一根木棍，暗示：“棍子已经黏在你手上了，无论你怎么努力，都不可能把它扔掉。试试看就知道了，努力把



它扔掉只会让你越握越紧，越握越紧……你是不可能成功的。”看对方表现，暗示：“现在好了……你的手已经放松下来，现在你可以把棍子扔掉了。”

“人桥实验”、“变成钢板”，舞台上的被试者好像完全失去控制，任由催眠式摆布。实际上，在舞台上表演的这些被试者都是表演型人格，这类人在人群中占 5%，催眠师的主要工作是将他们从人群中挑选出来，经过诱导，他们可以执行出催眠师发出的任何指令，从另一角度上来看，这些人具备一定的表演型人格，他们并没有失去控制，只是给他们一个表演的舞台。他们极容易接受暗示，进入很深的催眠状态，表现出各种现象，如感觉不到疼痛，失去记忆等等，给大众造成误解，误以为催眠可以使任何人变得像舞台表演一般。

回到眼皮粘住（1 级）和手不能动（2 级）的状态，腿粘在地板上，不能尝试迈步

大脑神经有关数字的部分消失掉，3 和 5 之间的数字无法数出来，拍肩膀（说不出 3 级，忘掉了 4 是第 4 级）

请忘记名字，看到人有所不同，看到人发光（5 级正性幻觉）

只能看到男的（负性幻觉）

坐不下的暗示（6 级，想的是：座位坐不上了往哪里去呢？，境界很舒服，不愿意让老师拍回来）

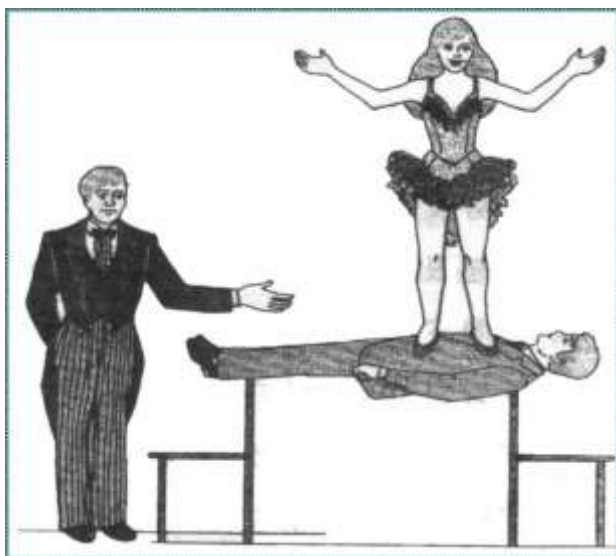
右肩拍三下，每拍一下就觉得振动一下，很开心，很好玩（声音的信息作用大过身体感觉，没有察觉到左右肩的区别）

集体催眠怎样利用“场”的力量？

催眠作用于人的意识，营造一个恰当的场，往往能够达到事半功倍的效果。这个“场”指的是什么呢？有人用“磁场”来做类似的分析，其实简单地说，“场”就是人们对某种感觉的普遍感知度。例如，当置身法庭或者教堂时，人们会不由自主地产生一种庄严神圣的感觉，这就是“场”的力量。

在集体中，很容易形成一种固定的“场”。其原因就是，群体中一些人对暗示有特别敏感的反应，会完全按照催眠师的暗示完成动作；另外一些人虽然对催眠师的暗示不够敏感，但看到身边的人进入状态，也会不由自主地模仿周围人的反应和动作。这或许是因为他们希望与别人得到一样的收获，同时只有与众人一样他们可能才会感到安全。在心理学上，这叫“从众效应”，也称“集体无意识”，催眠的“场”就是对之的应用。

## 催眠人桥操作技术



注：图片中的催眠人桥形式有点小问题。

可以先任选一种做感受性测试，用一种瞬间催眠导入，然后提示下面的引导语

——深呼吸……双手紧贴大腿

——肩膀后张，腰部前挺

——凡是手触碰到的地方，我一说坚硬，立刻比钢铁坚硬一百倍。

——你的肩部就是钢铁，腰部犹如钢板，腿部犹如钢柱…….

——你非常棒，你很有能力，你是超人。

站在对方的身后，用双臂放在对方的双肩两边，然后呢，用手推动对方的肩膀左右晃动。

看看他是否身体变硬。在推动的同时，通过语言的技巧引导，要暗示对方。

——我的双手可以很安全地保护。（然后做晃动测试）

——你的全身非常的坚硬，可以横在两个椅子上，中间悬空，成一座人桥。

解除：

——你的身体已经恢复如常，全身舒服，气血通畅，不会感到疲劳，四肢活动自如，当你醒过来的时候，所有的暗示都完完全全消失，醒后你的心情舒畅，全身轻松。

### 催眠人桥注意：

- 1、体重不能太大，最多比催眠对象身体略重一些；
- 2、对方没有什么疾病；只要受术者过去没有开过刀或受过伤，受术者至少可以承受体重与其相当的人是完全没有问题的。
- 3、站上去时，两脚应分开，一只脚踩在受术者腹部，一只脚踩在受术者的大腿上。踩踏位置双脚要均匀分摊重量，需有人搀扶尝试着先上一只脚；
- 4、恰当的时机，合理的暗示。
- 5、挑选志愿者时，要 18 岁以上青中年。

6.人桥示范所需要的受术者感受性不高，只要能进入**三级**的催眠状态，加以全身肌肉坚硬的暗示即可，通常的人都能做到达到。

7.正确的做法是，将受术者的背部放在椅子上，头和脖子绝对应避免着力，否则可能会因此而受伤。

8.站在受术者身上之前，催眠师应给以足够的肌肉坚硬暗示，并测试坚硬程度是否足够。

9.术后需要暗示全身所有部位放松，肌肉骨头都放松恢复正常，才能解除催眠。回到清醒状态后，需问其没有哪里感到不适，确保安全。

在历史上，有很长的一段时间，催眠并不被正统的医学界接受，如果不是走江湖卖艺的催眠表演者传承这门技艺，恐怕催眠术早已销声匿迹了。很多催眠大师也是从催眠秀起家的，比如，美国 NGH 的创始人。

催眠表演者为了吸引目光，也常常在表演里掺杂一些耸人听闻的内容，例如窥心术、动物催眠、念力控制，而这些其实都与真正的催眠无关，难免会被高尚之士轻蔑。

然而催眠表演者为了快速引导参与表演者进入催眠状态，必然尝试各种催眠手法，譬如说，在嘈杂的现场让人进入催眠状态本来就难度加高，这是催眠表演者必须征服的难题。以至于催眠表演者常常会觉得，自己的催眠技巧可比学院派的光头学者高明多了。

一场好的催眠秀，除了催眠师的催眠手法必须非常纯熟之外，还要许多条件配合。

首先，催眠师必须精通于挑选最适合的观众来参与表演。

最适合的观众，本来应该是催眠感受性最好的人，他们可以迅速进入深度催眠状态，完美地达成催眠师的指令。然而在舞台上，观众只要看到外在的表现就好，也无法知道内在是否真正进入催眠状态，所以，最适合的观众也包括了动机强、配合度高、表演欲旺盛的人。

当这样的人站在舞台上，感觉自己成为成千上万观众目光会聚的焦点，会产生一种心情，他是这场秀的要角，他不能搞砸这场秀，他要全力配合，而且，他也确实乐在其中。所有日常生活的琐事都滚一边吧！只要催眠师的指令不要挑战他的道德禁忌，不要超过他的底线，不要让他感到没有面子，其他都没有关系。如同艺术家安迪·沃霍尔（Andy·Warhol）说过的：“每个人在一生当中起码该风光一次！”

你瞧瞧，成为超人满场飞，多么威风！成为大指挥家，尽情挥洒，多么痛快！



即使成为脱衣舞娘，又有什么呢，反正我被催眠了，与君同乐啊！

有一次，我就看到催眠师下指令给一批人，让他们忘记自己的名字，另外给取了新名字。有些人不在乎这个，欣然接受指令，说他叫羊咩咩、喜羊羊啦，台上台下乐成一团。可是点名到老牌演员郎雄，问他叫什么名字的时候，他很客气地笔直站起身来，回答说：“对不起，父母给的名字不能改，我叫郎雄。”

所以，我们了解到，看起来在舞台上进入深度催眠的观众，可能是真的，也可能是假的，有的只是充分配合而已，然而无论是真的演出或假的配合，都达到了皆大欢喜的娱乐效果。

一般来说，舞台秀催眠师绝对具备了精明、敏锐、机警、老于世故、幽默风趣、善于掌握现场气氛等性格特质，站在舞台上光芒四射，这样才能吸引观众参与的热情，否则，他的舞台秀生涯早就完蛋了。

比方说，他的举手投足都能带来“笑”果，他必须敏锐地从观众的肢体语言读出对方是否有配合的意愿，当观众的催眠感受性或配合度不高时如何请对方下台而不会令人不悦，当催眠失败的时候如何自圆其说以维持场面热度。

还曾经听催眠师哈特博士谈起一则趣闻，说有个日本年轻人帮某位在日本巡回演出的舞台秀催眠师翻译，整个表演行程结束后，虽然从来没有受过正规的催眠训练，但这位年轻人是个天生的舞台型人物，一握起麦克风，整个人就开始发光。他完全模仿这位舞台秀催眠师的手法，竟然也在日本掀起一阵风潮，成功地发展他自己的催眠秀事业。后来他功成名就后，特地飞来纽约，要求哈特博士给予专业训练，哈特博士简直不敢相信有这种事，直到看到对方带来的录像带、与新力等日本各大公司高阶主管合照，他才叹为观止，信了，就帮他密集特训了一周。可见，即使不懂得催眠的人，只要完全模仿舞台秀催眠师的手法，也能达成娱乐大众的效果。

总结来说，催眠秀，秀肯定是真的，催眠则有真有假，它的重点在于让大家开心，让大家觉得秀很好看，至于配合演出的人是否进入催眠状态并不是关键，关键在于配合演出的人是否“配合”。

#### **催眠秀有危险吗**

几乎所有的舞台秀催眠师都会宣称催眠秀很安全，只会带来欢笑，不会造成后遗症。一位著名的舞台秀催眠师甚至幽默地回答这类问题：“催眠对观众的危险很大，他们会因为笑得太过火而摔下椅子受伤。”

事实真的如此吗？

在舞台上，参与者被下指令表演剧烈的动作，例如，捉对厮杀的两名西部枪手，他们可能在道具之间闪躲、滚进、跳跃，如果没有充分热身，可能会发生肌肉扭伤，然后，在表演的过程中，由于太过投入，也有可能碰伤、摔伤、撞伤。

如果参与者有高血压、心脏疾病，有可能被剧烈运动诱发病症。

如果参与者进入深度催眠，按照指令做了一些夸张的表演，事后可能会觉得丢脸、尴尬，不敢见人，而需要心理辅导。

如果参与者本身的身心状况处于精神分裂边缘、情绪不稳定、有歇斯底里症状，有可能在过程中失控。

常见的一种情形是催眠师植入的指令在表演结束后，没有解除干净，而产生问题。

马卡斯在其著作《催眠研究——论其真实性与虚构性》中谈过一个案例，一个病人告诉医生说他被人跟踪，而实际上并没有人跟踪他，所以医生认为这可能是精神病的前兆，然而除此之外，他并没有其他症状。经过多次面谈后，终于找出真相。原来是他曾经被催眠师催眠的后果，因为催眠师为了引发他的兴趣，对他暗示说有一只凶猛的黑狗从背后追他，后来这个指令并未解除干净，多年来，他一直以为有人跟踪他，以至于造成心理的困扰。

由于参与催眠秀的观众很多，催眠师很难保证每个人的指令都完全解除。

1997年台湾TVBS电视台的《2100全民开讲》曾经以催眠为主题，请来舞台催眠师马丁，现场给来宾做催眠。其中政界名人璩美凤的催眠感受性很好，进入了第五级催眠深度，产生了幻觉，把主持人李涛当成大帅哥李察基尔去拥抱，现场呈现出非常热闹又有趣的气氛。

拥抱一下也还好，接下来，马丁又把璩美凤催眠成从1数到10的时候，会数不出7。这是属于第三或第四级的催眠深度，所以璩美凤很容易就进入了。

结果呢，第二天新闻报道，当天夜里，璩美凤回家之后，发现自己还是数不出7这个数字，她开始惊恐了！惊恐到歇斯底里的地步。

这种数不出7的催眠现象，其实很稀松平常，只要在节目现场催眠师说一句话就能解除了，为什么还会延续到节目散场了，人都回家了，还困在其中？实在令人不解，也对璩美凤深感同情。

如果当时她能懂一点催眠，就能够通过自我催眠把指令解除了。

例如，在那种情况下，先让自己做几个深呼吸，然后平静地在内心对自己说：“现在我会静静坐在这里，跟自己在一起，三分钟后，当我睁开眼睛时，一切恢复正常，我也能正常数数了。”

除了没有把参与者的指令解除干净之外，另外一种情形是，没有参与表演的观众，也有一部分是高催眠感受性的人，他们很有可能在不知不觉中也接收到某些指令，甚至连自己都没有觉察到，催眠师更不可能照顾得到。

在热闹好玩的舞台催眠秀中，我们看到观众随着催眠师的指令做出各种滑稽的表演，而这些是观众平常做不出来或做不到的事情，此时我们忍不住会产生这样的疑惑：“万一，催眠师要求我做出违反道德、良知的事情，我会不会被控制，而照着他的指令去做？”

身为催眠师，我自认，我没有办法在来访者进入催眠状态后，下指令要他去做违反个人意愿、违背道德良知的事情，因为我将催眠视为助人的工具，绝对以来访者的福祉为原则。

美国著名的催眠大师米尔顿·艾瑞克森认为，即使在催眠状态下，也不可能让人做出违背道德良知的事情。他也坦承，他没有办法催眠人去做出伤害自己或别人的事情，例如脱衣服、说谎、电击别人。

大多数时候，被催眠者是处于意识清醒的状态的，有能力保护自己，遇到不合理的指令，是有能力拒绝，随时睁开眼睛的。

然而，世界很大，没有人能够保证每个懂催眠的人都如此诚善、自律，恪守职业伦理。而且，催眠术博大精深，如果有人蓄意运用催眠术作恶，他是有可能得逞的。虽然不是很常见，但是人的确可能被催眠师控制而做出不该做的事。所以，当你需要催眠治疗时，一定要小心谨慎地选择德术兼备的催眠师！

## 动物催眠

动物催眠也常常用于催眠秀的表演中，关于动物催眠参见我的日志《动物真的可以被催眠吗？》<http://user.qzone.qq.com/315678525/blog/1399213589>

## 动物可以被催眠吗？

长期以来，催眠被蒙上一层神秘的面纱，很多人听说过催眠却不知道催眠到底是怎么一回事，你了解催眠吗？

催眠是通过催眠师的引导（如凝视水晶球、反复单调的刺激等方法）使人产生的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的恍惚状态，这种状态下容易接受暗示，并产生心理上的改变。催眠是心理治疗与心理咨询中的一项重要技术，当一个人的心理出现问题的时候，如受到了很大的打击，无法从痛苦中走出来，我们会建议他去找心理医师，心理医师可能会采用催眠的方法，帮他 from 痛苦中走出来，把心理调节到一个健康的状态。我们大多数人都是可以被催眠的，这是人类在长期进化过程中形成的一种心理特质。有人还观看过动物催眠的表演，动物真的可以被催眠吗？

动物催眠的表演一般是这样的，催眠师取来一只小动物，在台上摆弄一会儿，有的催眠师嘴里还会念念有词，很快这个小动物就一动不动了，好像是被



‘催眠’了。然后，催眠师吹了一口气或动了一下小动物，它立刻又活蹦乱跳了，好像是‘催眠’被解除了。这看上去似乎很神奇的样子，似乎‘催眠师’功力深厚，有着非凡的能力，能把动物都给催眠了，事实真的是这样吗？

现在我们就揭开这个谜底，这其实只是动物的一种生理反应，当一些动物感觉到自己将要有生命危险时，就会进入一种假死状态，它会一动不动，就像死掉了。动物通过这种假死来躲避天敌的伤害，因为如果它不动就可能不被发现，并且有些天敌动物也不喜欢吃死掉的尸体，这样就可以躲过一劫了，这也是动物在进化过程中形成的一种本能的自我保护。动物催眠就是通过激发动物的这种假死状态，让动物不敢动弹，造成一种类似人类催眠的现象。动物催眠看上去很神秘，实际上是超级简单的一件事，下面就告诉你这种表演的秘诀。

对于鸡、鸽子等家禽，可以先把它摁住，轻轻地把它头压的翅膀底下，或者用手捂住头部，然后把它翻过来，腹部朝上，轻轻的揉搓几下，然后慢慢里放开，它就一动不动了，好像睡着了一样，回去试验几次，很快你就能找到这种‘催眠’的窍门。

对于小兔子，你首先需要抚摸它的头部几分钟，正在它很享受的时候，然后突然将它反过来，让小兔子四肢朝上，把它的两只耳朵向两边分开，它也会进入假死状态了。

对于青蛙也一样，用手握住它的头部，轻轻地把它放到地上，肚皮向上，四肢朝天，他就不敢动了，再轻轻地弹她一下，立马就翻身过来跳了……



（图片来源：[http://zjdaily.zjol.com.cn/city/html/2008-03/21/content\\_2118183.htm](http://zjdaily.zjol.com.cn/city/html/2008-03/21/content_2118183.htm)）

严格意义上说，这并不能叫做催眠。因为，这与催眠师引导人的催眠还是有相当大差别的。动物是无法理解人类语言的，在上述过程中，动物只是感觉受到了威胁，不敢动了，激发了生理上的假死反应，只是好像睡着了，并不是真正被催眠了，在这个状态下，动物不能听从催眠师的其他指令，也不能做其他的动作，更不能做心理治疗了。

这种表演，既不能证明催眠也不能说明催眠，故弄玄虚，反而让不明真相的观众感觉催眠更神秘了。我们现在了解之后，就明白这没有什么神奇的，人人都可以做的到，下次再观看时哈哈一笑，把它当成一种娱乐表演好了。

### 三、催眠的禁忌

认为催眠状态是一种病理现象的观点已被否定，至今未见催眠暗示伴发严重后果的实例报道。如果说有不良后果，那只是在催眠中用词不当产生的暗示性副作用，那种副作用又可通过再次催眠得到解除，故无须担心。

尽管如此，实行催眠治疗仍应注意选择适应症，注意一些问题。

接受催眠调整期间的生活习惯：每次治疗前要排空大小便，不要吃得太多太饱；消除杂念，以平和的心态对待治疗；绝对禁止饮酒（饮酒后会出现头昏、头痛、烦躁等反应），尽量不服用人参、激素等；尽量保持有规律的生活制度；向催眠师真实反映治疗后的体验和变化。

同时也应注意到某些禁忌症，避免可能出现的不良情况。催眠禁忌症的范围包括以下几个方面。

1. 精神分裂症或其他重性精神病。这类病人在催眠状态下能促使病情恶化或诱发幻觉妄想。
2. 脑器质性精神病伴有意识障碍的病人。催眠可使症状加重。
3. 严重的心血管疾病，如冠心病、脑动脉硬化、心力衰竭等。
4. 严重怀疑催眠、恐惧和阻抗等者，如对催眠治疗有严重的恐惧心理，经解释后仍持怀疑者。
5. 有自杀企图的严重抑郁症者。
6. 人格上有严重缺陷者慎用。

### 四、催眠术的副作用及危险性

具有医学和心理学知识的催眠师能注意到自己的言语和行为对受术者所起

的暗示作用，尤其在催眠状态下，良性言行能起到积极的治疗作用；反之，不良言行能产生消极的不良的影响。因此，在催眠前要拟订一套完善的指令方案和行为规范。施术中还应随情况灵活掌握，避免伤害受术者。副作用可以在催眠中发生，也可以通过再一次催眠消除。

### 一、催眠中的不良反应及处理

#### 1. 情绪的剧烈变化。

在催眠中可由于涉及到受术者心理创伤而引起潜意识的情绪激动。受术者突然对催眠师产生敌视、谩骂、发牢骚。尤其在浅催眠中当催眠师急于掌握受术者“心底”内容时，可认为催眠师不是为他治病，而是想通过催眠手段来了解他的“秘密”。有人在深催眠中谈到自己痛苦的经历时痛哭不止。在催眠中出现这些副反应时，催眠师应有心理准备，切莫慌张，要清醒地认识到，这已触及到受术者的“灵魂”和“要害”，一旦消除这种情绪反应，排除这一故障，受术者就能继续保持平静，接受暗示。对这些症状催眠师要以诚恳和支持的态度，用婉转动听的言语暗示：“我完全理解你此刻的心情，你这种心情是长期以来心理矛盾未得到真正解决而引起的，它是导致疾病的主要原因，在催眠状态下你会无所顾忌地暴露出来，得到发泄，这样你就会恢复平静，好！你已开始平静了，催眠的目的就是帮助你发现矛盾，分析矛盾，消除矛盾，恢复健康。”如果受术者继续表现“敌意”或“谩骂”，就暗示：“我们是医生，你尽可以发泄不满的情绪。但我知道你不会把医生或帮助你的人当作敌人，你理解后就再也不会责怪我们，我们会静静地听你的陈述，决不会计较。我们会像帮助其他任何人一样来帮助你。”“你在催眠下所讲的内容我们决不会外泄，一定会严守秘密，这是我们的一条守则，请尽管放心。正是因为你相信我们才接受催眠，我们会非常尊重你，为你保守秘密。”“现在你仍在催眠状态下，你仍然不能自控，你仍在我们控制下，绝对会听从我们的指令，你无法抗拒。”“现在就可以证实一下，你感到手很沉重，抬不起来，试试看，果真抬不起来。”此时可以叫受术者抬手，当不能抬手时再暗示：“证明你在催眠状态中，你现在真正安静下来了。”通过以上暗示性指令受术者会迅即平静，但在唤醒前一定得加暗示，“你醒后对于在催眠中的情绪变化会全部忘掉，相反地你会因为得到一次发泄而心情变得愉快。”

#### 2. 感知障碍。

在催眠中因为暗示语不当或感觉阈限的改变，会出现不同情况的感知障碍。如在暗示语中说：“你下肢无力，抬不起来了”，最后未予以解除无力的信息，受术者就会一直处于无力状态。在暗示时说：“你肢体抽动，我来帮助你治疗”，但未付诸行动，则会出现明显的抽动表现。受术者由于失眠和情绪不稳接受治疗，在催眠中又出现其他许多不适症状，如头痛、腰痛等。患神经性呕吐的病员，在催眠中症状可以重现或更加明显。如一位16岁的女学生因母亲患肠胃炎呕吐，终日陪伴护理。3个月后突然出现发作性的眩晕呕吐，医院诊断为“美尼尔氏综合症”，时愈时发。在催眠状态下突然发作，恶心呕吐，烦躁不安，辗转在床上，



催眠师压迫百会穴位并加以暗示：“现在按摩百会穴，你会立即安静下来，请大口呼吸三次。”当患者大口呼吸时，数呼吸次数1—，2—，3，好！恶心停止了，现在已经轻松了。患者在暗示下转躁为安，恶心停止，能安静地继续接受治疗。

还有一位具有双重人格表现的女性癔症患者，姓梁，侨居国外，因算命占卜、属相与父亲相冲，自幼被送进修道院做修女，接受一位专职女教师教育，达到初中文化程度。15岁时归国就学。在一次欢迎归侨的宴会上，她见到许多年轻的男女大学生，回到宿舍后就昏倒了。醒后躁动不安，自称是男子，于是被送入医院治疗。以后在催眠状态下又突然发作一次，自称姓陈，看上去确有男运动员气质和风度，当否定男性而是女性时，她就躁动反抗，撞头以示威胁。医生根据受术者这一情况，使给以有力的暗示：“现在你处于催眠状态下，应尽情地享受催眠给你带来的轻松愉快的感觉，你注意！现在聆听自己的心跳，你的呼吸声，再放松，再沉静你就能听到，听吧！”“听到了吧！你在催眠下一定会安静下来，你已安静了，安静了……”于是受术者迅速安静，继续处于催眠中接受心理治疗……。

在催眠中可以用暗示诱出催眠性幻觉，又可通过暗示性指令予以消失。某些精神分裂症缓解后，在催眠下妄想及幻觉症状可以复现，或能涉及潜在的妄想幻觉。如出现这种情况应在催眠下予以消失的暗示，否则会遗留下来。

## 二、催眠后副作用及处理

催眠后副作用主要是在催眠中运用不当的暗示所造成的，只有经过再一次催眠性暗示才能消除，不必有所顾虑。常见的有以下几种表现。

### 1. 一般性反应

有些人催眠后出现头昏、头痛、无力、多梦等不适，出现这些反应的原因主要是经过较长时间的催眠，尤其在深催眠状态下突然叫醒受术者，醒后突然起床所造成的，或由于醒复前未下轻松愉快的指令。

### 2. 情绪改变

由于催眠中对受术者暗示不当或对于其心理矛盾的症结揭露后未予以正确诱导和分析，复醒后会受术者情绪变得急躁或抑郁，并持续很长时间。

### 3. 记忆减退

催眠能提高记忆能力，但在催眠状态下运用不当的暗示后可损及受术者的记忆，甚至对既往的某些记忆也有所影响。如果出现这种情况，可在下一次催眠中进行增强记忆的训练，如阅读外语或学习算术，并施以增强记忆能力的暗示：“通过学习证明你的记忆功能很好，今后在学习、工作或生活中你会感到记忆很好，不会再为记忆力差而苦恼。

### 4. 人格改变

也是由于催眠暗示不当所造成的，催眠师的人格也会影响受术者。在暗示时要注意切不可将催眠师本人的一些不良人格影响受术者。

谈过催眠术很多，不过这方面好像从未仔细介绍过。倒不是故意不提，而是我认为这根

本不算个问题，所以也就忽略。但最近问过的人太多，曾经在一个电话里，家长给孩子咨询催眠术，问了我一个问题，让我是哭笑不得，“做催眠会不会走火入魔？”，在给同行做催眠演示时，也有朋友问过我“催眠会不会醒不过来？”。而最近听过一个培训班的教授对催眠做出了一个比喻“催眠治疗心理问题就像在高速公路上行驶，虽然很快，但如果把握不住，也很危险。”让我就比较困惑。其他的问题也很多，但这些问题比较典型。也使得我感觉应该把催眠的副作用及危险性做一个比较明确的阐明，使大家更明确些。

催眠术肯定有副作用，但并不是像气功，降头术一样。催眠术不是巫术，虽然他的原理没有一个明确的解释，操作也类似于气功，但和它们完全是两回事。**如果一个催眠师的基本功和灵性修为达不到的话**，他只会催眠失败，也就是说不能把来访者催眠了，根本不会存在“走火入魔”或“出偏”的问题。

催眠术的副作用在于催眠师，而不在于催眠术的本身。

副作用一：

如果一个催眠师在催眠过程当中，经验及修为不够的话，他会忽略一些必需的暗示。比如清醒后的情绪暗示及机体恢复暗示，那就会导致受催眠者有迷茫、头昏、四肢乏力、头重脚轻的生理反应。同时由于暗示不当或对其心理矛盾的症结揭露后未予以正确诱导和分析，醒后受术者的情结会变得急躁或抑郁。比如我们在催眠当中会使受术者身体完全放松无力，如果在催眠结束时，你没有给他恢复力气的这种暗示，那他醒来后，就会感觉四肢乏力，就需要再导入催眠状态进行重新暗示。当然里面也存在着受催眠者自身一些原因。但这些副作用完全可以通过催眠暗示一一消除。而且对于一个专业的催眠师来说，很少会出现这种愚蠢的错误

副作用二

在我的治疗过程当中，也有受催眠者有过心理情绪方面的反映。但我认为这完全是一种很正常的反复。比如我们治疗严重失眠的来访者，在经过几次催眠治疗后，会有几天睡眠非常的差，出现了很大的反复。但这完全是很正常的，而且也是问题完全解决的前兆。再比如说我们在治疗以自我为中心的心理障碍的时候，经过催眠治疗后，他可能会在初期感觉没有自我，自我意识弱了很多，这让他不舒服，但这恰恰是一个潜意识改变心理防御机制的过程。非常的正常。

副作用三：

“移情”的处理，我们在做心理咨询的时候，非常注重避免移情的出现。但在催眠的过程中，移情是必需的。原因很简单，在催眠过程中，我们是直接和一个完全暴露的潜意识进行了交流，亲和感和信任感建立的非常的迅速和彻底。催眠师就是需要这么一种完全的依赖和绝对的信任，来进行心理暗示和灵性改变。这也是催眠效果显著的一个非常重要的原因。当然在心理治疗完毕后，我们也会用相当多的次数来进行解移情的催眠处理，也并不复杂。

催眠术的危险性在于没有具体问题具体分析，传统的催眠术只是用一种套路解决所有问

题，服务范围和对象限制非常的大。但现代催眠讲求因病施治，对不同的对象，不同的阶段，不同的反应，制定不同的治疗方案。但如果没有仔细分析来访者的具体情况，就会容易出现一些问题。比如说我们经常做的年龄倒退，通俗的说是重回过去，但并不仅仅是一种回忆，更多的是一种身临其境的感受，同时也可以即时的进行心理暗示诱导改变。所以这种方法的真实模拟性非常高，疗效也非常显著。但对于心理承受能力比较差，心理创伤非常严重，患有严重的心血管疾病的来访者，我们就要慎重考虑。曾经就有过一个被性侵犯过的女生在进行年龄倒退时，催眠师未及时进行暗示改变而导致情绪失调而自杀了。年龄倒退的方法对她就不适应，那等于使她又被侵犯一次，结果适得其反。

那催眠术的另一种危险就是大家从电影，小说里看到的，催眠师利用催眠做一些危及社会及他人利益的事情，控制别人去做一些事情。这种情况在现实中出现的可能性是存在的，因为现在没有一种力量去约束和监督它。“绝对的权利只会使人绝对的腐化。”道德对一个催眠师的要求是非常高的。一个道德败坏的催眠师是非常可怕的。所以我们在做深度催眠时，都会要求有第三者在场。那在首次催眠时，特别是对异性，也是要求有第三者在场。这样基本上就可以杜绝这种危险的发生。

以上就是催眠当中可能会发生的催眠副作用及危险性，这些问题也都是可以解决的。不必有所顾虑。它并不像抗抑郁，焦虑药那样，在改善情绪的同时，副作用也是不可避免的。还是那句话，催眠术本身不存在副作用及危险性，问题在于催眠师的能力及职业操守。





## 五、催眠师的职业道德

所有催眠师应建立和遵守高水平之伦理规范，并接受继续教育以维持高水平之催眠知识与技能。

### 一、催眠师一般准则：

1. 永远以求助者的身心益处为第一考虑。
2. 尊重求助者的人权及其个人愿望。
3. 催眠师应避免任何可能造成性骚扰疑虑之行为。
4. 催眠师必需依照自己所受训练及自己能力范围使用催眠，不可有所逾越。
5. 催眠师不可做不实的广告。
6. 催眠师需了解自己的领域限制，应尊重其它专业之领域。
7. 催眠师应尊重其它催眠师。

### 二、执行催眠：

1. 催眠师需建立并保存记录。
2. 催眠师可以利用催眠帮助求助者戒除不良习惯、加强学习能力和增强记忆及专注力、建立信心、减少恐惧、促进运动能力之提升、与其它帮助社交、教育等非医疗之行为改善。除非会员具备其它训练，不可逾越此范围。
3. 诱导催眠绝不可使用具有伤害性的方法。
4. 舞台催眠必需以高品位表现，并对于自愿参与者应待之以礼并尊重之。在唤醒前一定给予正面暗示，不可使用惊吓的唤醒方式。在唤醒前应解除不必要的暗示。
5. 年龄回溯必需由受过特殊训练者实施。
6. 幻觉：惊吓、可怕、猥亵、性暗示、羞辱等的暗示不可在催眠中使用。不可突然改变被催眠者的情绪。
7. 催眠后暗示：正面的催眠后暗示需符合求助者的需要。给与求助者无法被其它人催眠之催眠后暗示，是侵犯求助者权益之行为。除非求助者要求，绝不可为之。
8. 催眠师的责任：必需遵守伦理规范，并了解催眠师对于求助者、同行、社会所应尽的专业责任。催眠师应传播正确的催眠观念。当其它专业人士表现其对催眠不同的看法时，应保持专业人士应有的风范。
9. 《催眠师谨记》催眠六不催：一、不信催眠，前来挑战者不催；二、不信医学科学、不看医生者不催；三、衣着不整，行为放纵者不催；四、讨价还价者不催；五、看了几本心理书，自以为是者不催；六、频繁换咨询师者不催。

**催眠须谨慎，进入别人内心，比进入别人身体还要严肃！**

## 附录 1

# 斯坦福催眠感受性量表

### 一、催眠师须知

1. 催眠与其它理科学技术一样，利用个体间的相互作用来产生一定的效应，可应用于众多方面。操作者必须经过一定的专业训练，以使催眠能适当运用，催眠师负有社会和道德的责任。

2. 该量表是在心理实验室的研究形成中，但在其它情况下也能使用。希望临床心理学家、精神病学家和其他专业人员能在实践中运用该量表。

### 二、催眠前的准备

催眠室以小房间为宜，室内光线不要太亮，落地灯比头顶灯好。被试可以坐在沙发上催眠，但沙发最好是高靠背的，以便支撑头部。被试也可以躺在舒适的小床上催眠。在催眠室的天花板上，装一个金属圆钉，离被试的眼睛大约 6 尺，作为催眠时用的固定目标。催眠时，戴眼镜的被试可以继续带着，但隐形眼镜最好摘下。催眠师坐在被试左边的小桌旁，以便在桌上作记录。催眠师的位置应在被试的视线之外。催眠室内至少有一把备用椅子。

催眠诱导需计时，备用一个计时器。催眠诱导项目的间隔时间为 10 秒。

催眠室应尽量保持安静，避免喧闹声，楼道走步声，水管用水声等噪音，以提高催眠的效度。

### 三、催眠后的交谈

在催眠感受性测试后几天，与被试作一次交谈，有利于了解催眠的效果，解释催眠引起的疑虑，消除不必要的误会，增进对催眠的认识和提高治疗效果。一般来讲，催眠感受性测试不会对被试产生任何伤害，只是由于催眠环境的差异和具体操作中的问题，可能有极少数人会略有不适，但这种不适很快就会消失。

## 斯坦福催眠感受性量表操作程序

### 导言

**催眠感受性**（Hypnotic Susceptibility）是指经过标准化的催眠诱导程序，被试通过标准测验项目的多少和对标准方法做出反应的多少。

催眠感受性量表中，催眠诱导的标准程序是有效催眠的操作样术。虽然催眠有多种诱导方法，但这个测量感受性的方法要求催眠诱导采用标准的程序，遵照量表中的暗示和指导语进行操作。

在催眠室内，被试坐在舒适的高背沙发上，催眠师坐在他左侧向他解释催眠的性质，回答他的疑问，建立催眠师和被试间最初诱导前的合作关系。假如被试同意催眠，不管是为了科学研究还是为了帮助他解决某些问题，催眠师就可以对他进行催眠。

测试前，催眠师必须熟悉量表，记住各个要点，尤其是Ⅱ和Ⅱ'的操作过程要理解清楚，以免做出错误的操作。催眠时，不能照本宣读，对实验被试和需要治疗的被试措辞可稍有区别。

整个测验大约需要 45 分钟，一般不超过 50 分钟，包括催眠前建立合作关系的 5 分钟交谈；30 分钟诱导和测验，以及 10 分钟最后部分的评定。

### 一、诱导前与被试建立合作关系

（时间：5—7 分钟）

被试坐在进行催眠的沙发上，催眠师坐在他左侧与他交谈：

“在开始前，我们先谈谈，希望你不要紧张，随便点。你有什么问题可以提出，我尽可能回答。你这是第一次做催眠吧？”

假如他以前做过催眠，需要详细记录他在何时、何地、由何人对他进行催眠？做过多少次？对这些人的诱导应作适当的修改。

“第一次催眠可能诱导紧张，因为不知道催眠是怎么回事，对催眠感到好奇是很自然的。希望你能积极参与。”

“首先，你可能认为催眠有点不寻常，实际上，它与我们的一些经验没有太



大的差异。催眠的主要问题是你能不能接受我们的一些意见，按照我们的要求去做。”

对实验者接着说：

“第二，我们不会让你做一些使你看起来很傻、很蠢的事，我们是为了严肃的科学目的而进行的。”

“最后，我们不会试探你的个人隐私，在催眠状态下你所说的和做的都与你个人的隐私无关。还有什么问题吗？”

如果有问题，按照上述的方法再解释一遍。

“你可能会奇怪我们为什么做这个实验。现在，越来越多的医生在运用催眠术，例如，牙科医生可以用催眠来减轻疼痛；产科医生能使产妇在分娩时更加顺利，精神病医生能使病人减轻焦虑。我们要理解催眠，要知道思想和行为之间的关系，知道人格的作用。你的参与为增进对科学知识的了解做出了贡献，这对大家都有帮助。我们的工作是为了了解催眠术，我们知道，尽管大家都很合作，都能被催眠，但有的人比较容易，有的人则较困难。我们就是要研究这些人与人之间的差异。”

“在我们开始前，你还有什么问题吗？”

如没疑问，进行 I、后倒测试。

对寻求治疗的来访者说：

“第二，我们不会让你做一些使你看起来很傻、很蠢的事。我们的目的是为了帮助你。”

“最后，在催眠时，我们不会去探究与你来找我们的目的无关的个人隐私。不过，你必须知道，有时候，我们会发现有些事情与你的病情相关，虽然你不一定这么认为。我希望在这种时候，你应该把你的看法暂搁一边，协助我工作。目前你可能不清楚为什么要这样做，请你相信，我这么做是有必要的。”

“你还有什么问题吗？”

如果有疑问，按上述的方法再解释一遍。

“过一会儿我将对你进行催眠，我将建议你做一些事，有的你可能经验过，有的可能没有。你可能会奇怪我为什么这么做？为了更好的帮助你，我需要知道在催眠时你能体验到什么。每个人在催眠时的体验和产生的效果是不一样的，假

如你能尽可能地按我的要求去做每一件事，这是非常有用的。我希望你记住，在催眠时，假如你不能验到我建议你去做的事，或不能做我所要求你去做的事，这并不意味着你没有被催眠，有时被深度催眠的人也会有这种情况。你所做的和没有做成的事，都能向我们提供良好的指导，使我们能对你进行有效的催眠，并帮助你解决问题。”

“在开始前，你还有其他的问题吗？”

现在开始做 I、后倒测试。

## 二、项目测验

### I、身体后倒

(时间：2 分钟)

“在开始前，我让你先体验一下你在未催眠时对暗示做出反应的感觉。现在请你站起来，背朝我，脚跟脚趾靠拢，手放在两侧，抬头。好，闭上你的眼睛，全身放松，放松。”

(1) “过一会儿，我会要求你想象身体后倒。你知道，想象一个动作和作一个动作的关系是很密切的。当你想象你后倒时，你会体验到做出后倒动作的倾向。你会发现你真的后倒了，越来越向后倒，直到你倒下去。如果真的要倒了，你就让自己倒下去，我站在你背后，会扶住你的。”(催眠师抓住被试的肩膀，离他一尺左右，轻轻地但坚定地扶住他。后倒只是指是去平衡，不要让被试真的倒下去，尤其是体重比催眠师重得多的人，更要防止他倒下来。)

(2) “好，仔细地听我说，然后开始想象身体后倾、后倒。你现在开始身体慢慢地后倾，后倾，越来越向后倾。”

(3) “你已经后倾了，身体在向后倒，越来越向后倒。你在向后倒，后倒，越来越向后倒。”

(4) “你在后倒，向后倒，倒、倒、倒!”(记分)

(5) (如果不倒) “好，现在你已知道想象一个动作会产生做出这个动作的倾向。”

“如果你更注意你的动作倾向，这有助于进入催眠状态。这一次我让你再体验一下，直到你认为这种倾向很强烈时，你才真的倒下来。”(重复(2)(3)(4)，假如被试仍没有倒，再重复一下，有意让他倒下。每个被试必须后倒一次，然后再

进行下面的部分。但计时时仍算不成功。)(后倒后):“好,你现在知道接受建议,想象一个动作和产生动作的感觉了。”

(5)(如果后倒了)“好,现在你知道想象一个动作可以产生做这个动作的倾向。”

让被试坐下,记分,在(2)至(4)的步骤后,产生后倒记(+),否则记(-)。

## II、闭眼

(时间: 15 分钟)

(在距离被试眼睛 6 尺的天花板上或墙上放置一个金属钉或发亮小物体,使被试能很容易地看到它。戴眼镜者可以继续戴着,隐形眼镜必须去掉。被试舒适地坐在高背沙发上,靠背能支撑着头。这是个标准的诱导,讲话速度要适当。)

“你看到你前面的这个发亮的物体了吗?好,这个东西我们把它叫做目标。”

(1)“现在要求你坐得很舒服,手放在沙发两边的扶手上,头向前。我将给你一些指导,帮助你放松,让你渐渐地进入催眠状态。好,你坐得很舒服,很放松,现在你的眼睛注视这个目标,头稍抬一些,使你毫不费劲就能看到它。请你稳定地持续注视这个目标,并注意听我说。你能否进入催眠,部分依赖于你的协作愿望,部分依赖于你集中注意看这个目标,同时专心听我说。你刚才协作得很好,希望你继续协作。我可以帮助你进入催眠状态,只要你愿意,你就会被催眠。我想你是愿意的。请你集中注意看这个目标,其它顺其自然。好,注意听我说,如果你按照我叫你想象的那样去想象一些事情,你就很容易进入催眠状态。催眠并不神秘,它是某种心理作用的正常结果。它是一种对某些特殊事件感到强烈兴趣的状态,就像你看一场好戏或好电影时,你忘记了你是观众,感到你就是剧中的一部分。这时也可以说你已被催眠了。许多人进入催眠状态时的感觉就像要睡觉一样,但与睡觉不同,他们仍能听到我讲话的声音。催眠有时就像梦游,被催眠的人像个梦游者。不过,催眠时的体验每个人是不一样的,有些人在催眠时能做各种复杂的动作。我希望能保持你的兴趣,集中注意力,继续维持我们的合作。不会让你做任何使你为难的事,许多人都认为这是一种很有趣的体验。”(时间: 2 分 30 秒)

假如闭眼了,进行 II'(2'),并继续到 II'(7')。



(2) “放松，不要紧张，眼睛看着目标，尽可能地一直盯着目标看。如果你的眼睛看其它地方了，也没关系，只要再转回来看着目标。过一会儿，你会感到目标有点模糊，似乎在移动，颜色也变了，没关系。你感到困倦了，好，想睡就睡，你再盯着目标看，在过一会儿，你的眼睛就很疲倦了，感到很沉重，眼睛也睁不开了，如果想闭眼，就闭上吧！”（时间：45 秒）

假如闭眼了，进行Ⅱ' (2')，并继续到Ⅱ' (7')。

(3) “完全放松，放松你全身的每一块肌肉，腿部放松，脚部放松，手臂放松，手放松，手指放松，颈部放松，胸部放松，你全身每个部分都放松，你感到全身松软，又松又软，越来越放松，完全放松，放松，完全放松。”（时间：30 秒）

假如闭眼了，进行Ⅱ' (3')，并继续到Ⅱ' (7')。

(4) “你越来越放松，感到全身沉重，感到腿越来越沉重，手臂也很沉重，你的脚，你的手，你全身很沉重。你的脚很沉，软弱无力，又沉又无力。你的手臂也越来越沉，越来越沉，全身沉重，很沉很重。你的眼皮尤其沉重，很重很重，很疲倦，你开始感到昏昏想睡，越来越想睡了。你的呼吸变得很慢很规则，很慢很规则。你越来越发困了，想睡了，眼皮很重，越来越重，越来越疲倦。”（时间：50 秒）

假如闭眼了，进行Ⅱ' (4')，并继续到Ⅱ' (7')。

(5) “你的眼睛因为一直盯着目标而感到疲劳，眼皮的沉重感增加了，你的眼睛马上就要睁不开了，眼睛马上就要闭上了。眼皮太沉重，睁不开了，眼睛也看的太疲倦了。眼睛因注视时间太长而湿润了。你的困倦增加了。眼睛越来越紧张，越来越紧张，闭上眼睛就会好多了。完全放松，你一面睡，一面听我讲话，闭上眼睛，完全放松，放松。你还是闭上眼睛，放松。你注视目标这么久了，马上就坚持不住了。眼睛很疲劳，眼皮很沉重，眼睛自动会闭上，自动闭上。”（时间：60 秒）

假如闭眼了，进行Ⅱ' (5')，并继续到Ⅱ' (7')。

(6) “你的眼皮越来越重，很重很重。你全身放松，放松，你感到整个身体很暖和，很沉重，你很疲倦，并且想睡觉，很疲倦，想睡觉。你只听得到我的声音，其他什么也不管。你的视力模糊了，很难看清什么东西，眼睛很紧张，越来越紧张，越来越紧张。”（时间：30 秒）

假如闭眼了，进行Ⅱ' (6')，并继续到Ⅱ' (7')。

“眼皮很沉，很重，头也很沉，很重，越来越沉，往下沉，往下沉。眼皮像铅一样重，像铅一样重。眼睛在眨，在眨，闭上了，闭上了。”（时间：15秒）

假如还不闭眼。

“你的眼睛马上就要自动闭上了，不要太紧张，你注视这个目标太久了，开始放松，很疲倦，很困，想睡觉了。现在你可以闭上眼睛了。”（如果没反应）“好，现在闭上眼睛！”（时间：15秒）

(7) “你现在很舒服，很放松，但你还要更加放松，更放松。你的眼睛现在已闭上了，除非我叫你眼睛睁开或叫醒你，你一直闭着眼睛不要睁开。你感到昏昏沉沉想睡觉，但我的声音你听得见，注意听，注意我说什么，仔细听。你已经非常困倦了，很想睡觉，你将睡得很深，但你能继续听到我的讲话。你不会醒来，除非我叫醒你。我们现在开始数数，每数一个数，你就睡得更熟一些，睡得更舒服一些，睡得更深。在睡觉时，你能做我要求你做的每一件事。1—你睡得很熟，很深，2—睡得更熟、更深，3—4—睡得更熟更深，5—6—7—你在往下沉，沉到深睡中去，没什么事可以打搅你，你只听到我的声音，只注意我对你的要求，8—9—10—11—12—深深地睡，睡得很熟很熟，13—14—15—虽然睡得熟，但仍能听见我的声音，不管睡得多深，你都注意听我讲，16-17-18-睡得很熟很熟，没有什么事可以干扰你，你能体验到我让体验的事情，19-20-深深地睡吧！我不叫醒你，你不会醒来，你只想睡觉，你能体验到我所描述的情况。”（时间：2分）

记分：假如在(6)以前闭眼，即在特殊的闭眼指示前就闭眼，记(+)，否则记(-)。继续做Ⅲ。

## Ⅱ' 闭眼

（对那些闭眼较早的被试）只要眼睛一闭上，马上就说：

“你感到很舒服，很放松，还要进一步放松，更加放松。你的眼睛现在已经闭上了，在我没叫你睁眼或叫醒你之前，你不要睁开眼睛。”

如果被试已闭眼，根据被试的具体情况，再给予适当的暗示，要是眼睛又睁开了，指示他闭起来。

(2') “放松，不要紧张，注意我的声音，注意我讲的话。有时你可能会注意力分散，没关系，把注意力再集中过来。过一会儿，你会觉得我的声音很微弱，

声音也变了，没关系你仍然睡得很熟，很深，不管有什么变化，你一直注意听我讲话。你很放松，越来越放松。听我的声音，放松，不管发生什么，都听其自然。”

(3') “完全放松，放松你全身的每一块肌肉，腿放松，脚放松，手放松，手指放松，颈部放松，全身放松。你感到非常困倦，昏昏沉沉想睡觉，越来越疲倦，越来越放松，放松，完全放松，彻底放松。”

(4') “当你越来越放松时，你感到身体很沉，很重，腿很沉，手臂也很沉，脚很沉，手很沉，全身都很沉，很重，脚很重，手也很重，全身像铅一样沉重。你感到很疲倦，很想睡，你的呼吸变得很慢，很规则。你越来越疲倦，越来越想睡。在睡觉时，你全身放松，越来越放松。”

(5') “你已很放松了，如果你注意一下，你可以更加放松。不久，你就会进入一种往下沉的状态，全身都松软了。你的困倦在不断地增加，一种很舒服，很暖和，很沉重的感觉通过你全身。你感到完全放松了，睡得很好。你只听见我的声音，对其他的事都不感兴趣，只注意听我讲的话。你使自己一直保持在这种深度的放松状态。”

(6') “你现在放松得很好，有一种暖和的、沉重的感觉通过你的全身，你很疲劳，很困倦，很想睡觉，想睡觉。你只听到我的声音，除我的声音以外，其它都与你毫不相干。你什么也不用担心，不用操心。你很愉快，彻底放松，放松。除了我的声音以外，其他都离你很远，其它都无关紧要，除了我的声音以外，你对其他的事一概不感兴趣。你越来越放松，感到我的话进入了你的梦。现在你深深地放松，放松，越来越放松。”

(7') “你太困倦了，十分想睡。请继续听我的声音，注意我的讲话，根据我听说的去想象。你睡得更沉了。你睡得很熟很熟，但仍能继续听到我的声音。在我没有叫醒你以前，你不会醒来。我现在开始数数，每数一个数字，你就会睡得更熟一些，更舒服一些。在睡觉时，你也会按照我的要求去做那些事。1—你睡得越来越熟了，2—很熟很熟，3—4—睡得很深，很深，5—6—7—睡得又深又沉，没有什么事会干扰你，你只注意听我的声音和按照我的要求去做，我希望你注意听我讲，按我讲的去做，8—9—10—11—12—睡得很熟很熟，13—14—15—虽然睡得很熟，但你仍能听见我的声音，16—17—18—睡得越来越熟，越来越深了，没有什么事情可以干扰你，你可以体验到许多我让你体验的事。19—20—深深地



睡吧！在我没叫醒你以前，你不会醒来，你愿意去体验我告诉你的事。”

记分：在使用Ⅱ'以前已闭眼的人，记(+)，否则记(-)。

### III、手臂下降（左臂）

（时间：1 分 30 秒）

导言：“现在你很放松，睡得很熟，同时也能听见我的声音。我要教你在这种状态下学习有关想象会影响行为的许多事情。你可能不会全部都体验到，这没关系，至少你可以体验到它们中的一部分。你会发现这种体验是很有趣的。你只要尽你的能力去体验。注意听我讲，不管发生什么，你都随它去。”

指导正文：“请伸出你的左臂，伸直，手心向下，对。我要你现在注意这只手，注意手上的感觉和发生的事，注意你的手，它是暖和的还是凉的？是不是有点颤动？手指是否有一点点疼痛？好，现在请你密切注意这只手，因为有些有趣的事会发生。这手开始变得很重很重，越来越重，好像有一股很大的力量在把手臂往下拉。你可以想象手上系了一个重锤，感到手很重很重，手开始移动了，好像有一股力量在拉，往下拉，手一点点在下降，越来越往下下降。我在数数的时候，手会变得更重，更往下下降。1—下降一点了，2—下降，3—再下降，4—降得更多了，5—更下降了，6—7—8—手很重很重，在往下下降，9—下降，10—越来越重了，越来越下降。”

（注意下降速度和距离，允许在 10 秒内下降至水平，然后继续下述部分）。

“很好，让你的手放在沙发原来的位置上休息，放松。你一定注意到手臂和手都很重很紧的感觉，比平时那样举着要重多了。你可能注意到有一股力量把手往下拉。好，现在放松，你的手臂和手又非常放松，非常舒服了。”

记分：如果在 10 秒内手臂下降了 6 寸以上，记(+)，否则记(-)。

### IV、手臂不动（右臂）

（时间：1 分 20 秒）

“你现在很放松，全身都松软了，一股沉重的感觉扩散到全身。请你注意你的右臂和右手。你的右臂和右手也出现了沉重的感觉，右手越来越重了。你想象你的右臂是那么地重，实在太重了，手也很重很重，根本没法抬起来，实在太重

了，抬不起来了。你试着拍拍右手：试试看，手有多重呀？能抬起来吗？试试！”

（10 秒）

（假如手抬起来了）“很好，你注意到抬起来要克服多大的阻力。现在把手放在扶手上，放松，像平常那样，不再感到沉重了，完全放松。”

（假如手抬不起来）“很好，不要再试了，放松，你的手臂和手又恢复到平常那样，不再感到沉重了，如果你想抬，就可以抬起来。但现在不要试，放松，完全放松。”

记分：如果在 10 秒内手抬起的高度不超过 1 寸，记(+)，否则记(-)。

#### V、手指联锁

（时间：1 分钟）

“现在我们再试试做些其他的事。请你把双手握在一起，十指交叉。注意，你的手指紧紧地锁在一起了，锁得越来越紧，手指紧紧地锁住了，你想分也分不开。十指紧紧锁在一起，请你试着把手放开，试试看？”（10 秒）

（如果分开了）“很好，你注意到了开始分开时有多困难。现在把手放回原处，放松，完全放松。”

（如果分不开）“不要再试了，放松，手已不再锁在一起了，你能够分开，把手分开，放回原处，放松，完全放松。”

记分：如果在 10 秒内手指没有完全分开，记(+)，否则记(-)。

#### VI、手臂僵直（左手）

（时间：1 分钟）

“请把左臂伸直，握拳，左臂再伸直，紧紧握拳。注意你的左臂，想象它变得僵直，很僵很僵，非常坚硬。注意你的左手臂，它像一根坚硬的棍子，越来越僵，越来越硬，像铁棍一样，你的手臂像铁一样，根本不能弯曲，你弯弯试试！”

（10 秒）

（假如手臂弯了）“很好，你已体验到了僵硬的感觉，你要尽很大的努力才能使手臂弯曲。请把手放回原来的扶手上，手不再僵硬了，手臂放松，全身放松。”

（假如不能弯曲）“好，现在放松，手臂不要再弯了，手臂也不再僵硬了，把手放回原来的位置，放松。”

记分：在 10 秒内，如果手弯下的距离小于 2 寸，记(+)，否则记(-)。

## VII、双手移动（靠拢）

（时间：1 分钟）

“请把双手举在你的胸前，掌心相对，双手距离大约 1 尺，来，我帮助你。”  
（把他的双手平举，分开约 1 尺）

“现在我要你想象，有一股吸引力在两手之间，把两手吸在一起。你想象这股力量越来越强，要把两手吸在一起。手慢慢地吸过去了，慢慢靠拢，开始比较慢，现在越来越被吸在一起了，一股力量在吸引双手靠拢，靠拢，更近了，更靠拢了。”

（10 秒内不给暗示，注意移动距离）。

（如果未靠拢）“好，你已体会到想象可以引起动作的倾向，让我告诉你，你的手怎样靠拢。”（握住被试双手，很快靠拢）。

（如果已靠拢）“好，把手放回扶手上，放松。”

记分：在 10 秒后，双手间的距离不超过 6 寸，记(+)，否则记(-)。

## VIII、语言抑制（姓名）

（时间：50 秒）

“你现在非常放松，深度放松。你想象在深度放松时讲话是很困难的。我不知道你还能不能说出自己的名字，我想，你说不出来，因为你的嘴。舌、喉部肌肉都已松弛，深度放松了，你要讲话是非常困难的。你试试，你能不能说出你的名字，试试看！”（10 秒）

（假如说出名字）“对，你又体会到了你要说出你的名字可不像平常那么容易，是要费劲的。现在你说话就容易多了，试一下，好，现在放松。”

（假如说不出名字）“很好，不要再试了，放松，现在你很容易说出你的名字了，说说看，很好，放松，放松。”

记分：假如在 10 秒内说不出名字，记(+)，否则记(-)。



## IX、幻觉（苍蝇）

（时间：55 秒）

“你一直在集中注意听我讲话，没注意到一只苍蝇在你头周围飞来飞去，嗡嗡叫，烦死了，叫得那么难听，现在飞到你头上来了，把它赶走！”（10 秒）

“好，苍蝇飞走了，不再烦你了，没苍蝇了。放松，安全放松。”

记分：如果有任何怪相、动作和赶苍蝇的表示，记(+)，否则记(-)。

## X、眼僵

（时间：35 秒）

“你的眼睛已闭了好长时间了，你很放松，眼睛紧紧闭着，闭得很紧，如果你想睁开，就会感到眼皮牢牢粘在一起，紧紧地粘住了，你感到眼皮很沉，又紧紧地粘在一起，想睁也睁不开，眼睛闭得太紧了。试试看能不能睁开？”（10 秒）

（假如睁眼）“好，把眼睛闭上，你已感到眼睛闭得很紧了，现在放松，眼睛仍然闭上，放松。”

（假如仍闭眼）“放松，不要再试了，你的眼睛现在很正常了。眼睛仍然闭着，放松。”

记分：若在 10 秒内仍闭眼，记(+)，否则记(-)。

## XI、催眠后暗示（换椅）和XII遗忘

（时间：2 分 30 秒）

“继续放松，深深地放松，集中注意听我说，一会儿我要倒数数，从 20 倒 1，你会慢慢地醒来，但是数数的时候，你还是像现在这样睡着，放松。我数到 5 时，你会睁开眼睛，不过，你还没有醒过来，当我数到 1 时，你才完全清醒，就像平时的清醒状态一样。你可能会这样的印象，你睡得很久了，我让你做的那些事都记不起来了，因为要回忆这些事情太困难了，你不愿意去想它。你很容易地把每件事都忙忘记了，什么也想不起来了。但是，当我告诉你，你已恢复记忆时，你就能记起每件事情。在你睁开眼睛之后，你感觉良好，头脑很清新，很舒服。当我从 20 数到 5 时，你睁开眼睛，数到 1 时才完全醒过来。醒来以后，我用铅笔敲桌子，在我敲的时候，你就站起来，坐到对面

那个椅子（即备用的那把椅子）上去。你坐过去了，但忘记是我叫你这么做的，就像其他事情一样，都忘记了，直到我叫你记起来，才能记起来。好，准备好，现在数数，20—19—18—17—16—15—14—13—12—11—10—9—8—7—6—5—4—3—2—1。”

（假如睁眼）“感觉怎样？醒了吧？”（如果还困倦）“好，困倦感马上就要消失了，你现在完全清醒了！”

（假如还闭眼）“醒过来，完全清醒。感觉怎样？”（如还困倦）“困倦感马上就要消失了，你现在完全清醒了。”

催眠师用铅笔敲桌子，（10 秒）。

（假如被试仍坐着）“请坐到对面那个椅子上去，我要问你几个有关你的体验的问题。”

（假如被试换椅了）“你在那椅子上坐好，我要问你你几个有关你的体验的问题。”

记分：催眠后暗示——铅笔敲桌后产生任何动作，记(+)，否则记(-)。

遗忘——询问被试曾要求他做过一些什么事，在指示“你现在能记起每件事之前，”回忆出项目少于三个，记(+)，否则记(-)。

## 三、填写记分分表：

记 分 表

编号 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_ 性别 \_\_\_\_\_ 年龄 \_\_\_\_\_

总分 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_ 催眠师 \_\_\_\_\_

序号	项 目	标 准	分数(+) (-)	反应的数量、速度 努力程度等记录
1	身体后倾	不加外力后倾		
2	闭眼	不用“明示”闭眼		
3	手臂下降（左）	10 秒时下降 6 寸以上		
4	手臂不动（右）	10 秒后升高不到 1 寸		
5	手指联锁	到 10 秒时手指 不能完全分开		
6	手臂僵直（左）	10 秒内不能弯曲		
7	双手靠拢	10 秒后至少靠拢 6 寸		
8	语言抑制（姓名）	10 秒内不能说出姓名		
9	幻觉（苍蝇）	表示效果的任何动作如 挥手，怪相		
10	眼僵	到 10 秒时眼睛仍闭合		
11	催眠后暗示（换 椅）	任何行动反应		
12	遗忘测验	回忆的项目少于三个		
	总分			