

课程学习官网: <https://s.wsxc.cn/xk0Qzd>

恋爱并不能靠运气，而是靠能力
秒杀男性的恋爱宝典，快速成为魅力女性
掌握技巧，提高恋爱能力，才能赢得恋爱



魅惑の催眠変術——男心を意のままに操る瞬殺心理

超级恋爱催眠术

〔日〕林贞年\著 张文青\译

世界图书出版公司

什么是印象盒子
怎样消除他的戒备心
怎样撒娇才最到位
他的好感地带在哪里
如何让木讷的他主动
如何吵架让关系更进一步
让他不花心的秘诀
让他送礼物的绝妙技巧



更多绝密资料加微信: CF69567 永久QQ: 202210759

上架建议: 爱情 催眠术

ISBN 978-7-5100-4591-2



9 787510 045912 >

ISBN 978-7-5100-4591-2

定价: 29.00 元



www.wpcbj.com.cn

课程学习官网:<https://s.wsxc.cn/xk0Qzd>



更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759

超级恋爱催眠术

[日] 林贞年\著 张文青\译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据 课程学习官网: <https://s.wsxc.cn/xk0Qzd>

超级恋爱催眠术/(日)林贞年著;张文青译. —北京:世界图书出版公司北京公司, 2012. 6

ISBN 978-7-5100-4591-2

I. ①超… II. ①林…②张… III. ①恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第077998号

MIWAKU NO SAIMIN RENAI JUTSU-OTOKOGOKORO O I NO MAMA NI AYATSURU
SHUNSATSU SHINRI by Sadatoshi Hayashi

Copyright © HAYASHI Sadatoshi, 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by GENDAI SHORIN PUBLISHERS Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with GENDAI SHORIN PUBLISHERS Co., Ltd. Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc..

Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

超级恋爱催眠术

著 者:[日]林贞年

译 者:张文青

责任编辑:曹文

装帧设计:大 铭

配 图:李 丹

出 版:世界图书出版公司北京公司

出 版 人:张跃明

发 行:世界图书出版公司北京公司

(地址:北京朝内大街137号 邮编:100010 电话:010-64077922)

销 售:各地新华书店

印 刷:北京博图彩色印刷有限公司

开 本:880 mm × 1230 mm 1/32

印 张:6

字 数:100千

版 次:2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

版权登记:图字01-2011-3391

ISBN 978-7-5100-4591-2

定价:29.00元

版权所有 翻印必究



目录

前言 / 001

第一章 诱导男性心理的催眠技巧 / 007

聚会中瞬间吸引男性眼球 / 008

快速让自己成为魅力女性 / 011

进入对方的好感地带 / 014

瞬间恋爱战术 / 018

即刻消除对方的戒备心 / 023

使用宣泄战略理解他人 / 026

让对方感觉“不知为什么就是跟你舍得来” / 027

更多绝密资料加微信: CF69567 永久QQ: 202210759



让对方越来越想你的中断技巧 / 030

成为对方的重要他人 / 034

让恋爱充满激情 / 039

第二章 创造完美恋爱的催眠诱导技巧 / 047

诱导心灵的要点 / 048

瞬间消除隔阂感受的反作用法 / 051

捕获男性心理的“抓抓乐”游戏理论 / 057

急剧变化和神经细胞改善管理 / 060

让他绝对离不开你的绝妙心理技巧 / 065

让对你不感兴趣的他开始关注你的“吸星大法” / 069

惊愕催眠法 / 073

给予他安全感的慢谈话 / 076

第三章 如何掌控恋爱 / 081

人恋上的其实是对方身上的自己 / 082

印象盒子为什么会有如此大的威力? / 087

印象盒子的特点和表扬的意义 / 090

表扬男性时的必杀技 / 092

让他送你礼物的绝妙技巧 / 097

让他不花心的秘诀 / 103

让关系更进一步的吵架与破坏关系的吵架 / 106

第四章 和心仪的他构建幸福的性生活 / 111

让木讷的他主动起来 / 112

控制他爱抚的一句话 / 117

诱发性恍惚状态的技巧 / 120

用声音完全释放出内心感受 / 121

为什么性爱后就被抛弃? / 123

让心充满激情 / 127

敞开心灵的性爱让彼此不同 / 131



如何把握性爱主导权? / 134

第五章 通过深层心理作用提高恋爱能力 / 139

对男朋友的称呼左右恋爱的感觉 / 140

受欢迎的女性会畅谈 / 143

“右上则左下”法则 / 147

借口太多更容易导致分手 / 149

为什么他只注意到我的缺点? / 155

男性独自思考,女性诉说 / 160

用类比让他真正接受你所说的话 / 163

不懂得撒娇的女性 / 168

变成恋爱高手 / 172

为何我的恋爱总是不顺? / 176

后记 / 181



前言

前几日,一个专门运送奢侈品牌服装的物流公司请我参与公司员工教育手册制订的会议。会议第二天在休息室等待下一次讨论时,经理办公室的几位女职员进来了。其中有一位看起来很有气质的美女——据说学生时代还有人专门为她创建了粉丝团——言谈举止也非常有教养,闲聊后却发现她居然没有男朋友,还在通过婚姻介绍所寻找,太令人匪夷所思了。



我说：“你看起来也不是那种会约束男性的人……”

她的同事也说：“是呀，这么漂亮，但恋爱运实在太差了。”

但是，她真的是因为恋爱运太差才没有男朋友的吗？

我还认识一位女性，她年纪不小了，曾经做过心理咨询师，她现在竟然有 4 个男朋友，而且还有年仅 20 多岁的小伙子对她特别痴迷。我曾问她：“你怎么这么受欢迎呀？”她自豪地说：“实力呀，这就是实力！”（笑）

是的，正如她所言，恋爱并不能靠运气，而是靠能力。掌握技巧、提高恋爱能力的人才能赢得恋爱。

还有一位女白领，她从大学毕业进入公司没多久，就喜欢上了公司里最能干的一位前辈。当然，她有非常多的竞争对手。她开玩笑地问我：“有没有可以把他搞定的技巧？”我教给了她瞬间催眠术的奥秘。凭着这个只需花费几秒钟的奥秘，她便如愿赢得了他的青睐。而且，她还放言说自己看上的男性今后都可以搞定。而她在读书时并不受欢迎。

之后,她进一步学习了催眠心理,现在的她非常享受自己的恋爱。

催眠有着令人惊叹的力量,完全不需要超能力。

催眠是心理学的一个分支。

媒体所宣传的催眠确实令人不可思议,如让对方的身体不能动弹,让食物的味道改变,这一切其实都非常简单。那为什么它会有这么神奇的力量?

因为,催眠是作用于无意识的一种技巧。

人有意识,也有无意识。

有一位业务员,奉公司之命去拜访一座古老的府宅。在大门周围转了半天,也没看到人。于是他走进玄关,发现那里有一条狗。小时候他曾经被狗咬过,后来就一直非常怕狗。虽然他意识到“这是公司的命令,必须得进去”,但被狗咬过的记忆深深地印刻在了他的无意识中,尽管他努力鼓起勇气,最终还是没能走进去。



无意识的力量总是强过意识的力量。

当一个人的无意识认为自己无法动弹,那人就无法动弹了。即便是很便宜的酒,只要无意识相信这是高品质的酒,人喝起来便会觉得确实是好酒。接近对方的无意识,便能轻松操纵他的感觉。

虽然意识明白他不会成为自己的男朋友,但如果无意识就是很喜欢,这种喜欢的感觉便无法被忘记或者被压抑。

作用于无意识的方法,正是我们所使用的暗示。在催眠中如要诱导无意识,就需要相应的暗示。恋爱也是如此,要掌握主动权,就需要有可以刺激对方无意识的暗示。

恋爱不是理性思考的东西,而是本能带动的感觉。本能正是无意识。

但是,“你开始犯困”或者“你会喜欢上我”这类单纯的话语并不是暗示。此方法最重要的是在日常会话中贯穿催眠的要素,让对方意识不到你在进行诱导,让听似很普

通的对话,实际上暗藏很多暗示,一步一步引导着对方。

本书正是为了教大家将催眠技巧应用于恋爱中,是一本极具实践性的指导手册。

在进行催眠时,我首先会用心建立其信赖关系,信赖关系不存在,对方的心也不会开放,自然也就无法进入催眠。为此,我会根据情况使用一些催眠技巧,这些技巧可以帮助我快速建立起信赖关系。

本书中教授的技巧大多都很简单,只是三言两语的暗示就能够给予对方巨大的影响。“这么简单?”其实这样的技巧非常多。关键在于,请你一定要做。你会惊叹于这些技巧的力量。

本书详细介绍了催眠的技巧以及使用方法,另外还说明了深层心理的特点以及与异性的交往方法。对约会不擅长的人,对交际不在行的人,以及和对方发生性关系后就会被甩的人,甚至苦恼于和对方的性生活的人,都可以从本书

006



超级
恋爱
催眠
术

中得到建议与具体的改善方法,这本书堪称恋爱宝典。

会看这本书的你,或许也有一些恋爱的烦恼,请你认真阅读,掌握本书介绍的催眠恋爱技巧,相信你一定会拥有属于自己的恋爱生活。

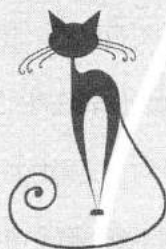
更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759



第一章

诱导男性心理的催眠技巧

更多绝密资料加微信:CF69567 日期:202210755





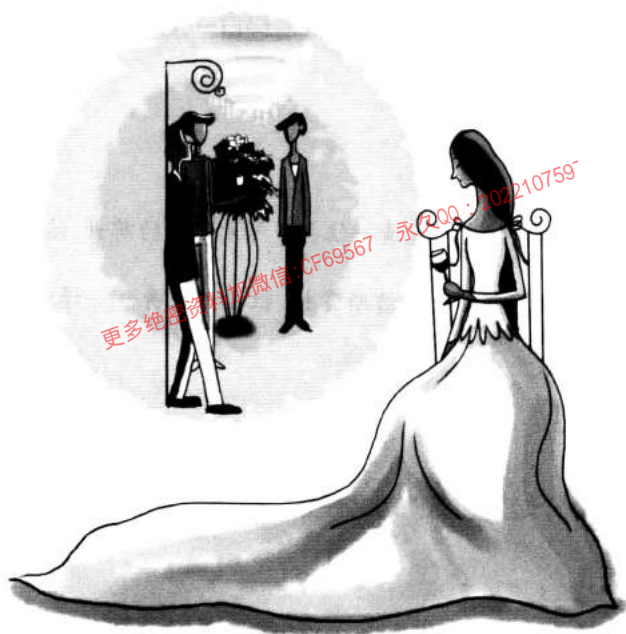
聚會中瞬間吸引男性眼球

现在,很多年轻女性通过聚会来认识男性。

参加聚会的人,各有自己的目的。总的来说,聚会的好处就是可以从众多人中选择心仪的对象。不过,反过来说,自己同时也处于被选择的行列了。因此,要尽可能让更多的人对自己感兴趣。

这里,向大家说明男性的深层心理,教大家一些让男性一下子就对自己感兴趣的暗示。

首先大家要知道,健康的男性都有性欲。如果想让男性对自己感兴趣,最佳手段就是充分刺激他的性欲。但是,如果你表现得太露骨,比如“我其实很好色哦”,这句话只会让对方觉得你很轻浮,而且这句话是在意识层面上的交流,达不到催眠交流的效果。另外,这句话也会招致其他女性的



聚会的好处就是可以从众多人中选择心仪的对象。



批判和冷眼，“天啦，她又在勾引男人了。”

关键在于表达方式。

有些方式并不会让其他人看轻自己，而且还能抓住男性的心。例如：

“前些天，我请一位占卜师看了我的前世，结果他说我的前世是伊洛斯爱神（性爱的化身——译者注）……”

这个暗示让男性为之怦然心动，没有男性会对此无动于衷。

如果这个暗示的刺激太强，对方的反应太大时，则可以追加一个否定暗示，以弱化之前的暗示：

“我其实不相信前世的，被他说我是伊洛斯爱神的



时候,觉得怪怪的……”

而如果想进一步调动男性的胃口,则可以追加如下话语:

“心这个东西,自己还真是不太明白呀。”

接下来,会有非常多的男性追过来,不要太意外哦。

快速让自己成为魅力女性

上一节告诉大家如何用言语暗示来刺激男性的深层心理。接下来的方法,不需要使用言语。

凭借姿态,瞬间吸引男性。

上一节也说到,男性本就是好色之徒。

无论你多么可爱,如果在聚会上你说:“和我交往,我是



不会考虑性方面的事情的。”可能就没有男性会接近你了。而如果有男性回应说：“我也是。”不能说明他是一位绅士，而是说明他心理不健康。

性欲、食欲和休息欲（睡觉），为人类重要的三大欲望。

健康的男性一定会有性欲。

下面，介绍瞬间抓住健康男性心理的方法。

当然，这种方法本身是催眠的一种技巧，因此不需要完全套用此方法，最关键的是，要刺激对方的无意识。让对方意识不到，才能发挥出暗示的力量。

该方法利用了这样一个特性：人会将自己同化于潜意识集中的对象。

例如电视上播放演员吃柠檬，酸得皱起了眉，看的人也会分泌出唾液。这就是无意识中与演员同化的现象。在催眠中，这被称为“隐喻”。注意力越集中，隐喻的力量就会越强大，我们就越会让自己和其他人一样。



接下来,就是将此心理作用应用到聚会中。

如果去参加聚会,每个人面前肯定都会有喝的东西,就利用杯子上残留的水滴吧。首先,确认自己进入了心仪男性的视线范围内,然后用手指向上擦拭杯子上的水滴,再用纸巾将手指擦干净。技巧就这么简单!

详细说明下,也就是将杯子隐喻为男性的阴茎,从下至上抚摸。但是,不要表现得太过刻意,会让其他人觉得你很奇怪,要不经意地做出这个动作。

参加聚会,希望和女性交流的男性,其深层都期盼着性,因此,他们的潜意识不会放过任何暗示着性的动作与姿态。

虽然他们的意识觉察不到,但这一动作会深深印刻进无意识里。因为,意识没有抓住的信息,无意识会自动地获取。无意识以意识数倍的速度收集并处理着信息。

即便你说的话稀疏平常,即便你只是在打招呼,但只要让自己的手势、动作等发挥隐喻的作用,就会让对方的无意



识记住：你是一位很有魅力的女性。在此，老生常谈一句，无论是语言暗示，还是动作、姿势的暗示，都需要符合对方当下的心理状态。

如果对方弄伤了手指，感觉很痛苦，此时无论多么强烈的性隐喻姿势，也是无法发挥作用的。反过来，如果符合对方当下的心理状态，即便你表现得非常隐蔽而模糊，也可以深深影响到他。

另外，还需要选择好你所喝的东西。如果你点的是大杯的扎啤，对方的无意识也没办法将之看成为阴茎——两者相差的实在是太远了。因此最好选择稍微细长点儿的容器。

进入对方的好感地带

我们在和其他人交流时，双方的眼球都会快速地转动。为什么？这是为了回应对方，大脑要从自身储存的信息中



寻找出最合适的信息。当然,大脑内储存的信息是海量的。不过人类也是很聪明的,为了更快速地搜索到信息,大脑会将其分类化处理。同时,这个部分会对应在眼球的视线方向上。

例如,谈到感觉印象好的人时,他的视线向着其右斜上方,而谈到讨厌的人则向着其左斜下方。当然,这种分类化处理机制每个人都不一样。这里,就是要带领大家从对方的视线和姿势中找到分类的位置,进而使用心理诱导。

你可以问:“你尊敬的人是谁?”如果对方回答:“公司经理。”回答的同时他的眼球向左上 45° 倾斜,眼睛看向前方大约一米的位置。你再接着追问:“有比公司经理更值得信赖的人吗?”他的眼球再次向左上 45° 倾斜,看向前方大约一米的位置,同时回答:“可能是爸爸吧。”则据此可以判断,此人将自己信赖、尊敬等印象感觉好的人放在了其大脑中对应视线为左上 45° 、前方大约一米的位置。



有些人其眼球的运动只是发生在一瞬间,而有些人其眼球的运动比较缓慢,而且会暂停,我们更容易了解他的分类化空间配置。还有人除了眼球的运动,还会有不同的身体姿势来表示对不同人的印象。

接下来,请看我和一位女性来访者的谈话。

“你旁边有这样的人吗,他的话可以打动你,比如你一听他说话就会感觉很安心?”

“我想想,可能是我的爷爷。”她一边回答眼睛一边看向了其左斜方向。

“你爷爷今年高寿?”

“82岁了,身材很矮小……大概只有这么高。”一边回答,她一边将左手朝左斜方向伸出,比划出爷爷的身高,就像爷爷就在此处一样。

“这么矮吗?”



“恩,腰还是弯的。”她一边说眼睛又看向了左斜方向。

像这样,发现了对方分类化的空间位置后,我们马上走到她的左斜前方去,然后告诉他:“请看着我。”同时开始催眠。

在对方还没有对你形成固定印象时,只需要站在他分类化的好印象空间里,其无意识就会留下对你的好印象。这个方法同样也可以使用在聚会的场合里。

在聚会上,找到了自己心仪的男性后,仔细观察,尽快找出其分类化的好印象空间。如果有人问他:“你喜欢什么样的女孩子呢?”这就是一个观察的绝佳机会,观察他回答问题时视线的方向。当然,你也可以直接去问他。

找到了他视线的位置,你就换到该位置,让他在他自己的好印象空间里刚好能够看到你。

只需要这么简单,就可以给他留下一个好印象,一定要



换好位置哦!

这一催眠技巧帮助你在很短的时间里进入他的好印象空间,给他留下好印象,快速建立起信赖关系。

瞬间恋爱战术

受欢迎的女性,都擅长不经意地触碰男性。这一点,想必大家多少都有一些了解吧?

那么反过来,擅长不经意地触碰女性的女性,是否都受欢迎呢?

这一问题,我们催眠研究所就有过研究,我想通过催眠为大家解释一下。

有一天,一位刚学完催眠的学员过来咨询。

“我有一个受试者,他确实进入了催眠状态,但不怎么接受暗示。他对暗示没什么反应,怎么回事呢?是不是我哪里做错了?”

我建议：“下次当他没什么反应的时候，把手放在他的肩膀或者额头上，再次重复暗示。”后来他反馈说效果好多了。

相信很多人都会记得，电视上的催眠秀或者现场表演中，催眠师总是将手放在受试者的肩膀或者额头，或者有时会将手放在受试者的后背上。这并不是表演中才会有手法，而是催眠的一种基本技巧。在分析过去的创伤事件时，治疗师也不会离来访者太远，而是站在可以让身体相互触碰到的位置，开始催眠。

这是因为，我们在接触到对方身体的瞬间，就和对方的本能牢牢地连结在了一起，对方就容易接受暗示。这就是“触碰作用”。

但是，务必要小心触碰的位置。因为接触瞬间与本能的连结，意味着触摸本身也会成为一种暗示。

男性催眠师如果给女性做催眠，就不能触碰其胸部，后



果就不用我解释了。日常生活中也是如此,触碰的身体部位很重要。

聚会中,首先要确认的是,你心仪的男性是否对你感兴趣。如果你突然触碰其大腿内侧,可能会吸引到对方,但也有可能招来厌恶。

首先可以触碰的,当然就是肩膀。例如,你站起来想去卫生间,就可以不经意地拍下他的肩膀,说声不好意思。不要表现得太刻意,要让对方感觉“没办法了才靠在了他的肩膀上”,表现得要自然。仔细观察被触碰到的瞬间他的表情。如果他不是讨厌的表情,就说明他对你有一些好感。

接下来,就是让他完全动心的触碰了,这一次要改变触碰的部位。

目标是他的两条胳膊。

男性如果被触碰到了胳膊,其心情会非常愉快,即便一开始只是对你有一点儿好感,这一个简单的动作也可以马

动心的触碰
“您开心吗？”





上增加他对你的好感。

关于触碰的作用,有一位心理学家纳普做了一个实验,得到了有趣的结果。

实验者进入电话亭假装打电话,等有人过来排队打电话时,故意留下一枚硬币,看看离开时怎么做才会让对方主动提醒自己。

没有任何接触,甚至没有身体上的触碰时,只有 63% 的人提醒。

离开时有眼神接触时,有 72% 的人提醒。

有眼神接触,而且实验者示以微笑时,有 86% 的人提醒。

看着对方,主动微笑,并不经意地触碰到对方手臂时,有 96% 的人提醒。

是否触碰对方的身体,会带来 10% 的差异。如果在



聚会上遇到自己心仪的男性,即便他一开始最感兴趣的不是你,假设他第二感兴趣的人是你,他追求你的可能性是86%,那么此时触碰他的身体,就可以将此可能性增加到96%。仔细观察他的表情,因为他的表情会如实反映出他对你的恋爱暗示的接受程度,你便可以看出他本能的反应。

被触碰之后他并没有厌恶的表情,那他一定对你有一些好感。接下来就只需要抓住机会,再多一些微妙的触碰,即可让他对你好感倍增。

即刻消除对方的戒备心

让受试者坐在椅子上,将其诱导进入深度催眠,然后催眠师坐在其正对面,慢慢地举起右手,受试者也会慢慢地举起左手,两人的动作就像是镜子映照出来的一样,保持着同步。这一同步表明受试者的戒备心完全消除了,而这是进入更深催眠所必需的信赖关系的基石。



如果受试者进入了催眠状态,但还存在一些戒备,同步现象就不会发生,当然也无法建立完全的信赖关系,受试者对暗示的反应也就不会很理想。而一旦戒备心消除,即便没有进入催眠状态,也会发生同步现象。

例如,在温馨祥和的氛围里,你和朋友或者家人在一起的时候,有人打了个哈欠,你也会被传染打个哈欠,对吗?这种同步还常见于恋人之间。在餐厅吃饭的时候仔细观察,你会发现恋人的姿态、手势都很相似。这是因为戒备心消除、不需要多余的思考而引起的想象。因为心放开了,不紧张了,才会很容易被传染。

身体与心灵有着密切的联系,心灵会影响到身体,身体也会影响到心灵。如果和对方的心靠得非常近,姿势、手势等自然就会和他同步。催眠中就可以利用这一现象,先通过姿势、手势的同步来让心靠近,从而建立起信赖关系。也就是故意同步,让对方的无意识产生“他和我一样”的想法,

进而向你打开心扉。

像照镜子一样模仿对方的姿势与动作,可以快速消除对方的戒备心。催眠秀上的催眠师正是利用了这一点寻找容易被催眠的观众:一边介绍催眠,一边不经意地用手摸一摸耳朵等,找到观众中和自己做了同样动作的人,然后请他上台做受试者。

在催眠中,这一技巧称为“镜映”。

接下来,是技巧的实际应用。

如果你发现心仪的他将手臂放在桌子上,身体前倾着问你:“你开心吗?”你也要将手臂放到桌子上,身体前倾着回答他:“恩,很开心。”如果他双手抱胸问你周末有什么打算,你也学他的姿势,回答他待在家里。

像这样重复镜映,不知不觉中他就会产生这样的想法:“我好像认识她好久了。”

此技巧有一个注意事项:不要让对方察觉到。被对方



察觉到的话,他就会很困惑:“她怎么总是模仿我?”镜映也就不会有效果了。

总之,同步对方意识不到的无意识,才是诀窍所在。

使用宣泄战略理解他人

前文介绍了同步姿势与手势等技巧,接下来要介绍的方法是反复同步对方的情绪,和他的无意识建立良好关系。

如果他很开心地对你说:“今天我签下了一份合同。”你也开心地问他:“客户是哪个单位?”如果他耸着肩很生气地大喊:“混蛋科长,太欺人了!”你也同样耸着肩生气地大喊:“科长说什么鬼话了?”对方很悲伤的时候,你也带着悲伤去询问,如此你们的情绪也就同步了。

我一个客户公司里有一位非常受欢迎的女性,第一天见到她,我马上就明白她为何如此受欢迎了。她实在是太擅长同步情绪了,真的是专业选手。



我和很多公司打过交道,也遇到过很气愤的事情,她听完我的讲述,非常生气,“这样的人,要狠狠地批评!”“听着就想揍他一顿!”

随着时间的流逝,对于过去令人讨厌的经历,我们的情绪会渐渐平复下来,但其实潜意识里,情绪还是和经历紧密联系在一起的。因此,才会有“想起来就会生气”。人总是有很多无法克服与超越的情绪。

她就是通过同步情绪来让对方情绪得到释放,也就是“宣泄战略”。她无意识中所使用的这种技巧,正是我们在做咨询时也会用到的。

这样的她,会有人不爱吗?

让对方感觉“不知为什么就是跟你合得来”

经过前面的解释,相信读者都已经明白同步无意识的力量了吧?接下来,还要再向大家介绍一个更强大的同步



技巧。

我们通常会将会合得来比拟为“连呼吸都是一个节奏”，这里所要介绍的正是这样一种技巧。

具体的方法就是，以对方呼吸的节奏来呼吸。很简单的一件事情，其作用却是巨大的。

这种方法我们称之为“呼吸同步法”。催眠中如果使用得好，只通过这一步便可削弱对方的思考，让其进入轻微的恍惚状态。

不过，呼吸可以是有意识的，也可以是无意识的。我们要同步的是对方的无意识呼吸，要让对方觉察不到。

另外，还有一点需要注意。很多催眠初学者都败在了这一点上，过分注意同步呼吸，而忽略了心与心的连结，如此也就本末倒置了。同步呼吸就是为了连结对方的心，如果心灵连结了，也就无需同步了。如果和对方的交谈并不顺畅，即便呼吸同步也没有任何意义。





两性交往也是如此,话不投机的时候没有必要去同步对方的呼吸。当你们谈话很热烈的时候,记得充分享受这种良好的氛围。当他与其他人交流时,仔细观察他的呼吸,观察他的肩部和胸部,抓住其呼吸的节奏,然后用同样的节奏来呼吸。

呼吸是维持生命的重要机制,呼吸停止 15 分钟,我们将会失去生命。如果你可以同步他生命层次的无意识,你和他的关系必然会得到大大促进。

在聚会这种时间有限的场合里,是否合得来的感觉起着决定性作用,如果恰好你有情敌,这一技巧必定可以帮你赢得局面。

让对方越来越想你的中断技巧

聚会上遇见心仪的他,自然会希望第二天他联系自己。通常处于社交礼仪,他会和你交换电话号码,但如果他并不

打电话给你,会让你愈发失望。

那么,充分利用催眠技巧,让他忍不住想和你联系吧。

天才催眠师艾瑞克森的女儿,在学校里对自己的男朋友说:“要不这周的周六吧……算了,还是算了。”她只说了半截,就回家去了。回到家后,她告诉家人:“周六之前,我男朋友一定会打电话的。”后来她男朋友果然打电话来了。她男朋友接受了周六这个暗示,这是唯一的机会,又无法等到周六,自然就会打电话了。

这一方法的好处可不止于此。

中断法,用得好的话,可以将自己从“关注的对象”提升到“有好感的对象”,甚至到“想见的对象”。

我先为大家介绍一个暗示技巧,然后再具体说明这一方法。比如,早上去上班的时候,途中遇到了一位同事,他正在马路对面,见到你后他冲你打招呼,结果刚说了个“早”,刚好车辆经过,挡住了同事,也掩盖住了他的声音。可



是你依然会对他说：“早上好！”我们都会自动根据自己的想象来补充信息的不足——这一技巧和上一节的方法结合起来，可以产生超乎想象的作用。

例如，聚会结束大家都要离开的时候，你可以对心仪的他说：“我还会用舌头给樱桃枝打结哦。还有……还是算了，没事了。”如此中断，他就会被吊足胃口，他会做出很多联想，会情不自禁地想你。

而且，心理学家有一个发现：长时间持续想某一个特定对象，最终就会喜欢上对方。

你要将自己的所长与性欲话题结合起来。这一技巧有两个要点。

第一个要点是，你所说的所长并不是每一个人都可以做到的，要说一个只有少数人才会的，这样才能加深他对你的印象；第二个要点是，与性欲有关的话题要很微妙，即可以被认为是很平常的话语，也可以被认为是具有挑逗性的

长时间持续想某一个特定对象，最终就会喜欢上对方。





话语。

我做咨询时也是如此,想让对方明白的事情,都极力不通过自己的嘴说出来。说出来了,通常都只能让对方的意识接受,而无意识接受不到任何影响,而如果是对方自己所想出来、所说出来的,就是一种可以深入无意识的强有力的暗示。

说得太直接、太露骨,就不成其暗示。关键的地方一定不要说出来,才能发挥出暗示的作用。

最后,尽量在即将离开的时候用这一技巧。

成为对方的重要他人

2010年春节,我看到了一个很有趣的电视广告。

某食品公司的烤肉宣传短片,播放着众人烤肉、吃肉的场景,中间出现了好几次短句:“2000年!”

看着看着,我突然意识到广告主角使用了一个绝妙的

心理诱导技巧。

首先,明明是 2010 年了,却反复大声地说:“2000 年!”观众就会很自然地想:“怎么回事,明明是 2010 年……”而且,一边是烤肉的景象,一边是“2000 年”的话语,观众可能就会感叹“已经过去 10 年啦”,渐渐就会明白这段广告的意思了。

“为什么明明是 2010 年却要说 2000 年? 10 年……10 年……对了,铁板上烤肉的时候会有‘兹’的声音,用这个声音来代替 2010 年中的 10 呀。”(日语中的 10 的发音很像“兹”。——译者注)

这么写下来好像还是很难看明白,不过看短片时,短句和烤肉发出的“兹”的声音配合得非常好,观众可能一听就能明白了。但广告主为什么要这么费尽周折?

这是为了让观众自己想出此意思。

前面我提到过,相比他人的命令与指示,自己潜意识里



浮现出来的意义和想法,印象更深刻,更容易被记住。

如此会怎样呢?

了解了此意思的观众,当他再次听到“2010年”的时候,就会自然地想起这个烤肉。短片正是为了让观众将自家的烤肉与2010年联系起来。

像这样,通过某种刺激让人想起与之毫无关联的事物,这种心理诱导技巧称为“心锚”(Anchoring)。催眠治疗即将开始催眠时,先轻拍来访者的双肩,再开始诱导,如此反复这样的心锚后,催眠治疗师只要将手放在来访者的肩膀上,来访者就会进入催眠状态了。很多催眠治疗师为了节省诱导时间,都采用这样的心锚法。

心锚的一个要点是通过反复的行为,让来访者对治疗室的氛围、气味、催眠治疗师的声音等产生条件反射,进入催眠治疗室,就马上做好了进入催眠的心理准备。催眠治疗师再加上关键的心锚刺激(轻拍来访者的肩膀),来访者



就会马上进入催眠状态。

但是,请不要误解,心锚的作用并不会一直存在,像这种拍肩膀进入催眠状态的心锚,如果三周不去催眠治疗师那里接受催眠治疗,其作用就会消退。

但如果心锚与强烈的情感有关,就会留存很长时间。我们通常所说的心理创伤其实也是一种心锚。

这种心锚在我们日常生活中也非常常见,并不一定到心理疾病的程度才会出现。

有位男性在 20 多岁的时候一个人出去旅行。他坐轮船过海,那时海浪很大,他晕船了。刚好旁边坐着一位女性乘客,喷了浓重的香水。这种香水似乎很受女性的欢迎,在年轻女性聚集的场合,他经常闻到这样的味道。不幸的是他每次闻到这样的味道,心情就会变得非常糟糕。

当条件化的作用越强烈,留下心锚时的心情和感受的记忆就会越深刻。



接下来,就是要利用这种强有力的心理现象,来让自己留给心仪的他非常深刻的好印象。

例如,如果和心仪的他在同一个单位,休息时,不经意地碰碰他的手臂,抛下心锚:“喝杯茶吧。”或者递给他点心,轻拍他的肩膀告诉他:“中场休息一会吧。”

如此你将轻拍他的身体与休息时间放松舒服的心情联系到了一起,这就定下了心锚。重复这样的行为,不用多久,你只需拍下他的肩膀,他的心情就会放松下来。

当然这种温柔的行为本身就会让男性很开心,再加上与他放松的情绪连结起来,不久,只要你走进他,他就会有安心的感觉。反复这样的行为,打动其无意识,泛化条件反射。

泛化,就是将这种感觉舒服与放松的感受延伸到其他情境下,让他一见到你、看到你的存在就会很安心。自然他就会把你当成他的重要他人。



让恋爱充满激情

“看着我的眼睛……”

漫画、小说里经常会使用这个词来描述催眠的开始，在催眠秀上也有催眠师会如此开始。

想起前些天有一个媒体朋友问我：“听说俄罗斯的银行为了防止抢劫，教授员工一些催眠技巧，这可行吗？”他说俄罗斯最大的银行告诉自己的员工：“不要看顾客的眼睛。”

但是，只是眼神接触就会被催眠，这是不可能的事情。而且用催眠来让他人抢劫银行，这更不可能。俄罗斯的银行管理人员并没有详细了解催眠，就妄下指令。

我们所说的“看着我的眼睛……”并不是施加魔法，而是为了引导人从意识状态进入恍惚状态。

只有在对方意识到正在进行催眠时，催眠才可能发生。



而且,恍惚状态也是进入催眠状态的必不可少的要素,因为恍惚才能诱发意识改变为无意识。例如,生气的时候、哭泣的时候、开怀大笑的时候、放松的时候、烦恼的时候、做爱的时候等,人都处于恍惚状态。

从放松再到无力感,进入完全松弛的状态,也就进入了催眠状态,但其实催眠状态也是恍惚状态的一种,而且是最容易接受催眠暗示的恍惚状态。但是,无论进入多么深度的催眠状态,好人也是绝不可能成为银行抢劫犯的。

催眠只是让受试者的意识集中于一点,诱发出其潜藏于自己身体里的能力。受试者本人绝对不会接受成为犯罪者的暗示。因为潜意识有保护生命的防御机制,催眠只是活跃潜意识的一种技术,愈是进入催眠状态,防御本能也会愈活跃,也就意味着会更加注意保护自己。

被暗示“去抢劫银行”,受试者只会认为是在开玩笑。被暗示说“去杀人”,受试者就会睁开眼睛严肃地告诉你“不



要开玩笑”。

催眠师告诉受试者“请看着我的眼睛……”有两个好处。

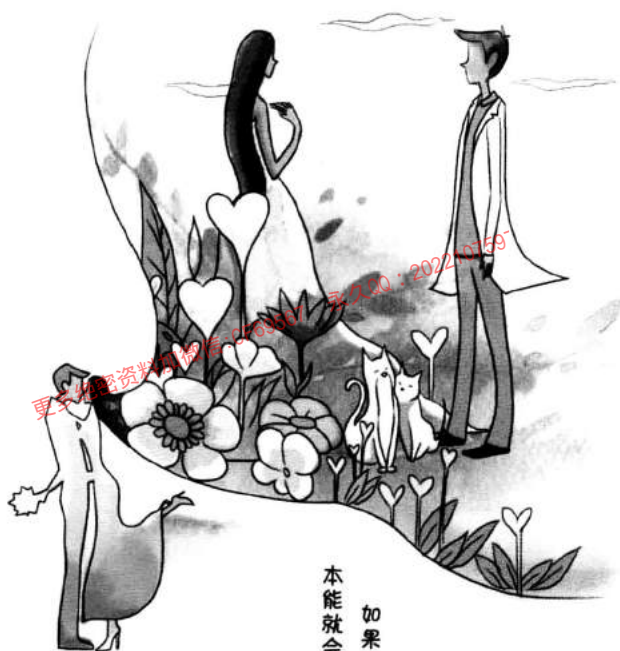
第一个好处是阻止眼球的运动,进而抑制其思考。仔细观察,你就会发现,在思考的时候,我们的眼球是会快速运动的。也就是说,让眼球停止运动,便可以让其思考也停顿,可以避免被杂念所干扰。

第二个目的是为了施加压力,促使受试者进入恍惚状态。人在面临压力的时候,意识会希望逃避现实,于是注意力便转向了自己的内在。

这两点都是为了促进受试者进入恍惚状态。

如果两个相爱的人互相注视,其本能就会被激活,两个人就会拥抱。而如果是两个互相讨厌的人对视,则可能会引发争吵。

恍惚状态,正是为了诱发出潜意识的想法。如果把握



如果两个相爱的人互相注视，其本能就会被激活，两个人就会拥抱。

了眼神交会时的心理作用,便可以如此作用于恋爱。

首先要了解一个问题:参加聚会的男性,其潜意识里想的是什么?当然是男女之间的恋爱。第二步便是让其进入恍惚状态,诱发出他的恋爱感觉。

因此,你要更长时间地看着对方的眼睛,具体时间长短根据自身的感觉就可以。仅此,就可以和对方擦出爱情的火花。

这里的更长时间,是相对于我们平时习惯注视别人眼睛的时间。平日里,我们都会有这种感觉:“再看下去就会感觉怪怪的。”

聚会上,和心仪的他有眼神交汇后,让平时“觉得需要移开视线了”的时间再延长2秒,只需再多注视他2秒。

如果你不习惯看着别人的眼睛,你可以试着看着他的鼻梁,但对方依然还是会感觉你在看着他的眼睛,因此,这也能产生注视的效果。



如果再坚持 2 秒对于你来说很困难,那就再多坚持 1 秒!

再多一些时间注视是很不错的,但不要过度,多 2 秒左右最好。超过 2 秒的话,对方可能就会问:“怎么了? 哪里奇怪吗?” 当他意识层面开始发问,也就无法诱导他进入恍惚状态了。

诀窍在于,让对方的潜意识里只留下这样的印象:和她眼神交汇了很多次。其他就交给潜意识的无限想象好了。

和对方的眼神交汇,削弱其意识的力量,这个技巧很早之前就被用于瞬间催眠了。该技巧可用于聚会的场合,也可以用于职场上。我认识一位刚从大学毕业的女性,她进入公司不久,就喜欢上了公司里最能干的一位前辈。

当然,她知道她有很多竞争对手。她开玩笑地问我:“有没有可以把他搞定的技巧?” 于是,我教了她刚才我说的这种方法:多注视 2 秒,让他感觉到有些不一样,再微妙地

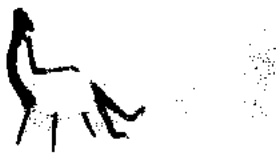


转移视线。

她掌握了这个方法,最后如愿以偿。之后,她进一步学习了催眠心理,后来她放言说:“相中的男人我都可以搞定。”

如果你不喜欢参加聚会,请你尝试用在职场上,你会发现:接近无意识其实很简单,而且其拥有惊人的力量。

更多绝密资料加微信:CF695555 电话QQ:202210151



第二章

创造完美恋爱的催眠诱导技巧

更多绝密资料加微信:CF6956 202210759



课程学习官网:<https://s.wsxc.cn/xk0Qzd>

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759

048



超级恋爱催眠术

诱导心灵的要点

前些天,我去商店的钟表柜台给女儿买表。店里的两位店员是中年妇女,看起来像是打零工的。

一对年轻情侣挑选了一个四千元表,男性正与店员砍价。

“这个两千元怎么样,两千元我就买下。”

听到这句话,我就想起了心理诱导的一个技巧——提出比初始期望更高的方案。例如,如果你想要将价格从四千元降为三千元,假如一开始就说“三千元怎么样”,最后的价钱必定是在三千与四千之间,对话就会是这样:



“三千元,可以吗?”

“这个本来是四千元的……三千,差太多了!”

“那你可以便宜多少呀?”

“最便宜也就是三千五啦。”

“不能再让一点吗?”

“这是最多的啦……”

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759

如果一开始就提出两千元的方案,与原本的差距越大,砍价的空间也就越大。但是,这位男性忽略了心理诱导中的重要部分,最后交涉并未成功。

心理诱导中最重要的是“引导”。

诱导他人心理时,如果让对方失去了兴趣,也就无法成功。引导要根据周围的环境、状况、自己的言语和行为,来判断对方可能会有想法。当然我们不可能准确预期他人的



反应,但可以观察出对方是否还有兴趣。

男性询问两千元是否可以,店员一边摇头一边说:“不能还价。”这让我觉得那两位店员都是临时工。

“这个两千元怎么样,两千元我就买下。”

“不能还价。”

“啊?一点都不给便宜?”

“是的。”

“两千都不便宜?”

“是的。”

“什么鬼地方呀,一点服务态度都没有。”

最终双方心情糟糕地结束了交涉。

如果店员果真如我所料是临时工的话,她们就没有权利更改商品的价格,而且她们的工资固定,也没有非得降价



把东西卖出去的想法。这位男性没有判断清楚状况,思考和说话都太以自我为中心,对方就失去了继续交谈下去的兴趣。在店员看来,这位客人太无礼,她们也就不把他当客人来热情接待了。

这里的引导适用任何与人交往的情境,请大家一定牢记。

瞬间消除隔阂感受的反作用法

恋爱的特点就是:一点点小事就会让人很不安,而一点点小事也能让人很安心,心总是在不安与安心间来回跳动。

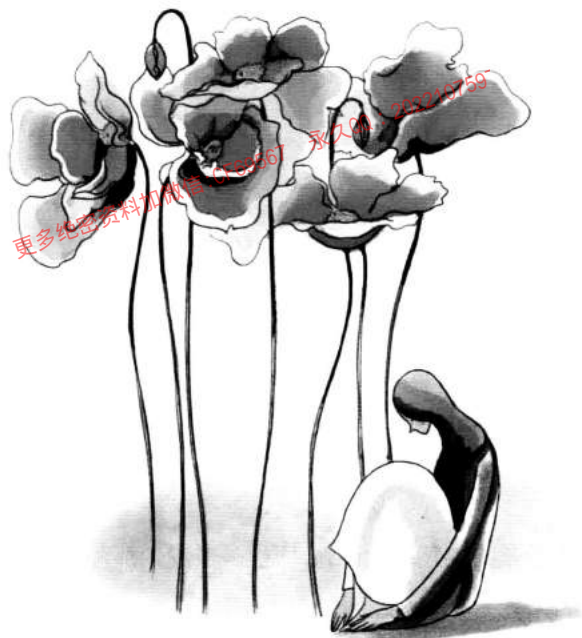
无论是男性还是女性,心底里多多少少都有一些不安,“他是不是会背叛我?”“他是不是真心喜欢我?”“他不是只是利用我呀?”

经常抱有这种不安的男性,一旦感觉或发现对方不爱

052



超级恋爱催眠术



心总是在不安与安心间来回跳动。

自己的蛛丝马迹,就会从一心恋爱变成依赖对方的状态,恋爱也就迈出了走向夭折的第一步。而如果是女性,对恋爱很不安时,就倾向为了安心而结婚。虽然现在的女性并没有过去那么强烈的结婚愿望了,但这并不代表她们比以前更能承受这种不安感。

无论是男性还是女性,内心的不安都是一样:“谁是主导地位?”“谁得到更多?”“谁会主动甩掉对方,而谁会被甩?”如果他们的恋爱是停滞不前的状态,他们就都感受不到恋爱的感觉了。

实际上,不安是恋爱的附属物。

你有了男朋友,当然就会希望他更爱自己。但是,他对你有些怀疑和不安,“她是真的爱我吗?”“她是不是只是利用我?”你和他之间还有这层隔阂的存在。

此时,如果你让他的潜意识感觉到你是真心爱他的,他内心的隔阂就会消除,自然就会更加爱你。



下面,要向大家介绍消除最后的隔阂与疑虑的方法。

在给受试者做催眠时,有时会无法深化他的催眠状态。当然,这个原因有很多种,不过如果此时使用“反作用法”,就可以马上将其引导进入深度催眠状态。

首先,让刚进入催眠状态的受试者等待。例如,让受试者看着笔形手电筒的光,重复失去力量感的暗示,受试者的眼睑慢慢开始下垂,进入催眠状态。通常,催眠师会接着给予闭上眼睛的暗示,再配合受试者的反应加以引导,但如果是反作用法,则暂时无视,而且故意阻止他的反应:“不要进入催眠状态。”受试者的眼皮一直打架,头往下点,正准备进入催眠状态,但是催眠师要不断给予不让进入催眠状态的指令。

等到受试者撑到了极限,给予如下暗示:

“大口吸气……屏住……再吐气的同时你会进入

深度催眠状态……好的,慢慢吐气……感觉身体失去了力气……全身都失去了力气……完全放松……进入深度催眠状态……”

如此,因为受试者之前一直忍耐,到了极限后其惰性就会开始发挥作用,促进其进入深度催眠状态。利用反作用,让受试者的心顺势而动。

如果他忘记了和你的约会,这正是绝好的利用反作用法的机会。

他忘记了和你的重要约会,可能你会气得咬牙切齿:“他太可恨了!”通常你会很想责备他,他也觉得不好意思。但你可以这样说:

“今天晚上你要是表现得好,我就原谅你。”(笑)



他都已经做好了挨骂的准备,但却意外地听到了你这番可爱的话,于是一下子心里放松下来,情性也就开始发挥作用,他的疑虑以及与你之间的隔阂就会消除了。

不过,有很多女性可能都不太不好意思说出这番话,而且如果说这番话的语气太过强硬,可能会起到反作用,让对方轻视:“她怎么这么好色……”

那么,此时你可以换一种听起来一点都不下流的说法,下次当他做错了事,做好了被你批评的准备时,你这样说:

“怎么办呢?……恩,你要是吻我,我就原谅你。”(笑)

他也会比从前更爱你。

如果你连向对方撒娇要亲吻都无法做到的话,请你记住:男性是不会和连接吻都不想要的人交往的。



如果你认为“亲吻要男性要求才可以,我们女性只有接受”,请你重新考虑“可爱女性”的概念。

捕获男性心理的“抓抓乐”游戏理论

“因为你,我有了一些改变……”

听到这样的话,虽然男性并不会激动万分,但会更喜欢说这句话的人。如果是自己的女朋友说的这句话,男性就会想让她永远和自己在一起。一句简简单单的话,却有着如此强大的力量。

大家知道动玩城里有一个“抓抓乐”的游戏吗?操纵一个机械手,抓住里面的物品,并将其搬运到出口处的洞里,只要让物品中途不掉下来,牢牢抓住放到洞里就赢了。但通常你都无法一口气将其搬运过去,中途总是会反复掉

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759



下来。如果你确实很想要那件物品,就需要再投币 1 元(有些需要再投币 2 元到 5 元)让游戏继续,再一点一点地将物品搬运到洞里。

当然,如果放弃物品也就不需要再多花钱,可是自己已经花了钱,将物品搬运了一段距离,不想让这个物品被其他人占便宜抓到。

这就是不想让自己的辛苦和成果被他人夺去的心理。

这个心理可以很好地利用在恋爱中。

也就是说,“因为你,我有了一些改变”这句话让男性有这样的想法:因为我的原因而改变了的她,不希望其他人得到。

无论是你确实改变了,还是没改变,请改变一些无关紧要的部分,然后告诉他:“我因为你而改变了。”让他再也不想离开你。

例如,你也可以这样说:“我之前的性格偏内向,但和

你交往后,我开始变得外向,开始喜欢与他人更多交流的活动,我好喜欢现在的自己。”这番话也有同样的效果。

当然,如果这个方法不分场合地使用,反倒会让对方产生嫉妒心,可能演变为对方不断地跟踪你。

另外,也要注意使用的时期。

如果你正处于和他关系不怎么好的时期,用这个方法并不能产生效果。最好的使用时机,是当他沮丧或者心情不好的时候。当他对自己没有信心的时候,让他感觉到:“我让别人更幸福了。”这对于他来说就是无比开心的事情。

因为男性本质上喜欢讲道理,如果能够改变对方的想法,他就会切实感受到自己的影响力。在自己的女朋友身上,看到了自己的想法以及影响,他就会沉浸在自己存在本身就拥有巨大影响力的优越感之中,在认为“是我让她幸福的”的同时,也就会更爱她。

关于这个技巧的使用,我还有一个建议。



对于我们人类而言,不带感情的语言无法打动我们的潜意识,也就是说,只是口头上的话语,其暗示的力量非常弱。下面我再教大家饱含感情的更加有效的方法。

这就是,真得为他做出改变。

恋爱不顺利的女性,很多人是因为不想为对方做出任何改变,她们认为这对自已来说是个损失,甚至可以说是失败。

为了喜欢的他,做出些许改变是不会有损失的,不是吗?一点点改变就可以,像他希望的那样稍稍改变一些,你会得到数倍的报酬。

急剧变化和神经细胞改善管理

前一部分给大家解释了为心仪的他而做出些许改变的好处。或许有些读者对改变并不陌生,也不觉得困难。你们的心灵很柔软而且很有弹性,这里我要提醒这样的人:虽



然对于改变并没有压力,但也不要不分场合不分情境地改变太多。

改变并不只限于自己,自己改变了,也会影响到周围的人,为了应对你的改变,你周围的人也需要做出改变。

因为,我们都拥有回应周围人的“容器”。(人的大脑实际上是讨厌真空状态的。也就是说,你的大脑内的“容器”会吸引事物靠近,进而填充自身。大脑一直都在努力,让自己的“容器”处于填满的状态。如果你有的是不幸“容器”,就会吸引不幸的事物,而如果有的是幸福“容器”,就会吸引幸福的事物。这个“容器”也就是神经细胞类群。——译者注)

例如,你经常打交道的有五个人,小张、小王、小李、小刘、小赵。小张是你儿时就认识的伙伴,小王是值得信赖的上司,小李是你讨厌的同事,小刘是依靠你的后辈,小赵是很喜欢自己的邻居阿姨。如果这些人有一个人突然不在了,



或者是变成了另外一个人,你的心理就会失衡。因为,“容器”要处于填满的状态,如果不满,内心就会不安定。

再比如失恋。恋人突然不在身边了,我们会感觉心就好像被打开了一个大洞一样,情绪就会有波动。和对方关系越亲密,与他相关的容器就会越大,如果这部分突然变为真空,情绪波动相应也会越大。

有一对 30 多岁的夫妻,在前任伴侣去世后他们走到了一起。有一天,丈夫突然说:“我想成功!”然后一心一意地开始勤奋学习商业,阅读相关书籍,假期参加成功者的演讲报告或者研讨会,就像变了个人一样。原本就坚韧律己的他,学习了很多成功方法,渐渐取得了一定的效果。通常丈夫的收入增加,而且更积极向上,妻子应该很高兴,会愈发喜欢丈夫,但是这对夫妻最后却以离婚收场了。

正是因为对方还没有做出突然发生巨大变化的心理准备,才酿成了这一悲剧。变化太剧烈,而周围的人还没有跟



和对方关系越亲密，与
他相关的容器就会越大





上这一变化,就会导致分离。

我还认识一些夫妻,其中一方信奉了一个新教,导致婚姻危机。另一方最初想让发生急剧变化的一方恢复到原来的状态,努力之后发现自己怎么努力都是徒劳,于是选择放弃。

由于他人变化让自己心理失衡的人,为了让自己内心的“容器”适应周围环境的变化,只有两个方法:要么让自己内心痛苦挣扎;要么找另外一个人来填补内心的空虚。脆弱的男女,总是会选择分开。

因此,为了避免分开的悲剧,在吸引他的同时,注意变化要缓慢,不要让他的心理失衡。

顺便补充一点,我们拥有多大的“容器”,拥有什么样的“容器”,决定着最后获得的东西。比如,拥有幸福“容器”,幸福就一定会来拜访;而拥有不幸“容器”,不幸就会来拜访。



更科学的说法是,这一“容器”就是大脑的神经细胞类群。关于此,我在催眠系列的《超级催眠术进阶》一书中
中有详细说明。

让他绝对离不开你的绝妙心理技巧

我在做心理咨询时经常需要注意一点,那就是,要确保
不让来访者对我形成依赖。如果让来访者形成了依赖,再优
秀的治疗师也无法帮助来访者。除此,还有更恶劣的问题。

陷入困境的来访者依赖治疗师,也是很自然的,这一点
治疗师可以预期到。问题的关键在于,治疗师对于依赖自
己的来访者产生了特殊的感情。

这称为互相依赖。

如果出现了这种互相依赖的状况,治疗师的问题会比
依赖的来访者的问题更严重。被他人依赖而感觉到自我存
在价值的治疗师,会因为来访者产生自立心态而出现焦虑,

066



超级恋爱催眠术

虽然治疗师原本的目的正是为了培养来访者的自立。如此，治疗也就无法进行。

而且治疗师经常无法觉察到这种超越了治疗关系的治疗，治疗师需要警觉互相依赖问题的出现。

如果将这种互相依赖有意地应用于恋爱中，会发生什么事情？是的，如你所料，它会成为效果惊人的恋爱技巧。

需要做的事情其实很简单，就是让他照顾你。仔细观察，你会发现，男性异常投入的情侣中，通常女性都是那种“一个人什么也做不了”的类型。

比如，给他打电话：“我本来想洗澡的，但发现家里有蟑螂，你来我家吧，等我洗完澡，好不好？”他可能会说：“蟑螂到处都有的。”但可能还是会到你家来。如此你就大获成功了。

这个技巧的要点在于，让他照顾你，但不要给他太大的负担。



如果他没有钱,你却还拼命让他花钱,很快他便会失去热情与耐心。

让他嘴上说“这么小的事情自己一个人能做吧”,但还是会为你做。这样的照顾最完美。

比如说,和他一起吃饭时,他告诉你你的嘴角沾有一粒饭,你可以把脸靠近他,告诉他,“帮我拿下来吧。”这可能有点窘迫的情境,其实也是利用心理诱导的绝好时机。

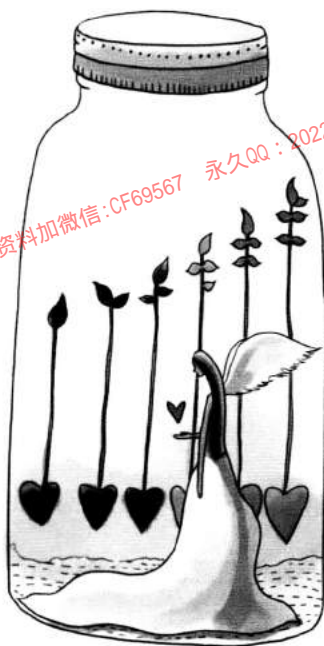
这个技巧是刻意地创造出相互依赖的感觉,你是有意识地依赖对方,因此还可以掌控。无意识地产生依赖的是他。

反复没有负担的依赖行为,能让他产生“总是在照顾你”的优越感,而且他潜意识里会觉得自己是给予你生活意义的人,自然也就害怕你离开他了。

好好使用这个技巧,他绝对会离不开你。



更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759



让他嘴上说，这么小的事情自己一个人能做吧，但还是会为你做。



让对你不感兴趣的他开始关注你的“吸星大法”

记得引导的重要性,即便对方对你不感兴趣,也可以热情地诱惑引导他。

多年前,朋友邀请我一起去看当时大受欢迎的SF电影。当时我在专心写书,对电影实在不感兴趣,不过毕竟是朋友的邀请,所以最后我还是去了。不过,最后我发现我竟然完全进入了电影的剧情之中。当电影放映到主人公从敌人手中救出孩子,告诉孩子:“藏在这里,不要乱跑!”可孩子着急慌乱地跑开了,这时我很着急:“不是不让你们乱跑的吗,怎么不听话呀!”

本来我一点兴趣都没有,最后居然完全跟着电影走了。也就是说,让完全不感兴趣的 he 感兴趣的方法也就是——撒下“焦急的种子”。这是电影、漫画中非常常见的一种心



令人“焦急”的擦肩而过。



理技巧。恋爱剧也是如此,面临分手的恋爱双方在大街上擦身而过,却都没有注意到对方,双方越走越远,这种场景很多见。

这种现象也见于和他人的对话中。

在电车上,常听到有人说:“那个有名的电影导演,叫什么来着?我想想,想想……啊,对了,斯皮尔伯伽导演!”你会在心里说:“不对,是斯皮尔伯格。”对吗?明明对方说错了,他自己没有意识到,作为旁观者,你就会有些着急了。跟自己完全没有关系,本来完全不在意他人之间的对话,但因为被埋下了“焦急的种子”,你便不由自主地卷入了他人的对话中。只要还在车上,你就会情不自禁地开始关注他们的对话。

这种让本不感兴趣的人开始对你感兴趣的方法,就称为“吸星大法”。

比如,在公司你遇到了自己心仪的他,但他对你并没有



太大兴趣。有一天公司聚餐,你可以试着故意在他面前说一些错误的话。不过,你要仔细观察、分析他擅长的领域,说一些关于这个领域里错误的话语。假设他对股票很在行,你可以说:“我想买些股票,但要是发行该股票的公司破产了,那我融资的钱岂不是就收不回来了?”他一定会插话回答说:“买股票不是融资,而是投资。”

如果你问的是大家都知道的错误,可能会让他产生这样的想法:“天啦,这么幼稚的错误,谁行行好教教她呀!”也就达不到你想要的效果了。而如果是只有他知道或者是他非常懂的领域,他一定会忍不住纠正你的错误。他无法忽略这个“焦急的种子”,于是进入了你的世界。

接下来,你只需要扩展话题,“融资和投资有什么区别呢?”

“简单地说,融资是借的,必须要返还,但投资是赌博,所以有损失时也无须返还。”



“你懂得可真多！学习了！”

这样的对话继续，他就越来越卷入你的世界。对于他来说，你的存在感越来越强烈而明确。

不过，用这个“吸星大法”让他卷入后，就要马上停止种下焦急的种子。如果你总是故意说错一些话，让对方忍不住插话，这种焦急就会转变为焦虑不安，就可能让对方感觉到很大的压力。因此，这种方法只适用于让对方对自己产生兴趣的阶段。

首先要用心观察对方，无论是哪种心理诱导方法，观察对方都是第一步。

惊愕催眠法

欧美国家代表性的寒暄方式就是握手，一方伸出手，另一方也自然地伸出手。那么，为什么伸出手就表示要握手的意思呢？



这是因为握手这一连串的动作,已经在人们心中形成了模式。

欧美的催眠师就会利用这种模式来进行表演性质的催眠诱导。例如,伸出手,表示自己想要和对方握手,待对方伸出手,马上用另外的一只手握住对方的手腕,将其手抬起至胸部,用坚定确凿的语气给予暗示:“这只手动不了了!”如果催眠师非常有名,或者受试者对催眠非常感兴趣,只需这一个动作就可以让受试者进入催眠状态。

受试者以为要握手,便伸出自己的手,但这一连串动作的模式却意外地被破坏,导致他瞬间忘记接下来该做什么,思考也于此瞬间处于静止状态,因此更容易接受暗示。

或者在握手结束、手即将分开时,突然紧紧握住对方的手,这也可以破坏对方的握手模式。

这种方法称为“破坏模式”法,在催眠方法中,属于“惊愕法”。



接下来,我们一起将这种破坏模式法应用恋爱上。

首先,你要先在他的心中建立一个模式。例如,通常你用普通话来和他交谈,他也就形成了你说普通话的印象。然后你突然使用方言。比如你出生在小城市,你所说的方言,在大城市的他可能完全没有听过。经常说普通话的你,时不时突然使用一些方言,让他总是在恍惚与清醒间来回摇摆,与此同时,听到你出生地的富有历史感的方言,也会让他觉得你更可爱。

还有,平时你都客气地跟他说话,待他形成固定印象后,时不时地突然用朋友之间交流时随意、亲密的语气说:“替我倒杯咖啡吧。”在破坏他模式的同时,也让他感觉到似乎正在跟他说话的是很亲密的朋友或者是亲密的恋人。

听到你亲密的话语,他会想:“她对我敞开心扉了。”同时,他也愿意对你敞开心扉了。如此也就促进了他对你的好感。



给予他安全感的慢谈话

艾瑞克森和来访者之间的交谈,听起来很平常,但却能够让来访者产生巨大的变化。虽然表面听起来没有任何不同,但因为其中包含丰富的催眠心理要素,所以能帮助来访者在短时间内成长很多。

其中一个要素,就是“慢谈话”,这能够让对方感觉到安全。

想一想你身边的女性,有没有这样的人,她长得漂亮,性格也很好,各方面的条件都很好,但就是交不到男朋友?想一想,她们是不是大多说话速度很快,总是忙忙碌碌?

这是有心理学根据的,我们都对从容、不慌不忙的事物感到安心。也就是说,对速度很快的事物感到不安。

对于着急慌忙的人,对方容易有消极的想法:“我约她,估计会被拒绝吧。”“和她恋爱,估计会被她的快言快



语伤害吧。”

曾经和一群美容学校的女学生交流过这个问题。其中一个女孩子说到：“呀，小倩和小雅不就是这样吗？”一边指着在场的两位朋友。其他朋友也马上表示了赞同。这两位中的其中一位女孩很聪明，很快学会了慢谈话这种方式，约会时尽量放慢速度与对方交谈，她后来反馈给我说：“真的就这么点改变，就能起到很大的作用。”

不过，虽然从统计上来说，慢性子的人比急性子的人更容易得到他人的邀约，但还是要根据当时的状况来作调整。假如对方给你打国际长途，而你慢悠悠地回话，估计他会很着急。

也就是说，催眠诱导中，在决定使用哪种方法前，一定要判断清楚当下的状况。

还有另外一个女孩，她说：“我一直都这样，很难改过来了。”（笑）实际也是如此，通常长久的习惯很难改变。



其实无论男性还是女性，都希望对方能更积极主动些。



因此,不必非得强迫自己去改变,还可以充分展示自己的个性。很多女性表示“更喜欢积极主动的男性”,实际上男性也会对积极主动的女性更有好感。虽然大家都希望“占有恋爱主导权”,但其实无论男性还是女性,都希望对方能更积极主动些。

因为,被引导的一方感觉总是比引导一方轻松。

我在实施催眠时,想要让对方感觉安全、放松时,我会放慢语速给予暗示,但对于还未集中注意力的受试者或者环境让其无法集中注意力时,有时我会加快语速给予暗示,不给受试者产生杂念的机会,如此受试者便会渐渐跟随我的暗示了。

如果你并不是总被邀约的人,那就做主动邀约之人,充分展示你的个性。

第三章

如何掌控恋爱

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210753



课程学习官网:<https://s.wsxc.cn/xk0Qzd>

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759



人恋上的其实是对方身上的自己

有一次工作关系去了神户,晚饭后,住宿的酒店里好像有一个公司在举办主题是相亲的活动。男女各有 20 名,玩得很开心。我经过活动室时,恰好是自由活动的时间。主持人鼓励大家:“最后只剩 30 分钟活动就结束了,不要浪费这 30 分钟。不要想着只有对方喜欢了我,我才能去喜欢对方,这样是无法找到另一半的。请大家主动去和别人沟通交流!”现场气氛非常热烈,但我也听到了一位女性的声音:“最关键的是,对方是否感兴趣……”

恋爱中,这的确是很重要的一方面,如果知道对方对自己有好感,就会非常有动力,这个作用也就是“印象盒子”的作用。

“他觉得我很时尚、认真,而且很温柔。”

“他觉得我很聪明,工作能力很强。”

类似的“小王认为我是这样子的”,“小李认为我是这种类型的”,“小刘是这样评价我的”等,未得到他人的确认而自己以为留给他人的就是如此印象,我们每个人都会有这种一厢情愿的想象。

单方面地以为自己留给他人的印象,这一部分就是“印象盒子”。我们在和他人交往的过程中,必定会形成这样的印象盒子。而且,印象盒子还有一个作用:一旦我们知道对方肯定地评价自己,就会希望培养出如他人评价的自己。

例如你戴上了自己第二喜欢的帽子,结果心仪的他赞美你说:“你太适合戴这顶帽子了,很好看。”你便会最喜欢这顶帽子,而忘记原本最喜欢的帽子。

这就是印象盒子的作用,我们会自动赋价值于他人对自身的印象。

听说某夜总会有一个最受欢迎的女子,被她注视过的

男性都无法忘记她,这些男性都认为“她对我有意思”。不知道她自己是否意识到了,但她的眼神和表情就能让男性认为她对他们有好感,这正是印象盒子的妙用。

说到此,想必很多人都会说:“通过眼神和表情就让对方以为我对他有好感,这个我做不到。”这样的人,请你试试第一章我为大家介绍的多看两秒的凝视法。

将此方法与印象盒子法配合使用,即便是初次见面的男性,也会让他对你神魂颠倒。

接下来,还是举聚会的例子给大家说明。

如果你直接告诉对方“我喜欢你”,虽然可能先下手为强,但会让对方陷入“是”或者“否”的两项选择里,只是初次见面,对方可能无法做出选择。

实际上,无论男性还是女性,被他人追问,会本能地想要逃离。

如果是初次见面,直接的言语表白就不是好的接近方



她的眼神和表情就能让男性认为她对他们有好感。



法。让对方心中主动出现这样的想法,这才是能影响到他潜意识的催眠接近方法。

多注视对方的眼睛两秒,不仅可以诱发他的恍惚状态,而且会让对方以为:“她是不是对我有意思?”

而你并没有表白说你对他有好感,也并没有要求什么,你只是多看了他两秒而已。“她是不是对我有意思?”这个想法是他自己的,因此和“自己主动喜欢他人”有着同样的作用。

第一章为大家介绍的让对方进入恍惚状态的方法,也可以让他的潜意识集中于你身上,自然对其他女性的关注也就会减少了。

当你占据他头脑的时间最多时,你就成功了。聚会结束时,相信他会主动邀约你。



印象盒子为什么会有如此大的威力？

曾经有一项调查,调查对象是家庭主妇,询问她们与曾经的男朋友一起时印象最深刻的情境。很多主妇都会这样说:“那是我最美丽的时候。”或者说:“那个时候的我最有魅力了。”

和喜欢的人在一起自然就会显得很有魅力,不过从心理学上的投影和反射角度来考虑,并不是因为和喜欢的他一起才有魅力,而是因为他在自己最好的时光里陪伴自己,才无法忘记他。就像相册一样,把最好状态时的自己的照片放进他心中,这种感觉当然也就无法忘怀了。也就是说,主妇们很珍视的经历,并不是无法忘记的他,而是为自己记录下最好时刻的他心中的印象盒子。

我的来访者中,有很多人都忘不了十年以前的恋人。但其实,让我们爱上其他人的大脑内的物质分泌不会超过

088



超级恋爱催眠术

三年,爱的记忆应该不会这么长久。我问:“你恨甩了你的他吗?”她们大多都会回答:“也不会恨。”她们将交往过的他的印象盒子相册化了。

忘不了的,并不是他,而是她心中的自己。

要想帮助她们从这种无法舍弃的情绪中解放出来,就需要让她们做好放下这一相册的准备。

但,这是自己的一部分,所以很难放下。

因此,利用印象盒子的心理诱导,其力量是非常强大的。

如果,你总是看到心仪的他的目光不在自己身上,即便开始你非常喜欢,但想必最终对他的感觉也会冷却下来。

也就是说,只要你重视他的印象盒子,他对你的印象也会得到加深。

首先,并不是努力让对方留下自己的好印象,而是努力发现对方的优点。



忘不了，并不是他，
而是她心中的自己。



初次和心仪的他约会,也不要为没有展示自己的优点而后悔。发现他的优点,听他说他的优点,最后认为他“很优秀”,这比展示自己优点的作用要大得多。

印象盒子的特点和表扬的意义

巧妙利用印象盒子接近心仪的他,就能够建构起非常好的交流。

要领就是,传递给对方“在我心中有一个非常好的你”。某种程度上来说,这等同于表扬对方。但我并不告诉大家是“表扬对方”,因为不想让大家误以为只要连续地表示表扬就好了。

“印象盒子”的妙用有一些法则。

下面要讲述的故事的主人是参加工作三年的小泽。一天刚入职一年的女同事们因为忘记了某一英文单词的拼写,在一起讨论。“这个词怎么写的呀?有人知道吗?”小



“在我心中有一个非常好的你”



泽听到了这句问话,也听到了接下来的这句话:“小泽应该知道吧。”

她们开心地过来问小泽,带着崇拜的眼神。而其实小泽从小就不太喜欢学习。但是小泽明白,在她们的印象盒子里有一个“有智慧的自己”,于是他开始上英语培训班。

像这样,在“表扬促进成长”的法则成立的情况里,印象盒子才得到了妙用。

沟通中,不要把重点放在自己的发言上,而要放在对方如何考虑上,这就是印象盒子的妙用与单纯表扬的区别。

表扬男性时的必杀技

要想妙用印象盒子,确实也需要有表扬他人的能力。

接下来,就向大家介绍催眠技巧,帮助大家提高表扬能力。

表扬他人时,有时候虽然自己是想表扬对方,但对方却

觉得这并不是表扬。例如,你对很结实的人说:“你真苗条呀!”或者即使说:“你都没有赘肉!”对方也可能会想:“我怎么可能苗条呢,你这是社交辞令,还是当我是傻子呀?”

表扬的使用需要谨慎,不能胡乱使用。

想想自己被人表扬时的心情,也就能明白了。例如,你的头发受损,你很烦恼,但有男性夸你说:“你的头发真漂亮啊!”你很可能就会想:“他是不是对谁都这么说呀?”

表扬方式如果不好,可能就会起到反作用。“我是在表扬他,对方不可能讨厌的。”这个逻辑是不对的。听到表扬并不等于对方一定高兴。

现在,我向大家隆重介绍失败几率很小的表扬技巧——“双重束缚”。

这个词本是一位研究感觉统合失调症(大脑对身体感觉统合的障碍,表现为注意力不集中、协调性差、方向感差、过分紧张等。——译者注)的英国学者贝特逊所提出的。



比如在家庭教育中,妈妈呵斥孩子:“垃圾掉在地上了就要捡起来!”而孩子之后却又看到妈妈并没有捡起扔在地上的垃圾,孩子的大脑里便有了两种矛盾的信息,他便会感觉到冲突。根据这位英国学者的研究,在反复的双重捆绑中成长起来的孩子容易患上感觉统合失调症。

将双重捆绑带进催眠世界的是艾瑞克森大师,他也是 NLP (神经语言程序学) 的一名大师,其技巧非常高超,无人能及。

70 年代初,贝特逊教授任职于加利福尼亚州的圣克鲁斯大学,他的两名学生就是 NLP 的创始人理查·班德勒和约翰·葛林德。贝特逊力荐他们研究艾瑞克森的理论。可以说,贝特逊为 NLP 的创立做出了巨大的贡献。

艾瑞克森从贝特逊所提出的双重束缚中领悟到了二选一的理论,并将其应用到了催眠中。

艾瑞克森对进入催眠状态的受试者这样暗示:“你睁



睁开眼睛后,我会问你是否进入了催眠。而你会回答自己并没有进入催眠。”等受试者睁开眼睛,问他是否进入了催眠,受试者果然回答:“不,我没有进入催眠。”也就是受试者接受了暗示。但如果受试者因为某种原因而抵抗暗示呢?受试者便会回答:“是的,我进入了催眠。”无论受试者如何回答,都可以确认受试者确实进入了催眠,也就如艾瑞克森所希望的那样。

即便给予我们的选择项很少,我们也会试图从其中选择一个。

如果你有了男朋友,希望他陪你一起出去,去海边烧烤也好,去看电影也好,此时不要问“要不我们去海边烧烤?”或者“要不我们去看电影?”而要这样问:“这周日,我们是去海边烧烤,还是去看电影呢?”因为前一种问法的两个选项是:一起去或不去;后一种问法的两个选项则是:海边烧烤或看电影。如此,后一种问法下,男朋友陪你的可



能性就非常大了。

我们不可能同时拒绝所有选项,这种问法将“陪伴你”作为前提。

了解了双重束缚的原理后,再来介绍如何将之用于表扬对方。

例如,第一次和他做爱后想表扬他。通常男性都会想了解对方的感觉是否好。因此,你可以告诉他:“我感觉很好。”当然多数男性都会非常高兴。不过,也会有人怀疑这只是客套话。所以你可以这样表扬:

“你是很有经验吗?还是生来就这么厉害?”

如此表扬,他的无意识就会接受到“你很棒”的信息。他应该会笑着回答说:“我哪有和那么多人交往。”表面谦逊,但他的内心其实相当骄傲,他感觉到了你的印象盒子中很厉害的自己,他会陶醉于这种优越感中。

男性希望在做爱后获得奖励的心情,就如同女性为心

爱的他做了一顿饭后期待认同的心情,大家都期待着对方很满足的样子。

掌握了双重束缚的道理,表扬就变得非常简单了,请大家马上试一试!

让他送你礼物的绝妙技巧

情侣之间有很多互赠礼物的机会,比如生日、圣诞节、情人节,等等。但令人惊奇的是,有好些女性从未收到过男朋友的礼物,而也有女性非常擅长于让男朋友送自己礼物。并不是长得漂亮的女性才善于让男朋友送礼物,有很多长得很漂亮的女性都没有收到过礼物。

那么,究竟是什么原因决定了男朋友是否送礼物?

有一位很善于让男朋友送自己礼物的女性这样说过:
“‘给我买’这样说是绝对不行的,诀窍是不要说出来,要保持矜持……”



的确这样做可以避免自尊心受伤害,但是也有很多女性会直接表明“给我买”或者“我想要”,她们也获得了礼物。

我想,男性送礼物的真正原因并不在于此。

要寻找答案,首先还是得重新复习下印象盒子。

送礼物的人的动机——答案莫过于“价值观”。对于自己认为有价值的事物,多少钱都舍得,而对于认为没有价值的事物,花一块钱都不愿意。

比如有的男性只对车感兴趣,对于车他就不会吝啬,甚至他们会借钱买昂贵的轮胎或者方向盘,但他对衣服、饮食不感兴趣,认为衣服只要能穿就可以,食物只要能填饱肚子就可以,他只会衣服和饮食上花最少的钱。相反如果只对衣服感兴趣的男性,则会觉得在车上花这么多钱的人是笨蛋,他的车即便有刮伤,也不会去管。

这就是说,无法让男性为自己花钱的人,其价值还不够大到让他人花钱。这和你有没有魅力是两码事。只是他们



价值不足，因此要提升价值。





是否有为你花钱的习惯。

那么,要怎么做可以让他们为你花钱?

价值不足,因此要提升价值。

男性在什么场合会大方为女性花钱? 典型的场合就是夜总会。在夜总会,男性会大把大把地花钱,感觉就像是在比赛一样。

为什么?

因为他们希望被夜总会的女孩子认为:“他好有派!”“他太帅了!”

他们希望给其他人留下自己非常慷慨的印象。

那么,他们会在大把花钱的同时心疼吗? 不会,绝对不会有心疼的感觉,反而会很开心,好像自己获得了更多好处一样。

请你想一想,平时为一个人花五千与在夜总会为一个人花五千的区别。



在夜总会豪爽地花钱,通常是点各种酒水,可能一瓶需要花上数百、数千,甚至数万。

“唐培里侬(顶级香槟)一瓶!”

服务员会大声下单。如果那时店里有 20 个女孩,她们都会认为这个人非常大气、豪爽。

当然她们是否真的这么想并不重要,重要的是自己觉得留下了大气、豪爽的印象就可以。也就是说,只要印象盒子起作用就可以了。

那么,如何让心仪的他为你送礼物呢?

首先,你要为他送礼物,无论什么礼物都可以。例如,舒适的 T 恤。然后在节日(圣诞节或者情人节)的时候要求一份小回礼,无论多么便宜都可以。比如,你可以说:“你可以送我手机链或者挂饰,希望你也可以送我点礼物……”

让对方学会为你花钱。最开始即便是很便宜的礼物也可以。手机挂饰很便宜,几十块钱内就可以买到,对于他来



说完全没有压力。

关键的技巧在于这之后。

“我给小雅看了之前你给我买的手机挂饰，她说很可爱呢，还说有你这样的男朋友可真好...”

是的，利用朋友，也就类似于夜总会上心理技巧。只花了数十元，就意想不到地让另外一位女性（女朋友的朋友）留下了好印象。这，可以增强他为你送礼物的动机。

他必定会希望其他人的印象盒子里，自己是非常好的。

下次收到他的礼物后，你可以增加表扬他的朋友的人数，“小千和小优都说很喜欢，爱不释手，小雅还说想跟我交换男朋友呢。”这样第三次他给你送的一定是更加好的礼物。

不过，这一技巧有个很大的缺点。巧妙使用可以得到很多礼物，但使用的次数越多，他对你的心思与注意力就会

越来越分散。因此,这一技巧的使用要适度。

如果每次收到礼物都用此方法回应,过不了多久,他就会希望和你的朋友交往了。

顺便补充一点,之前说到的夜总会的例子,如果有人认为男性为自己送礼物,是因为自己会撒娇,那她不久之后必定会挫败。重要的是赋予他价值。

让他不花心的秘诀

花心是最具破坏力的……

有人会在发现心仪的他花心时立即与他分手,而也有人会继续忍受。

当然,花心的很大一个原因是他的个人伦理观,但对于男性而言,和有些女性交往自己不太会想移情别恋,而和另外一些女性交往就会很容易移情别恋。



接下来,就让大家看看两位女性的例子,思考她们之间的差别。

首先是小王,她之前的男朋友很多都移情别恋了,对于这一点她都有点患恐怖症的意思了。她查看他的电话,追问他和朋友在一起具体都做了什么。而且,她总是会说:“你犯其他错误我都可以原谅,只要你别移情别恋……”

而小刘,从来没有遇到过男朋友移情别恋的事情,朋友都劝诫她:“你要注意下他的行踪,万一哪天他移情别恋把你甩了,你哭都来不及了。”但她信任自己的男朋友。

结果自然是小王的男朋友移情别恋的可能性更高,原因并不是因为他本来就花心。

当然这其中可能有很多原因,但最主要的原因还是印象盒子。印象盒子的特点就是,知道对方心中有一个肯定的自己后,就会按照此印象培养自己。也就是说,我们都会努力,以确保他人印象盒子中的自己有一个正面、肯定的印



象。例如,你会希望得到对你高度肯定的上司的信任,你一定会努力,让上司始终对你有一个好印象。

恋爱也是如此。

小王的男朋友从小王的印象盒子里感觉到了“可能会移情别恋而且优柔寡断”的自己,而小刘的男朋友从小刘的印象盒子里感觉到的是“立场坚定非常值得信任”的自己。

对于好不容易信任了自己的人,必定不会希望丢失这种信任。破坏对方印象盒子中肯定的自己,某种意义上来说,也就是破坏了自己。

一个是“只要你别移情别恋”,一个是“你不是那种花心的人,不然我不会喜欢你”,两者之间自然是后者的男朋友花心的可能性更小。

虽然都不希望男朋友花心,但如果理解了印象盒子的特点,处理方法就不会让对方有压迫感,不会让对方感觉到压力。



让关系更进一步的吵架与破坏关系的吵架

有一些情侣的恋爱关系,建立在某一方母性关怀的基础上——我包容像孩子一样的他(她)。本人自己也感觉到了成熟的自己,并因此而愉悦,这样的关系会持久,但并不会轻松。

要想深化恋爱关系,两个人就需要有互相靠近的行动。

从这个意义上来说,吵架是不可避免的,其实也可以说是促进关系更密切的一项重要工作。但是,有时候吵架也会毁掉一切。

吵架是必要的,也是必须存在的,为了不损害关系,需要大家注意一个重要事项。

恋人生气的时候会骂对方,有时候还会通过疯狂购物或者暴饮暴食来发泄。但最重要的是,不要破坏掉他的印





象盒子。

例如,他如果认为“女朋友沉醉于我的温柔中”,你就一定要守护好“温柔的他”这一感觉与印象。你经常告诉他“我喜欢你温柔的样子”,他就会培养出温柔的自己。

假设他有一些粗暴地对你。

“你的温柔也只是假装,最终你脱下伪装,其实只考虑你自己,你太虚伪了!”

如此的话语,会让他感觉:本来你一直都很中意的关于他的印象盒子,瞬间被毁灭了。即便后来你们重归于好,他也不会忘记你的这句话,事隔多年都不会忘记。

无论多么冲动,也不要说出伤害对方的话语,不要做出具伤害性的行为。

有一位年轻人跟我讲述了他自己的经历。他是典型的

宅男,毕业后刚参加工作的某一天,他穿了一件名牌衬衫,恰好被女同事看到了衬衫里面的水洗标:“你追名牌呀。”后来同事都们开玩笑说他崇尚名牌,叫他“时尚男”,还说他工作能力也很强。他感受到了前所未有的关注与肯定。

某天,他和同事们一起聚餐时,恰巧遇到中学同学,让他在同事面前丢尽了脸。

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:20221111

“听说你参加工作后就崇尚名牌了(笑)?名牌,你明明只在参加成人礼时买过一件而已(笑)。读书的时候成绩也不好,老是被欺负,想不到,你倒是找了份好工作呀(笑)。”

这是同学的醉话,也不是不可原谅的事情,但第二天,他就向公司辞职了。直到现在,他都会躲着之前公司的同事。



印象盒子,对于每个人来说都非常的重要。

好的、肯定的印象遭到破坏,让他备受打击。

因此,他给你留下的印象,即便你们在吵架时,你也要守护好。保护好他非常重视的印象盒子,无论多么激烈的吵架也不会伤害到你们的关系,即便是每天都吵架也没关系。

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:20221015



第四章

和心仪的他构建幸福的性生活

更多绝密资料加微信:CF69341 202210739





让木讷的他主动起来

如果你的他和你交往许久也似乎没有做爱的念头,这个技巧你必须掌握。

首先,要给予他许可。男性大部分也都想早一些有身体接触,但是有些迟钝、木讷的男性害怕拒绝而不敢提出要求。

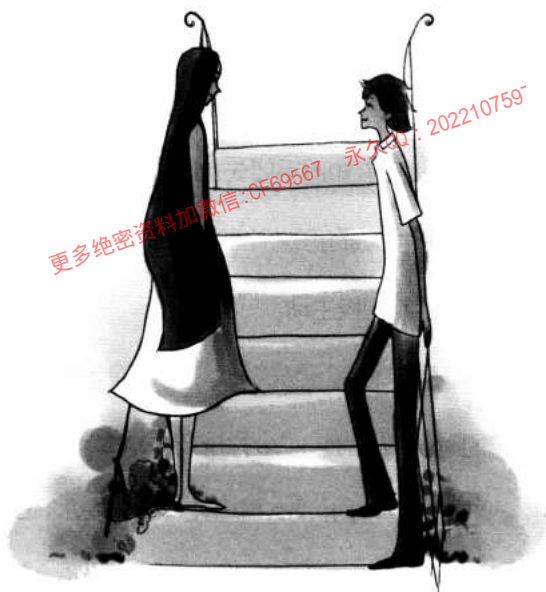
“我没想到你是这么肤浅的人。”

“现在为时过早。”

“我不想。”

“这才是你的真正目的吗?”

他们害怕会得到诸如此类的回应。有很多男性都会抱着一个天真的想法:“要是能确保一定不会被拒绝的话,我是很愿意的……”



木讷的他可能连手都不知道放在哪里。



如果女方先提出,倒是可以如愿,不过这也关乎一个恋爱平衡的问题——其他方面可以自己主动提出,但是唯独这方面女性还是不希望是自己首先提出的。因此,关键在于要给予他多大程度的许可。

木讷的男性,其实最初考虑的问题并不是是否要提出要求,而是犹豫着,不知道手要先放在哪里,要先抚摸女朋友的哪里。积极主动的男性可能觉得这并不是问题,但是并不是所有男性都积极主动。

所以,第一步就是让他先触摸你身体的一部分。例如,坐在一起的时候,告诉他:“给我按按手指吧”或者“帮我揉下胳膊吧”。如此你并没有提出性行为的要求,也没有直白地说“你触摸我的身体吧”,你的形象一定不会被歪曲。但是,需要注意一点,例如他给你按肩膀时,不要感叹说:“好舒服!”因为对方认为你很舒服,以为不能随便停下来,便会一直给你按摩。他的认真与温柔,此时就适得其反了。

如果他问你是否舒服,你只需要回答“嗯”。要尽可能地减少对话,最好不要说话。如此,他才能出现进一步的想法与欲望,才能蠢蠢欲动。

如果他这样也无动于衷,那事先你就需要透露出一些性暗示的信息。当然,是用催眠的技巧,所以不需要你说很火辣的话,或者一起看AV片。这里需要用到之前我向大家介绍的隐喻法。

先想一想,当你认同他所说的话时,你会点几下头?

一下、二下……或者完全不点头?

女性的点头动作,对于男性而言就是性的隐喻。

使劲点头三四次的女性,很容易勾起男性的性欲望。

比如,不点头只是说“是的,是的”和使劲点头表示赞同,在女性看来,也是使用后者这种方式的人更讨自己喜欢。

人有一个特点:将眼前所见的现实匹配自己头脑中已



有的信息。

比如,心灵照片。有人给你看一张照片,告诉你这是你的心灵照片时,信念模式(mindbase)就会起作用,即便照片上只有三个点,你也会认为那是眼睛与嘴巴,以为看到了心灵照片中自己的样子。

因为人会根据当时的心理状态(信念模式)来捕捉、理解信息。

恋爱中也是如此。女性在场时,男性都会有一些性的心理状态(性信念模式),因此容易接受性暗示。

当男性和喜欢的女性在一起时,不可能完全没有性方面的意识。即便是一心投入工作中的男性,也只是大部分精力都放在了工作上,内心还有某一部分是在想着男女之事的。这是原始本能。

当在自己眼前的女性使劲点头的时候,他们会将此与自己头脑中的哪部分信息匹配呢?



是的,口交中的女性。

因此,他们也许不会被仅用言语表示认同的女性所吸引,但会对反复使劲点头表示认同的女性挑逗起性欲。

另外,点头的同时偶尔用食指的第二节关节触碰鼻头,就像在摩擦鼻子一样,这两个动作的结合更容易诱惑男性。

有时是幅度小的点头,有时却是幅度很大的点头,如此富有变化的点头,更加具有媚惑力。

如果有一天你希望可以和他进一步的亲密接触,那就在约会开始就用点头来刺激他的无意识,晚上一切准备就绪后向他撒娇:“今天全身的肌肉都很紧张,要不你先帮我揉揉胳膊吧。”

控制他爱抚的一句话

我有一个朋友,喜欢上了一个比他大两岁的女性,他非常喜欢她,“我都想她和结婚了。”但是,一个月不到,他就



告诉我：“我在认真地考虑是不是要分手。”接下来是我和他的对话，原来他想分手的原因是她的性技巧太不好了。

听他说他喜欢姐弟恋，他的女朋友愈发表现得更像一个姐姐了。他后来越来越说出口，不满和抱怨全都积压在了心里。想必大家都了解这种很难说出口的感觉吧。

站在女性的立场上，肯定也会有人问：“都想着跟她结婚了，居然会因为性技巧这种事情改变想法？”不过，我想男性多少都会理解他的想法。心情不好倒也没什么，只是很痛苦却无法说出来，这很难受，每次的性生活都很痛苦……

换一个角度考虑，相信女性也能够理解这种心情，也有女性会因为性生活的不和谐而想早点分手，“也许我直接说了会招来他的憎恨，那不如就这样结束吧。”

最开始不说出来，心仪的他此后就会按照同样的方式继续性生活，问题就会越来越说出口。

男性其实并没有弄疼对方的本意，只是不知道轻重而



已。因此,女性一开始就需要给予暗示,以控制他的爱抚。

一般在做爱过程中女性可以告诉对方“感觉很舒服”,却很难说出“很痛”,因为这可能会让男性认为自己技巧很差,而女性也知道男性会负面地理解,因此愈发难以说出口。

所以一开始你可以这样说:

“温柔点哦。”

这句话就可以让他的爱抚变得轻柔,自然也就不会弄到痛了。如果觉得他的爱抚和刺激不够,那只需要说“好舒服”或者“还要”就可以。如果你说不出“温柔点哦”,你可以说:“我很敏感,所以温柔点哦。”

而且,“温柔点哦”这句话还包含一个信息,也就是完全允许他的性行为。

男性其实在第一次的时候也会有不安,“她会不会拒绝我呢?”“要是中途出差错了怎么办?”他总是会想:赶



紧结束好了,这样麻烦就能少点。但如果有你的这句话“温柔点哦”,他的不安就会消散。

对于接纳自己、向自己开放的女性,男性也更能展现出自己的魅力,他便会感觉到满足。

就这么简单的一句话,便可以有如此多的好处。

诱发性恍惚状态的技巧

在性中得到满足,这对于双方来说都很重要。

即便是男性,如果总是得不到满足,也会变得冷淡。现在,性行为不能完全被动地依靠男性了。

而且,令人满足的性生活,本能的活跃是必要条件。没有男性会在射精的同时想着社会道德。

让本能活跃,就需要进入恍惚状态。恍惚状态的特征是:平时朝向外的意识朝向了自己的内在。因此,只需要阻断与外在连结的意识就可以了。

我们主要通过视觉、听觉和触觉这三种感觉器官来汲取外界信息,只要让这三种感官疲劳,便可以创造出恍惚状态。催眠师会让受试者凝视某一点,或者上下抚摸其手臂,在受试者的耳边说“你没有了力气”,“放松”,“你觉得很困”。平时获取外界信息的视觉、听觉、触觉因此变得疲劳。而大脑总是寻求着刺激,对外界刺激的感知变弱后,就会自动地让意识转向内在在虚幻或者想象的世界。

用声音完全释放出内心感受

为什么男性会喜欢女性表现出失去理智的那一瞬间?

答案很简单:那一瞬间必定是对方的真心。如果对方真心,当然男性也会有更多投入。这个时候,也不会在乎自己看起来好不好,是一种完全的释放。

女性为了让男性开心而故作表现,这还好。但如果是为了让自己看起来有更好的表现,则无法打动男性的



心。有一位女性说：

“我跟他做爱都没有新鲜感了，所以最近我穿了一件有点性感的内裤，他很是兴奋。还跟我说他今天感觉非常爽，男人呀，说他们单纯，还是说他们愚蠢好呢？”

（笑）

愚蠢的并不是激动的男性，而是不懂得男性温柔的女性。

女性无论穿着什么样的内裤，男性都不会很兴奋，因为已经做过很多次了。真正让他兴奋的，是女性穿着这样的内裤的感觉，也就是女性的性欲望。“今天我感觉非常爽”或者表现得很激动，其实也就是回应你的期待。

用性感的内裤魅惑男性，这只能在第一次的时候起作用。老公不会被老婆的内裤勾起欲望，因为双方太熟悉，没有新鲜感了。另外，想让对方兴奋而故意假装自己很兴奋，



如果演技太差也无法让对方兴奋。

因此,我在网上做了一项针对男性的调查:“你喜欢对方假装她很兴奋吗?还是说干脆不要演戏?”

“做爱的时候,你希望她有一些兴奋的表情或者兴奋的声音吗,即便是她假装也好?”

当然,每个人的答案都会不同。不过回答最多的是:“进入的瞬间,希望她能有反应,假装的也可以。”

有些男性插入时喜欢看着女性的脸,而有些则喜欢看着性器官。如果他喜欢看你的脸,你就用表情告诉他你的兴奋感;如果他是后者,你可以发出性感的声音。

为什么性爱后就被抛弃?

“我们都交往7个月了,我还没有跟他发生关系哦。”有女孩子骄傲地宣称。

“你很得意呀。”(笑)



“不是得意,要是让他那么快得手他就不会感激了呀。”(笑)

“感激……”

“那么快就到终点了就不会有感动了,对吗?很努力很努力,好不容易到达终点,这样才有价值呀!”

(笑)

“原来……不过,还得他有这个持续努力的劲儿才行。”

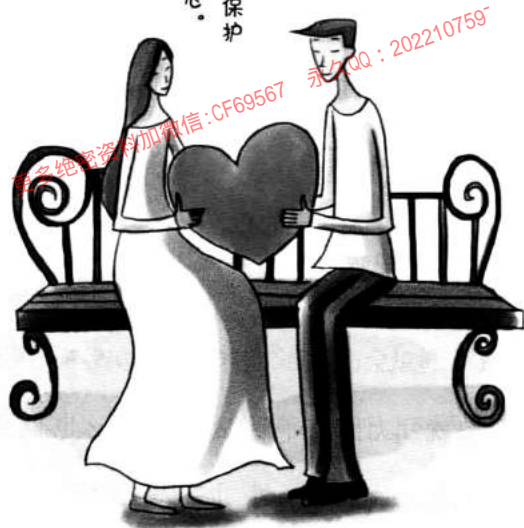
她所说的确实有道理,但是对于她所说的“终点”,我无法认同。

“终点”意味着结束。根据她的想法,性生活之后就什么也没有了。她告诉我:“我从不约束男人。”这样的女性很受男性欢迎。而且,她的男朋友确实在不断地更替。

但是反过来说,不断变换男朋友,也就是说恋爱关系不



恋爱的最基本前提是保护
自己的心，也保护对方的心。





长久。

像她这样自尊心很强的人,不允许自己被他人甩,于是感觉快要被人抛弃的时候就主动和别人分手。或许,她们都不知道自己已经被甩了。像这样“预期恋爱会结束”类型的人,永远不可能有一份稳定而持久的恋爱。她们保护的不是恋爱,而是其他。

恋爱的最基本前提是保护自己的心,也保护对方的心。但是,她保护的只有自己的心。

而且,她对性的看法是“是否让对方做”,觉得“如果让他做了,他就会很满足”,这样的人其实轻视了男性。认为自己允许就可以让对方满足,因而自己什么也不会做。只是躺着什么反应都没有的女性,也就是通常所说的“鲑鱼女”。

她认为性就是结束,而我认为这才是开始。性和看电影、兜风、旅行等一样,都是恋人之间的交流与沟通。而且,相比其他,性是男女间最有影响的一种交流。

如果“和他的性,感觉一点都不好”这种想法让他觉察到,他必定会移情别恋。

看电影或者旅行,或许并不是连结两人所必需的交流,但性是。

请不要误解,我并不是让你掌握取悦男性的性技巧,我现在所说的是对性的态度,也是有关性的动机。如果不做恋人之间所需要的交流,他一定会将注意力转移到别人身上。

“为了经营爱”的性,与“让他做”的性,两者之间的区别非常大。

开始交往后,他是更加喜欢你,还是转而喜欢上他人,这取决于你的想法和态度。

让心充满激情

享受性的女性和对性不满的女性,有一个根本性的



不同。

这就是主动与被动。

充分享受性的女性做任何事情都积极主动,会在性生活中发出叫声,也会协助对方变化体位。乍看起来感觉她是被动的,但是她会积极回应对方的爱抚。而对性不满的女性,身体和心都完全被动,倾向于“你要让我感受到高潮”。

但是,是否能享受性,这是自己决定的。如果本能被激活,就能享受性。本能一旦被激活,意识就会变形,才能品味到真正的快感。

阻碍这一感受的是恐惧、懒惰和恒常性能力。

如果女性面对的是自己的男朋友自然不会感觉到恐惧,而且如果喜欢对方,就会愿意配合对方做出一些改变。因此,剩下的就是需要控制自己的懒惰。

“让我感受到高潮,这是男性的事。”这个观念如果不改变,就无法感受到性的愉悦,男性也不会愿意与你长久

交往。

你感受到了真正的愉悦,对方才能同样感受到真正的愉悦。

你可以告诉他:“我感觉好舒服。”这会让双方的情绪更高涨。感觉快要到高潮时,你也可以大声地告诉他,这可以帮助你达到高潮。

这就是“声音的再认识效果”。自己说出去的话,再传到自己的耳朵里,信息就会得到二次强化。而且潜意识很容易接受自己的声音,因此也可以起到暗示的作用。

你可以尝试主动说出让双方热血沸腾的话,哪怕只是一句也好。即便是被电视、网络等屏蔽的词语,在性生活中都可以说。

如果你不敢说出来,也可以用行动表示。如果你之前总是很被动,之后你可以尝试配合他主动扭动你的腰部。

用自己的行动、自己的声音点燃爱情的火花,它们也必



定会让你们的兴奋感、愉悦感倍增。

但是,事后不要为自己的这些行动或者话语找借口,譬如说“我在一本书上看到说要扭动腰”,或者“催眠师漫画上这么写的”,没有必要给自己解释。并不是说不能有不好意思的感觉,只是这样的时候解释没什么意义。如果可以克服生活中的不好意思,你就能享受到真正的快乐。

激情、淫荡的行为与话语令人兴奋。根据自己的意愿行动,才能点燃“心的激情”。

不要抱着“心改变,行为就能改变”的想法,事实上,“行为改变,心就会随之改变”。并不是兴奋了才会扭动腰,而是扭动腰了才会兴奋。

“要是我觉得不好意思,就推托我从别人那里学的……”这种想法无法激发本能,或许有这种想法就是因为不能接受本能。

克制性快感的女性,她的人生也会受限。

敞开心灵的性爱让彼此不同

在诱导来访者进入催眠状态或者想深化催眠状态时，催眠师经常会让来访者深呼吸。虽然偶尔也会突然将其引导进入催眠状态，但常规会使用深呼吸。

但是，对于压力非常大的或者神经症的来访者来说，他们很难做好深呼吸，要么呼吸很浅，要么觉得很难受。开始前，都需要带领他们进行反复的呼吸练习，因为他们总是习惯于压抑情绪。

他们会把自己想说的话吞回肚子里，压抑自己的情绪，还有很多人际关系上的问题。和他人发生冲突时，他们习惯于压抑自己的愤怒，习惯于保持沉默。

如此，和情绪相连结的呼吸，最后也无法顺畅呼出了。无法吐气，自然吸气也不畅快。身体上的不适与心理疾病有关，就是这个道理。



当然,压抑情绪的这个习惯,也会表现在性生活中,但性本来应该是表达、释放情绪的时候。

裸露相对,发出充满感情与情绪的声音,用呼吸、用表情、用行动表达出你的愉悦与兴奋,性生活才能让双方满足。如果你总是担心对方对你的看法,当然无法享受。

在日常的交流中,为了维护人际关系,我们需要考虑自己所说的话,而且也不能感情用事。但是在性生活中,不感情用事才会破坏恋爱关系。

释放出自己的情感,才能充分展现出自己的魅力。

性是唯——一个恋人之间需要完全抛弃理性、让本能发挥作用的交流方式。不在此时表达出你的情感,更待何时?

性生活中,表达出的情感越多,在对方的眼里你就越有魅力。对方感觉你越来越有魅力,自然就会希望能和你的关系持续下去。

如果此时的你和之前的你完全没有什么两样,男性就

释放出自己的情感，才能充分
展现出自己的魅力。





无法获得充实满足感,无法产生优越感。如果对于他而言,性生活不过就是射精而已,他很快就会厌倦。

呼吸也是如此,性生活中也要配合你的情绪,大口吐气。这也可以让你平时的呼吸更顺畅。

压抑自己的情感、控制自己的言行举止,这样的性没有任何意义。尽管去表达你的欲望,说出你想做的事情吧。

对于女性而言,性最后的代价就是生小孩,女性可以在性中获得本能的快感。

但对于男性而言,性是为了繁衍子孙后代,他们很难像女性那样表露出自己的情感。

因此,平时他遇到挫折,或者沮丧的时候,你要多给予其关怀与支持。

如何把握性爱主导权?

男性会有生物节律性的性冲动,女性也会有,当然你



也不便露骨地表露出自己的欲望。女性此时的行动大概有如下几种：着性感服装，比平时更黏他，用手抚摸他的腹部。但是，大部分女性在行动时并没有观察对方。如果在他沉迷于游戏时蹭他的胳膊，在他专心看书时抚摸他的腹部……他的意识就无法集中在你身上，无论多么好色的男性，突然被你打扰也会很生气：“你干什么呢！”他可能还会在心里说：“女人真是不可理喻！”

这里，教大家使用心锚技术。

心锚，在第一章“成为他的重要他人”一节中介绍过，也就是在每次的性生活中建立起的条件化行为。例如，抱着他的双肩或者紧紧地抓住他的胳膊。

当然不可能一直都抱着他的双肩，所以要抓住抛下心锚的时机。他最兴奋的时候，也就是最佳的时机。感觉他要到高潮了，你也配合着做出兴奋的表情与声音，紧紧地抓着他的肩膀或者胳膊。



不过也不要强硬地抛下心锚,只要有机会的时候抛下,重复多次后就形成了条件反射。如此,在你有欲望的时候,可以揉揉他的肩膀或者抓住他的胳膊,告诉他:“我喜欢这样抱着你。”

如果将电视机的声音关小,或者拉上窗帘,创造一个能让他将注意力集中在你揉肩膀的行为上的环境,效果会更好。揉完肩膀不要走开,他的性欲望就会被唤起。

如果他喜欢背后体位,每次高潮体验都是背后体位,则可以在他开始舔阴时即抛下心锚。因为从男性的角度来说,舔阴接触的瞬间女性的反应会让他更兴奋。此时,你可以把手放在他的脑后,这个动作就是心锚了。

当然这个技巧也不仅限于做爱过程中,在最开始的亲吻中也可以抛下心锚。例如,在亲吻中将手绕到他的脑后,温柔地抚摸他的后脑勺。

如此设定好几个心锚,你就能掌握主导权。而且这是

一种无意识的控制方法,他不会意识到是你在主导。

如果你不想表现出太强的欲望,你可以假装想要替他整理后脑勺的头发,把手绕过他的脑后,用手指梳理他的头发,重复多次。只要不是他在专心思考什么或是有很大压力的时候,他的欲望一定会被你唤起。

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759



第五章



通过深层心理作用提高恋爱能力

更多绝密资料加微信:CF69507 日期:202210759



课程学习官网:<https://s.wsxc.cn/xk0Qzd>

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759



对男朋友的称呼左右恋爱的感觉

你怎么称呼你的他？

称呼方法有很多种，不过看似简单的称呼，实际上对潜意识的影响很大，甚至会左右恋爱的感觉。

“称呼他？简单的称呼不就可以么？”可能有人会这样想。确实简单的称呼就可以，或者双方都喜欢叫、也喜欢被这么叫的称呼也可以。

关键在于你和朋友说到他的时候，你如何称呼他。和朋友聊天中对他的称呼，决定着你们的恋爱是长长久久还是昙花一现。

首先，请你想一想你身边这样的女性：她们的恋爱不怎么顺利，或者她们每次恋爱的持续时间都不长。她们在和朋友提起自己的男朋友时，是不是会称呼“我那位”或者“那



家伙今天会来接我”？而恋爱很顺利的女性是不是说“我男朋友”或者说名字？

为什么本人不在面前，但对他的称呼却会影响到恋爱？

毫不掩饰地说，恋爱不顺的女性通常在称呼里就轻视了自己的男朋友。“不是我喜欢他，而是他喜欢我。”她们的内心深处都希望借此向朋友炫耀这一点。

但是，对于认为“顺从男性的女性很没地位”的女性，男性显然还是很难喜欢的。

在朋友面前，一定不要用轻视他的称呼方式。

女性会很敏感地捕捉到男性的下意识想法，而其实男性也能捕捉到女性的下意识心理，只是他们不表现出来而已。短时间内可以掩饰内心的想法，但恋人之间交往的时间一长，很多东西就都会暴露出来。在自己疏忽的时候，或者掩饰得太累的时候，无意识的心理就会浮出水面，你对他



的轻视就会渐渐显现出来。于是,他对你也渐渐冷淡。

女性顺从男性并不是一件糗事,相反,认为这是一件糗事的女性自己不明白,在男朋友与朋友面前掩饰自己的傲慢与轻视其实更糟。

怎么想都觉得“在朋友面前尊重且亲昵地称呼他就是输给了他”的女性,其实一开始就没有做好恋爱的准备。男性都会希望比女朋友优秀一些,哪怕是一点点也可以。女性不肯低头或者顺从,男性就更不愿意低头的。

因优越感而喜悦的男性,以及因此而喜悦的女性,双方都能让对方开心的恋爱,才是理想的恋爱。

为此,女性首先要注意的就是在朋友面前尊重且亲昵地称呼自己的男朋友。一个简单的改变,就能让你做好进入更亲密恋爱的准备。

你做好了准备,他也相应会有所改变,你们就能步入更加甜蜜的恋爱。

受欢迎的女性会畅谈

在外人看来,催眠治疗师的工作无非就是在治疗室和来访者说话,是很轻松简单的工作。但实际上治疗师是要付出很多脑力的。

例如很多心理问题都伴随着焦虑,焦虑不安的人在接受信息时,总是会加工成令人焦虑的内容。因为他的意识集中在不安状态上,因此任何信息他都会与不安联系在一起。精神科的医生告知说:“抑郁的时候,不要强忍,要好好吃药。”他就会烦恼:“我果然就是抑郁呀。”甚至当医生告诉他“肯定能治好”时,他也会解读为:“特意强调可以治好,也就说我的病其实治不好。”

在我们咨询师看来,造成信息负面加工的原因,是对话的范围太狭窄了。面对来访者的话,每一次回应都要努力减少他的不安与焦虑。催眠治疗虽然让来访者进入了催眠,



但要消除其不安与焦虑并不是一下两下的工夫,也并不是简单给予来访者所希望的暗示就可以解决问题。

我会根据来访者的状态选择合适的语言,尝试用不同的方法消除其意识的不安,看哪种方法更合适,慢慢引导其消除不安。这个工作就是和疲劳战斗的工作。疲劳的原因,是因为对话的范围实在是太狭窄了。

如果恋爱中也是如此,会怎样?

对话的范围越狭窄,对方的压力就越大。每次见面都感觉很疲惫,换成谁都不愿意再跟你交谈。我有一位女性朋友,她总是需要得到他人的认同。她长得还不错,但是不怎么受欢迎,甚至同性都有些疏远她。

她说:“我这个人比较怕生……”但实际上原因并非如此。大家在跟她交谈时,稍有一句和她不同的意见,她就会用十句来反驳你,强势地攻击你的意见,大家都希望有人可以矫正她的这个习惯。她的语言太尖锐刻薄,强势的感



觉就像要把对方压得直不起来一样。跟她说话只能说她的好话,稍微让她感觉到一些不愉快,她就会马上失去冷静,猛烈地攻击对方直到自己消气。

因为工作的缘故我跟她打过几次交道,每次都让我感觉很不愉快,可能的话希望再也不用见到她。想必周围的人对她也是如此印象,故而都躲避她。

接下来,来看看与她完全不同的人是什么样的。

什么都可以说的女性,和她们在一起对于男性而言是很愉快的事情,和她们交谈不需要费心力。

有些女性认为:听到黄色笑话而笑,会被人认为很轻浮,但实际上,男性才不会借助黄色笑话来考察你是否轻浮。相反,他们会因为你的笑而感到很开心。

男性都希望能够得到异性的好感,他们很努力以求得女性的笑颜。看不起黄色笑话的女性,与会因此而笑的女性相比,自然男性更喜欢后者。认为不为黄色笑话而笑的



女性很清纯,这样的男性极其稀有。如果他认为你很清纯,一开始就不会给你讲黄色笑话。

要学会接受不同以及多样的信息。长得漂亮的女性能够吸引男性,但是仅这一点无法建立良好持久的恋爱关系。

之前也给大家说明过,如果对话的范围太过狭窄,会让对方感觉到很有压力。而且,这种压力会让他人忽略掉你的漂亮,甚至认为你很难看。

有一个故事叫“狐狸和葡萄”。狐狸看到树上长得漂亮的葡萄,看起来很美味,它想尽办法想吃到葡萄,但葡萄长得太高,它够不着。不得不放弃的狐狸最后做了一个结论:“这个葡萄一定是酸的。”这是为了保护自己不受伤而自发、自然的行为,我们将之称为“合理化”。

我们并不是将事物的实际样子传递到大脑里,而是将自己深信的事物传递到大脑里。即便你非常漂亮,如果你和他人的交流只能让他人感觉到压力,他人也会忘记你的

漂亮,甚至会觉得你其实很难看。

“右上则左下”法则

说人坏话或总是批评他人的人,无论男性还是女性,都不喜欢。不过,也有人不分对象地夸奖他人。这是对于交流没有自信的人经常会陷入的怪圈:不伤害他人,不管怎样都不要让对方不愉快,于是努力夸奖和赞扬对方。也就是我们常说的“讨好”。

自己以为夸奖对方就是最好的交流方式,但是如果讨好表现得太过,只会让对方看不起。这样的人,在恋爱中就会很困扰:“我这么用心、努力,为什么恋爱还是不能长久?”

另外,说到夸奖的话,心理学里有一个现象叫做“右上则左下”。夸奖一方,另一方就觉得被批评了。

例如,你、你的一位朋友和另外两位男性聚会。有一位



男性对你朋友说：“你身材好好呀！”你会是什么心情呢？当然，你会感觉不高兴。因为对你的朋友说“你身材好好呀”等于是在说你“身材不好”。对你的朋友说“你眼睛好大好可爱”，也就等于在说你“眼睛小不可爱”。

这便是“右上则左下”。

这样说明，大家都能明白这样夸奖一方对另一方的伤害很大，但现实生活中，很多“缺根筋”的人就这样伤害了很多。

这个法则中的“右上”，不仅是指夸奖在场的人，还包括同类人，这个同类人无关距离的远近，也无关其多么有名，表扬这个人，就会让在你身边的人不高兴。

例如，在证券公司上班的男朋友面前，夸奖另外一位有名的股市专家“他的预测可真准”，男朋友就会感觉你在说“你的预测不可靠”。

无论被你夸奖的那个人多么有名，无论那个人和你的



男朋友有多么大的差别,但只要他认为他和那个人是属于同一类,他就会不高兴。

没有男性会喜欢心爱的女朋友夸奖其他人。

借口太多更容易导致分手

一位住在市区的男性在网上认识了一位镇上的女性,两人慢慢建立起了感情。虽然只是见过两次,但关系发展迅速而热烈。

当时正好“连锁邮件”开始流行,他也收到了一封。连锁邮件的内容是:一周内要将此邮件转发给 10 个人,否则不幸就会降临。能接受的人就把此当成一个玩笑。他想起之前有一位晚辈也给自己发过这种奇怪的邮件,没多想便把此连锁邮件发了出去。

但是此后,这个女性再也不给自己打电话,也不给自己发邮件了。他发了多封邮件联络,但都没有收到回复。在



本能要是没有兴趣了，
无论多么理智地讲道理，也
无法说服本能改变主意。

他整理过去与她之间的邮件往来时,他发现了一件事情:连锁邮件中收件人也有她。于是他马上写了一封邮件给她,向她解释这件事情。不久她回复了邮件,但邮件里只有一句话:“我讨厌这种邮件。”

之后他又发了多封邮件,但再也没有得到回复。

恋爱中的人更多启用本能。本能要是没有兴趣了,无论多么理智地讲道理,也无法说服本能改变主意。她也明白他没有恶意,但是本能反感了,理性的思考就会完全不起作用。

很多女性都表示,“讨厌没有责任心的男人”或者“讨厌找借口的男人”。事实上,男性也是如此,也讨厌找借口的女性。

一位女性一直都很崇拜自己依赖的男朋友。一天,男朋友沮丧地说:“我工作失败了。”从未见过他这么低沉的她,突然说:“我不想听到你说这种丧气话。”后来觉得这样



伤害了他,于是她发了一封邮件:“昨天我睡得不好,大脑混沌……今天我会好好听你说,你愿意再跟我说吗?”

但之后他就再也没有联系过她。两人之间的恋爱也就终结了。

如果你伤害了对方,让他失去了恋爱的动力与动机,无论你怎么辩解或者解释也无济于事。不是说肯定无法挽回,但是会很困难。

虽然他很强,但他也是人。“昨天因为没休息好”、“昨天喝醉了”、“我也不知道当时我怎么了”,这样的借口只能让他更加生气。

补充一点:听起来越好的借口,越会让对方不愉快。

比较起来,女性更擅长于找借口。还有女性认为无论做了什么事情,只要找一个巧妙的借口就可以平息事端。这样的女性会认为不原谅自己的男性心胸太狭窄,认为是对方的错。



伤害了对方的心,就为时已晚了。

恋爱中虽然不必每时每刻都小心,但关键时候不能掉链子,关键时刻需要注意。例如,平时都不求人的他来求你,可能是有一些意图,但最好还是接受他的请求。如果第一次接受了他的请求,之后他乘势不断提出请求,你才需要忽略或拒绝他的请求。

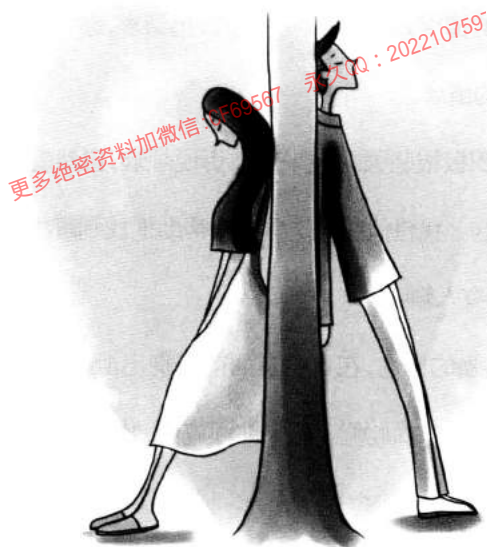
平时很积极很坚强的他来对你诉说烦恼,自然就需要倾听他的烦恼。我想他并不是需要你帮助他找到解决方法,只是需要有人倾听。

好胜、好强的男性,在女朋友面前表现出沮丧与失落,一定是非常难过才如此吧。如果你回应说“你这样不好”,相信他肯定无法再和你继续下去。

再强的男性,再多么可依靠的男性,也会有希望“今天可以不一样……”的一天。傲慢对待之的女性会让他的自尊心受挫。



伤害了对方的心,就为时已晚了。





不要告诉我“我怎么知道什么时候他需要支持”，站在对方的立场上为他考虑，你一定能注意到他需要你更多鼓励与支持的时刻。

为什么他只注意到我的缺点？

我在进行心理诱导时，需要让对方信任我的言语举动。为此，要指出对方没有意识到的事情，让他产生“果然如此”或者“真的是这样”的想法，赢得他的信任。例如，在催眠开始阶段的手臂上举暗示中：

“你把注意力转向放在腿上的右手，就会注意到平时很多没有发觉的东西……手放在腿上的触感……不知为什么，会有手心温度升高的感觉……而且手指尖到手心有什么东西流动的感觉……关注你的右手，感觉右手越来越轻了……像棉花一样轻……慢慢地飘起



来了……飘起来了,越来越高……”

右手放在腿上的触感、手心温度升高,以及血液在血管中流动的感觉,这些都是本来就会有的,但平日里大家都不会注意。

也就是说,如果对方没有注意到,对于他来说就是不存在的事物。

我读高一的时候,同学约我:“我约了高二的女生明天一起去游乐园,她们说让我带上朋友,你跟我一起去吧。”我非常开心地答应了。对于当时自己的心理变化,我至今记忆犹新。

那天到了约定的地点,见到了两个很可爱的女孩子。后来我们就分成两队各自行动了,跟我一起的女孩子,那天穿着一身雪白的衣服,很爱笑,我觉得她非常可爱。但是不知道为什么,她总是跟我说她的缺点,“我是O型

腿。”“我皮肤是不是好黑？”“我还有些驼背。”由于她总说自己的缺点，不知不觉中我就开始非常在意她所说的缺点了，而且想不在意也控制不住。一开始我认为她非常可爱，但渐渐我就觉得她很奇怪了。我跟她一起玩了很多地方，最后去了鬼屋。从鬼屋出来后，再次在明亮的阳光下看她，我完全没有了好感。

我理解她的心情。她害怕被人指出自己的缺点，于是先主动地说出自己的缺点。但如果她不指出自己的缺点，我只会记得她可爱的笑脸，记得她愿意和第一次见面的我一起游玩，记得我对她的好感。在此之前，我确实觉得她很可爱。

这是这类人常犯的错误，他们想尽快甩掉不好的事情，早一点轻松起来，但却会事与愿违。

不管你多漂亮，性格多好，也是有缺点的。

才刚刚见面，对方正在形成对你的印象，此时如果只说



你的缺点,自然他对你的印象就会不好。

不要这么着急,先好好享受恋爱的阶段与过程吧。正所谓爱屋及乌,要是你喜欢上了一个人,也会喜欢他的缺点。例如去一位男性家里玩,看到他家里很乱,你可能会想“真邋遢呀”。但如果你喜欢他的话,你一定会想着替他收拾房间。

喜欢后暴露出缺点,和喜欢前就暴露出缺点,结果可是有着天壤之别。

美国的心理学家罗伯逊曾发表一篇论文:多次碰面或者多次听说对方,你对他的好感就会增加。例如,第一次在电视上见到某明星,最开始并没有好感,但如果多次见到,渐渐就会有亲切感,开始喜欢他。

在心理学,这种现象被命名为“简单暴露效应”。

有很多女性都像我见过的这位女孩一样,她们习惯于让别人留下不好的印象,因此恋爱总是失败。

当然我不是告诉你隐藏自己的缺点。我是说,在对方



正所谓爱屋及乌,要是你喜欢上了一个人,也会喜欢他的缺点。





还未形成对你的固定印象与感觉时,不要主动地让对方聚焦于你的缺点。

男性独自思考,女性诉说

前些天,我去咖啡厅消磨时间,旁边坐着一对阴沉着脸的情侣。似乎男的遇到了挫折,女朋友正在询问原因。

“他说你什么了呀?你告诉我就好了啊。”

“呃……嗯……”

“你不告诉我,我怎么知道呀?”

“……你等一下。”

“那我就等你一下,一会儿再告诉我。”

“你真烦!”

“你什么意思呀?你不是让我等一下吗?”

“你闭嘴!”



她想给正在烦恼的他一些建议,而他却冷漠地拒绝了她的
好意。看起来是这样,但其实这是因为男女之间的差异而引起的误会。

有烦恼的时候,女性喜欢通过诉说来消除烦恼,而男性则习惯于独自在心中进行处理,希望安静地思考。也就是说,男性会将意识转向内在,去自己熟悉的场所,思考出解决方案。女性则通过向他人诉说来消除烦恼。

他为了解决问题,正将意识转向自己的内在,他的头渐渐地低下来。而她却在这个微妙的时刻插话了。

“他说你什么了呀?你告诉我就好了啊。”

他抬起低下的头,说:“呃……嗯……”然后再次低下头。

“你不告诉我,我怎么知道呀?”

于是,他抬起头说:“……你等一下。”打算再次静下



来思考。

但此时她又发话了：“那我就等你一下，一会儿再告诉我。”

最后，也就有了这句话：“你真烦！”

因为他试图解决问题的过程中，被多次打断。

那此时她应该怎么办呢？

简单来说，就是安静地等待，直到他主动开始说话，之前不要打扰他的思考。考虑的时间或长或短，但他总会有再将意识朝向外的時候。然后，他主动说话后，你给予理解与认同就可以了。

对男性提出解决方案或者给予建议，是非常危险的。

因为，他希望自己解决。希望靠自己的力量，并得到你的认同与夸奖。

这就是男性的特点。

你打断他内在的思考，他就会生气。正如你有烦恼想



向他人倾诉,却被他人打断一样。如果他独自思考找不到解决方案,最后他也会寻求外界的帮助。那时,他会向你倾诉烦恼。

但是,你只能给予同感和认同。“这样啊……”“这可真是难办……”或者一边听他说话一边点头。即使他问你:“你有没有什么好办法?”你也只需和他一起烦恼就可以了,不要做出命令或者指示。因为最好的解决方案一定是在他心中。他希望你认同、夸奖他努力的样子。

但是,也要注意夸奖的方式。不可用夸奖孩子那样的方式。男性希望得到喜欢的她的特别对待,但不希望被当成小孩子。

用类比让他真正接受你所说的话

我的一位女性朋友,我们也可以算是同事,她让心仪的他不高兴了,但她不明白他为什么会生气,便向我来抱怨。



对方还没有女朋友,他总是开玩笑地说:“我为什么老是找不到女朋友呢?”(笑)我这位朋友单恋他,不过心里的真实想法似乎是:要是能和他交往该多好呀,不过保持这样的关系也不错。她也很擅长分析人的心理。

一天,他们一起开车出去,他又像往常那样开玩笑:“我为什么老是找不到女朋友呢?”她便回答:“我对此作了一些分析,你愿不愿意听?”

“好呀,说来听听。”

“据我的分析,你是因为和交往了7年的女朋友分手,潜意识里其实还接受不了这个事实。同时,也为了掩盖自己这种心情,故意忙于工作,让自己意识不到这个问题。对吗?”

“我自己也不明白……”

“要是有空闲的时间,就会想东想西,便会烦恼了

……不过每天都这么忙,已经习惯了,要是不忙的时候,也会无意识地找到事情做,如此也就没有烦恼的时间了,对吗?”

“那,我忙碌其实并不是真的,而是我认为我很忙?”

“不是这个意思……我想说的是,你一定想的是,如果有女朋友就会没有很多疗伤的时间了,对吗?”

“嗯。”

“但是,要找到女朋友,首先要有时间。你要有时间了,马上就能找到女朋友了。你周围的女孩子看到你这么忙,都害怕打扰你了……”

“可是,我并没有对前女友念念不忘。”

“我知道。是念念不忘时养成的无意识很忙碌的习惯,拖了你的后腿……”



这样的一段谈话,让他不高兴了。可能她是想非常婉转地表达自己的意思,但我理解,他的心情的确会受到影响。

一般男性都不希望被别人认为自己对前女友念念不忘,即便真的是还有一些想念,也会在他人面前掩盖这种想法,不希望被他人发现。她并没有说“你还对前女友念念不忘”,但“接受不了交往7年的女友和自己分手这个事实”,这句话听起来也就是这个意思。我想,如果她发表见解的同时观察他的反应,也能发现他的不愉快。

如果一定要教男性某些东西,或者让他注意察觉什么,或者需要给予他建议时,我推荐大家使用“类比”技巧。它还有一个名字,“引用法”。也就是编一个故事,用他人的话来传达出自己想说的。

例如,我在进行催眠时,经常会被人问:“进入催眠之后是什么样子呀?”我会尽量避免直接回答这个问题。如果我回答:“会非常放松,注意力非常集中,心情也会很舒



畅。”对方就会有一连串的疑问，“他是为了让我安心才这么说的”，“大家都是一样的吗”，“要是我没有这样的感觉该怎么办呢”，等等。

如果用类比技巧，也就是利用他人的话来回应他，自然就不会产生这么多否定性的想法与回应了。

例如：“上周有位女性问了和你一样的问题，后来她告诉我进入催眠后，她全身没有了力气，但注意力高度集中，脑子里什么也不考虑，心情非常放松……”

那么，我的那位女性朋友要怎么回应更好呢？例如可以这样说，他的反应肯定不一样。

“昨天我看了一个恋爱咨询的节目，主人公是很久没有女朋友的一位男性，他和前女友分手时，一下子接受不了事实，心里很难过。为了让自己察觉不到这种难过，他故意让自己忙碌起来。不过，长期这么忙碌，



不知不觉中就养成了这种无意识忙碌的习惯,也就没有办法让自己闲下来了。他觉得因为自己没有女朋友,所以没有好好放松的时间,但其实原因在于他没时间,才导致交不到女朋友……”

可能他就会产生疑问“我是不是跟这个人一样啊”,类比法也就成功了。

不懂得撒娇的女性

“男朋友说希望我更甜、更撒娇一些,可是我不知道该怎么做。”

很多女性都向我诉说这个烦恼。她们都明白会撒娇的女性更可爱,但却不知道要怎样撒娇。她们中的大部分在孩童时期与父亲的接触很少,也就是成人式孩子(adult-



children) 的倾向。本应教自己如何向男性撒娇的人没有教自己,当然也就不会撒娇。

就在前几天,还有一位刚刚离婚的女性来向我咨询,她前夫曾说过,希望她能多一些女性的甜美和撒娇,但她不知道要怎样才能改变自己。不过,现在再来责怪父亲也无济于事,更重要的是关注现在。不要认为“撒娇是天生的……”,从而感到绝望。

撒娇,其实也是一种恋爱的能力,可以培养出来。那么,希望“再多一些甜美和撒娇”的男性,到底是在追求着什么呢?

他是希望你能黏着他。

不过,不会撒娇的女性不可能马上就变得会黏人。任何事情都是如此,想要提高能力,仅凭一次是不可能成功的。不要着急,这得有一个阶段。

例如,下次约会时,试着在他背上写字,让他猜一猜。设

170



超级恋爱催眠术



更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:282210759

撒娇,其实也是一种恋爱的能力,可以培养出来。



定具体要做的事情,一步一步来。下一次约会,要努力主动牵起他的手。最开始你可能会比较紧张,但迈出了第一步,接下来就会走得更顺畅。要是能学会享受这种紧张的心情,那就更妙了。

还有和他一起看电影时,你主动靠在他的肩膀上,或者接触他身体的一部分。

关键词就是“接触”。这与之前我所说的触碰是不一样的,这个接触是指保持在触碰的状态。

一位很会撒娇的女孩子告诉我,小时候她常和父亲有身体接触,还惹得母亲嫉妒:“你离爸爸远点儿。”不过,她还是很喜欢黏着父亲。还有一位女孩,她的父亲被派到外地工作,她也说:“我爸爸每周才回来一次,每次他回来,我就会黏着他……”

既然男朋友已经表明希望你再甜美、再撒娇一些,那说明他并不讨厌你黏着他,接下来就是你表现的时候了。



变成恋爱高手

某公司进行了一次恋爱气质调查。据说是应某婚介所要求而做的一次性格分析,通过此可以判断出他们的恋爱气质类型。

在起草问卷时,我多次去客户单位与客户沟通。我感觉那里的女性会员都很有气质。最后气质调查的结果显示的确如此,很多人都参加了茶道、插花、和服、厨艺等兴趣小组,不断提高自己。加上对自己的外表也很用心,因此会有很多男性邀约。她们一般半年就会相亲 5~10 次,但是这么频繁的相亲,仍然有很多人找不到伴侣。偷偷听她们交谈后,我发现了很有意思的事情。

“上次我相亲的那个人,开车的时候话太少了



.....”

“他每天都给我发短信,但居然有好多图片,他一个大男人.....”

“吃完饭喝咖啡,他居然放糖.....”

她们关注的都是芝麻点大的事情,找不到合适的人也可以理解。

总也找不到伴侣的原因,分析其深层心理的特点,大致有三类。

第一类原因是仍然放不下之前的恋人,总是将眼前的男性和之前的恋人作比较。被这样的人甩掉的男性,真是太可怜了。放不下之前的恋人,当然也就无法开始新的、幸福的恋爱。即便眼前出现了很优秀的男性,她们也看不到他的优秀。因为,人并不是将现实传递到大脑中,而是将现实由心中转换后的信息再传递到大脑。



但是,记忆这个东西是会变的。每次将他人和之前的男朋友比较,关于前男友的好印象就会越来越深刻,前男友就被美化了。也许最合适的伴侣已经出现了,但可惜她看不到。

第二类原因与潜意识所具有的恒常性能力有关。恒常性,也就是说人都有保持原本自己的无意识的能力。因为它是无意识的,所以有时候会牵绊到我们,但我们却丝毫意识不到。例如,“上班的时候不坐在同一节车厢的同一个位置,就会感觉少了点什么。”“衣服要从袜子到上衣一件一件地叠好,不然感觉很不舒服。”如此不按照习惯就会感觉很不安的人,很可能就是被恒常性所束缚了。

这样的人很可能无意识地在逃避以下的情况:谈男朋友后会给生活带来变化,或者结婚后生活会突然改变,等等。要打破这种恒常性,可以偶尔下班时选择不同的路回家,去不同的超市买东西,以慢慢改变固定化的生活,给无



意识的恒常性一些时间来接受改变。

第三类原因是追求完美的伴侣。相亲或者通过婚介所寻找伴侣的好处是可以从很多人中挑选,但因为是看对方的条件,所以总是会有“或许还有更好的人吧”这种心态,便会陷入寻找更理想人选的恶性循环中。

这样的女性不了解:恋爱是需要培养的。一直等待完美的他,最后自己就会剩下。

你去观察恋爱高手,她们发现对方有一点让自己满意的地方,就会积极主动去接触。“他的眼睛好温柔……”“他很有声望……”“他的背影好俊朗……”

改变对方不满意自己的地方,进而主动接近,有这样态度的人就是恋爱高手。恋爱并不是运气,而是能力。想“让他喜欢上我”的人会用心“成为他喜欢的我”。恋爱需要互相靠近,也就是心的接近。

当然除了做好靠近他的准备,还需要跟他好好沟通与



交流。关于具体的方法,相信读完本书的你都已经了解。

为何我的恋爱总是不顺?

恋爱不顺的原因有很多,每个人的原因都不同。还有人知道原因,但就是改变不了。

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759

“我太用心,好像对方感觉压力太大了……”

“我嫉妒心太强了……”

“我太自我中心了……”

当然,这是自己的恋爱习惯,改与不改都由自己决定。而且,无论哪种恋爱气质,都不一定只有坏处。也有男性喜欢对方用心,有男性喜欢对方吃醋。自我中心的行为,不超过一定程度也会让人觉得很可爱。

但是,如果是对方没有觉察到的原因,就不能不问了。



要是注意不到,它就会一直阻碍你的恋爱。

例如有一类人,他们工作能力很强,复杂作业的完成速度也比其他人快。这样的人简单化的能力很强,即便是很难的工作,他们也能更快找到切入点,将之变为简单的工作,越是困难的工作,越能展现他们的能力。

但这种用在工作上很好的简单化能力,因为是在深层潜意识里发挥作用,所以对待日常生活的事情它也会无意识地简单化,人际关系也好,恋爱关系也好,都会做简单化处理。例如,如果这类女性谈了男朋友,就会努力尽快找到能合他意的事情,认为“为他做这件事就好了”或者“为他做这件事就能让他心情好”等等。“早一点将恋爱简单化,就能早一些安心。”这是无意识的作用——尽快让自己轻松下来。

但是,心是变动的。即便是同一个人,也并不是每时每刻都是一样的。善于简单化处理事情的人,习惯于尽快总



结出方法,他们很难适应心会变化的人。在对方看来,被简单化地对待,感觉就像是被当成傻子一样。而且,更严重的问题是,这样的人意识不到自己正将恋爱当成工作那样简单化地处理。

那么,到底是什么阻碍了恋爱?

将恋爱当成一项工作,便无法享受恋爱。当然这是无意识的行为,当事人不能理解自己无法享受恋爱,她们自然想不到是优秀的工作能力阻碍了恋爱。

试想想,如果你不能享受恋爱,对方当然也感受不到快乐。他便会提出分手。

在婚介所进行的气质调查结果显示,总是找不到伴侣的女性,很多工作能力都非常强。但是,我们也不能因为恋爱而降低自己的简单化工作能力,更没法马上就学会享受恋爱。

那么,要怎么办呢?



心灵和行动是有着密切的联系。思考是不能控制心灵的。要想控制心,就需要行动。抬起头、挺起胸、堂堂正正地走路,就会让人感觉积极向上,但如果低着头、垂着肩、哭丧着脸,我们就无法有自信的感觉。

行动对心的影响是巨大的,没有其他任何方法可以超越。

首先,要走出恋爱就是工作这种感觉,最好的方法就是利用微笑。和享受恋爱的人比起来,不能享受恋爱的人,其微笑的时间要短得多。最开始勉强自己笑也可以,要努力让自己在恋爱时有更多笑容。不是要控制自己无法控制的心,而是要控制可以控制的行为,进而影响心。

另外,如果是要有意识地做出笑脸,我推荐先使用镜子练习。要多加练习,让心仪的他看到你最美的笑容。

反复练习,虽然一开始是有意识地微笑,但不知不觉中它就会变成无意识的习惯与动作,你便能真正享受恋爱了!

课程学习官网:<https://s.wsxc.cn/xk0Qzd>

更多绝密资料加微信:CF69567 永久QQ:202210759



后记

更多绝密资料加微信:CF69567 另QQ:252210759

恋爱催眠术蕴藏无限可能。

我在这本书里教了大家很多催眠技巧。这些技巧都可以帮助你更受男性欢迎。如果你能在恋爱实践中为这些技巧加入某一目的,那这些技巧就有生命了。

这个目的就是,给予他人存在感。

如果你能给予他人存在感,这些技巧就不仅仅能帮助你受欢迎,更能帮助你被男性喜欢。



我的学生经常会问我：“容易被潜意识接受的声音，是什么样的声音呢？”

我总是回答：“他本人的声音。”

自己的声音表示没有隐藏的含义，因此没必要对自己的声音抱有戒备心。而他人的声音就不同了，即便是很好的朋友，也会说出伤害自己的话。可能对方并没有恶意，但我们仍有可能被其语言所伤害，因此，对于他人的声音，无意识总是会警戒。但对于自己的声音，却没有这个必要。对于本人来说，这个声音也只不过是声音，自然无须防备。

我们的耳朵本来就是为了了解自己以外的事物而存在的。眼睛也是如此，也是为了了解其他事物而存在。手也一样，是为了确认其他事物的存在。将信息传递到大脑的所有感觉器官，都是为了确认自己以外事物的存在。

那么，如何感觉、确认到自己的存在呢？

自己的存在，只能通过和他人的接触才能确切感觉到。

有了和他人之间的沟通与交流,我们才能确认自己的存在。如果没有了其他人,也就没有办法了解自己的存在。虽然我们能够通过镜子看到自己,但潜意识只将这个作为图画、影像而已。

幸福感也是如此。没有了他人的存在,你也无法确认自己是幸福的,进而无法感受到幸福,甚至可能都无法生存下去。

心的生命力在于存在感。

不过,给予他人存在感,不一定会得到同样程度的返还。例如,你给予他人 80% 的存在感,可能他返回给你的存在感只有 20%。不过,如果你只给对方 20% 的存在感,他返回给你的存在感就不可能超过 20%。

因此,人际关系也就是“施与受”。不爱别人、只希望别人爱自己的人,会愈发孤独。

想幸福,就要找到很多对你而言很有价值的人,并肯定



地告诉他们：“你很重要！”

和他人交往的过程中,你必须要做的事情就是给予他人存在感。沟通就是这个目的。没有沟通能力,其实就意味着不会施予,也不会接受。

恋爱只有心意是不够的,还需要能力。

怕受到伤害而不敢恋爱的人,追求的不是恋爱而是依赖感。能让你幸福的,不是值得依赖的人而是你爱的人。

为依赖他而喜欢他,这样的爱只会伤害到双方。

如果你希望被其他人喜欢,就要向他们传递出“你很重要”的信息。

不要害怕受伤,勇敢地表达：“你很重要！”

给予他人存在感,这就是恋爱催眠术。

封面

书名

版权

目录

前言

第一章 诱导男性心理的催眠技巧

聚会中瞬间吸引男性眼球

快速让自己成为魅力女性

进入对方的好感地带

瞬间恋爱战术

即刻消除对方的戒备心

使用宣泄战略理解他人

让对方感觉“不知为什么就是跟你合得来”

让对方越来越想你的中断技巧

成为对方的重要他人

让恋爱充满激情

第二章 创造完美恋爱的催眠诱导技巧

诱导心灵的要点

瞬间消除隔阂感受的反作用法

捕获男性心理的“抓抓乐”游戏理论

急剧变化和神经细胞改善管理

让他绝对离不开你的绝妙心理技巧

让对你不感兴趣的他开始关注你的“吸星大法”

惊愕催眠法

给予他安全感的慢谈话

第三章 如何掌控恋爱

人恋上的其实是对方身上的自己

印象盒子为什么会有如此大的威力？

印象盒子的特点和表扬的意义

表扬男性时的必杀技

让他送你礼物的绝妙技巧

让他不花心的秘诀

让关系更进一步的吵架与破坏关系的吵架

第四章 和心仪的他构建幸福的性生活

让木讷的他主动起来

控制他爱抚的一句话

诱发性恍惚状态的技巧

用声音完全释放出内心感受

为什么性爱后就被抛弃？

让心充满激情

敞开心灵的性爱让彼此不同

如何把握性爱主导权？

第五章 通过深层心理作用提高恋爱能力

对男朋友的称呼左右恋爱的感觉

受欢迎的女性会畅谈

“右上则左下”法则

借口太多更容易导致分手

为什么他只注意到我的缺点？

男性独自思考，女性诉说

用类比让他真正接受你所说的话

不懂得撒娇的女性

变成恋爱高手

为何我的恋爱总是不顺？

后记