

## 催眠技法大全-01 催眠概说

### 催眠概说

#### 内容

『催眠』这名词相信大家已不陌生，也有很多信息(网站、书籍...等)对催眠下了很完整的定义及解说，但我还是再次的回答一下这问题，何谓催眠？

以生活中的例子来举例会比较能体会催眠中的状况，大伙儿应该都有上电影院看电影的经验，两个小时的影片从开始放映到结束时是不是会有一种从影片情境回到现实生活的『差异感』以及两小时怎么过得这么快的感觉(如果影片不是很难看的话！)，在看影片的投入过程中就是『类似』催眠状态。

为什么呢，因为你忘了电影院外头正在刮大风下大雨、因为你忘了现在是几点了、因为你忘了你的嘴巴中正嚼着口香糖、因为你忘了你的脚因翘着二郎腿已麻了很久，这些问题可能等到影片播毕时你才会惊觉、亦或是在身旁的人突然的咳嗽声才使你回神。

你是否有过以上的经验呢？如果有，恭喜你，你不必花大钱去找人帮你催眠啦，到电影院去就可以啰！以上述所举的例子，您是否可以体会到『催眠状态』呢！

所以，不要把催眠想的太玄奇，它是无时无刻都发生在我们生活周遭的『现象』，如一定要对催眠做个解释，那我会说，催眠就是在做『白日梦』，至于被催眠得有多深，那就看你这白日梦有多精彩，能让你陶醉多久啰！

其实，您可能有听过，催眠的程度有深之分，我再拿个例子来说明好了，读者们应该有看过 3D 立体图吧，记得我第一次看 3D 图片时，总是看不到什么。等到照着说明上描述的方法去试着看，就慢慢的可以从一张原本只是同样纹路的图片中看出令人惊奇的画面，但有时一闪神把图片的距离拿偏了，Focus 马上不见了，又是回到原本的什么也看不出来的画面，总是在尝试几次后，才能把眼睛的焦距持续锁定在适当的距离，以此要领就能在其它的 3D 图片中看到美丽的画面！

催眠的深浅程度就好象在看 3D 立体图一般，第一次看时抓不住要领，渐渐的就能驾轻就熟，一直长时间把『心灵的焦距』锁定在适当的距离，而有所谓的深层催眠的现象发生。

这也就是为什么被催眠成功的人，可以在下一回催眠时很快的进入催眠状态中，因为他(她)已可以很精确的抓到自己进入催眠状态中所需要的『心灵的焦距』。

## 催眠技巧大全-02 谁需要学催眠

### 谁需要学催眠

#### 内容

说到谁需要学催眠还真不知道该怎么建议咧，本想写『每个人』都需要学催眠！如果这样写肯定被骂死了，但是说正经的，催眠是应该推广到社会各个层面，有一些催眠概念亦或是有一两招催眠方法都可自助、助人。

举个例子(我最爱举例子了)，当小孩子生病上门找医生时，遇到要打针，我想十个小朋友大概有九个都会嚎啕大哭，另一个可能是打完针后 10 分钟才痛哭流涕(反应慢了些！)。

此时的母亲都会不自主的(本能地)哄骗小朋友说，小宝好乖喔！小宝好勇敢喔！针打下去痒痒的喔，根本不会痛耶！来，马麻(妈妈)呼呼喔，你看，不痛了呀！.....，其实以上所述之用语都是一种暗示性的用语，最终目标就是暗示小朋友说『针打下去不会痛』。

除此之外，老师教学生亦会用到很多暗示技巧、牙医师为减轻病人的痛楚也需要用到暗示用语、长官对员兵的训话中多少也用到了暗示技巧、业务员对顾客也一样.....，催眠的暗示用语不仅是在催眠中使用，在我们生活中无时无刻都在使用暗示、诱导，只是我们不自觉这是一种『技巧』，会以为那是一种本能、一项特有的才干。

其实不然，如果能把最顶尖的业务人员的用语、语气、手势、手法、表情...都归纳成一套方法，给所有菜鸟业务人员去学习模仿，照理说每位菜鸟都可以成为顶尖业务人员(理论上是这么说啦！)，我相信即使是不到顶尖的阶段，业务量也不会差到哪去啦。

催眠的诱导法千百种，都是前人『有效方法』的累积，以此方法可以快速的使对方陷于催眠状态来施行必要的暗示。

还是归于现实面，有了方法并不能保证能催眠对方，还要加上一些些练习来的经验

才是。

至于，您说谁需要学习催眠技巧呢，看完此篇文章如果您觉得您有这需要学会那么一点点技巧，那.....您真的就是有需要啰！

## 催眠技法大全-03 学习催眠的方式

### 学习催眠的方式

#### 内容

有人会问说，学习催眠一定要花钱去拜师吗？事实上是有这必要，必要在拜师学艺可以不会走很多冤枉路，不会自己 Try 了半天却搞不出什么名堂，也可以学会每种暗示方法的技巧所在，甚至是『经验传承』。

但如果您只是想自己学学看，只有多下功夫啰，以下就教您如何『无师自通』。

一、阅读相关书籍：有关催眠的书籍在书店可能不好找到，因为每间书店分类方式不同，有些是集中放在一个书架上，有些则散落各处不是很好找。

如果您是住在台北，建议您在台北市重庆南路上的三民书局(二楼)是我见过『最集中』的催眠书摆放方式，当然我所说的都是中文书啦，各位可以去参考看看。

(当然，在往后的电子报中都会陆续提到)

二、不断练习：学习催眠的不二法门，就是不断的练习、再练习。

不管是自我练习、亦或是有人愿意配合你做实际催眠练习，不断的充实自己应对不同的状况才是一位称职的催眠师所要做的功课。

三、自言自语：哈！没错，就是自言自语！当您有了催眠步骤的底子时，可以以书上举例的『暗示用语』来自我练习。

对着镜子练、对着墙练都随便你，最要紧的是先『独自』练习，不要一看完书就兴奋得抓个人来练习，结果可能是败兴而归、挫折感很重、放弃练习，那启不可惜！刚开始先把所有的步骤牢记，不要想说自己要怎么变化方法，把每句暗示用语说得流畅，不急不徐，把整个流程跑过一遍，如此反复练习。

接着，把相关的表示方式用不同说法来表达，慢慢的，脑袋中的『词汇』就多了起来，不会因为状况不一而『词穷』！

四、小团体练习：一般人可能没有这样的机会做团体练习，但是『如果』可能的话，几个对催眠有兴趣的人凑一个小团体做实际状况的练习，对催眠技巧的熟练有很大的帮助。

一方面，不会因为催眠不成功而被取笑丧失信心，二方面，可以互相交换意见，一举数得耶。

五、时间由短至长：刚开始练习催眠时，先练习一些小技巧，例如只做初期诱导，接着做觉醒步骤。

花催眠的时间不要太常，等到慢慢熟练后，再加入其它技巧，催眠时间也慢慢加长，以此方式渐进，比较可以从中得到微妙的变化，对状况处理也可以循序渐进的掌控。

六、牢记过程：不管是自我练习亦或是实际催眠练习，事后都要牢记所使用的步骤及暗示用语，可以的话笔记下来，在下回催眠练习中可以开始变换暗示用语或调整催眠程序，试着找出你最顺手的过程。

尽量做到在催眠过程中很顺畅的指示暗示用语，不要犹豫，要很有自信！通常，在第一次做实战催眠时，如果成功了，保证您会是信心满满；失败，挫折感会特别强烈。

在此，我要告诉初学者，在做第一次催眠时一定要抱着『我一定会做得很好』的信念，因为，受试者会对催眠师的一举一动特别敏感，一旦您的没有自信被看透了，受试者的不信感相对增强，要想顺利进行催眠可能就难啰！

七、排演：对！就是排演！歌星在演唱会前都要经过排演，排演走位、排演跟乐队的配合情况、排演自己要做多大的动作观众才看得到演出……！初学催眠者在『排演』的功夫上更要加强，将平时自我练习的成果要在别人面前真的表现出来，不仅在心理上要做自信

心的建设，更要对整个催眠过程做个事前的演练。

排演时(当然是独自一个然排演啦)，想象自己眼前有位受试者，将所有的暗示用语『大声』说出来，假想正很顺利的进行催眠，所有『必要动作』都要做出来，将所有的催眠步骤从头到尾『大声地』演练一遍。

如此的排演有助于临场的反应，甚至会进行的更顺利、更有自信心。

八、语调配合情境：当您在看一部电影时，如果遇到紧张的情节，通常此时的背景音乐都会很急促或是很高亢响亮，您的心情一方面是被情节带动、一方面也会被音乐的气氛感染得更紧张。

催眠中的语调应用亦是同样道理，当您暗示受试者很愉快、很喜悦时，您总不能低声下气的吧！所以，语调应配合着您所用的暗示用语情境，如此会加深催眠的效果。

九、速度配合呼吸：每个人的身体节奏通常是跟随着呼吸的速度，所以催眠者说出暗示用语的速度最好是配合着受试者的呼吸速度。

观察其呼吸时的肩膀或胸部起伏，当其呼气时，催眠者就把一句催眠用语讲完，依此要领，受试者会觉得这样的声音是不急不徐的，效果也会更加强。

## 催眠技巧大全-04 学习催眠应有的观念

### 学习催眠应有的观念

#### 内容

学习催眠的目的无非是要使自己、亦或是帮助别人远离某些精神上的痛苦，或是更增加正向的能量，乃至于潜能的开发等。

所以，在使用催眠的应用上，我希望所有想要学习催眠的读者要有正向的观念与正确的状况处理方法。

以下几点希望各位学习者能加以注意，当您碰到以下的状况时，请多加留意：

一、消除痛觉(触觉)：一般在催眠状态中暗示受试者某部位的痛觉或触觉消失，可能要做到止痛的效果，但痛觉是身体对不适症状的警告，一旦痛觉消失可能更延误自己对病情的判断，甚至造成更大的伤害。

举个例子，如果对一个脚骨折打着石膏的患者下催眠暗示，暗示其脚已痊愈、一点痛觉也没有了，可能当下他所有的痛苦全没了，甚至于会脚踩着地高兴的说『脚真的不痛了耶!!』但是，有点常识的人都知道，骨折是事实，骨头不会因为你不痛就瞬间接合起来了，那是天方夜谈的事，此时的『痊愈暗示』是相当危险的事。

我就在电视上看到一个国外的布道大会上，一位似乎有神力的主导者将每位有病痛的人在台上将其向后推倒(后方有人扶住)，患者在地上躺了一阵子之后(此时不断地被暗示病痛已经由信念上帝的力量而痊愈)

，站起来就像是没病一样活蹦乱跳！其中就有一位是打着石膏的患者，『施术』后一样活跳跳，看了真是替他捏把冷汗，依我看，那家伙回家后一定去挂急诊了！懂得一点催眠技巧的都知道，那就是所谓的『后倒法』，没什么好神奇的啦！所以说，在做痛觉(触觉)的消除之时，要谨慎，觉醒步骤(往后会提到)中的『回复』暗示不可缺少。

二、不适感的暗示：常会有人在对想戒烟的人下如此的暗示，『当你以后闻到香烟的味道时，就会非常想呕吐!』，听起来像是很有效的暗示，但其中却潜藏着未知的后遗症。

毕竟我们不知到这位想戒烟的人兄日后是不是闻到烟味只是『想』呕吐，还是真的吐了，如果状况每每如此，那这位人兄的日子一定不好过，『想吐』这种感觉又是他生活中的阴影了。

与其用不适感来戒除不良的习惯，倒不如用正面、愉快的事件来取代，在 NLP 中有一些技巧可以做到这样的处理。

所以，不适感的暗示逼不得已，尽量不用。

三、强化负面(错误)记忆：负面的记忆通常是让我们觉得很不舒服的，如果在催眠

中追溯到不好的记忆，却让它一直保留不好的感觉到结束催眠，这真的是不当之举！应适时的在催眠中消除之、会是将其感觉抽离。

记忆这东西挺抽象的，催眠者不知受试者的痛苦记忆是真是假，这都无所谓，重要的是感觉很不好的记忆，催眠师都要做妥善的处置或转化才是。

## 催眠技巧大全-05 基本催眠程序

### 基本催眠程序

#### 内容

记得不久前，催眠在电视很盛行时，不知大家有否发现，催眠师总是口中念念几句，受试者就进入了昏睡状态，心中是不是纳闷过，催眠就是这样念念几句就可了吗？答案是 Yes，也是 No！Yes 呢，就在于这位催眠师对现场的状况掌控熟练；No 呢，如果读者如法泡制，保证成功率趋进于零。

要学习催眠还是得从最基本的程序逐步前进才行，从一对一催眠进而能够一对多催眠，大伙还是要有耐性，Step by Step！

催眠程序并不是绝对的，但如遵照此原则来操作，成功率会大为提升。

舞台催眠师能掌握受试者的状况，筛选受试者，进而提升催眠的成功率。

一般的初学者很难掌控这些状况，只有依『最有效』的标准法则来学习才能逐步迈进。

标准的催眠程序都熟练之后，就可以在『催眠用语』上下功夫，毕竟『语言』才是催眠中的魔法师，要如何善用『有效的』催眠用语，各位读者可参考相关的 NLP 书籍（世茂出版社出版了一系列 NLP 书籍）。

当然，电子报也会在往后介绍催眠大师 Milton Erickson 所用技巧的精要处。

一般书籍上可见到的催眠最基本的行进程序就是『亲和感建立』==>『测试』==>『催眠诱导』==>『深化催眠诱导』==>『觉醒』，在每个阶段受试者都会表现出不同的行为反应，催眠师要依当时受试者的反应来做进一步的暗示。

通常所有的『治疗行为』都在深化催眠诱导之后，受试者在此状态下的潜意识会特别的浮现出来，此时的治疗效果最佳。

还有另一个不算程序的程序，那就是『后催眠暗示』，顾名思义，后催眠暗示就是在所有的标准催眠程序都完成之后才发生效果的暗示。

不将其列在标准的程序中，乃是后催眠暗示所发生的效力时程是在『已觉醒』的状态中，我将其归类为是催眠技巧的一项来说明（之后会提到）。

以下就说明每个程序中的方法，及要注意的事项。

催眠的方式

催眠，依其用途与呈现方式，有以下三种类型：

\* 舞台式催眠：以娱乐大众为导向的表演式催眠，如前阵子引发催眠热的澳洲催眠师马汀，即是此一典型代表。

\* 治疗用催眠：

透过特定的催眠程序，按照个案的目标需求，设计正向的目标与指令，植入对方的潜意识中。

为一般心理医师或部分精神科医师与催眠师所采用。

\* 会话口语式催眠：此系发源自已故的医学催眠权威 Milton



H.Erickson 的催眠模式，催眠他人于无形无色，其催眠技法部分收录于 NLP(神经语言程序学)的知识领域里，而为一高段的催眠技术。

## 催眠技巧大全-06 亲和感的建立

### 亲和感建立

一般在催眠开始之前，催眠师要与被受试者建立起『信任关系』。

首要的行动是要让受试者对催眠这档子事有些许的了解，一方面使受试者的排斥感降低，另一方面也会提高受试者的被暗示程度。

要建立与受试者的亲和感，其诀窍就可以利用 NLP 里头的一些技巧，就是『和对方一样』！其实，人之所以会信任或喜欢和另一个与自己不相干的人在一起，其中有一点就是『他(她)和我很像』，您是否有这样的觉醒呢，想一想身旁周遭的好朋友，一定会和你或多或少有些相同点，可能包含了个性、兴趣、喜欢的东西、喜欢谈论的话题……等等。

再把场景转到职场上，如果一个业务人员去和客户谈生意，客户说东他就说西，客户说喜欢这他就偏不喜欢，我想，基本上客户对这业务人员的印象一定不怎么样，因为客户的潜意识里就直觉的『他跟我非常的不一样』，既然是不一样，那要建立起亲和感的机会就小了很多了吧！

但话又说回来，来接受催眠的受试者并不见得是您的好友、也不见得是您要拉生意的客户，要建立起亲和感的确会有点难度，除非您已是鼎鼎大名的精神科医生、或是有名气的催眠专家，否则，抱持怀疑态度的受试者是很正常的。

要使一位完全莫生、亦或是只有点熟的人信任你这位催眠师呢？以下就拟几项技巧供各位参考：

一、解说催眠的状态：把催眠的状态加以说明，解说催眠并不是睡着，反而是知觉变得更敏锐，甚至把催眠解说成就像是发呆做白日梦一样，使受试者降低对催眠的不安感、并使其对催眠有较多的认知。

二、将心比心：催眠师不要以高高在上的姿态，这会使受试者不安。

最好的方法，是站在受试者的角度来说话，使其感受到受认同的感觉。

三、模仿受试者：这里所谓的『模仿』是由催眠师来观察受试者的言行举止来做反应。

以受试者说话的速来做为和和受试者对谈的说话速度、配合受试者的呼吸速度(催眠师可观察其肩膀的起伏来配何其呼吸速度)、配合受试者的姿势(例如，受试者拿起茶杯来喝水，此时催眠师也顺势拿起杯子来；受试者移动一下身体坐姿，此时催眠师也跟随着换一下姿势)。

如此的模仿，受试者的意识上并不会查觉，但潜在意识却会认为『眼前这家伙好象挺善解人意的耶!』

## 催眠技巧大全-07 测试法

### 测试法

在谈『初期催眠诱导法』之前，先来谈『测试法』。

通常未接受过催眠者，对催眠状态是什么可能没什么概念，也会怀疑自己是否能被催眠成功。

催眠师可以藉由『测试』受试者的过程来得知受试者的被暗示性程度，也可以让受试者的心里状态更接近催眠状态，一举两得！所以，催眠测试和真正导入催眠状态的诱导过程其实界线有点模糊，那要看受试者当场的反应，如果受试者受暗示性很差、或是测试过程不是很顺利，不应该继续做诱导程序，应该稍做停顿，由催眠师和受试者讨论一下刚刚测试过程受试者本身的感受，再改用另一种方式做测试。

其实，『测试法』和『初期催眠诱导法』有模糊的界线，那要看当时受试者的状况来决定。

因为，当被催眠者在测试中就已进入了催眠状态时，我想，此时催眠师应该不会再一路的『测试』下去了吧！

通常我们会对受试者说：

『在催眠你之前呢，我想让您感受一下自己在催眠状态时大概会是什么样子，让我们来做个小动作，您只要配合我的指示做就可以了，尽量让我的每个指示都在你身上发生作用，不要想太多，咱们只做五分钟而已.....』

『您可能不知道自己是否能被催眠成功，来，我们来做个小实验，在做这个实验的过程中，您完全不需要想什么，照着我的指示做就可以了，我们只做个五分钟就可以了.....』

其实，催眠没有什么啦，来，我们来做个小实验，您就会大概体会到催眠时的状态了....您不必要做什么，只要照着我的指示做就可以了，五分钟就可以了.....』

<注意>

此段测试前的说词，无非只是让受试者感觉到，『只是个测试而已』，一方面使其防卫心降低，另一方面也会提高其对催眠时的被暗示性(就有如善意的谎言一般)，当然，不见得只做五分钟，当受试者在测试时就进入了催眠状态，就继续下去吧！

一般测试法可使用以下几种方式：

一、印象法：

首先让受试者坐在椅子上(此法不适于躺着做)，令其闭上双眼，催眠师站于受试者身旁，开始以下暗示用语 (括号内的文字是催眠师要做的动作或是说明，引号内则是催眠师的暗示用语)：

(催眠师用双手轻握住受试者的双手，引导受试者的双手向正前方抬起，直至与肩同高，此时受试者的双手应是打直、平行、与肩同高)

『将你的眼睛闭起来.....来，把手往前抬起来』(边说边引导受试者的手抬起)

『想象，在你的右手手腕绑着一颗很大很大的气球』(边说，边将受试者的右手掌朝上)

『想象，在你的左手掌上，放着一本很厚很重的书』(边说，边将受试者的左手掌朝上)

现在，想象你的右手被那颗大气慢慢的往上拉，你的右手愈来愈轻.....愈来愈轻.....』(此时，催眠师已将双手离开受试者的双手)

『而在你的左手，你的左手感觉到那本书好重.....好重.....重得让你的手开始下垂』

(此时，催眠师不断的重复右手变轻、左手变沉重的暗示，暗示语的速度最好是配合着受试者的呼吸速度，在其吐气时才说暗示语，当受试者手部开始有动静时，要适时的追加暗示，此时稍微加重语气)

『对.....对....很好.....右手愈飘愈高.....左手愈来愈沉重下垂.....继续感受那种感觉.....』

(当受试者双手僵了半天却没反应时，可用触碰的方式)

『当我碰到你的右手腕时....你会发现....你的右手的气球拉力变大了.....把你的手猛力往上拉起.....你看.....你的手愈来愈轻.....愈来愈轻.....愈飘愈高.....愈飘愈高.....』(此时，催眠师用手触碰一下受试者的右手腕，观察受试者反应，不管反应为何，也转像左手做相同的动作)

『当我碰到你的左手掌时.....你会发觉.....你的左手掌的书愈变愈重.....重到让你的手不能负荷.....你的左手好酸....好酸.....好想放下来.....好想放下来.....』(此时催眠师用手碰一下受试者的左手掌)

(如果受试者一直都没有任何明显的反应，随即改口，结束此项测试)

『好.....将你的双手放下.....睁开你的眼睛.....』

(如果受试者反应良好，则继续进行催眠诱导)

## 二、手臂闭合测试：

让受试者坐在椅子上，催眠师站于受试者的身旁。

『像我一样.....将两手往前伸直.....手掌相对.....』(催眠师将自己的两手向前伸直，与肩同高、同宽、手掌相对，边做边引导受试者做出同样的动作)

『现在，把你的眼睛注视着两手掌中间的那一点.....』(催眠师把食指移到受试者两手掌间，并指示受试者看着那一点)

『仔细的注视着这一点.....当你注视着这一点的同时....你会发现....你的两个手掌好象两片磁力强大的磁铁....慢慢的互相吸在一起.....』(催眠师边说，边把手移开刚才的位置)

『磁力愈来愈强大....你的手支持不住了....已经慢慢的被吸在一起了.....愈吸愈靠近....愈吸愈靠近.....』(催眠师不断暗示两手愈靠近)

(当受试者两手碰在一起时，赶紧说以下暗示语)

『对....两手已经吸在一起了.....愈吸愈紧.....愈吸愈紧.....你想拉开都拉不开了.....紧紧的吸在一起了....你愈想拉开.....你的手吸得愈紧.....』

(观察受试者的反应，如果受试者毫无反应，就停止此项测试，改用其它方式，并不见得一种方式可以适用百种人的！如果受试者反应良好，可继续做催眠诱导法)

(受试者的的手部反应通常都是会较缓慢，因为受试者在被引导的同时正在试着去想象两手互吸的感觉，是一点一滴愈来愈明显的，所以刚开始反应较小，会愈来愈明显，催眠师就是要利用语言的追加来引导受试者的感受。

如果是一听指令就顺手啪一声合上手，那铁定不是和你开玩笑就是怀着挑战的心

理！)

### 三、手纠缠测试：

让受试者坐着，催眠师站在受试者的旁边。

『现在，将你的两只手像祷告一样，两手互握，指头和指头间要交接到根部，紧紧的交握在一起.....』(催眠师一边说，一边做出两手祷告式交握的动作，引导受试者做同样的动作)

『两手交握的同时，手掌尽可能的贴紧，手指头紧紧握住.....』(强调要紧紧的握住)

『你的手紧紧的互握.....来.....把你的手伸直.....』(催眠师用两手，把受试者的双手往前抬直，与肩同高，并一边暗示握紧、伸直)

『双手向前伸直，愈伸愈直.....』(此时，催眠师用双手轻触受试者的双手肘关节处，暗示其双手打直，并紧紧的握住双手)

『你仔细看着你的姆指.....你的姆指已僵硬了.....愈来愈僵硬.....』(催眠师用手指着受试者交叠着的姆指)

『你的手也无法分开了.....愈握愈紧.....你想要分开都没法分开了.....对.....没办法分开了.....』

(当受试者已表现出很吃力，紧握着双手的同时，就应当结束测试)

『现在，当我轻碰一下你的双手，你的手指头马上松开来，双手就打开来了.....』(一边说，一边用手轻拍一下受试者的手)

『松开了.....完全松开了.....』

(如果受试者的受暗示性高，接着就进行催眠诱导)

## 催眠技巧大全-08 凝视物体法

### 凝视物体法

#### 内容

这是一个传统催眠方法，受试者被要求注视一个物体，不能移开视线。

催眠师要观察受试者的反应及抓准暗示时间来加强对受试者的诱导，例如，“偶然间，受试者快要眨眼睛”的暗示要在他们还没眨之前就要暗示出来。

#### 脚本

注视着这个东西最亮的部份(固定某一物体)，把你的注意力完全放在这亮点上

-----

做几个深呼吸，在做深呼吸时，仔细听我的声音-----

你会发现你的眼皮慢慢的开始变重-----

你的眼皮好象千斤重一样，你愈是注视这亮点愈久，你的眼皮就愈来愈重，你会开始眨眼睛，你会感觉到好象有东西把你的眼皮往下拉一样，它们会慢慢地闭上，变得很沉重，很想睡-----

并且，你会有很强烈的感觉，你的眼皮慢慢的闭上，慢慢闭上，很想睡，很累-----

当眼睛闭上时，你会觉得那是多么舒服，很难很难将眼睛再张开-----

你会很快感觉到，紧紧的闭上，紧紧的闭上，紧紧的闭上，你的眼睛已经紧紧的闭上了-----

你感到非常的舒服，感觉很棒，你全身都放松了-----

让你自己沉浸并享受这种舒服放松的感觉-----

你会发觉你的头也开始变重，开始向前垂下，你已经让你自己进入了最舒服，最祥和，最放松的境界-----

催眠技巧大全-09 森林河流法

森林河流法

内容

使用此暗示法最好就是有背景音乐，一些有水声，鸟鸣或其它森林里声音的音乐。

但如果催眠暗示还没开始时，不要先放音乐。

※ 脚本

把你自己放在最舒服的姿势，确定你身上有束缚的东西已经解除掉了，尽可能让你全身处在最舒服放松的姿势。

现在，闭上你的眼睛，做个深呼吸，闭气三到四秒，再慢慢吐气-----

(停顿，等待受试者反应)

再一次地深呼吸，慢慢吐气-----

如此做个五，六次-----



当你吸气时，你吸进大量的氧气进入你的身体，当你吐气时，让你的身体更放松，更放松-----

(停顿，观察受试者的反应)

现在，你持续地做深呼吸，你会发觉你愈来愈放松，愈来愈觉得平静-----

你已呈现出进入深沉，平静的放松状态-----

当我持续对你说话时，你也会继续不断的放松，更加的平静-----

不要再呼你已放松到何种程度，只要愉快的继续保持平静，祥和的心-----

继续不断的呼吸，再呼吸----

你的潜意识会了解我所说的话，所以，你的意识层面会愈来愈听不见我在说什么----

你的潜意识和所有你的内心世界能够听到并接受我对你所说的一切讯息，你的意识层面会完全的松懈掉，并放松----

你将持续地会经验到你内心平静的感觉，并且，你会进入我为你所创造出来的内心世界-----

一切都会自然的发生，你不用花心思去思考它----

(注意：开始放鸟鸣和水声的录音带，并在背景音乐开始时，停顿大约 30 秒)

现在，我要你想象，你正很舒服地飞翔在一条有着清澈水的溪流上，那是在一个和煦的夏日里----

那里有和暖的微风，新鲜的空气，平静的溪水声令人非常的舒服，放松----

你的意识层面已听不到我在说什么，因为你的潜意识层面已经完全掌控，并了解我所说的每一句话----

在你的内心中，你正在享受这大自然的美景，当阳光从树丛间照射出来时，你正愉快地听着鸟叫以及水声----

你躺在那里，很舒服地放松你自己-----

那是你从前所没有体验过的宁静，放松的感觉----

当你沉浸在这平静，愉快的经验中时，一阵睡意已经涌上了你的全身，从你的头顶一直到你的脚指头----

你觉得愈来愈平静，愈来愈放松，愈来愈安全----

现在，当你在那儿，闭上眼睛时，你是如此的放松，如此的舒服，如此的愉快，这会让你更进入一个平静，不受人打扰的内心世界----

或许，你会慢慢的睡着----

你或许会开始感觉到我的声音愈来愈遥远-----

或许你的意识层面会愈来愈不知道我说话的内容-----

但那都没有关系，因为你的潜意识已完全了解我所说的每一句话，和任何我所传达给你的讯息----

从现在开始，你只会有正面的想法与感觉进入到你的身体里----

告诉你自己-----

我很放松，很安全很平静-----

我感到很舒服-----

我能够随时控制我自己-----

我可以把我的身体调适到最佳的状态-----

我的想法让我更放松-----

(注意：以下的段落可用于治疗)

你的潜意识，以及你的内心，能够检验出造成此问题的原因，并且能够获得能够解决此问题的讯息-----

然后，你会对于你每日愈变愈好的情况感到高兴，而且这情况会一直持续下去----

当你的内心了解是什么造成这问题而，而且你有能力解决此问题时，你的右手手指将会抬起，并且会保持到我叫你放下为止----

(注意：当受试者在缓冲这讯息，且你正在等他的手指抬起时，要暗示他解决此问题的适当暗示。

催眠技巧大全-10 双手下压与双手闭合

双手下压法

把你的双手放在我手上，当我数到 4 时，把你的手用力压在我的手上----

1, 看着我----

2, 用力往下压, 用力压----

3, 你的眼皮变得沉重, 很想睡, 很想睡, 睡着-----

4, 闭上眼睛, 睡着(把手拿开)

(使用深化技巧)

双手闭合法(一)

内容

这技巧是“双手靠拢”的吉尔&#231;波恩版本。

虽然你可以让受试者躺着把手向上伸直, 或是要他们站在你面前把手向前伸向你的方向, 最好的姿势还是让你的受试者坐在椅子上。

你则站在受试者前面大约六英尺的距离, 把你的手向前伸直往受试者的方向, 把你的两只手心相向, 手指并拢伸直, 把你的大拇指指向上方, 然后以这姿势对他们说:

※ 脚本

把你的手像我这样样向前伸直, 打直你的手臂, 打直你的手肘, 你的手心相向, 你的大拇指向上伸直, 其余指头互相并拢-----

等一下, 我会把我的手指头伸到你的两手中间-----

当我这样做时，我要你看着我的眼睛(把食指指到你自己的右眼)，看着我-----

当我把我的食指指到你的两手中间时，把你的视线离开我的眼睛，注视在我的指尖上，接着我会移动我的手指头，当我这样做时，千万不要离开你的视线，持续保持注视在你的两手中间(把手指头移向受试者的两手中间)-----

好的，现在把你的眼睛往下注视到我的指头，现在我会移开我的手指头，当我这样做时，不要把你的目光移开，持续注视着你的两手中间-----

接着，当我从三倒数到一时，把你的眼睛闭上-----

现在，你的眼睛闭上了(抓住受试者的双手，慢慢地把它们靠拢)，你的双手开始靠近了-----

想象在你的手心各有一个磁铁把你的手拉近了，愈来愈近，愈来愈近，直到你的双手靠在一起(把受试者的手分开)，好的，3，2，1，把你的眼睛闭上(把你的双手各摆在受试者双手的下方，把食指朝外伸出)

(把你的两手食指慢慢的往中央移动，让受试者专注在你移动的指头上)好的，3，2，1，把你的眼睛闭上-----

现在，你的眼睛闭上了，闭上了，闭上了，快要闭上了，眼皮快要阖起来了，闭上，完全闭上----

想象你的手心各有一块磁铁，它们愈来愈靠近，愈来愈靠近，往中央移动-----

靠近，靠近，再靠近，不断移动，往中央移动，双手慢慢合上-----

直到你的双手互相碰在一起-----

它们愈来愈靠近，几乎要碰在一起了-----

想象手心中的磁铁愈吸愈近，愈吸愈靠近-----

(如果受试者的双手非常靠近但还没碰触在一起，用你的手把受试者的手推碰触在一起，然后说“睡着”)当你的双手互相碰触在一起的时候，一股放松的感觉会贯穿你的全身-----

当你的双手互相碰触在一起时，你的每一条肌肉和神经会完全放松-----

好的，现在你的双手愈来愈靠近，靠近，快要碰在一起，靠近，再靠近，再靠近，快碰在一起了-----

现在，你的双手碰在一起了-----

你的头慢慢下垂，你的手很柔软的放在你的大腿上，你的每一条神经及肌肉现在都会放松，你会感到全身舒畅----

※ 附加之诱导技巧

把受试者的手拉下放在他的大腿上，接着说“把你的头低下，慢慢地，愉快地，完全地进入一个美好的，放松的催眠状态”

当你在此过程中遇到阻力时，可以使用以下的暗示“就像是磁铁的磁力愈来愈强，你的手愈来愈接近磁力愈来愈强”或是“等一下，我会拍一下你的前额，当我这样做时，你手心里的磁力变成 10 倍强，把你的手愈拉愈近”(拍一下受试者的前额)

(使用深化技巧及测试受试者)

双手闭合法(二)

内容

这个诱导法和之前的方法很相近，最主要的不同是本方法是利用手握住或碰在一起来达到催眠状态。

#### ※ 脚本

把你的手像我这样样向前伸直，打直你的手臂，打直你的手肘，你的手心相向，你的大拇指向上伸直，其余指头互相并拢-----

等一下，我会把我的手指头伸到你的两手中间-----

当我这样做时，我要你看着我的眼睛(把食指指到你自己的右眼)，看着我-----

当我把我的食指指到你的两手中间时，把你的视线离开我的眼睛，注视在我的指尖上，接着我会移动我的手指头，当我这样做时，千万不要离开你的视线，持续保持注视在你的两手中间(把手指头移向受试者的两手中间)-----

好的，现在把你的眼睛往下注视到我的指头，现在我会移开我的手指头，当我这样做时，不要把你的目光移开，持续注视着你的两手中间-----

接着，当我从三倒数到一时，把你的眼睛闭上-----

现在，你的眼睛闭上了(抓住受试者的双手，慢慢地把它们靠拢)，你的双手开始靠近了-----

想象在你的手心各有一个磁铁把你的手拉近了，愈来愈近，愈来愈近，直到你的双手靠在一起(把受试者的手分开)，好的，3，2，1，把你的眼睛闭上(把你的双手各摆在受试者双手的下方，把食指朝外伸出)

(把你的两手食指慢慢的往中央移动，让受试者专注在你移动的指头上)好的，3，2，1，把你的眼睛闭上-----

现在，你的眼睛闭上了，闭上了，闭上了，快要闭上了，眼皮快要阖起来了，闭上，

完全闭上----

想象你的手心各有一块磁铁，它们愈来愈靠近，愈来愈靠近，往中央移动-----

靠近，靠近，再靠近，不断移动，往中央移动，双手慢慢合上-----

直到你的双手互相碰在一起-----

它们愈来愈靠近，几乎要碰在一起了-----

想象手心中的磁铁愈吸愈近，愈吸愈靠近-----

想象你的手心各有一块磁铁，它们愈来愈靠近，愈来愈靠近-----

当你的双手碰在一起时，你的手会紧紧的黏在一起，指头和指头紧紧的黏在一起  
-----

你的双手靠近，靠近，再靠近，不断移动，往中央移动，双手慢慢合上-----

直到你的双手互相碰在一起-----

它们愈来愈靠近，几乎要碰在一起了-----

当碰在一起时就紧紧的黏住了，指头也紧紧黏住了，想象手心中的磁铁愈吸愈近，  
愈吸愈靠近-----

(如果受试者的双手非常靠近但还没碰触在一起，用你的手把受试者的手推碰触在一起)当你的双手互相碰触在一起的时候，你的手会紧紧的黏在一起，指头会紧紧的黏在一起-----

好的，现在你的双手愈来愈靠近，靠近，快要碰在一起，靠近，再靠近，再靠近，



快碰在一起了-----

现在，你的双手碰在一起了-----

你的双手黏在一起，指头互相握在一起，愈来愈紧，愈来愈紧----

(如果受试者的双手还没碰在一起，不要开使这段暗示)等一下我会从 3 倒数到 1，当我数到 1 的时候，你会试着松开你的手-----

当我数到 1 时，你会发现你愈努力想松开你的手，你的手黏得愈紧，黏得愈来愈紧  
-----

3，你的手互相黏住了，握得更紧了-----

2，感觉你的手就好象是一块木头一样-----

在最后一个数字 1 的时候，你会试着松开你的双手，你愈去试它们黏得愈紧-----

1，试着去松开你的双手，你愈去试，你的双手黏得愈紧，愈来愈紧-----

(等待三秒钟)停止松开你的手，让你的手在你面前向前伸直----

等一下我会碰一下你的手，当我碰到你的手时，你的手就会很轻易的松开-----

当我碰到你的手时，你将会放松全身的肌肉，觉得就像一堆松弛的橡皮筋-----

当我碰到你的手时，放轻松----

※ 附加之诱导技巧

把受试者的手往下拉到他们的大腿上，并且说“让你的头慢慢低下来，并且继续很放松的很愉快的进入完全放松催眠状态-----

”

如果你遇到了阻碍，你可以说以下的暗示“你的手就像是磁铁一样，磁力愈来愈强，你的手愈靠愈近-----

”或是“等一下我会拍一下你的额头，当我这样做时，磁力会变成 10 倍强，把你的手愈拉愈近-----

”(拍一下受试者的额头)

(使用深化技巧及测试受试者)

END

催眠技巧大全-11 握手法

握手法

内容

以下的催眠诱导法使用了三种学习模式，受试者的反应是透过了听，看以及感觉。

一开始要让受试者坐在舒服的椅子上。

※ 脚本

你想经验一下催眠的感觉吗？(等受试者回答要时，假装你要和他握手，让受试者伸出手来)

(确定受试者的手伸出时，用你的右手握住受试者的手)

我要你注视着我一阵子，当你把焦点放在我身上，并且注意听我说话时，我要让一些事情发生----

(慢慢地抬高，降低受试者的手，上下摇动手的距离大约三英吋左右)

当我上下摇动你的手时，你是否注意到你的眼皮开始变得很沉重，很想睡觉----

每一次当我抬高你的手时，眼皮沉重的感觉会变得更强烈----

当你的眼睛开始闭上时，你的眼睛会愈闭愈紧----

现在，你的眼睛慢慢闭上，让它发生，要它发生，感觉整个发生的过程----

(当受试者眼睛开始眨或是开始闭上时，注意他的眼睛，这是一个信号把他的手抬高来加强这种感觉，受试者会很快的随着手臂的抬高而闭上眼睛)

催眠技巧大全-12 手臂下降法

手臂下降法

内容

受试者被要求将手举高在头部以上，然后下暗示。

这里有几点要注意的。

第一，手臂保持这姿势太久，手臂的疲惫会自然使手臂下垂。

这自然下垂是伴随着"降下"一直到"进入深沉放松",受试者愈是无法把手抬高,愈是会顺从你这样的暗示"直到你的手臂完全放下前,否则你不会完全的放松你自己",言下之意就是,"当你的手臂完全放下时,你就会完全放松"。

※ 脚本:

(叫受试者把手慢慢的举高到头上方)注视你的指头,中指或是食指都可以。

你可以持续看着指头,或是你愿意,可以闭上眼睛,用你的内心来感受这一切。

当你注视着你的指头时,其它的指头会慢慢变模糊,并且你的整只手臂会开始感到愈来愈重。

你愈是注视着你的手指头,你的手臂会感到愈来愈重。

但是你还不会完全放松,除非你的手臂完全的放下。

持续注视着你的手指头,你会感到手臂愈来愈重,愈来愈重。

(当手臂开始移动时)注意,当你的手臂愈来愈沉重时,你的手臂会慢慢下垂,慢慢下垂。

但是你还不会完全放松,除非你的手臂完全的下垂。

慢慢下垂,下垂,不断下垂,放松,愈来愈放松……。

(持续此下垂暗示:此暗示必须视当时手臂的下垂状况来重复暗示)

催眠技巧大全-13 大卫·艾尔曼法 (二指法)

大卫·艾尔曼法 (二指法)

※ 脚本

等一下把你的手很轻松的放下，就像这样(对受试者示范姿势) -----

现在，我要你看着我的手，此时，我会把我的手伸到你的眼前(示范用右手的食指及中指，做出 V 形，伸到大约受试者的眉毛处)-----

当我这样做时，我会把我的手指划过你的眼前，保持你的眼睛注视我的指头-----

当我的手指头划过你的眼睛，让你的眼皮闭上-----

(把手直直放下，每只手指头对着一个眼睛)

(把 V 形指头摆在眉毛上方，如此受试者才会以一个视角往上看指头) 好的，把你的眼睛注视在我的指头-----

现在，我会把我的指头划过你的眼前-----

当我这样做时，把你的眼睛闭上-----

(把手直直放下，每个指头对着一个眼睛)

现在，你的眼睛闭上了-----

我要你眼睛周围的肌肉与神经全部放松-----

即使你不想放松它们，它们也会很快的放松了-----

现在，当你的肌肉还没准备要放松时你已经要放松它们时，做个测试，你会发现你已完全将它们放松了-----

现在，放松眼部肌肉与神经，即使它们还不想放松，你也可以放松它们-----

现在，测试一下，你已成功放松眼部肌肉了-----

(如果受试者睁开眼睛，告诉他再放松一次，这一次要更完全地再测试一遍，如果受试者没有再睁开眼睛，停顿三秒钟接着继续)

好的，非常好-----

现在，停止测试，并且更加放松你自己-----

现在，我会抬起你的手，我将捉住你的右手拇指，就像这样(用你的大姆指和食指捉住受试者的大拇指)-----

确认你捉住正确的手指)-----

当我抬起你的手时，就让你的手很柔软的悬挂在我的手指头上(注意：轻轻的前后摇动你的手)-----

接着，当我放开你的手时，让它就像是一块湿抹布一样掉下去-----

当你的手接触到你的身体时，会传送一道放松的波动，从你的头顶一直贯穿到你的脚指头-----

那会使你更加的放松----

(抬起受试者的手，持续的摇动它)现在，我会抬起你的手，像这样，让它很柔软的悬挂着，很好-----

现在，当我放下你的手时，让它就像是一快湿抹布一样掉下去-----

当它碰到你的身体时，会传送一道放清松的波动，从你的头顶到脚指尖-----

(放掉受试者的手)-----

很好----

现在，我会在以你的左手做一次-----

现在，我会抬起你的左手，并且，当我抬起你的拇指时，就让它柔软地悬挂着(注意：很轻的前后摇动受试者的手) -----

很好，现在你已经知道了，当我放下它时，它就会像一块湿抹布一样掉下去-----

当它碰到你的身体时，会传送出一道放松的波动从你的头顶贯穿到脚指头，并且使你更加放松-(放开受试者的手)-----

很好-----

现在，你的全身已经放松-----

现在，我会教你如何把你的内心也放松掉-----

仔细听好，下一次，当我触碰你的额头时，我要你开始从 100 倒数回来，像这样：100，很深的沉睡，99，很深的沉睡，如此数下去-----

当你数了几个数字后，可能你数到 97，或是 96，或是最多到 95，你会发现那些数字消失了-----

你会发现你的意识变得非常放松，你为完全的把你的意识放松掉-----

好的，准备，3，2，1-----

(轻拍受试者的前额)继续(听着受试者倒数，跟随着他的速度节奏，你可以开始述说以下的暗示)好的，现在愈数愈慢-----

(每数一个数字，说一次以下辞句)很好/好的-----

(当数到 97 时则说)开始把数字从你的意识放松掉-----

(当数了几个数字后，随着受试者的反应，则说)让那些数字从你的意识层面中放松道-----

(在数到另一个数字时)让数字完全的消失-----

(当受试者停止倒数时，接着)非常好，你已经让全身做到最放松了-----

你已经放松了你的意识-----

你已进入了很深的催眠状态----

(使用深化法，并测试受试者)

END

催眠技巧大全-14 吉尔·波恩法

吉尔·波恩法

内容 ※ 脚本



你将会享受到一个非常愉快，非常难忘的经验----

第一， 确定你不会被打扰----

第二， 去除掉你的鞋子或任何会使你不舒服的东西----

第三， 现在伸展你的背，把你的双腿稍非开，如此你的小腿不会碰触在一起-----

把你的小分开大至少 8 至 10 英吋，你的双手轻松的放在身体两旁，手心向下，手指轻松分开----

当我们开始时，你会保持更平静，更健康-----

我们的第一个目标就是要让你感觉不到自己的身体，你愈不去动你得身体，你愈能达到这目标----

我要你做的第一件事就是把你的眼睛专注在天花板上的一个点，想象一个点，并且不动你的任何肌肉地去注视着它----

现在，做个深呼吸把空气充满你的肺部-----

慢慢吐气-----

现在，睡着----

现在，把你的眼皮闭上-----

现在，你的眼经已经闭上，请把你的眼睛闭上，直到我要你把眼睛睁开为止-----

催眠是一种心智状态，不只是眼睛的状态而以----

现在，我要你去想象你已经看到了你的脚指头的肌肉-----

你想象随着你的每块肌肉从脚指一直到了脚底，一直到了脚后跟，完全的让它们放  
松-----

让它们完全松弛，放柔软，就像是一堆放松弛掉的橡皮筋一样----

现在，当肌肉开始放松时，也让你的内心完全放轻松-----

随意的让你的内心想到哪就到哪-----

让你的内心进入你所想象的愉快景像里去----

现在，让放松的感觉往上移动，移动到了你的脚踝-----

从你的脚踝往上，一直到了你的左脚膝盖-----

小腿肌肉开始变得松软-----

更沉重，更放松----

你的所有紧绷状态完全消失-----

你会随着每一次的呼吸更放松-----

现在，你的呼吸愈来愈深沉，就像是你每晚的呼吸，当你在睡觉时的深沉呼吸-----

想象你的呼气就像是一阵阵雾气从你鼻孔呼出-----

每一次你呼出一道白雾时，你会让你的紧张状态更放松，进入更深更深的睡眠状态

----

现在，从你的膝盖一直到左边臀部，所有的大腿肌肉开始放松，松弛-----

现在，当所有肌肉放松时，一步一步的慢慢往上放松，进入一个完全放松的境界----

现在，让刚刚从脚趾头开始往上放松的感觉移动到你的右脚-----

一直往上到脚底，接着是脚跟-----

让所有的右脚肌肉放松，进入愈来愈深的放松状态----

进入到脚踝肌肉跟着也放松了，从你的脚踝往上，一直到了右脚膝盖，所有小腿的肌肉都放松了----

随着你的每一次呼吸，你更放松了-----

随着每一次的呼气声，都会让你进入更深，更深的睡眠状态----

从你的膝盖开始一直到右边臀部，所有大腿的肌肉都放松-----

现在，当那些肌肉都放松时，你会一直一直的进入最深的睡眠状态----

让所有的肌肉放松，进入深沉的睡眠----

现在，放松的感觉一直往上到了你的腹部，进入了太阳神经丛，那是所有神经的中枢-----

每一条肌肉与神经都松弛，你慢慢地进入了更深更深沉的睡眠状态-----

睡着，睡着----

往上穿过了肋骨，所有的肌肉都放松了-----

一直到了胸部的肌肉，所有的肌肉也开始放松，松弛-----

你所有紧张的状况都已渐渐消失----

随着你的心跳，你开始放松，进入更深的睡眠状态----

一直到了你的脖子，所有的肌肉开始放松-----

就像是你每晚睡觉一样，你颈部的肌肉完全的放松-----

在睡眠中，让你的肌肉完全的放松-----

现在，让放松的感觉进入到你的背部-----

从你的头顶一直到你的脊椎尾部，所有在这里的肌肉，神经都开始放松，松弛-----

很深很深的进入睡眠-----

进入深沉的睡眠状态----

放松的感觉进入到背部的肌肉，从肩膀开始所有的肌肉都放松，而且进入很深很深的睡眠状态----

从你的肩膀的肌肉一直到你两只手手肘，上半手臂的肌肉开始放松，放松----

从你的手肘开始往下，一直到你的两只手腕，前手臂的肌肉开始放松，松弛----

从你的手腕一直到两手的手指头，每条肌肉和神经都松弛掉了，进入更深更深的睡眠状态----

一直到了你的下巴，下巴的肌肉开始放松-----

并且下巴开始慢慢和上颚分开，上下排牙齿开始分开-----

嘴巴内的肌肉完全的放松----

一直往上到了鼻子，每条神经都松弛了-----

眼睛周围的肌肉变得更沉重-----

即使是你的眉毛地方的肌肉也都放松-----

一直到了你的前额，一寸肌肉都放松了，往上一直到了头顶，下降到了太阳穴，往后到了耳朵，所有的肌肉都放松了-----

就像是一堆松弛掉的橡皮筋一样----

现在，你可以感受到从你的脚指头或是从你的手指头，一股舒畅的感觉，很强烈的充满了你的全身，完全的让你笼罩在这放松的感觉中----

现在，你完全的放松了，在你身体中的每一条肌肉以及神经都松弛，而且感到非常的舒服----

催眠技巧大全-15 快速法

快速法

## 内容

一开始指示受试者把他们的双手向前平抬伸直，双手掌心相向，手心间的距离大约六英寸宽。

## 脚本

你现在可以把你的双手各垂放在身体两旁，等一下我会要你把你的双手抬高，并且你会发现这样会让你在一短暂时间内更容易进入一个很深很愉快的催眠状态，你同意这样做吗？(在进行下一步骤前，催眠师必须得到受试者的同意)

现在，闭上你的眼睛，并且做一个深呼吸，吸满一口气时暂停一会儿再慢慢的把气吐调。

等一下我会要你把你的双手向前抬起伸直，当我要求你把双手向前抬伸时，我要你把眼睛也睁开，接着遵循我的指引继续下去。

保持放松全身，现在，我要你把你的双手向前抬起伸直。

(当受试者抬伸后，调整对方双手掌间的距离宽度大约六英寸宽，此时催眠师把自己的食指伸到眼睛的高度，并诱导受试者的视线随着食指的移动，慢慢的催眠师把食指移动到受试者的两手掌间 )

现在，我要你完全的注视着我的食指，等一下我会移开我的食指，并且我要你持续注视着现在我食指指尖的这个点。

( 催眠师很快地把食指往下方移开 )

你做的很好，持续注视着刚刚我食指指尖的那个点

我会开始从 3 倒数到 1，当我数到 1 时，让你的眼睛闭上

3，你的眼睛开始觉得很沉重，很累

2，慢慢的，你的眼睛开始觉得湿润，很疲惫

1，愈来愈沉重，闭上了，并且全身也放松了

即使是你的眼睛闭上了，但是你还是可以想象看到两手掌间的那个点

现在，我轻轻的触碰你的双手，我真的发觉你的双手慢慢的开始靠近

等一下你的双手会碰触在一起，当双手碰在一起时你的全身会完全放松，没有力气，你会进入很深的催眠状态，你的双手开始愈来愈靠近，当双手碰在一起那一刹那，你的全身会变得放松无力，你将会进入一个非常特别的睡眠状态，他们几乎要碰在一起了，当双手碰在一起的时后，你会进入一个很特别的睡眠状态。

当受试者的双手碰在一起时，催眠师把自己的双手摆在对方的双手外侧，如此可以把受试者的双手轻轻的合起来，把对方的手完全的触碰在一起，催眠师必须在受试者的双手碰在一起的时候就准备好了，当受试者的双手碰在一起的那一刹那，很快地，很确切地把对方的手合起来，并且加上一句指令”睡着”

，在此时，轻轻的把受试者的双手往下方拉动，如此将会使受试者的头往前下垂至胸前，并让对方的双手下垂于身旁两侧。

)

催眠技巧大全-16 快速取得认同法

快速取得认同法(一)

此方法一开始要受试者做在一张有靠背的椅子上

脚本

你准备好要进入催眠状态了吗？(等到受试者说”是”)

闭上你的眼睛，并且做几个深呼吸，在每次深呼吸时都让你自己更放松，现在，我会抬起你的叉手（就好像要去和受试者握手一样地把对方的手抬起来

等一下我会要你把你的眼睛睁开，并且看着我，我会从 3 倒数到 1，当我数到 1 的时候，你的眼睛会再次的闭上，你的全深会感到更放松更舒服，你会很快的进入催眠状态，了解吗？

（ 等到受试者点头说是 ）

现在，我要你睁开你的眼睛，并且在我我倒数到 1 的时候，你都试图着去睁开你的眼睛

3，你的眼皮感到愈来愈沉重，试着睁开眼睛

2，就是那样子，当我数到 1 的时候，你会闭上眼睛，并且觉得很舒服

1， 眼睛闭上，睡着

（ 在受试者眼睛闭上的时候，很稳地把对方的右手我下拉动，并且加上”睡着”的指令 ）

快速取得认同法(二)

去了解要进入到催眠状态其实是受试者本身的能力而不是催眠师造成的，这是很重要的一件事

在接受了要进入催眠状态其实是受试者本身的能力的事实后，我们了解，其实要很快的让受试者进入催眠状态关系到受试者的意愿



脚本

现在，我要你做三个深呼吸，很轻松的呼吸，当你在每次在吐气的时候，我要你把眼睛周围的肌肉都放松

在第三次深呼吸时，你眼睛周围的肌肉已完全放松，也因此你的眼睛不想再睁开了

现在，开始做三次深呼吸，很轻松很放松的深呼吸，把你眼睛周围的肌肉完全的放松（让受试者开始做深呼吸）

很好，你现在已经放松了眼睛周围的肌肉，你的眼睛也不想要睁开了，现在，我要你放松眼睛周围的肌肉，眼睛再也睁不开了，再一次地，你愈放松，你的眼睛愈是睁不开

（允许受试者做测试）

针对小孩子的快速法

大部份的小孩都会很快速很容易的进入催眠状态，当使用眼睛闭上的技巧时是很适合于大部份的小孩，但是一些较小的小孩会抗拒这方式，所以要小孩子闭上眼睛还是要得到他们的同意才是聪明之举。

脚本

(叫小孩的名字)你喜欢玩”假装”的游戏吗？我要你假装你是某一个人，好不好？很好，现在把你的眼睛闭上，当你把眼睛闭上的时候我要你假装你跟本不能把眼睛睁开，假装怎么样也睁不开，你一直想睁开却一直也睁不开-----

很好，继续假装，一直到我叫你停止为止-----

你家有电视吗？很好，你可以打开电视吗？怎么了…？很好，现在看到什么了？

注释：

如何确切的语言在这里并不是最重要的，要适用于当时的环境，目的是要小孩子在这”假装”的游戏中去想象，去让眼睛闭起来，当有些小朋友企图去睁开眼睛时，催眠其实已经开始了，在你要求小孩子假装到你叫他们停止时，事先得到他们的同意是很重要的。

随着他们持续的假装，小孩子的注意力被转移到自己家中的电视节目上，并且移到他们所喜欢的节目上，小孩子被要求描述他们所看到所听到的节目内容是什么，此时，催眠已经成功了，但小孩子身体的放松程度较成年人来的不明显，因为他们在催眠中可能会动个不停。

## 催眠技巧大全-17 联想法

联想法

内容

你现在可以闭上眼睛-----

并且开始做深呼吸，慢慢地深呼吸-----

当你在放轻松进入催眠状态时，仔细倾听我对你所说的每一句话-----

一切都会很自然的发生-----

所以你不必想任何事情-----

你也不用去思考到底发生什么事-----

当你持续深呼吸时，你眼睛周围的肌肉将会更加放松-----

不要去想任何事情，你将会很快进入深度的催眠状态，并且是毫不费力的，没有什么事情需要去思考它----

这里除了你的潜意识活动外，没有任何事情需要去思考-----

那就像是在做梦一样，全都是自然发生-----

你的反应非常好，不要去在意你的呼吸频率改变-----

你的呼吸会愈来愈顺畅，愈来愈舒服-----

愈是呼吸顺畅愈是表示你已开始进入催眠状态-----

你可以尽情的享受这种放松状态，并且，你的潜意识将会更仔细的听我所说的每一句话-----

并且，我的声音已不自觉的进入你的脑海中-----

你的潜意识能够仔细听到我的声音，即使我的声音很小声-----

当你仔细沉浸在你的内心时，你以慢慢进入了无人能打扰的境界-----

你不用去在意任何的感觉，神秘，情绪反应-----

此刻，完全的放开心胸，享受这种舒适-----

你的潜意识会帮你解决周围的不适-----

依照你的方式-----

很快的你会知道你已准备好进入催眠状态-----

当你坐在这里闭上眼睛时，你会更放松，更舒服-----

当你在享受这种深度的舒适时，你不用去移动身体，不用开口，也不用让任何事来打扰你-----

你的潜意识会自动的对我所说的话有反应-----

并且，你会很愉快的感受到接下来的一切-----

你已慢慢进入深度的催眠状态-----

你也会慢慢感受到，你毫不费力的就进入催眠状态-----

在如此安全的状态下，你会经历到催眠中的舒服感-----

在你进入催眠状态后，你会觉得很愉快，很舒服，很放松，而且很安全-----

一切都会很自然发生-----

催眠已成了你的一部份-----

每一次，当我对你做催眠暗示时，你会觉得很愉快，并且，你会变得更好-----

所以，当我对你做催眠暗示时，你会尽情享受那种感觉-----

你将会经历到舒适的感觉，觉得更安详，更平静-----

在这种状态下，你会自然的感觉到各种舒服，愉快的感觉-----

在我向你做催眠暗示时，你会变得很愉快-----

你将会从你的内心学习到一些东西-----

你会发掘出治疗内心的技巧-----

当你还来不及发现你已治愈了内心的疾病时，你会觉得很惊讶，很愉快-----

想象，你现在正在一个你非常喜欢的地方-----

在湖边，或是在海滩边-----

也许，你现在正坐在帆船上，遨游在宁静的湖面上-----

在一个温暖的夏天里-----

你现在将持续的放松-----

如此，你会变得更舒服-----

这是你自己最喜爱的内心世界-----

你将会花一点时间，找到一个能让你放松，觉得最舒服的地方，接着，你会自然地回到，并感受到这里的舒适感-----

你可以在任何时候，让你自己进入这个内心世界-----

在这内心世界里，你可以随时的进入-----

并且，那是你一个人的世界-----

持续享受这种愉快的经验，并且，你的潜意识已开始接受我所说的每一句话-----

而且，你会对我对你所说的每一句话有反应-----

END

## 催眠技巧大全-18 物体掉落法

### 物体掉落法

内容 (适于使用在群体催眠)

这个技巧可以使用铅笔，原子笔或硬币。

通常每个人的身上比较容易找到硬币，较不容易带笔，建议，可让受试者使用原子笔或铅笔，如果是用硬币，则全部受试者都用硬币。

### ※ 脚本

(要求一个受试者或一群受试者用拇指和食指拿着一只笔或硬币，告诉他们要拿好那东西，如果是催眠一群人，你可以在适当时候把你手中的东西故意掉在地上，以当做开场)

现在，闭上你的眼睛，开始想象在你右手拇指和食指中的(笔或硬币)-----

现在开始做五次深呼吸-----

每当你吸气的时候，想象你吸进大量的氧气进入你的肺部，氧气从你的肺部进入心脏，再从心脏流向你的血管系统，氧气充满了你的全身-----

并且，每当你呼气时，你会更放松，更舒服，更安详-----

这种放松的感觉开始穿透你的全身，穿透你的右边肩膀，从你的右边手臂流下来，穿透到了你的右手，进入你的手指头-----

很快的，你的右手指头将会变的更放松，你手上的(笔或硬币)会从你的手指间滑掉，掉落在地面-----

当你听到(笔或硬币)掉落在地面的声音时，一开始你可能会觉得很有趣，但那会让你感到更放松，更放松-----

这种放松的感觉会充满你整个身体你会尽情的享受这种感觉-----

其它声音慢慢消失，并且，你只会听到我的声音----

放松的感觉不断的贯穿你整个身体，从你的头顶一直到你的脚趾头都完全的放松  
-----

在放松的状态下，你会感觉到更多-----

你会感觉，想象到平静，舒服，和祥和的感觉-----

你会不断的依此感受继续放松下去-----

现在，把你左手拇指紧压着左手食指-----

你会感受到你身体其它的部位更放松了-----

接着，你的左手拇指会跟着放松，拇指和食指会慢慢分开-----

当左手大拇指和食指放松时，你拿着(笔或硬币)的手指也开始放松，手上的笔将会掉下，并落到地板上-----

当(笔或硬币)从你的手中落下时，你会进入更深的催眠状态，而且你会闭上你的眼睛，直到我叫你睁开眼睛为止-----

END

## 催眠技巧大全-19 瞬间催眠法与手触脸法

### 瞬间催眠法

站着面向我，对的，现在，往前一步(把你的右手放在受试者的头上，支撑住头部后方，用你的左手抓住受试者右手臂的手肘处)

把你的双脚靠拢，并拢，很好就是这样-----

做个深呼吸(突然把受试者的手往前拉，轻轻的把受试者往你的方向拉)睡着----

(如果受试者的双腿开始弯曲)就像是马一样，可以站着睡着而不会失去平衡，你的双腿也是一样，很强壮的支撑住你的身体，你可以站着睡着----

(不时使用马的形容暗示)你的双腿变得很僵硬，不动了，支撑着你直直的站立着----

### 手触脸法

告诉受试者尽可能的把手舒服地放在椅子的扶手上，示范给受试者如何要他把手在脸前方的握法。

受试者的手心朝脸部，手指向上互相轻触，手大约在眼睛的高度。



让受试者闭上眼睛，开始放松，接着让手接触脸部。

※ 脚本

等一下，当我要求你时，我会要你把你的一只手举到你的脸前，手指朝上伸直并拢

-----

接着我会要你试着睁开眼睛，在你手上找一个焦点-----

要一直张着眼睛不闭上也许有点困难，只有在你放松时才是最自然的-----

我会要你去试着把眼睛一直睁开，稍为努力一下至少让眼睛保持睁开着的----

现在，唯一一件你要做的事就是我要你完全保持放松，即使你的眼睛一直张着及你的手保持在这位置，你都要保持放松----

保持放松，把你的手抬高到你的脸前，手指向上并拢----

现在，试着把你的眼睛睁开，在你的手上找到一个焦点，开始专心的注视着那个焦点----

当你专心在那焦点时，就是那焦点，你的手指会慢慢分开----

你不必刻意地分开你的手指，但不要抗拒它-----

专心的注视，并且让一切自然发生----

现在，感觉到手指头的分开，自动地分开了-----

感觉到就像是有绳子绑在手指头上把它们拉开一样-----

愈拉愈开----

(当手指头分开后，继续以下的方法)

现在，随着你的手指头分开及眼皮变得沉重的感觉，不会让你感到不安----

那是很自然的感觉-----

当我开始从 5 数到 1 时，那眼皮沉重及想睡觉的感觉愈来愈强烈----

(继续深化技巧)

催眠技巧大全-20 电视想象法

电视想象法

内容 (针对 7 至 11 岁的小孩)

触觉技巧，就像是针对 2 岁的小孩会要抱着填充动物玩具一样，4 岁的小孩也许较会对玩具娃娃有反应，6 岁的小孩也许较会对钱币或是电视技巧有反应，渐渐地，学龄儿童

(7 至 11 岁的小孩) 也许会要用到喜欢的地方的技巧，而青少年可能对运动明星有兴趣

脚本

我要展现给你看的是要教你如何在你的生活当中学会用”相信自己”来帮注自己，你想学会怎样帮助你自己解决 (小孩子呈现出来的问题)? (等小孩子回答”要”) 你已经拥有了自己的想象力了，我不能给你任何的想象力，但是我可以做给你看如何去用一个特别的方来发挥想象力，

首先，我要你保持一个很舒服的姿势，

把你的双腿摆在前面，把你的双手很舒服的放在你的腿上，

你会发现，在你保持这种姿势的时候，你的身体会觉得最舒服，你的身体完全的被支撑住，

现在，我要你把你的眼睛闭上，

对，当你的眼睛闭上的时候，你可以感受一下黑暗以及安静，很平静很舒服，

你可以更感觉到你的呼吸，就像感觉到你吸进凉凉的气体充满了氧气，扩散到了你的全身，

当每次你吐气的时候，你可以感觉到温暖的感觉，你的全身肌肉都会得到放松，

每一次你吐气的时候，你会更加的放松，感到更舒服

当你愈来愈放松的时候，我要你去想象在你的眼前出现一台电视机，

电视上即将要上演很特别的电视节目，

这个电视节目是特别为你播放的，

你看着电视上的频道选钮，很小心的找到开关在哪里，把电视机打开，并且转台，

转到那一部为你所播放的节目，这个节目也许是你以前就看过了，或者是你所想出来你最喜欢的节目，(

小孩的名字 )你现在在看什么节目？( 得到小孩子的反应后才继续加强他的想象力 )

你可以继续看你想看的电视节目，接着我会要你转台转到一个频道，在那个频道你可以看到你自己在电视里面（场景可由催眠师视情况而定）

，你是电视里的电视名星，你找到那个频道了吗？（等小孩子反应）很好，你现在在电视里演什么呀？（等小孩子反应）

继续看着电视，因为你可以让节目随着你的意思演，（

接着使用和处理小孩子问题有关的暗示，使用后催眠暗示让小孩子随意的到他想要看的频道，催眠师也可以要求小还子以慢动作的画面来暗示）

现在，把频道转到要结束的画面，

在那里你可以感觉到很舒服很棒的感觉，感觉到自己愈来愈聪明，强壮，

并且你可以知道怎么做才会让你自己更好，

你会谢谢你自己在电视里所演的特别节目，如果你想要，随时随地都可以找到电视里的你自己

现在，是你把电视关起来的时候了，你可以慢慢的回到这房间，回到我的身边，感觉到很新鲜很放松，这是个美妙的一天，准备睁开你的眼睛，（叫小孩子的名字）很好。

催眠技巧大全-21 交朋友法

交朋友法

内容 (适合 5 至 10 岁的小孩子)

这个诱导法最适于被用在治疗上。

利用大一个大家都知道都了解的朋友有助于小孩子去讨论他自己的问题。

(让小孩子闭上眼睛，并假装正在和新朋友见面。

也许他的新朋友是可爱的小狗或小猫，或是他喜欢抱着的小白兔)

※ 脚本

现在把你的眼睛闭上，假装你正在和你的好朋友见面-----

你是个很特别的人，你会完全的放轻松并且很平静的，很祥和的，而且很安全的和你的朋友碰面----

当你陶醉在和朋有相聚的时光里时，你只会专心的听我的声音-----

现在，我要你告诉我一些有关你朋友的事情-----

(停顿，等待受试者描述他的朋友)

现在，问一下你的朋友的名字，可以让我们等一下叫他的名字-----

告诉我你的朋友的名字-----

(停顿，等待反应)

(以下的段落可用于一般的治疗，○表示是特殊的问题)

好的，非常好-----

现在，你会更加放松，而且我要你去请求你的朋友帮助你-----

你的朋友知道你所经历的问题，而且你的朋友能够告诉你如何去完全解决你的问题

----

当你的朋友告诉你要如何解决你的问题时，我要你动下你的手指头-----

(停顿，等待反应)

让你自己愈来愈放松-----

你正在解决那问题-----

你会体验到完全改变的愉快，而且你会持续不断改变，在我要你睁开眼睛回到最清醒的状态时，你都会持续不断的改变---

你从你的朋友那里学到愈来愈多东西-----

现在，你会了解你的朋友是真的关心你的，而且他会为你做任何事情来解决你的问题----

在未来的时间里，你会知道你可以随时把你的朋友带回来，而且你的朋友会不时的帮忙你.

催眠技巧大全-22 神奇变形法

神奇变形法

(适用于 5 至 10 岁的小孩子)

※ 脚本

我要你仔细听我现在对你所说的话，不要摆动你的头-----

你就只有好好的坐着并往后非常舒服的靠在椅子上-----

接着，我要你往上看着天花板，找一个微小的点，那个点对你有特别的意义，它会让你更放松-----

你会发现，当你看着那个点时，那个点的形状开始变形-----

当那个点的形状开始变形时，告诉我一声----

(停顿，等待受试者的反应)

现在，保持注视着那个点，你会发现那个点很神奇的开始改变它的颜色-----

当那个点开始改变颜色时，告诉我一声-----

(停顿，等待受试者的反应)

当你看着那个点时，你会愈来愈放松，你会很快发现你的眼皮也放松了，你的眼睛慢慢地要闭起来----

现在，不用移动你的头，只要移动你的眼睛，去找另外一个天花板上的点-----

当你注视着另外的那个点时，你会发现你的眼睛愈来愈要闭上-----

你也为发现，在你眼睛闭上以后，你仍然可以看到那个点----

当你的眼睛闭上的时候，注意你可以看到那个点开始改变它的形状，变得很迷人

-----

它也许甚至会发出火花，或发亮-----

当你的眼睛保持闭上的时候而且还不断地看着那个点时，它的形状会不断的改变

----

你愈是用闭着的眼睛注意看着那个点时，你会愈来愈放松-----

接着你会很快发现那个点开始变得愈来愈小-----

当那个点愈变愈小时，告诉我一声-----

(停顿，等待受试者的反应)

现在，你会发现那个点完全消失了-----

当那个点完全消失时，你会变得愈来愈想睡觉。

催眠技巧大全-23 神奇电视法

神奇电视法

内容 (适用于 5 至 10 岁的小孩子)

对小孩子使用此方法时，你不需要任何的先前的准备。

只要让小孩子保持舒适的姿势，闭上眼睛听你告诉他的暗示。



※ 脚本

现在，把你的眼睛闭上直到我叫你张开为止-----

我要你告诉我你最喜欢的电视节目-----

当你一边很舒服的放松时，我要你把你最喜欢的电视节目告诉我----

(停顿，等待受试者反应)

等一下，闭上你的眼睛时，你会开始看你最喜欢的电视节目-----

你会觉得很平静，很放松，很安全，感觉很棒----

好的，现在，我要打开电视机了，你将会看到你最喜欢的电视节目-----

你会听到声音，而且会感受到你看到最喜欢的节目愉快的感觉-----

闭上眼睛的时后，你可以继续看你的节目-----

你不用注意我在说什么-----

你的眼睛会一直闭着，并持续放轻松的看着你最喜欢的电视节目，直到我叫你睁开眼睛为止----

(当你要检验一下小孩子到了什么状态，你可以对他说“当你看到你最喜欢的电视节目时，“你的右(左)手手指会移动一下”等待反应)

(以下的暗示法可用于一般的治疗，○表示是要解决的问题)

等一下那个节目将会结束，我们会转台-----

你将会持续进入一个更深更放松的状态○-----

你将会看到一个节目，是演你如何击败这个问题，以及你如何的除去○-----

你最喜欢的节目已经结束了，我要转台了-----

你会觉得愈来愈平静，现在你正在看一个节目，那个节目正在上演你在解决这问题的过程----

节目的画面愈来愈清楚-----

你完全了解内容在演什么，了解你正在除去这问题----

等一下，当你睁开眼睛的时候，你会猛然的回神并醒来，你会更有自信，更愉快-----

你会发现你的改变，并且每天都会有更新更好的改变----

催眠技巧大全-24 神奇之手法

神奇之手法

内容 (用于小孩子)

※ 脚本

你有听过神奇之手吗？(停顿一下，等待反应)

(如果那小孩子没听过电视上的百万富翁，就解释给他听，尤其要述说那位富翁不

寻常且很有威力的手)

我要对你说一个故事，是有关一个很多人都不认识的百万富翁的故事，但你或许你会去转告诉给其它人听(停顿，等待反应)

(通常你要那小孩子答应，要保守这秘密)

你想知道有关那位富翁神奇之手的事吗？(停顿，等待反应)

(注意：如果有音乐，可以在此时开始放)

有一天，那位百万富翁坐在家里头，一边从收音机上听音乐。

突然，他发现他的手变得很奇怪(观察小孩子的眼睛移到左方或右方，然后利用他眼睛移动方向的手臂)

(抬起他的那只手)是的，就是这只手，就是这只手臂，它开始变得非常僵硬，变得像一块木头一样硬(一边说一边拍打那只手)，注意喔，它愈变愈僵硬了-----

就像是木头一样硬喔----

那是只非常特别的手，当这只手变得很硬很硬时，你的眼睛开始闭起来，而且开始作很愉快的梦，因为那是一只你梦中神奇的手臂

你一边听着音乐，一边开始作一个很美的梦-----

你看看你的梦里的景像，你的手也开始下垂，一边下垂，你愈可以看清楚梦中的景象---

(注意：以下的阶段是用作治疗始用)

你可以告诉我你的梦长什么样子，而且，每一次当我抬起你的神奇之手，你就会变成另外一个梦-----

(注意：你可以利用那只神奇之手来使小孩子梦到造成问题发生的梦境，或是梦到任何需要解决问题的梦)

举例：当我抬起你的神奇之手时，你会重复梦到造成这问题发生的梦，会很完整的梦到-----

(描述一下问题的内容)

END

催眠技巧大全-25 喜爱的地方法

喜爱的地方法

内容 (适用于 7 至 11 岁的小孩)

一个触觉的技巧，就像是给 2 岁的小孩子拿着一个玩具动物，4 岁的小孩也许给他一个布娃娃，6 岁的小孩给他钱币。

7 至 11 岁的小孩也许让他想到它喜欢的地方，青少年就让他想象喜爱的运作。

在催眠前的对谈中，最好多搜集小孩子喜欢去的地方，这信息会在催眠中用上。

※ 脚本

让你自己很舒服地坐在椅子上-----

现在，我要你把你的手放在你的大腿上，我要你在你的任意的一只手上找个焦点来让你的注意力集中在那焦点上，-----

那焦点可以是你的皮肤上的纹路或是你的指甲-----

现在，你必须找到你要集中注意力的焦点，那是你所选择的焦点-----

让你的眼睛专注在那个焦点上-----

让你自己完全地专注在那特别的焦点上，尽可能的把你的注意力集中-----

当你集中注意力时，你仍然可以知道我在说什么，你可以让你全身放轻松，变得更舒服-----

从现在起，经过一段时间，我不确定是在何时，但会很快地，你的眼睛将会开始放松，眼睛变得更舒服，会慢慢闭起来----

你可以掌控你该何时闭上-----

并且，当你眼睛闭上时，你会感到比现在更放松，更舒服-----

当你的眼睛闭上时，我们可以谈论其它会让你更放松，更舒服的事情(如果需要，持续加强暗示直到眼睛闭上)-----

就是这样-----

从你的头顶一直到你的脚趾头都会感到非常放松，非常舒服-----

当你像现在一样感到非常舒服的时候，你也许会想到你正在一个你最喜欢的地方

-----

现在就让你待在那美妙的地方-----

现在，那个你最喜欢的地方也许你真的到过，或许你只从书本读到过，也或许你只是梦到过-----

但那个你最喜欢的地方正是你脑海中的那个地方-----

你可能只有一个人待在那里，或许你会和你的好朋有一起在那地方-----

当然，你可以在那里做你喜欢做的事，你可以让你所高兴发生的事发生-----

我不确定你到的地方是哪里-----

我想，那地方可能是(在面谈时从小孩那儿得到的讯息)吧-----

我知道只有你才知道你最喜欢的地方在那里，而且你现在正在尽情的享受它-----

你可以尽情的享受你所喜欢的地方，以及那地方的一切事物----

(注意：如果是用于治疗，治疗师开始使用能治疗问题本身适当的暗示，并针对观念运动的讯息做咨询)

现在，你可以持续待在你所喜欢的地方多待一会儿，等一下呢，是你该回到这房间的时候了，感觉一切都焕然一新，很放松，很舒服的，在你(加强治疗暗示)时，对于你所学习到的以及你所能够做的你都会感到非常的棒-----

让你自己慢慢的感觉到焕然一新以及放轻松，准备争开你的眼睛，回到现在的你  
-----

你可以随时随地回到你所喜欢的地方-----

(小孩子的名字)欢迎回来

## 催眠技巧大全-26 眼睛凝视心像法

### 眼睛凝视心像法

(用于小孩子)

这是个触觉技巧，就像是握着一只玩具动物，适于给大约两岁的小孩。

4岁大的小孩也许可以给布娃娃，六岁大的可以给硬币。

再大一点的，学龄儿童(7至11岁)也许对一些喜欢的地方有反应，青少年可以用对运动的心像法。

※ 脚本

(叫小孩子的名字)我会教你一些很特别的东西，练习它你会愈练愈好-----

第一我要教的就是请你拿着这个硬币(给那小孩一个硬币)-----

(你把硬幣置于小孩子的拇指及食指中间，并把他的手轻轻的抬高到眼睛以上的位  
置)-----

我要你注视着这硬币，并把你全部的注意力放在这硬币最特别的地方-----

当你这样做的时候，慢慢让你自己开始放松-----

当你愈来愈放松的时候，那块硬币会变得愈来愈重-----

当那硬币变得愈来愈重时，你的手也开始变得愈来愈重-----

那时，你手上的硬币会从手中掉落，你的眼睛也会跟着闭上，你的手臂会下垂并放在你的大腿上-----

(等着受试者的反应，如果需要的话可继续强化暗示)我们可以谈些其它愉快而且会让你更放松的事情-----

我要你去想象一下，你正去一个很棒的野餐，那是一个非常棒的野餐-----

天空是很晴朗，天也很蓝，有一片片的小白云，气温不冷也不热，你想让它变成怎样它就会变成怎样-----

你可以一个人去野餐，也可以和你的好朋友一起，一起玩喜欢的游戏-----

在野餐中的小孩子(小孩子的名字)铺了一张很特别的毯子在地上，我要你或是和你的好朋友坐在这张毯子上-----

你会发现这张毯子很特别，因为它会飞到天空中，你要它飞高它就飞高，要它飞低它就飞低，要它飞快就飞快，要慢就慢，要往左或往右你都可以要这毯子很容易地做到-----

你是驾驶员，而且你能控制这张毯子，你可以飞到你想到的地方，你也可以看到你想看到的東西-----

那是很美妙的感觉，好好的在这飞毯上享受这种飞翔，度过美妙的一天-----

(注意：以下的段落能够用来治疗用途)

当你飞翔的时候，尽情享受这样美妙的时光-----

你可以片刻的思考-----

(治疗性质的暗示可以用这种观念运动的讯息来引导)



(继续灌输小孩子他还是这驾驶员的想象)任何时后你都可以随心所欲的去野餐或是乘着飞毯到处去-----

记得，你就是驾驶员，你正在驾驶这飞毯-----

每一次，当你练习这飞行时，你会很容易地就(治疗的内容)-----

(注意：回到这里来做催眠的结束)

现在，(小孩子的名字)，我要你把你的飞毯停在一个你最喜欢去的地方-----

这地方在野餐地的另一个方向，在那里，你会觉得很舒服，很放松，很安全-----

当你的飞毯慢慢停下来时，你就可以张开你的眼睛，觉得很有精神，很放松，很舒服-----

很好，(小孩子的名字)你做得很棒，(花一点时间来为小孩子解析整个经验过程)

催眠技巧大全-27 山间旅行法

山间旅行法

这条溪流似乎是从山上流下来，让我们顺着这条溪流向山上走去-----

当我们沿着溪流走时，我们走到了溪流尽头的一个池塘-----

你弯下身子并把你的手放进溪水中，你会发现非常舒服-----

当你的心境走到这程度时，你变成一个很优秀的游泳者，我们决定跳进水中游泳一下子-----

当你游泳时，你可以感觉到温暖的水滑过身体-----

那种感觉非常的棒而且令你陶醉，但现在是要离开水塘的时候了，该继续往山上走

-----

当我们往山上爬时，你会听到鸟叫声-----

你闻到了松树的味道-----

有时，你也会看到树林间的小块草地-----

我们现在正在半途中-----

我们发现了左手边有倒木，决定停下来休息-----

底下的草地刚好可以见到全景-----

景色是多么美丽-----

现在，是我们继续上路的时候了-----

你可以想象站在山顶上俯看山下草地是多么的壮观呀----

微风正轻轻的吹着，当我们快接近山顶时，你会闻到小杉木的味道-----

就只剩下几步就登顶了-----

我们登顶了-----

你可以看到另外一头有很深的峡谷-----

从这方向你也可以看到山脚下的草地----

往前一点，你会发现在山顶处有个标示-----

你走过去，你会发现那标示上说“对着山谷大声说出你想得到答案的问题，你将会看到你的答案写在天空中”----

你正在决定要对山谷说出最重要的问题-----

当你做出决定时，你对山谷提出问题，然后看着天空等着你的答案出现-----

(停顿一或两分钟，等待受试者得到答案)----

现在，是下山回到草地的时候了-----

你会发现太阳已从左手边下到山下-----

在天黑之前我们还有足够的时间可以下山，但我们要循着原路回去----

当我们下山时，我们看到几只鹿穿梭在森林中-----

现在，我们在下山的路途中-----

我们休息并坐在原来的倒木的地方-----

我们看到了美丽的落日-----

现在，我们继续往山下走去-----

你可以听到鸟叫声-----

现在，我们来到了池塘边，我们可以看到水中落日的倒影-----

我们继续走下山-----

沿着美丽的溪流-----

现在，我们回到了草地上，而且你又躺在舒服的草地上-----

你可以闻到草的味道-----

在你从催眠状态中醒来之前，你已准备好接收我对你所提出的指示----

催眠技巧大全-28 不用语言法

不用语言法(一)

受试者坐在椅子上，并且被要求把双手向前伸直抬高，大约与到眼睛的水平高度，双手保持平行，两手大约保持两英尺宽的拒离。

此时，催眠师从受试者的一旁走到受试者的另一边，催眠师做个位置移动，从受试者的右手边开始，对其手部做些微的位置改变，接着换到受试者的左手边做同样的事。

首先，把受试者右手肘稍微弯曲，右手会有一点向内弯且下垂(右手肘只是有点弯并不是全弯)

，催眠师接着走到受试者的左手边，重复同样移动受试者手臂的动作。

在每次移动之后，稍做停顿，催眠师观察到对方手的姿势，这使得催眠师能同时观

察到受试者的反应，并且在段时间中能对受试者在姿势上做改变。

再一次的，催眠师走到受试者右手边，并轻轻的调动受试者的手臂往下，同样的动作在停顿几秒钟后在对受试者的左手做调整，如此的对受试者的手及手臂做调整的同时是在传达着一项讯息"

手往内并且往下放 "，往内进入受试者的身体，往下进入到更深的潜意识。

最后，当受试者的双手快要接近膝盖时，催眠师牢牢的捉住受试者的手腕，很快的将受试者的双手往下放，在此时，受试者的眼睛通常会闭上，并且对方的头会下垂往胸前靠，如果此现象并没有发生，催眠师可以用手势将对方的眼睛闭上，并且把受试者的头由后往前推，这最后的有力暗示隐含着"

进入深沉的内心及潜意识里，闭上你的眼睛并且进入很深很放松的催眠状态 "。

在这过程中并不需要说一句话，但是在这一连串的姿势改变中诱导已经完成。

要解除催眠状态只需把这过程倒过来做即可，首先，催眠师抬起受试者的头，接着抬起对方的双手回到一开始催眠时的位置，接着，头及手以退回到原来的姿势，整个动作是往外，往上，隐含着"

回到现实中的你吧，回到你的意识层面 "，最后，受试者的手臂回到最初的姿势，受试者的眼睛睁开，头也抬起来了。

## 不用语言法(二)

不用语言的催眠法通常用在受试者已准备好要体验一下催眠的时后，此诱导法的关键在于催眠前暗示，以下就是一个催眠前暗示的范例。

催眠师：你想要体验一下催眠吗？

受试者：想

催眠师：我想要你很简单让任何事情发生，并不要刻意去让任何事情发生，但你也不要刻意去停止某些已发生的事情，你能同意吗？

受试者：那会是很不错的喔…

催眠师握住受试者的手，就好象要和受试者握手一样，把受试者的手往前拉直。

当受试者的眼睛看着催眠师眼睛的同时，催眠师开始慢慢把受试者的手抬高放低，其间差距大约三至四英吋，催眠师保持眼光与受试者相视。

当受开始眨眼睛时，催眠师停止手部往上抬的动作，把对方的手往下放，开始轻轻的把对方的手臂往下放。

再做一次把受试者的手上下摆动的动作，直到对方眼睛开始眨为止，再一次当受试者的眼睛开始眨时，轻轻的把对方的手臂往下放。

你会发现在几次的摇动对方的手后，受试者的眼睛会完全闭上，就把对方的手放下在身旁。

## 催眠技巧大全-29 混淆法

### 混淆法

这个诱导法的基本讯息是要让意识层面产生遗忘，但是让潜意识层面了解发生了什么事。

这讯息要重复不断的暗示，一部份是要输入给意识层面，一部份是要输入给潜意识层面。

当使用暗示，停顿，及使心智疲乏来降低意识层面的注意力时，要维持潜意识层面的注意力。

要受试者以放松的姿势坐或躺下，闭上眼睛，然后你再很有节奏性的念出暗示语。

※ 脚本

(第一次念一遍就好，不要重复)让你的眼睛闭上，并且把你的思绪拉到你觉得最舒适的地方去----

你可以意识到任何事情，但从现在起，你开始意识不到了-----

你开始运用你的潜意识来倾听任何事物，此时，你的意识层面已经慢慢消失，并且听不见任何事物-----

你的意识层面已经消失，并且听不见任何声音-----

你的潜意识已经清醒过来，而且很仔细的在倾听任何事情的发生，此刻，你的意识层面已变得很放松而且很平静-----

你可以很平静的放松你自己，因为你的潜意识已接管了一切----

当这一切开始发生时，你闭上你的眼睛，让你的潜意识来倾听一切声音-----

你的潜意识知道一切，而且，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，你的意识层面不会有任何反应----

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中发生的任何事情，但你的意识层面记得发生了什么事  
-----

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，你可以记起其它的事

情-----

记着你觉得需要记得的事，忘掉你任为需要忘掉的事-----

忘了没关系，你会再记起的-----

你的潜意识记得每一件你需要知道的事情，而且当你的意识层面睡着或遗忘时，你可以运用你的潜意识来倾听任何事情-----

闭上你的眼睛，运用你的潜意识来倾听一切-----

当你可以很清楚，很清楚的倾听时，你的内心会知道的-----

当你运用潜意识很仔细听我的声音时，你的意识层面已很深很深的睡着了-----

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-----

(重复整个第二段落)

(再始用深化技巧来测试受试者)

END

催眠技巧大全-30 误导法

误导法

这个技巧是被用在当受试者太紧张或是潜意识里不希望被催眠的时候。

这方法的关念是完全让受试者不去注意到催眠这东西，然后很快速的诱导他。



误导法是顺着一个自然反应，那就是当受试者把眼球往上翻转时，眼皮会很难再张开的现象。

要使用这技巧前，也许你要对受试者描述一段小测验，说事必需的测验，是个有助于等一会儿实行催眠时的测验。

要描述一段虚构的测验需要每天，每星期的练习，练习你的想象力。

描述以下的诱导当作是“想象力测验”。

※ 脚本

请坐下，并且放松(让受试者坐下并放松，双手各放在膝盖上，身体放松)-----

你的想象力好吗？(如果受试者答“很好”时，则继续下去，如果答“不好”时，简单的陈述说他们不是很容易专心，然后继续下去)-----

换句话说，你能够闭上眼睛并想象一个景象，看着这影象呈现在你的眼前吗？(再一次，如答“能”就继续下去，如答“不能”再和受试者讨论一下他的不专注)-----

很好，让我们用几种方式来测验一下你的想象力-----

我会描述一下我要你想象的东西，然后当你闭上眼睛并且想象的同时，我会问你几个有关你所看到东西的问题----

(以下是个简单的景象和问题，如果受试者不能够想象出来，可以使用受试者较为熟悉的东西)你会开车吗？(如果答“可以”就继续下去，如果答案相反，则另外找个主题)-----

好的，把你的眼睛闭上并想象你正站在你的车子前面-----

现在，当你很清楚的看到车子时，点一下你的头(等待受试者点头)-----

很好，现在你看到的车子是什么颜色？(等待反应)-----

很好，打开车门进到车里面，现在往前看一下，速度表是在中央，右边，或是在你的左边？(等待反应)-----

速度表是圆形的，半圆形，水平，或是垂直的？(等待反应)-----

好的，在速度表上的指针是什么颜色的？(等待反应)----

很好，睁开你的眼睛-----

你能够很清楚的看到景像吗？(等待反应)-----

现在，让我们用另一种方式来测验一下你的想象力-----

当你的眼皮闭起来的时候，想象你正在一个可以游泳的地方，海边，游泳池，湖畔或是海里头-----

把你的眼睛闭上---

现在，我要你去想象你正在一个可以游泳的地方，如果你可以在内心清楚的看到那景象，请你点一点头(等待受试者点头)-----

好的，现在你环顾一下你所在地方的四周，告诉我你看到什么(等待受试者的描述)-----

你看到有人在那里吗？(如果答“有”则接着说“选一个人，并形容一下那个人给我听”，如果答“没有”，则要求受试者描述一下他所看到的物体)----

催眠技巧大全-31 催眠的应用

## 催眠的应用

各位，不用我多说，一定都至少懂计算机吧！不然至少也会开机吧！既然如此就好办啰，您的计算机中一定有着不少软件，当您在上班时想打 Game 时，就把鼠标在 Game 的执行文件上 Double Click，程序就开始执行.....；

当老板迎面走来时，您就会很机玲的把 Word、Excel 给叫出来装腔作势一番.....！

您有没有发现，一部由几片塑料壳、金属板、电路板、电线所组成的东西竟然能玩出那么多花样，其实说穿了，能让这冷冰冰的机器活灵活现的主导者就是『软件』啦！同样的一部机器，您灌了不同的软件就会有不同的表现，就会有不同的功能，如果软件愈做愈精量，您的机器也就愈来愈聪明；相反的，您买来的软件有 Bug，不用说，执行起这软件来一定是满嘴的 XXX@#\$\$%^!!!

把此观念转移到人的身上似乎也可以看出人的『执行原理』和计算机有这么一点像，咱们的脑袋里从小就不断地在写入程序，也一直不断地在 Debug(除错)，我们的行为也一直不断地因这些程序的修正而在改变。

当写入的程序很美妙、很正面、很慈悲、很愉快时，造就了我们的行为表现出有爱、愉悦、乐观；相反的，若写入的程序是负面、暴力、悲哀、痛苦时，却容易造就出一个带有暴力倾向、悲观、每天愁容满面的人。

您说人和计算机像不像呢！

催眠在应用层面上扮演着『修改软件』的工具一样，透过这样的工具可以让我们有效地把身体内部的程序改写，重新架设一组正向的人生观、或是重新修正缺陷的软件。

但有一点必须声明的，当脑部受到创伤时也会影响人的行为改变，此时当然只有先医『硬件』啰！就像是主机板或是 CPU 出了状况，不管您的软件再强再厉害，我看还是跑不出漂亮的结果吧！

在现实生活中尤其是现代忙碌的社会，『压力』常是造成人情绪不稳定的祸首，不管是来自家人的压力、来自工作上的压力、来自人际关系的压力、亦或是莫名产生的压力....

都会造成精神上的负荷，轻一点的可以藉由其它方式来解除，重一点的可能就是整天垂头丧气、轻生的念头！一些身心官能症状应酝而生，所以这年头什么求神问卜、风水命相这么盛行，归咎于外在的因素而造成本身的『症头』，因为在物质层面里找不到解决之道只好行求一些形而上的方式，看是否能开运解脱！

很多人万万没想到，治疗自己的最佳良药来自于自己、治疗自己也要仰赖本身的内在泉源。

话虽如此，但还是要透过一些方式去发掘内在泉源，而催眠只是其中的一种手段。

透过这样子的手段来彻底改变内在的『程序逻辑』才足以让一个生病的人有强烈的认知、有强烈的企图心去重新架构他(她)原本乱糟糟的生活、以另一种正向的观点看待生活中的压力。

心病，是一种『观念』问题(当然有些许的生物性因素)，要如何去转变这内在程序也只有从『如何转变观念』着手。

也许有人不认同，认为精神上的疾病只要吃药打针就会好了，其实我也不否认有其生理性因素存在，但我举个例子由读者来思考，倒底是什么在控制我们的脑袋？Discovery 节目中曾经有过这样一个节目(节目名称我忘了)，是介绍『安慰剂』的效用，内容是一名受测者躺在一部脑部断层扫描机里头(随时可侦测脑部各部位的运动状况)，在其左手接上一小手电筒大小的灯泡，因灯泡会发出较高的温度，受测者会感到一些灼痛(但没伤害)，此时，侦测到脑部的痛觉反射区很活跃(会痛)；紧接着，测试单位向受测者说明为其施打一剂止痛剂，会令其减轻疼痛，其实施打的只是葡萄糖(受测不知道)，在施打之后发现脑部扫描中的痛觉区活跃程度开始减缓，受测者甚至说已经不痛了！怪怪！这样的实验不知对您有什么启发？！

以我们所受的教育逻辑来思考，脑部是左右我们身体反应的一切源头，但此实验中似乎却看到咱们的大脑『被骗了』！被一个比牠更高层的控制系统给骗了，实验中受测者的痛觉似乎是在进入脑部之前就被阻绝了，太有趣了，这虽然不能证明什么有个无形的东西在控制脑部，但似乎可以感受到这么一点『玄』的意味！不管怎么说，这种现象是存在的，在催眠状态下痛觉的消失是轻而易举的(不用透过这样复杂的实验啦)。

上述拉里拉杂的说了一大堆，无非是要表达催眠只是一种既存的现象，透过此方法可以改变精神上的状态之外，甚至还可以对生理性的功能做到控制的作用。

应用范围很广，诸如教育上、妇产科的应用(无痛分娩、胎教)、心因性症状(焦虑、恐惧症、失眠、忧(躁)郁、强迫症.....)、复健(心理重建)、戒除恶癖、生理症状(心因性)(胃溃疡、荨麻疹、高血压、晕车、心律不整.....).....等。