

催眠术学习高阶技巧汇编

古今催眠学者所施行的催眠方法有很多，几乎有百法，千法之繁。下面我们再较为详细地介绍各种因人而施的催眠方法，以便在施术时可较为全面掌握和加以选择了。

（一）精神离感法

精神离感法是一种使脑部少血，而进于深催眠程度的有效方法。这种方法是用手掌接近被催眠者，但不触及他的身体，而是自上而下抚摸之。这时，施术者的手掌，须渐渐用力，自头到额经两颞颥，耳后，而两肩，两肘，而两手尖，反复进行应当留意的是，抚摸下到两手尖时，两手掌再次回返上面时，应将两手离开受术者的左右而向上移动。这是手掌向上，到了上面仍如前次一样由上而下抚摸之。所以这种方法又称为精神离感的抚下法。如催眠后想使被催眠者江阴觉醒，则可按相反方向去做。

（二）精神心力催眠法

精神心力催眠法，是用施术者的精神心力为对方催眠的。这种方法是让被催眠者坐于舒适的椅子上。施术者则距离被催眠者约一米左右，也可稍远些，坐在椅上，姿势端正。然后闭目默数呼吸，两手合掌，做出一种精神专注统一的手式，到精神统一时，即又暗示被催眠者道：“闭眼睛”。再自运气于全身重心点丹田（即下腹部中心），便精神充实，又继续暗示道：“将催眠！”再三暗示后，由右手的食，中两指把自己全身的精神力逐渐发射到对方的脑中枢，被催眠者即不觉而进入催眠状态了。

这种方法，从气功理论上说，就是施术者的精神力（或称之为气），发射在对方肉体上，通过波动力，传算计被催眠者的肉体。因为催眠术是施术者的精神的合作，施术者的一言一动，都要受制于精神力，所以施术的时候，施术者以统一的精神力作为催眠的动力。

催眠的施术法，不论怎样的巧妙，如果没有精神力（即气）的感触。就不能称之为真催眠法，所以催眠施术者，必须具有精神倾注于一事一物的习惯，这样才容易奏效，同时，施术者还勉励被催眠者树立催眠观念，并应使他产生一种亟想催眠，迫切期望接受精神感应的渴望，这样，效果才能显著。

（三）口令催眠法

口令催眠法是由施术者作出口令，被催眠者随着口令作出特殊（非凡）的动作，而逐渐进入催眠状态。这种方法有如下几种做法：

第一种做法

令被催眠者仰卧于床或坐在沙发上，务使他处于舒适的位置，而令其闭目；又住房难了两手屈举在前面，与胸部形成直角姿势。然后预告他：如听到口令“一”即垂两手夹在腰间；口令“二”即举两手如前状，也以与胸部作直角为度。这样反复呼口令，如呼一而举手，呼二而垂手，在呼口令时，忽而慢呼，忽而急呼。或呼一而暂止，或呼二而暂停。当口令开始时，较为大声。继而缓，终而止。暗示他道：“想睡”，“很想睡”，“真想睡”，“更想睡”，“更——甚——想睡”，反复进入暗示，被催眠者就会受感应而入于催眠状态。

第二种做法

向被催眠者暗示道，口令“一”时闭目，“二”则开目。于是呼口令之：“一”“二”，约呼十五，六遍呼时或缓或急，但闭目的时间要长，开目的时间要短。久之，被催眠者闭目不动，这时施术者可以用拇指和食指，轻轻压在被催者的眼球上，并暗示他道“想睡”，“真想睡”，“已睡”，“已熟睡”。反复暗示，被催眠者就真的进入催眠状态了。

第三种做法

使被催眠者闭目而垂两手，并且预告他道：“口令呼一则握手，呼二则开掌。”而口令则时急时缓；或呼一而止，或呼二而停。务使他依照口令握手放手，并暗示他道：“你要依照我的口令做！”接着又道：“欲睡”，“心理觉得朦胧”，“四周的声音完全听不到了”，“将要睡了”，如此之类，反复暗示，直到被催眠者顺应暗示而进入催眠状态。如在被催眠者中，有不注意暗示的，或有轻视施术者的暗示而不能有信心去做的。遇到这样的人，必须先采取各种方法，让他把听取口令行为变成习惯，然后才可以施行催眠术。

口令催眠法的原理是让被催眠者听取口令而上下其手，开闭其眼，并让其注意暗示形成习惯，

而后才能在催眠暗示的诱导下，进入催眠状态。在施术前，必须消除被催眠者显在精神的联想作用，使受术者停止一切杂念，做到无思无念，这样，才能进入催眠状态。

（四）计息催眠法

计息催眠法是使被催眠者计算自己的呼吸而致催眠的方法。本法有三种做法：

每一种做法使被催眠者坐在舒适的椅子上或躺在床上，令他闭着口，以鼻吸气而运气于下腹，使下腹开张（或使下腹凹下）再自鼻呼气，气出。使下腹凹下（或使下腹张开），如下腹张开时，则默计“一”，下腹凹下，则默计“二”，又张时即计“三”，又凹下时计“四”，……这样进行下去，直至进入催眠状态而后止。如在中途有错计或忘计的时候，再从“一，二，三……”计起，计至昏昏欲睡的时刻，才停止计算。如果反复计算仍不入眠，则仍应不断计数。只要不停计数，结果没有不进入催眠状态的。

第二种做法

这种作法叫强呼吸法。什么叫做强呼吸？就是很粗很强的呼吸。先让受术者以强呼吸伸缩下腹部，直至 50 次。在呼吸中由被催眠者自己计算呼吸数，自“一”至“五十”。这样约 4 遍，以后就将呼吸放慢而细，不多时，几同于无呼吸。这时，受术者精神安静，自然想睡，遂后便进入催眠状态了。大凡静呼吸，对人是没有什么妨碍的，对病人也是无害的，但是强呼吸，对于肺吐血及高热病等是有害的。应避免采用。

第三种做法

先预告被催眠者在呼吸时，逐渐提高强度和速度，并在心中默默计数，计数时，膝部稍用力，处“一”计至“五十”为一遍，反复 3 遍，再逐渐将呼吸稍稍放静，放慢，使脑部血液，慢慢减少，这时即可进入催眠状态。

计算呼吸，目的是消除杂念，看起来好像容易，但是有的被催眠者从“一”数到“五十”，连数两遍，仍有杂念的；也有计算未到两遍，即已进入催眠状态的，真是迟速不同，感应各异。所以施术者必须随时注意被催眠者的举动，如果有人因为计算呼吸反而出现精神兴奋状态的，则不宜采用强呼吸而就改用静呼吸，这样才比较适宜。计息催眠法之所以能发生效果，主要是由于计息能排除杂念，使显在精神联想消失，与此同时，脑部血液也因为而减少，注意杂念驱除，自然就能达到催眠的目的。

（五）书催眠法

读书催眠法是使被催眠者随着读书而进入催眠的方法。我们在床上侧卧或伏卧而阅读书报杂志时，起初很有精神，后来不觉发生疲倦，渐渐朦胧而睡了。读书催眠法就是应用这原理而于是入催眠状态。

先让被催眠者仰卧于安静舒适的位置，交给他一篇文章，叫他诵读 3 遍左右，文章如下：

“先闭双目。作强呼吸和静呼吸，所谓强呼吸，就是用强力吸足气后，而北朝鲜气送到下腹部，这是一，然后再用力呼出气，便下腹部凹入，这是二，这样作呼吸一，二，三……数到五十为止，作强呼吸 4 遍左右，再作静呼吸，所谓静呼吸，就是轻南昌慢的呼吸，虽然旁边的人也不感觉到他的呼吸，即使放一根羽毛在他的鼻孔前，羽毛亦不觉吹动。到这时，一边在想：‘想睡了’，‘要睡了’。这样脑部的血液，慢慢流到脚边。随着呼吸，还要联想自己精神疲倦了”。

施术者交这篇文章交给被催眠者，并且告诉他：“请交这篇文章再三地读，如果明白了，就照文章中所说的运送做强呼吸和静呼吸。”在他诵读几遍后，施术者就收去文章，叫他照着文章意思实行，并且站在他的身边，举双手而不触及他的身体，从头到脚，对他作精神抚下的样子，并暗示他道：“将进入催眠状态了。”与此同时，详细对他进行观察，看他有无感应，如果还没有感应，则要进一步暗示他：“照着文章说的去做”。在他即将进入催眠时，暗示他：“现在已经进入催眠状态”，“既然已经进入催眠状态，就照着我的话去活动。”这样他就能感应各种暗示了。这种方法的原理是使受催眠者再三诵读文章，口育心到，使他的精神集液压催眠中，运用两呼吸法，只不过是使他不生杂念而进入催眠状态罢了。

（六）电球，电镜催眠法

电球 是一只像鸟蛋形的金色的铜球，又称催眠球，或精神凝视球。球有铜柄，柄端穿一孔，可以系纱线，遇初学施术者或自己进修催眠的，可将它悬挂在上面，用眼凝视能使精神集中。

电镜——是在电球的另一端，加上心形的扁平体，也叫治疗金属板，两端均可分别施用。

施行这种方法时，要先向受术者说明电球，电镜的作用和它的效力，然后对他说：“现在我向你催眠了，你要知道催眠对你的身心是有益的，所以你要完全摒除各种杂念和自我观念，诚心诚意地依照我的指示而进入催眠……这里是一个是电球（或电镜）光芒四射，我就利用它，来使你入眠。我的灵感，能凭借它而进入你的精神里，你当可以因此得到一切暗示。现在请你端正地坐着，张开眼睛凝视着它！”

接着，施术者便把电球（或电镜）送到受术者眼前约 0.2 米处，使他凝神注视一二分钟，在受术者双眼略有疲乏表现时，即把电球（或电镜）迫近受术者，并暗示他：“你的精神已经疲倦了。”等到他的眼皮渐渐盖下来，就再向他做出一些暗示，他必能很容易地进入催眠状态。

电球，电镜催眠中的作用，正像按摩一样，心理学家不过是依靠它来集中受术者的精神，使他易于除去各种杂念罢了。所以凡有高深催眠修养的人，不一定用电球，电镜，也可以用钢笔，原珠笔，钢笔，铜钮；还可以用木棒，甚至纸条，塑料制品……这些也不过借之来吸引受术者和注意力，集中他的精神罢了。

据传说。湖南衡山一个僧人，能用木鱼声使人陷入催眠状态，从事理看，这是不足为奇的，实际上它和电球，电镜催眠法，按摩催眠法的作用一样。

（七）对付多杂念者的催眠法

这种方法专为浮躁好动，杂念甚多的受术者而设。目的是先驱除其杂念，然后再为他施术。

施术时先把他把全引入施术室，使他直立，告诉他说：“你的手向前举，两掌互握，向右旋转 10 次——由慢而快，由快而慢。”然后暗示他：“你快旋转，眼前定有不可思议的奇观。”受术者听了这话必会很快旋转。当旋转到 10 多次，身体必不能自立，必中一切杂念，也必定完全停止。这是施术者立即用两手扶他安坐在椅子上，并即向他暗示道：“你的杂念已消灭，精神已沉静了！闭目，无思无念，进入催眠状态。”说罢，即用两手行精神抚下法，兼观察他的精神状态，如果他已深静来，即再暗示他道：“你的脑部血液由上渐渐下降，眼睑不能张开了！睡了！深入睡眠了。”在这样诱导下，受术者必能发生感应而进入催眠状态。这种话的功效，重在受术者的自行旋转。如不旋转，他的杂念必然会纷扰心，无论施术者如何诱导，都不能使他进入催眠状态。此外，如果遇到杂念多而感受性不弱的人，旋转后，可立即施用气合催眠详见本章（十三），当能收到一喝即眠的效果。

（八）集合催眠法

这是一种一次可以使许多人进入催眠状态的方法。它创自麦斯默尔的一位学生。初时用一器械，译名叫“扒开”，形状如 Z“摇纱盘”，总端一，分端二十，端有柄。施术者紧握总端，而众多的受术者各执分端的柄部。人数超过 20 时，则可多设置分端。施术时，施术者执总端而摇动，执分端的人，就会一起进入催眠状态。这是一种集合感应作用，当时都以为奇货可居；不料后为一般电学家所见，即使不学习催眠术而意单习此种催眠法，竟然也能成功。于是“扒开”的价值，一落千丈。

还有一种集合催眠法，一用机械，单用暗示，也能同时使许多人产生感应而进入催眠状态。不过这种方法，只适宜于学龄儿童，而不宜于壮年和老年人，所以施用这种方法，当选择少年人，人数以 10 人至 20 人，最易成功。

施行本法时，先让受术者分成一排或发成两排，同坐在一室，室内宜清静无声，禁止窥视，参观人只可默坐在受术者的背后，不得咳嗽谈笑。施术者站在受术人群的前面，距离 40 厘米左右，要各人平心静气，听他讲述催眠故事，所讲内容要含有能够坚定受术人群的信仰，并增进受术人群接受催眠的作用。例如可以讲述催眠可增进智慧的故事，故事内容是从前某学校有遇笨学生 5 人，两次留级，不能升班，各自羞愧，后经催眠治疗，启发他们的聪明，后来智力大增，成绩名列前茅，，现今 5 人中，已有 3 人在大学毕业，其中一人取得了博士学位等等。这样讲述以后，听讲的人产生了对催眠效果的某种预期作用。即期望自己也能智力大增。施术者在讲述故事时，态度必须庄严郑重，精神必须专注统一，目光要时常遍级全体受术者。讲完故事后，即向全体受术者说：“你们摒除杂念，我将用极神秘的心力作用，同时向你们催眠。”说时，两手合掌，作出精神专注统一的手式，暗示他们道：“你们一律闭上双眼，无思无念。”这样反复

三四次，并用目光检视受术众人中，有无不曾闭目的。如果发遭受有人还睁着眼睛，施术者就用锐利的眼光，凝视他的脸，并暗示道：“静心，闭眼。”到了这个时候，所有的受术者就会一律闭目了。这时就可以运用丹田的气流，声音响亮地向受术者暗示道：“我的心力已遍及你们了，你们可以进入催眠状态了。”说完嘴里作鼾鼾的熟睡声，约二三分钟，然后聚力丹田，发出一极强的气流，而大声暗示道：“你们大家都闭上眼睛，不能睁开了。你们都进入催眠状态了。这个人睡了，那个人出睡了，你们大家都已经睡着了。”这是，再仔细观察众人，看还有没有不受感应的，如果还有，即就近对他施行静心闭眼的暗示，并运用暗示感应办法，叫他静心闭目，默计自己的鼻息，不消片刻，即可使他与全体受术者共入催眠状态。

（九）癫狂者催眠法

这种方法专为患癫狂神经病者的初步催眠而设的。也是一种精神病催眠疗法。因为癫狂者症状不一，有文痴，武痴，吓痴，白痴等区别，其中尤以武痴最刚强，最暴烈，如果用普通的方法给他们施术，不仅会遭到失败，并有可能受到他拳兵殴打。为此，对付武痴需用专门方法。

方法如下：请他们的家属用绑腿布条，将武痴者手脚缚住，但须宽紧合度，不使受伤。经束缚后，施术者即向他试行催眠暗示，并施行精神抚下法 10 余次，但须留意不被受术者咬住手指或其唾面。此外，还可叫助手及孔武有力的人站立在受术者的后面和两旁，以防意外。接着，施术者就可以持用蓝色电珠配置的手电筒作为催眠球，照射他的眼睛引起他凝视注视，兼施用暗示诱导，将受术者引入催眠状态。这种方法所费时间，往往比普通办法多二三倍，因癫狂者难受制约，更加难以进入无思无念的境界，施术者必须抱有特别耐心，以百折不回的精神，循循善诱。多方设法施以各种适当方法，才能取得成功，催眠疗法对癫狂初起者效果较好，对于多年的老癫狂，尤其是百医无效，菽粟不辨，自食其污的患者，是难以治疗的，施术者应自忖治疗能力，如是没有把握，应及时谢绝。

催眠高阶技巧汇编 10-17

（十）视瞳抚下催眠法

具体做法是叫受术者坐舒适的靠背椅上，施术者端坐在被术者面前，距离约一米，然后，叫受术者集中精神注视施术者的两眼。这时施术者即凝聚精神，两眼注视受术者的眉心，不可转移视线。过一会，即作肯定的语气，对受术者说：“你两眼的眼皮，已经逐渐沉重……逐渐合起来了，已合紧了。”同时，观察受术者是否合眼，如还未合眼，可叫他即刻闭合。在受术者合眼之后，施术者即用一手掌，由被术者的面部向胸腹抚摸状。抚下时掌心朝向被术者面部，但不须直接接触及他的皮肤身体，以隔离 8 至 10 厘米为度，所以这种方法也叫做离抚法。一连数十回离抚后，施术者向受术者“你头上脑部的血液，已向下部降落了……你的精神已恍惚了，外面的声音已听不到了，想睡了，已经进入催眠状态了。”这样必须反复暗示，直至受术者进往上催眠状态为止。

（十一）转首催眠法

这种方法是转动受术者的头部而使之催眠的方法。施术时，先叫受术者坐在椅子上（睡卧则不能回首），施术者用一吸手掌按着他头的后部，一只手按着他头的前额，轻轻地压着，并告诉他：“放松头筋，让头部轻松地转动，不要担心。”接着，轻轻按着他的头，使向右转，再向后转，回复原位，再转向前，由前又向后。向后再复位。转首以四五次为一节，第一节加转速度宜慢，第二节的回转速度双前节稍快，最后将其头部放正位置再回转四五次，让它恢复端正，静止的姿势。这时施术者即可慢慢放手，并陆续给以“睡！睡——快睡了——已经睡了——沉睡了。”等暗示。这样，受术者就会自然进入于催眠状态。此项原理的要点，就是在回转头部时，原先紧张的头筋因轻松而起快感，由此引起头部血液流量的减少。同时，在头部回转时注意力凝集，其他杂念自行停止，这都是使人进入催眠状态的有利因素。

（十二）语言催眠法

这是一种专门使作语言而使人催眠的方法。催眠术当然离不开语言，但这种方法完全是运用语言来进行的，所以叫语言催眠法。

催眠的时候，先让被催眠者可坐或卧在舒适的位置上，让他安静地闭上眼睛，并暗示他道：“就要施行催眠法了，你要愉快地预备接受催眠。除了我的话以外，不要注意其他事情了。”“请心平气静。”过了一全，又慢慢暗示说：“我交使你进往上催眠状态了——看你的精神渐渐沉迷了——已经沉迷了——进一步沉迷了——已深深地沉迷了而且静寂了——外面的声音已听不到了——我的暗示灵验了——你的手脚和身体轻得像浮起来了。”这样进得暗示以后，被催眠者就会自然地进入催眠状态，其催眠程度，大体属于第一阶段即恍惚阶段。这时，进行催眠治疗或矫正不良癖好，颇有效力。如果再进一步暗示他：“你的精神更加深沉，虽然觉得外面有声音，但你的精神好像离开了身体，恍惚飘游在太空。”“你要听我的话，你的手脚要按照我所说的来动作。”“把你的右手握紧——握紧以后想放松也不能了。”如果受术者接受了这拉的暗示，右手想放，也放不开。这就表明他已进入睡眠状态的第二阶段即止动阶段。这时再暗示他：“你的精神沉迷了，更加学迷了。”“一听到我的喝声，你的身体便会变成强直状态。”“你的身体已经没有感觉了。”这样暗示完毕，施术者便应丹田充气，精神凝聚，右手无名指屈入掌中，大拇指压无名指上，其他三指伸直，举在头上，并伺适当时机，而用力喝“吵”，则被术者身体即会成为强直无感觉状态。这时虽然作消毒针刺他，也没有感觉。这各催眠程度，就是催眠第二阶段止动状态的反映，如果进一步暗示他：“你的精神已经非常沉迷了——四周的声音也不入于耳了，催眠中的事，你醒觉后，全不知道。”“你的精神，已与我的精神连起来了，我虽不言语，你也能感应了。”经过这样反复暗示，则受术者便会进入深入催眠状态，即进入催眠第三阶段睡游状态，并完全接受施术者的指示。这种方法之所以能奏效，是因为施术者所发的暗示与受术者的预期观念统一了，因而使受术者的神经肌肉产生感应。这种方法看看容易，但是做起来，却是较难的。因为此法专由语言而奏效，如果施术者的暗示技术太拙劣，便无效果。如果施术者能深刻领会暗示运作的奥秘，并能洞察受术者的精神状态，并能临机变化，给予受术者以适当巧妙的暗示，便易取得成功。

（十三）气合催眠法

这种方法，是以施术者气合的喝声而使受术者进入催眠状态的方法。先让被催眠者凭坐椅上，施术者距离他约一米左右而直立，告诉他说：“等一会，我大喝一声，你听到后立即闭目，并直接进入催眠状态。”谈话时，受术者须凝视施术者的脸，并作深呼吸，施术者直立不动，右手举在头上，左手垂在左侧，下腹凝气，熟视被术者的脸。一俟受术者露出精神沉迷的样子，伺其呼气时，施术者即引用丹田之力，大喝一声，同时降下右手，于是受术者闭目，施术者再走近他的身旁，反复暗示：“你睡着了。”并进行抚下法，则被术者便能感应暗示而进入催眠状态了。施行这种方法，必须先练习喝声，如喝声无力，则不能发生显著感应。

气合是催眠中有力的方法，是施术者的基本功。如果没有这种本事，便声称具有施术的能力，实是言过其实。用这种方法施于治病矫癖，也是收效。如能熟练地掌握这种方法，即于受术者觉醒时，施术者一喝能使其转入催眠状态，甚至能使他人呆立不动，如同木偶一样。进修达到这种程度的施术者，就是催眠大师了。日本有一位能掌握气合术的催眠学家，曾作过惊奇的实验，他能用气合大喝一声，将栖止在电线上的小鸟闻声坠地，一时传为神奇。有些施术者在施行此法时，有时大喝一声却不能使人催眠，也有连续喝至四五声才使人催眠的。气合术能催眠的原因，是因受术者听到突然的喝声，杂念停止，因而顺利进算计催眠状态。此法尤其对曾受过催眠的人，效力更快，只要施术者给以一喝的暗示，便立时能进入催眠状态。

（十四）叱咤催眠法

这种方法是用叱咤的怒声而使被术者进入催眠状态

受术者中，有讥笑催眠术的人，有半痴半狂的人，有顽固的人，有以为催眠是儿戏的人……，这些人是不容易接受催眠的。遇到这种情况，施术者必须态度庄严，摆出凛然不可侵犯的姿态。他就对这一类受术者说：“你能信仰我的话吗？信则施术，不信就不施术，怎样？”如果受术者说：“我不敢不信，请为我施术。”施术者可以说：“这样，我就施术。”于是就对受术者施术。施术时，如果发现受术者有怀疑，或有反抗的表露，即可当机立断，厉声叱道：“你既不能信守诺言，那我也不施术，这樟，你就不能治好病。”受术者一听喝声，不敢自作妄想，随即改变态度。施术者即可乘一刹那机会，进行各种暗示。受术者便会应声而进入催眠状态了。此法的原

理，在于以权威地位戒除受术者的怀疑精神，不服从心理，而使其归于诚信的心，不发生杂念妄想。只有使其身心处于无思无念的境界，才能达成催眠状态。

（十五）移念催眠法

这种方法，是转移受术者的杂念，并乘机诱导他感应暗示，进入催眠状态的方法。

先让受术者仰卧在床上，或凭靠在椅子上，要他闭目静坐。接着，施术者执着他一只手让它高举起来，并暗示他：“你的手一放下，就会渐渐进入催眠状态。”如果受术者到时不放下手，便是感应未到，这时施术者，应用手指在他的另一只手的背上划一方形，或圆形，并叫受术者静心来思念审方形（或圆形）。他在静心想念被划那一只手的时候，不能同时想念另一只未垂下的手，因之，他那只举起的手，不知不觉就垂下来了。此时，施术者应厉声暗示他说：“你的手已经如我暗示的那样下垂了。”“你的手因暗示而动，你的身体也因暗示而动了。”“深入催眠了。”这样受术者便能进入催眠状态。轻划受术者的部位，不仅限于手背，即在前额者足部，也无不可，目的是使他没有机会思念其他的事情，不生杂念，这样才可乘他精神空虚的时候，给以相应的暗示，使人他产生感应而致催眠状态。

（十六）赞扬催眠法

这种方法，是极力赞扬受术者的优点，使他产生快感，最后导致催眠的方法。

凡人一般总是喜欢得到别人的赞扬，从中感到愉快，所以一遇到别人的称赞，总是喜形于色，在这种情况下，极容易接受别人的要求。这也是赞扬催眠法的所以能生效的原理。

施行这种方法时，先叫受术者坐在舒适的椅子上，闭目静坐。然后，暗示他道：“你务必要沉静。”接着又说：“你的人格很高尚。”“你很能虚心体味别人的话，所以感应很容易。”“你的精神修养很好，所以很快就能进入无思无念的境界。”“你是个有悟性的人，看，你开始进入催眠状态了。”受术者很快就能按照施术者的要求，接受各种催眠诱导。赞扬催眠法是利用受术者想成为一个人格高尚有精神修养的人心理，乘虚而入，给以强烈暗示，以达到目的的。这种方法，结合其他方法运用，更见成效。

（十七）典型示范催眠法

这是一种用典型示范办法引导受术者接受催眠的方法，对那些对催眠术心存怀疑的人尤其有效。施行这种方法时，先让受术者坐在舒适的椅子上，并不厌其烦地将催眠的一般学理向他作讲解，并说明催眠中的人的情况，以及催眠术的效果应用等，使他消除疑虑，领悟心受。接着，选择一位感受性极高，并曾接受过催眠的人，施以催眠，使其进入催眠状态，再实验以各种奇妙现象，特别是增益身心智慧的现象，使等待受术者亲眼目睹，这时，该受术者必然产生奇异心理，并消除怀疑心，渐生信仰心。施术者及时对受术者暗示道：“你现在还怀疑么！我为你施术也可进入催眠状态，你等一会就觉得。”暗示毕，就可以结合受术者的具体情况，对其进行催眠诱导，这时受术者见施术者的技术确实惊人，信仰心因之而生。施术者要利用这一点给以强烈催眠暗示，使其进入催眠状态。这种方法的要点在消除受术者的怀疑心，而使他生信仰心。只要做到了这一点，便可以获得成功。典型示范是消除受术者怀疑心最有力的手段，一定要处理好。

催眠术高级技巧汇编 20-28

（二十）按摩催眠法

这一种运用按摩的方法，使受术者陷入催眠状态的方法。

在施术之前，施术者要对受术者说道：“我现在要为你写脉术了，我的方法，是使作按摩来使你进入催眠，我的身体中能发生很强的生物电子流，借助按摩而溶入你的身体中，所以我的手一接触你，你就会渐渐感到疲倦，而陷入睡眠，现在请你闭起双眼，停止你的一切念头，要注意着我的按摩，这样你便会很快感应我的暗示而入了睡眠。”施术者说完，就让受术者闭起双眼，接着用左右两手向受术者头部施行按摩，再由头至脚渐渐下，直到受术者两脚脚尖为止。这时施术者可以对受术者暗示道：“你的眼睛感到疲乏了。”一会儿，再暗示道：“你将要进入催眠状态了。”再等一会，又暗示道：“你已经进入催眠状态了。”经2次暗示，受术者自然的就陷入催眠状态中。

按摩法可以使受术者和身体发生触觉，这种触觉感应着整个精神系统，于是受术者的心理状态发生了变化，他渐渐感到疲倦，接着就按施术者的暗示，进入催眠状态。

按摩催眠的手法，不宜过重也不宜过轻，最好是用指尖揉抚，揉抚的方法，须顺势取位，由上而下。按摩时，仅用中间3个指头（即食，中无名三指）。

有些经验丰富的催眠学家，在施行此法时，并不一定由头按摩到脚，他仅略略在发际抚摩一遍，也能使受术者进入催眠状态。

（二十一）手指催眠法

在一般催眠术中，手指催眠法是易见到。例如，在武侠小说中，常有这样的情节：“他用手指向那人一指，那人便好着魔似地呆立着了。”虽然有些描写神奇怪诞，但这种说法，也可以说明手指是可以使人催眠的。

手指催眠法的施术手法和步骤，与前面所说的电球，电镜催眠法一样。施术之前要向受术者作如下说明：“我来为你催眠了，你知道人体上的生物电的作用么？现在我就是利用我手指上的生物电放射电子到你的身体内，使你感到疲倦，终于进入催眠状态。当我伸出我的手指向着你的眼睛时，你必须依着我的暗示，摒除了自我的观念，很快地进入催眠状态。

当受术者注视施术者的手指而呈显疲乏状态时，施术者应将手指迫近他。据说受术者在觉醒以后报告说：“每当施术者用手指向脑际压来，我受不住这种压力，张亚太地区疲倦入眠了。”从这番话，可以明白电球，电镜和手指是如何使受术者进入催眠状态的。

（二十二）温凉催眠法

不冷不热的春天，是最容易使人入睡的。温凉催眠法就是利用这一原理。人工造成不热不冷的环境，引导受术者进入催眠状态。例如冬天，应该用暖气提高施术室的温度，使受术者静卧床上，再用热气温暖他的脚部。施术者则用温暖的双手，轻轻按抚于被术者的前额或指尖，脚尖，同时暗示他道：“你将睡了，将睡了。”这样，就可以诱导受术者进入催眠状态。

夏天则应用冷气可电风扇降低施术室的温度。

（二十三）镜面催眠法

这是一种用玻璃镜面催眠的方法。

具体做法在施术室的前后左右墙壁上，各装置一面大的玻璃镜，天花板上也安上大镜子，镜面相对，彼此相映，受术者走进施术室就能看到重重影象，从而产生神秘观念，进而达到无思无念的境界。这时，施术者可以向他询问各种情况，然后令他仰卧床上，受术者看见天花板上的镜子照着他，所以张开眼睛地扯，看久了，不觉就渐渐闭上了眼睛。如果不肯闭眼的，就暗示他道：“快闭眼静睡。”并且用手指轻微地按压他的眼皮，接着再给以各种催眠的诱导暗示，受术者很快就会进入催眠状态。这种方法的原理，是使受术者的精神集中，注意于一物，不生各种杂念，从而容易进入催眠状态。

（二十四）速成催眠法

这是一种特别催眠法。运用这种方法。能在极短时间内，使受术得感应催眠。这种方法的原理，系基于受术者对催眠术及施术者的信仰，所产生的预期作用而致。本来在接受催眠术的时候，人们心中都有一种我受催眠的观念，故能感到暗示。而此法的效力，也在于受术者心中存在一种“快速催眠”的观念。速成成绩最佳时，只要一分钟就可入睡，普遍的约5分钟。一般魔术表演中运用的催眠术，大都是本法。

施术之先，施术者应同受术者讲述催眠有益故事，以坚定他的信仰，然后要他心平气和地安静地坐在椅子上，再给他暗示：“你看着我的手指，其他什么都不看，就可闭眼睡了。”说完，伸出大拇指，食指，遮住受术者的双瞳，不住的上下晃动，越快越好，可是不能碰到他的眼睑，约一分钟，感应快的受术者，就可以进入催眠状态，不再张开眼睛了。但也有人虽已产生感应，却还能张开眼睛的，遇到这种情况，施术者应即把两指轻轻压其眼睑，使他闭合，同时，对他说道：“闭眼勿开。”接着，再继续暗示道：“听我的话，眼睛不能再张开了。”说罢，受术者即会渐呈催眠状态。这时又暗示他道：“你已经深入了催眠状态了。”这样，受术者很容易地进入催眠状态。

（二十五）幻觉催眠法

幻觉催眠，纯系神经作用。这种方法必须在深度的睡游状态中，才可施行，并须依次渐进，先试行鼻的幻觉，再进行其他幻觉。如系远客思家，想和家人会面，就可用这种方法安慰他，只

要受术者感应性不十分薄弱，就有可能成功。

施行这科方法之前，宜用一般方法诱导受术者入于睡游状态，再用简单的嗅觉催眠来试探他。若不能产生感应，再向他施行离抚法，诱导他真正进入催眠程度中。在受术者进入睡游状态后，即可用眼的幻觉催眠，如暗示他道：“你的妻子来了，现在就在你的面前，你可以和他畅谈心曲。”当然，也可视需要把妻子换成“令弟”，“令妹”或其他亲戚。如能感应，受术者的面部必现出笑容，如不发生感应，还要再多进行暗示。这是一种用途正当的幻觉催眠，其他用途还很多。

（二十六）强烈刺激催眠法

这是一种突然以强烈的刺激给予受术者，使其进入催眠状态的方法。催眠术可以分为两大类，一种是慢慢诱导的方法，另一种则是突然增加刺激强度而使人催眠的方法。如强烈刺激催眠法，就是属于后者。

这种方法具体做法是，先让受术者处于比较安静的位置上，开眼默坐，施术室内则亮着电灯，突然间电灯熄灭，全室一片黑，这时，施术者马上暗示他道：“你将睡眠。”“真的睡了。”接着，忽然又打起铜锣，或吹起铜号，马上又暗示他道：“你将睡眠，真的睡了。”“这样一来，受术者即能进入于催眠状态。

这种方法的原理有如人们突然听见雷声，或在路上突然遇到了可怕的事，以致身软失神同一道理。出其不意，而突然加之以精神上的强烈的刺激，借以排除其杂念，然后利用这空隙，马上给以暗示，以促其催眠。

（二十七）悬物催眠法

这是一种得用悬物，集中受术者的注意力，以促其入眠的方法。

在施术之先，让被术者睡在舒适的床上或诊治台上。按摩之后，把催眠治疗的用具，悬挂在他的两足之间，而以毛巾掩盖。接着，暗示他道：“你要舒散你身体的筋骨，忘掉你的身体。”“摒除你的杂念，时时注意你脚尖上所悬挂的东西。”“你头部血液向下身流了。”一会，又暗示道：“你头上的血液流到脚下了。”“手脚都已沉重了。”这个时候，受术者精神即渐渐处于昏迷状态。对四周的事物，失去了反应，接着就进入催眠状态了。

（二十八）自然睡眠催眠法

这是一种利用人的自然睡眠进行催眠的方法。

具体作法是，在受术者处于自然睡眠时，施术者用抚下法，从受术者的头部以至胸部轻轻地进行10余次抚摸动作，然后暗示他道：“你不可醒觉，你要很好地睡眠。”“好好睡眠。”“你在睡眠中也能听到我的话。”这样反复地暗示后，再稍稍用点力继续进行抚下法，使他处于觉醒与未觉醒之间的催眠状态。然后静静地举起他的手，暗示他道：“把手举定，不要动。”如果他的手不下坠，即表明他已进入催眠状态；如下坠，则表明他尚未进入催眠状态，还处在睡眠中，因而仍要继续进行催眠暗示。

对于已进入催眠状态的受术者可以再发出要他把手放下的暗示，放下后，又要他举起。此后即可根据需要进行各种催眠治疗了。

对于以前曾经接受过催眠术的人，施行此法，比较容易，有时在他自然睡眠之前，施以催眠的暗示，就能办到。例如在全睡前对他说：“今晚你睡眠后，我交施催眠术，你可以顺利地按照我的暗示行事。”至催眠时，用手触摸他的身体，使其觉醒，在他觉醒的刹那间，马上给以暗示：“现在我替你催眠，请顺利按照我的暗示去做。”这样就可以收到很好的效果。如果受术者的感受性很低，成功则很难。初经几次的抚下，忽然而觉醒不眠的人，也不少见。亦有熟睡难醒的，虽然边抚边摇，或大声的叫他，也不醒的。对付这种人，可用一纸条穿入他的鼻孔，他自然不能忍耐这种刺激，而转动头部，这时施术者可在其转动头部的一刹那间，不断发出催眠暗示，他自然就转入催眠状态了。

这种方法的原理，是利用受术者在睡眠中精神已处于无思无念状态，故而得以乘机施术，凡觉醒难以施术者以此法施术之最为适宜。

（二十九）对付不愿催眠者的催眠法

这是一种强行催眠法，受术者多为疾病患者，但患者却不愿接受催眠，其家属则要其接受催眠

治疗的。催眠术的成功与否与受术对象的感受性关系极大。如果受术者的感受性迟钝，便很难成功；如果受术者的感受性敏快，则很容易成功。既然催眠术贵于感应，如果受术者不愿意接受催眠，这时若强为施行，他便 会用不受术的精神来抗拒，催眠施术也就不能成功。所以要使不愿接受催眠术的人进入催眠状态必须采用特殊的办法，这种特殊办法就是选择受术者精神无戒备的状态下突然施术，从而使其不自觉地进入催眠状态。例如有一个少年，他的双亲想用催眠疗法替治病，少年不肯，百般摆脱。这个少年的病，若不用催眠法治疗，是很难治好的，于是施术者接受了家长的请求，给少年施术。当少年想逃避催眠，催促双亲回家时，施术者听之任之，做出不加拦阻的样子，但待少年将走出施术室时，施术者却忽地大喝一声：“不能出去！”少年惊愕回顾，在此一刹那间，施术者又厉声道：“你的身体已经不能动了。”少年受此暗示，竟然不能动弹。接着施术者再暗示他：“你已经想睡了，你必能听从我的话进入催眠状态。”不久这少年便真的进入催眠状态了。这种原理与前述气合术相近，其奥秘是乘其精神之虑，使他感应，以强迫他进入催眠状态。至于成功与否，则系于暗示运用之巧拙与否以及其人感应性之强弱而定。

催眠中注意的问题

催眠术是否成功，取决于两方面的条件，一是催眠师的素质和技能要高，二是被催眠者要容易被催眠。被催眠者如果受暗示性较强，对催眠术持信任态度，催眠即可进行。

（三十）对付反抗者的催眠法

：“我的催眠术与一般的催眠术不同。你不见一般的催眠术，被催眠者虽然极愿意催眠，但仍有达不到目的的。（反抗心理一般就是这样。）一般催眠术，必须费 10 分钟以至 20 分钟，甚至长达 4 小时，才能使人感应么？我所施的催眠术，则并不这样，即是一分钟也不浪费，一转瞬就足够了。瞬间催眠术，你还未曾听说过吧，这是一种和其他催眠术不同的催眠术。”

“我所行的催眠术叫对付反抗者催眠法，较之普通催眠法，更为便利，即被催眠者越反抗，则感应越快，我一催眠，你即感应。”

：“现在就实行催眠催眠，你如果想反抗那就反抗吧。我的催眠术，你越反抗，催眠起来也就容易。”这时被催眠者不知怎样才好，他本来也没有准备什么反抗的方法和手段，只不过存心想难为一下催眠故里罢了，现在听了催眠的所说，越反抗就催眠得越容易，他也就心安理得，听之任之。如果被催眠者这时仍是睁目静坐，催眠师便可以向他继续暗示道：“你现在觉得疲倦想睡了，你已经接受催眠了，你已经不能起立了，你的眼睛已经不能张开了，你已经接受了催眠术了，你已无可奈何了。”这样诱导的暗示继续进行下去，这个催眠术的反抗者，也将不知不觉入于催眠状态。重要的是，被催眠者自以为反抗心存，必难催眠，催眠师却巧妙的逆向利用他的反抗心理，逐渐把他的反抗心改变成信仰心，从而诱导他进入催眠境地。因为心机一转，再予以意想不到的暗示。催眠的效果便达到了。催眠师于反抗者，表面上看来很难，但如果能使被催眠者产生虽反抗也无益，越反抗越感应的观念，那就一定能使催眠成功。

（三十）三二一催眠法

三二一法（Betty Erickson Technique）

这个技巧利用当下的感官体验导入催眠。用语言（心中默念或说出来）表述此时此刻你看到、听到和感觉到的事物，共进行三轮。第一轮各描述三个所看到、听到、感觉到的事物（最好是感观感受）。第二轮，各描述两个看到、听到、感觉到的事物。第三轮，各描述一个看到、听到、感觉到的事物。

1.选择一个不受干扰的地方，坐或躺下，保持脊柱伸展挺直。最好选择一种不易睡着的姿势。

2.做几次深呼吸：从鼻腔慢慢吸气，再从口腔慢慢呼气。同时专注观想一个目标词或一幅目标景象。至少重复三次，以便潜意识接收到该意念。然后开始渐进式放松，一旦开始渐进放松，你便可以抛开它们，因为此时潜意识会接过去继续做工作。

3.现在开始观想视觉。用三句简单的话描述你所看到的（心中默念或说出来）。例如：“我

看到阳光穿过窗户射进来。我注重到书架上花瓶的颜色。我看到墙壁石灰上的外形。”每句话之后稍作停顿，做一次呼吸，更放松的融入那副景象中。

4.现在专注于你的听觉。用三句话描述你四周的世界所发出的声音（心中默念或说出来）。例如：“我听到空调发出的嗡嗡声。我听到隐隐传来的挂钟的滴答声。我听到外面汽车驶过的声音。”同样每句话之后稍作停顿，做一次呼吸，更放松的融入那些声音中去。

5.现在致心于自己的感受。用三句话描述你对四周环境的真实感受。例如：“我感觉到身体下的椅子。我感觉到了大腿上手掌的温度。我感觉到了呼吸时候空气通过鼻腔。”同样在每句话之后稍作停顿，做一次呼吸，更放松的融入那些感受中去。

6.重复 3、4、5 步，每一种感观减用两句话表述。

7.重复 3、4、5 步，每一种感观减用一句话表述。

8.利用催眠状态回想目标词和目标景象。

9.返回平常的清醒状态。

判断方法有：

1.巴布尔暗示：11 项暗示，每次暗示成功得 1 分，总分为 8 分，得分超过 4 分以上者表示催眠可获得成功。

手臂下落：

右手平伸，暗示其越来越沉，沉得往下落。30 秒后，下沉 4 英寸（约十厘米）或更低，得一分。

手臂上飘：

左手平伸，暗示其越来越轻，轻得向上飘。30 秒后，上飘 4 英寸（约十厘米）或更高，得一分。

两手分不开：

先撒开两手，然后两手交叉，紧握置于下腹部，暗示其两手被粘住了，不能分开，反复暗示 45 秒钟，5 秒钟后分不开手给 0.5 分，15 秒钟后分不开手给 1 分。

口渴幻觉：

暗示“你太渴了”，被试者有明显的吞咽动作，嘴动，润湿口唇，给 0.5 分，测试结束后仍然感到口渴，再加 0.5 分。

失语：

暗示“你喉咙、嘴巴动不了了，说不出话来”，持续 45 秒钟，5 秒后说不出话，给 0.5 分，15 秒后仍说不出话，给 1 分。

身体不能动：

暗示“你身体发沉，僵硬，不能站立”。持续 45 秒，5 秒后不能站立，0.5 分，15 秒后仍不能站立，1 分。

“催眠后”反应：

告诉测试者“测试结束后当我响起‘咔哒’声，你会不由自主地咳嗽”，测试结束后，发出“咔哒”声，测试者咳嗽或喉部运动，给 1 分。

选择性遗忘：

告诉测试者“测试结束后你记不起第二项测试，只有当我说你现在想起来了，你才能想起来第二项测试的内容。”测试者想不起来，给 1 分。

2.布尔评定：选择一、二项就可以了。

后倒法：

告诉测试者，要进行神经特点方面实验。让测试者背向催眠师，两脚并拢而立，双手自然下垂，催眠师用手掌心轻轻平贴于测试者后背，低声说：“现在开始慢慢向后拉你，已经开始拉了！你开始向后倒了！已经开始倒了……”但实际只是把手后移，如果测试者向后倒，表明有足够的暗示性注意力。

前倾法：

站立姿势同前，令测试者盯着催眠师的眼睛，催眠师的目光集中固定于测试者鼻梁上，伸出双

手，掌心向内，放到测试者太阳穴附近，并轻微接触，暗示说：“现在当我的手拿开时，你回跟着我向前倒。”

勾手法：

让测试者双手勾在一起，催眠师把自己的手包在测试者双手之外，给予轻微按摩，催眠师的目光固定于测试者的鼻梁，并要求测试者凝视催眠师的眼睛，暗示说：“你的手麻木了……两手握得很紧了……你已经不能把你的双手分开了！你用力试试看，你的双手不能分开了！”

试管法：

给测试者三个盛有清水的试管，告诉说要实验一下嗅觉的灵敏度，暗示说：“闻一下，哪个是汽油，哪个是酒精，哪个是清水？”如果闻到了汽油或酒精，则暗示性较强。

摆锤法：

用一根结实的线，一端系上一个小铁球，让测试者伸出一只手提着另一端，催眠师用一块木制的马蹄型“磁铁”围绕小铁球运动，并暗示说：“小铁球会跟着磁铁摆动起来……”

必须指出的是，催眠治疗是一项严肃的工作，与巫医、巫术有严格的区分，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需要时，并在求治者自愿配合的情况下，方可使用。而且催眠疗法除具有疗效快、疗程短的优点外，也有其缺点。一是并非任何求治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。

为了令催眠的效果更理想，请注意以下事项：

催眠治疗的功效宏大，但不能取代正式医疗的治理，所以你的病患仍需由医生跟进。

若你患有严重疾病、传染病、慢性病或精神疾病，如心脏病、肾病、肝病、癌症、肺病、抑郁症……等，请主动告知治疗师，以便在催眠过程中为你特别关注。

治疗过程有时会令情绪起伏剧烈，或会令症状短暂恶化，请安心继续接受治疗，若于疗程期间需作重大决定，请与治疗师深入讨论，或三思而后行。

每一个人对催眠的反应不一，个别例子能一次解决问题，而多数需三次至六次治疗，请参考治疗师的建议，完成整个治疗，只要你决心解决问题，成功的机会便会大为增高。

改善问题的时候，人往往会对改变有所排斥，不自觉地找借口拒绝或回避继续治疗，或感不适，或会迟到等，请为了自己终能解决困扰，你必须坚持完成整个疗程，直至问题解决，但你拥有权利在任何时候终止疗程。

当完成疗程之后，欢迎定期再约见治疗师，以巩固治疗的效果和防止效果被“退行作用”所影响，于戒瘾类的治疗尤其重要。

催眠治疗乃一专门学科，必须受过专业的训练才可使用，请勿把所经验的治疗过程，试图向其他人士施术，若有兴趣学习催眠技术的人士，应跟随专业导师学习。

你的个人资料治疗师会为你绝对保密，但部份治疗内容在不洩个人资料的情况下，会引用作教学、学术研讨或宣传之用。你有权利向治疗师查阅及修改你的个人资料及治疗记录，但所有资料文件皆属治疗师所拥有。

催眠治疗是一个十分轻松而享受的过程，你只需放松自己，以享乐的心情进行，便可以轻易得到良好的效果，信任和投入是成功的重要元素。

用来放松的复合脚本

当做一个很好的练习，我希望你仔细的阅读下述设计用来放松的复合脚本，每一个段落主要都针对着一个特殊系统，而你可以发现每种情况里，我运用三个字或句子来活化其它系统，你应该不会很困难的确认出每段中主要作用的系统，以及三个例外，答案写在本章最后结论之后。

1.主要模式：单纯言语暗示放松

现在你就要发现你要放松了（ 停顿 ）
你所要做的就是听我说，你就会放松（ 停顿 ）
听我的声音，非常的放松（ 停顿 ）
我的声音将渐渐的使你愈来愈放松并且安详（ 停顿 ）
你的肌肉将无法做任何事（ 停顿 ）
只要仔细的听我的放松声音（ 停顿 ）
你会感觉到很快乐（ 停顿 ）
愈来愈放松且平静（ 停顿 ）
要比在任何一个美丽的避暑度假区还要好（ 停顿 ）
你将完全的放松并且平静（ 停顿 ）
所有的紧张消失了（ 停顿 ）
你的肌肉放松了，在休息（ 停顿 ）
你的皮肤放松直到像丝绸一样光滑（ 停顿 ）
放松！舒服的休息！平静。

2. 主要模式：活化视觉系统，运用想象的放松情景

我希望你想象自己正躺在一条小船里，倘佯在一条平静的河中（ 停顿 ）
你正躺在柔软的垫子上（ 停顿 ）
天空是蓝色的，时而飘过片片白云（ 停顿 ）
有人在小心仔细的架着小船（ 停顿 ）
河边能看见稀稀落落的小树丛在绿色的草丛中（ 停顿 ）
或许有几只牛、羊（ 停顿 ）
当顺流漂浮时你感觉到完全的放松（ 停顿 ）
河边偶而激起一些小小涟漪（ 停顿 ）
你感觉到小船随着轻轻的摇摆（ 停顿 ）
船前方有几只野鸭子在游来游去（ 停顿 ）
同时你也可以看见在河水的深处有几只懒洋洋的鳊鱼。

3.主要模式：感觉系统

你可以将手滑入凉凉的水中（ 停顿 ）
凉凉的河水轻抚着你的皮肤（ 停顿 ）
像丝样的滑过，有种美妙的清凉感觉（ 停顿 ）
当手伸入水中时，可以看见有些小小的涟漪（ 停顿 ）
接触到清凉的河水同时微风轻轻吹抚过你的额头（ 停顿 ）
整天都是如此的轻松（ 停顿 ）
暖暖的阳光照着你的身体（ 停顿 ）
你能感觉到那阵温暖深深的渗入了全身（ 停顿 ）
摇动的小船将你摇摆进入愈来愈深的平静之中（ 停顿 ）
你可以听到浪花轻轻柔柔的拍着船身（ 停顿 ）
感觉到轻柔的摸触你的手（ 停顿 ）。

4.主要模式：活化和平及放松的情绪

船缓缓的滑入悬垂在河边上的树荫之下（ 停顿 ）
给予你一种深深的在和平的感觉（ 停顿 ）
河流和树木让你感觉到平安而且被关怀（ 停顿 ）
感觉到自然的爱在你内心深处开始滋长（ 停顿 ）
和平滋长着，快乐滋长着（ 停顿 ）
树木也喃喃着安静和平（ 停顿 ）
你可以感觉到清凉的河水洗去了所有的紧张、压力（ 停顿 ）
感觉到内心中的平静和内心深度的喜乐（ 停顿 ）

每分每秒都能感觉到内心愈来愈好，愈来愈平静，爱、喜乐充满全身（停顿）

你已经到了所有的感觉的最深度中心。

我的岳父史丹利·亚特【Stanley Yate】就是催眠治疗师，他使用的脚本与上述的脚本非常的类似，他几乎运用于所有他的客户，他同时具有一幅深沉温暖而柔和的声音的优点，使得所言皆能达到效果。

如果你是初学者，因为我们已经共同经历过大多数的基本工作---我们已经谈过了以一些单纯的脚本为基础的许多可运用的方式，我们已运用过四种最普遍的系统来帮助将肌肉系统停止。我们非常的肯定能达到我们的目的，但是当你愈来愈有经验愈来愈专业时，你就会具备更多的适应性（变通）级能力来统合你的方法，能更精确的处理每位客户。（当然偶而有人怕水，或是对乡村中花粉热过敏或特别不喜欢和平这个字眼，或是要在公众前闭眼就是感觉不对劲。）

加速放松的单纯方法

前述我们已经学了许多不同的直接方法来产生放松的状态，但是如果你处理非常烦忧的客户，那就很有可能以上的方法都不管用，而且即使是一般客户也要费上一段时间才能奏效。

因此如果你想要做出很好的催眠效果，先借着一些简单而明显的步骤来做基础就是一种很好的想法了，为了知道为何有效果，你只需要回想在何时你最容易使你肌肉松弛：那就是运动累得一蹋糊涂的情况，因此你可以自己或是对朋友试试下列的方法：

开始坐得很舒适，然后举起你的腿及手臂成水平状态，尽可能保持定位。一阵子之后，你就会发现呼吸速率增加以符合肌肉的需求，心跳率也增加，肌肉开始觉得累了，然后愈来愈累，甚至开始颤抖，最后实在撑不下去了，就将手脚放下来，此一练习可以继续直到手脚都受不了而放下为止。

然后根本就不需要更进一步的暗示或动作，他们的四肢由于疲乏自然就变得非常松弛。

最后一个练习

坐下来，自己选择一个主题，写下来你自己觉得很恰当的一个复合脚本，然后对一些朋友试试并要求她们批评及指教。

摘要

在此一章中，我们专注于催眠里最有用的开始基础：如何去诱导产生肌肉松弛。你已经练习过运用言语、视觉、情绪、音乐及幽默系统或是其它来进行，使得肌肉不活动，结果你应该觉知到运用各种系统来配合你的各个不同客户的方法。另外，你可以看看一个复合脚本是如何的将一些各种不同的元素都放在一起，或许你可以自己写了。

复合脚本的分析

1). 此段主要是运用语言，我们使用了单纯的字如「放松」、「平静」、「休息」，其分别为：

- a). 用字「快乐」比较明显的是活化情绪。
- b). 「在最豪华的渡假区渡假」主要引发一种想象或是回忆。
- c). 「如丝绸般的光滑」引发触觉系统。

2). 此段主要目的为引起坐船的强烈视觉想象：

- a). 「躺在柔软的垫子上」为活化感觉而非视觉。
- b). 「完全放松」为言语多于视觉。
- c). 「感觉小舟摇摆」唤醒感觉（平衡）而非视觉反应。

3). 主要目标为活化摸触的感觉，大概包括热、移动的感觉，如果你认为触摸感觉、温度及方向（摇摆）是不同的系统，值得喝采：

- a). 「看涟漪」主要为视觉系统。
- b). 「如此松弛的日子」为完全的言语。
- c). 「听轻柔的拍击声」为听觉系统。

4). 此段目标在于激起某种程度的感情：

- a). 「小舟滑过树枝下」此为视觉。
- b). 「喃喃」暗示为听觉刺激。
- c). 「感觉水滑过」可以引发感觉系统而不直接引起情绪。

古典诱导法

因此为了更精密，你应该如此做：

1. 决定要运用哪一种的反应，如：是否你希望运用言语来引导四肢移动或是僵硬，或是感觉反应如痒或其它的感觉像是嗅觉等，或味觉或对某人或是某地的视觉，或其它的一些事等等。
2. 或是单纯简明的要求放松并闭上眼睛，然后暗示某种结果几分钟，注意所得的结果，此一反应的取得是容易与否？要花多少时间？
3. 另外的时间，运用任何你研究的诱导法，然后暗示同样的结果，同样的注意哪种反应发生的比较容易，要费多少时间。
4. 两种结果比较。

注意：这并不是以很严谨的科学证明来提供给你某种诱导方法的效力，因为有太多无法控制的因素，但是只要你愈尝试此类方式，你就愈能对某一诱导方法做出能与不能效果的判断。

你要发现的一些事情如下：对闭眼诱导反应很快的人，在同时你会先建立了以言语提示来产生对其他精神系统很快的改变，这也就是一句老话：对诱导反应很好的人，对其他暗示也是最容易接受。

结果你会注意到如果你希望某种反应，你应该费点时间来诱导，同时运用诱导来多费点时间做你所希望的那种反应的单纯暗示。

你可能同时会发现下述的结论与你的经验相符合，当人们确信诱导的功效使得她们完全集中注意于你的声音——似乎没有竞争的心智活动，最重要的是没有内在的对话，如：『我不相信你，我不喜欢这样……』——同时他们也会报告说对你的暗示有比较明显且较强的反应。

在心中有了这些概念，你可能愿意比较由堪农先生发展的第三种古典诱导法的效果，进行的方式如下：ERSKINE'S 方法：

1. 患者坐在椅子上，放轻松。
2. 说：『注视我！』（催眠师注视患者左眼约 1 分钟）
3. 说：『每回我数数目，你就闭上眼睛，当我数到 10，你将无法睁开眼睛。』
4. 如果此一暗示有效，催眠师此时命令：『你快速进入睡眠，快速睡眠！』
5. 提出暗示。
6. 催眠师以「弹指声响」唤醒患者。
7. 当 3. 无效时，患者睁开眼睛，催眠师于此时命令：『你粘在椅子上了，无法站起来！』此一暗示通常会产生效果，而患者很惊讶，因此心理立刻进入一种精神状态，可能为一轻度的催眠。当然：你可以略为修改此一方法，例如你可能不喜欢将数目限于 10，而代替以：『闭上你的眼睛，我要数数目，当我数数目时，每个数字我希望你短暂睁开眼睛，但是随着数目愈来愈大，你会发现眼睛也愈来愈沉重，直到你无法再睁开眼睛为止。』

偶而某个人心智太活跃，我就更进一步修正说：『当我数数字到奇数时，你张开眼睛，而数其它数字就保持眼睛闭上，你将发现眼睛觉得愈来愈沉重，到了某一数字就根本没法子睁开了。』（我的目的是要确保在她的心中，她已经无法再容纳其它的任何有可能使她分心的念头了！）

就如先前所叙述，最好能有些测试来与以前的反应互相比较，但是别挤在一起凑热闹，以免受到先前施术的干扰，另外找个时间来进行以上的诱导，然后再测试反应，最后看看有什么不同。如果你想要多做一些古典诱导法来试试一些想法，你可以由堪农先生的书中找到一些方法。

对这些古典诱导法的解说：

我的想法是前面所叙述的一些方法都是直接的，并且是权威的，在较早一代的人们比较能接受，也比较有效。

记住！在早期的那些日子里，医师特别是哈利街【Harley Street】的内科医师如堪农先生之流，人们对他的感觉就是一位权威人物，你不能跟他们有所争辩，只有乖乖的依照吩咐，不能有任何的怀疑，即使当他说你将要睡着了，你觉得很荒谬，也别想与之争论。

但也就因如此，你将接受任何的暗示而不会有非难之想，因此很容易就取得催眠的目的之一：

改变思想的系统，由：『我病的很厉害，身体愈来愈差了。』而改变成：『我现在有一点病，渐渐的就要改善变好了！』。

现今我们由许多的文献资料中已对安慰剂的效果有所了解，如果病患及他的医师坚信某种治疗有效就自然有效，即使治疗并无医学上的价值。

简单而言，这是已经被证实的一项因素，若是某种方式能强烈的将病患的观念由「生病」改变成「痊愈了」在许多的情况之下，就会产生效果。

另外一项因素也蛮中肯的为：如果你发现了上述的「诱导法」依照所指示的运用，并不如所宣称的那么成功！许多早期的作者如李堡医师常常公开在大众前作业。

事实上，他的暗示与治疗并无关联，反而有了很好的疗效，其原因因为在一大堆群众里，经常有些人对暗示特别的敏感反应，会完美的依暗示而行（就如同舞台娱乐催眠秀一样，总会有一些观众为此一目的非常显著的对象。）

因而造成了这样的事实：某人依某一方式而反应使得其它一些人自动地自然而直觉地依样画葫芦，而另外一些人可能是模仿他周围人们的反应而动作，因为他们同样地希望某些疾病能得到治愈，这样同时也加强了对此一伟大医师超能的信心。

而这种完全的群众效应使得每个人的反应要比单独受术来得更容易且更深度，附带的，这也就是在名誉好的训练学校学习催眠的优点：通常你都是大众一起学习。

最后让我们再谈一下上一世纪的医药实况，通常仅仅很少一部份为有效的处方，而药典中大部分完完全全为毒物，因此不治疗反而比服药要安全些，因此结合了不治疗及恢复坚强的信心，将得到比当时多数情况的大多数治疗的疗效要好。

现今，在治疗的情形之下，诱导法趋向于更加放松及较少的权威，虽然舞台催眠依然比较强力及威权式。在下一章中我们将探索比较现代的方法，同时你可以将这些比较传统的诱导法的效果，与第二章中所叙述的放松技巧，与你自己即席制作的方法互相比较。

如果你以同一位友人做为对象，你会发觉问她对放松法及一些更为有力的方法的结果：『你的感觉如何？』是非常有趣的，同时看看哪种方法能对你使用的测试制造出更为强烈的反应（如运用言语来诱导四肢动作或僵硬等等...），如果你发现所有的结果都因人而异，那将不会令人讶异！！

摘要

你现在应该已经试过了一些传统的诱导法了，仔细看看这些诱导法是属于我们在以前的各各章节中已经坦所过的哪一种基本架构，并且看看整体性的效果，如使得对象眼睛闭上或是除了催眠师的言语之外不想其它任何事情等等，你应该发现一般而言，应该很容易的就产生出前面章节中所产生的一些现象，你可以将之与放松技巧做个比较。

运用图像来引发放松反应

你可以试着单纯的运用言语来引发与放松相关的某些图像，不论你對自己或是对她人，其主要的方式都相同。

首先我们要知道一种你自己或他人能放松的情境，有很多种可能，一般包括了：沙滩、温暖舒适的火炉边、一大片树林、花园、婴儿床边、与宠物在一起、懒洋洋的泡浴、躺在床上，任何事都有可能。

此时在你的心中或是对象的心中已经产生了图像，温柔的重复某些关键的语言，但是我们想知道单纯的运用图像来引发放松反应效果如何，故而尽量避免如“放松”、“睡着”、“平静”这一类的字眼，以免由这一类字眼产生直接的效应。

以相同的时间长度，继续一段单纯的言语及直接的倾诉来直接放松，然后如果你是对她人进行此一方法，则自在的询问进展程度，来了解发生的状况。

最后结束时，可以问对方感觉放松的程度如何，然后就可以觉察到对某一特定对象的特殊型式，你可能会发觉某种方法对某人效果较好或其它的情形等等，因为每个人都不相同，除了尝试之外，别无他法。

下述为此种方法的例子：

『你告诉我你在火边能放松，所以闭上你的眼睛，开始想象它，看见火焰，是木材还是煤炭？』

『木柴!』（这只是可能答案之一，若是讲另外一种，则以下的方式就要有所改变。）

『看见木柴遇热爆裂，看见木柴发出火光，或许你能看见烧木柴的壁炉。』（停顿）

『有些装饰品在上面』（停顿）

『告诉我你看见什么？』

『那是一种老式的壁炉，有个钟，还有蜡烛台，及一些黄铜饰品，外饰是木制的。』

『很好，有蜡烛在烛台上吗？屋子里是用什么照明？四周看看!』

『在壁炉上有些蜡烛，其它没有什么了。』

『你是怎样的坐着？』

『我蜷屈在壁炉前的椅子上。』

『看看那椅子，古旧的还是新的？』

『很古老，非常柔软，身旁有只小猫。』

『很好；随你喜欢的停留，和猫一起的蜷坐在椅子上，看看那火焰。』（停顿）

『火炉。』（停顿）

『时钟。』（停顿）

『蜡烛的火光。』（停顿）

『随你喜欢的停留多久。』

客户很可能继续享受此种感觉一段时间---我曾有位客户停在此种情境长达一整个小时之久。

上面叙述的目的很明显，它用来引起心灵中在某一地点很清晰的图像，在本章中选择这个地点，是因为假设某人对此地点很容易的与放松联想在一起。

在这一个情况里，我们尽量避免使用任何能直接建议情绪、感觉、肌肉强度的言语，尽可能单独只以想象来探查其效果，只有在最后你才问：『你的肌肉放松程度如何呢？』来看看想象诱导肌肉活动的程度如何。

在催眠的领域里的内容而言，所谓脚本【SCRIPT】也就是如同上面所描述的一段语言，但是值得强调的是，前述我所展现的一些言语是借着问答的方式来配合客户的一段精确特制的句子，正由于如此，使得这段言语要比只是放一段催眠师（大量录制的带子）放松的言语效果要好。一个简单的例子，催眠师喜欢猫，而将猫加入到脚本里，客户却对猫恐惧；或是某人喜欢小而温暖舒适的房间，而另外它人却有幽闭恐惧症【Claustrophobia】等等.....。

另外的日子，你可以试试其它的方法，完全纯粹的活化合适的情绪，来看看对改变肌肉紧张的效果如何？最单纯的方式为：坐着或躺着，眼睛闭上，注意不要在心中想任何的图像，代替的是你要在心中重复的对自己说：

『我感觉很棒!』（停顿）

『我感觉平静。』（停顿）

『我觉得很快乐!』（停顿）等等，重复之，

此处的想法为如果你单独引发情绪的感觉，就让我们看看此种方式对肌肉紧张度的效果如何。

当然学生可以用此种方式对别人试试看，可以用这里的模式来开始试试看。

『现在；闭上眼睛，并且告诉我你的感觉如何—也就是一些情绪的感觉如：紧张、满足、烦恼、平静等等.....此时你要注意身体的感觉，只要集中焦点于哪一种情绪会妨碍你放松，你是否能由此种观点来描述你现在的感觉？』

『紧张、烦恼。』

『好！现在你只要强调和这个相反的感觉，你认为和紧张相反的是什么？平静？满足？其它？』

『平静就很好了。』

『好！我们只要以单纯平静的想法来抱持你的心。』（停顿）

『越来越平静.....』（停顿）

『越来越平静.....』

『不要匆忙或烦忧，只要简单的保持平静的想法，并且愈来愈平静。』（停顿）

『越来越平静……』（继续此种方式数分钟）
『现在，你感觉如何？』
『比较平静。』
『你能更平静一些吗？』
『是的，我想应该可以。』
『我们可以继续再开始，但是，首先是否有其它的感觉？』
『我依然有烦恼。』
『相反的情形为何？』
（停顿）『自信？』
『好！我们就特别的强调自信的感觉一阵子，不需要勉强，或甚至于去相信它，就像先前的一些练习一样，不需要努力去做，只要将注意力集中在自信的想法。』（停顿）
『感觉愈来愈有自信。』（停顿）
『完全自信的感觉将烦恼赶走了。』（停顿）
『自信！』（继续几分钟，慢慢的，不要匆促。）
此种方式因人而异，可以一直持续直到我们能问到有关能促使放松的感觉答案为止。
再次我们可由此获得某种程度的概念：对一特定的人士，此种单纯的方法为首先感觉哪种情绪能引导放松，其次是那种情绪引导放松的程度如何？
你现在应该对相关连的价值及三种基本方法的程序：直接作用肌肉系统，运用想象系统，以及运用情绪系统有一些概念了，如果你对自己这样的练习，你将发展出对自我了解某种非常有用处的潜力。

在觉察层次上处理情绪的方法

当我们提到了觉察层次这个词的时候，是要从原有的理解层次的概念上摆脱出来，从人性的最高层面来看一些事情。所以，如何处理情绪的方法，事实上就大致分为两个层面。

一、改变你的身体、行为、语言、外在环境等层面的因素

因为情绪总是跟我们特定的感觉和身体行为、相应的信念和价值观相链结，所以当我们改变了某一个外在的要素，心中的情绪也自然发生了微妙的改变。于是，我们可以有意识地通过调控这些外在因素，来达到调控自己情绪状态的目的。

NLP 把这些跟你的情绪相链结的外在因素称为心锚。

心锚可以是：

一个空间、背景；

当你离开一个环境的时候，原有的环境下产生的情绪将发生改变。很多时候，你离开烦恼的方式就是去跟大自然接触，拥抱大树，眺望大海，会缓解你的情绪；

即使你离开一下刚才发脾气的地方才两步路，看着刚才站着的地方，想象刚才的样子，你就改变了你的情绪；

一种颜色；

把发脾气时候的自己在想象中改变颜色，你会发现情绪得以改变；

一个身体动作；

改变你呼吸的频率和深浅度，你就是在改变你的身体和情绪；

当你沉浸在某种情绪的时候，把自己的身体转上几个圈，跳两跳，你发现情绪也得到了改变，刚才的状态被打破了；

一种气味、味道；

每天在给狗喂食物的时候，狗通常摇起了尾巴，嘴角也流出了口水；

回想起你很享受美食的那个时候，你发现现在的情绪发生了微妙的改变；

当你闻到医院刺鼻的酒精味道，你可能想起了在那医院逝世的一个朋友，你开始感到有点悲伤；

一种声音：

当你在等待一个好朋友的电话时，听到电话铃响的声音，你心中充满了兴奋。

当你听到了场上为你“加油”的各种声音响起来的时候，这是你比较激动；

一种接触：

当你心情不好的时候，却得到了爱人的双手的拥抱和抚摩，你的心情变得好了许多；

一句话：

当你感到失败的时候，教练的一句话让你重新振作起来。

你也可以自我提问来挑战自己对某件事情固有的信念和价值观，最终影响了自己从相关的情绪状态走出来；

情绪可以看作是人的一种资源，因此，当你需要改变自己、达到优良状态的时候，NLP 鼓励你用建立心锚的方式。心锚成了你的资源启动器，心锚也是 NLP 最重要的技巧之一。

运用心锚，你可以做到：

- 1、当你需要的时候，激发出自己想要的丰富资源感觉和状态；
- 2、用想要的感觉和想法代替不想要的；
- 3、改变自己的情绪；
- 4、试着影响他人；
- 5、在你需要的时候走进过去的记忆或未来的想象中，把这看成是你的资源。

二、觉察——在“空”的层面

情绪就好象是空中的云朵，有时灿烂如花朵，有时低沉如阴霾。

所有的情绪来自于人的自我意识，而所有的欲望和目标、比较、判断和分别心都来自于自我。

如果你能洞察到人并不是那个自我，在欲望的背后发现事实是“空”，那么又怎么会执着于任何的情绪？

因此，我们若能洞察自己每一份情绪所产生的来源，了解自己情绪带来的意义，接纳自己的情绪，最终我们就能到达那个不执着，自我原来是空，所有的情绪有如迷雾般地散去。

- 1、你不执着你的身份；
- 2、你不执着任何信念和价值观；
- 3、你不执着任何的能力；
- 4、你不执着任何的行为；
- 5、你不执着任何的环境因素；

不执着，并不意味着你再也不会有任何情绪产生，而是要让自己不再成为任何情绪控制的奴隶。这时候，情绪不再是你的问题所在。情绪只是情绪而已。

瞬间催眠术最好的技巧

瞬间催眠术，就是可在很短的时间内使受催眠者进入催眠状态。一般适用于催眠感受性较强，对催眠要求较为迫切的人或经过几次成功的催眠者。施行快速催眠前的准备工作是催眠成功的关键。催眠前应使受术者消除对突然进入催眠状态的紧张恐惧心理，争取充分的合作。告诉他：'当你瞬间内进入催眠后，会帮助你坐在身后的沙发上或躺在床上，决无任何危险性。你能体验到快速催眠带来的快乐，任何杂念都会瞬间即逝，只有在快速催眠的催眠状态下才能收到这种特殊功效。当你能迅速完成我的指令，就会进入催眠状态。准备工作就绪后令受术者直立，双脚并拢，大口呼吸几次，使全身肌肉松弛一下，尤其要消除胸部的紧迫感，可以询问一下受术者是否感到轻松，如点头或轻微地回答，就意味着施行催眠时机已到，嘱受术者闭上眼睛施术者一手扶在受术者腰背部，一手轻轻按压在其头顶部，暗示：当我大声一叫，倒，你就会突然进入催眠状态，顿时会感到全身松软无力往后倒。你注意现在已开始感到无力了，身体已开始晃动，晃动越来越明显。"如确有身体晃动说明受术者已接受暗示，应抓紧时机暗示："准备好，你马上进入催眠了，我在你头上的手一松，你就会入睡。往后倒，我会扶住你的，注意！"立即大叫一声："睡吧！"同时松开压在头上的一只手，用双手扶住进入催眠状态后突然后

倒的受术者，让他坐在沙发上或卧躺在床上。如未能进入催眠状态，或催眠不深，施术者也不必慌乱，可仍然让他坐在沙发上或卧于床上，再使用放松法继续进行催眠，也会获得满意的效果。

瞬间催眠术，可在极短的时间内使受术者进入催眠状态，但还不是完全意义上的瞬间催眠。正确定义是在极短的时间内使个案进入催眠状态称快速催眠，通常在三分钟以内，而在三十秒内使个案到催眠状态则称之为瞬间催眠，比较理想的时间段应在十秒左右。

需要注意的是：瞬间催眠会对个案造成惊吓，在对个案产生一定的心理影响，在做催眠治疗时尽可能不要使用，特别对 PTSD 和神经症的治疗过程中更为忌讳。

瞬间催眠术的技巧

一. 磁力法

1.一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。

2.引导词：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)。

3.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，接著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。(当受试者抬伸後，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著食指的移动，慢慢的催眠师把食指移动到受试者的两手掌间)，现在，我要你完全的注视著我的食指，等一下我会移开我的食指，并且我要你持续注视著现在我食指尖的这个点。(催眠师很快地把食指往下方移开)你做的很好，持续注视著刚刚我食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，很疲累，愈来愈沉重，闭上了，并且全身也放松了。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後，你会进入一个很特别的睡眠状态。

4.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“睡著”，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於身旁两侧。

二. 压手法

1.指示客户用力往下压催眠执行师的手，

当她往下压的时候，让客户闭上眼睛，给客户两个任务去集中注意力。

2.当客户闭着眼睛往下压催眠执行师的手时，催眠执行师的手突然的抽离开，制造出一种持续时间很短的惊愕反应，最多持续2秒钟，当这个“瞬间”你的客户处于一种高度的被暗示性的状态。

3.说“睡！”用权威式的语气说出，瞬间的诱导出深度的催眠状态，但是这种暗示若是没有立即的接着深化的暗示的话，你的客户会醒过来。

4.短的简单的深化暗示，如：“放松并且柔软，随着每一次的呼吸，继续的更放松，当我轻轻的摇晃你的头时，你的颈子松了，感觉到松弛通过了你的整个身体。”

在这种短的形式，它是非常的强而有力而又简单容易的诱导，可以简单的概括成中文的 12 个字，“压我的手，闭上你的眼睛……，睡！”

三．后倒法

1.准备工作就绪后令受术者直立，双脚并拢，大口呼吸几次，使全身肌肉松弛一下，尤其要消除胸部的紧迫感，可以询问一下受术者是否感到轻松，如点头或轻微地回答，就意味着施行催眠时机已到，嘱受术者闭上双眼，施术者一手扶在受术者腰背部，?一手轻轻按压在其头顶部，暗示，“当我大声一叫，睡吧!你就会突然进入催眠状态，顿时会感到全身松软无力往后倒。你注意现在已开始感到无力了，身体已开始晃动，晃动越来越明显。”如确有身体晃动说明受术者已接受暗示，应抓紧时机暗示；

2."准备好，你马上进入催眠了，我在你头上的手一松，你就会入睡。往后倒，我会扶住你的，注意!"立即大叫一声："睡吧!"同时松开压在头上-的一只手，用双手扶住进入催眠状态后突然倒的受术者，让他坐在沙发上或卧躺在床上。如未能进入催眠状态，或催眠不深，施术者也不必慌乱，：可仍然让他坐在沙发上或卧于床上，再使用放松法继续进行催眠，也会获得满意的效果。

四．瞬间催眠术四步流程

1. 心态与关系建立
2. 强化集中，可以用任何一各种种诱导或测试手法
3. 瞬间中断（核心部份，瞬间中断，施予震撼）
4. 立即承接深化

骗术中的催眠术技巧

其实很多骗术，用催眠术技巧分析以后，都有它的影子。

举个最简单的例子：

骗子冒充当事人子女的同事或者朋友，

说句惊世骇俗的话：“你儿子 XX 出车祸了!! 重伤，正在医院抢救!!”

这就是，先给对方的注意力，造成一个焦点了，呵呵。

然后在这个巨大的震惊中，不停地给对方灌输各种各样的信息，

什么抢救啦、头部大出血啦、某某医院啦、医生说生命垂危啦。

然后慢慢引导至准备住院和医疗费用的思路上去。

总之，不停地给对方灌输新信息，让对方的大脑，在“车祸”这个焦点上，

不停地跟着骗子走，不让他的逻辑有运转思考的机会

但也不能让对方的情绪失控，

在对方震惊中，摆出一副主心骨和井井有条的办事风格，

使对方不自觉的信任骗子，由骗子安排准备各种住院使用物品事项

不停的灌输信息，让他们准备棉床被褥，脸盆暖瓶。

最重要的，赶快拿出手术的费用出来。

悲哀的是，当事人，根本还没有逻辑思考事件真实性，更别说打电话去医院闻情况了。

最后…… 还是催促…… 人命关天，这老两口哆哆嗦嗦，整理半天也整理不好，

只能是这骗子主动要求，赶快把钱给他，由他赶到医院去救人。

而当事人继续准备，以免耽误事……

很妙的注意力焦点和思维引导。

当事人甚至在被骗后好久，才想起来，

自己不知道该去哪家医院，那个所谓的儿子的同事叫什么……
这就是骗术的技巧，虽然骗子没有什么心理学理论造诣。
但是他设的局，完美的体现了催眠术的各种基本要素：
注意力焦点、思维引导、取得信任和支配地位……