

震惊！催眠居然可以这么简单！

本篇文章约4k个字，阅读耗时约5分钟，想了解冥想相关信息可以直接跳到第三部分。



我如果走到你面前说你会越来越困，你会睡吗？不会！说到底，催眠不过是一场“自我催眠”。即“我觉得你会让我睡，所以我才会睡。”

第一部分：剖析暗示技术的应用

开篇咱们先从技术的角度，读档下2016年美国大选：

希拉里输的冤不冤？

2016年6月，当特朗普聘请一家英国的“非著名”的大数据公司——Cambridge Analytica（剑桥分析）时，吃瓜群众大都是准备看笑话的。此时希拉里的竞选团队不仅继承了奥巴马的政治宣传遗产，背后还有谷歌和梦工厂加身。

结果大家是知道的——即将卸任的奥巴马同学在党内哭诉说：

“不是兄弟不给力而是党国太狡猾！”

差错出在哪了呢？

希拉里丢了几几乎所有大摇摆州。

从心理学的角度来看，部分民众被暗示干预了。

剑析公司在OCEAN模型上颇有建树，在希拉里的团队还在用大数据预测时，这边厢12个人的数据团队已经在搞Facebook广告的精准投放了。

解释起来很简单：

1. 收集、购买用户数据，通过OCEAN模型归类该用户的性格，并推测肤色、性向、支持民主党/共和党.....；
2. 整合、清洗数据，仅留下姓名、年龄、地址、兴趣、个性和政治倾向；
3. 对投放广告进行A/B test，将某一型人群分割成上千个测试组，投放不同的广告（颜色+组合+文字）；
4. 微调，直到从数据上能看到某种组合（颜色+文字+位置+情绪）的广告可以让该类人群的影响达到最大；
5. 支持川普的得到正性暗示（让投票人更加坚定自己的选择），支持希拉里的得到负性暗示（传播希拉里的黑材料，让投票者要么选特朗普，要么弃票）；
6. 依据大数据统计结果，发推特拉拢持有某一种观点的人群
7. 线下拉选票时，见人说人话见鬼说鬼话。

OK，大体流程基本就是这样。

让我们来看看杀伤力到底有多大：

川普，12万票拿下佛罗里达，7万票拿下宾夕法尼亚，2.7万拿下威斯康星，1.2万票，仅0.3%的优势险拿密歇根。这四个州加起来多出希拉里20万出头的票数，承包了75张选举人票.....不出意外，未来二十年民主党翻身无望。

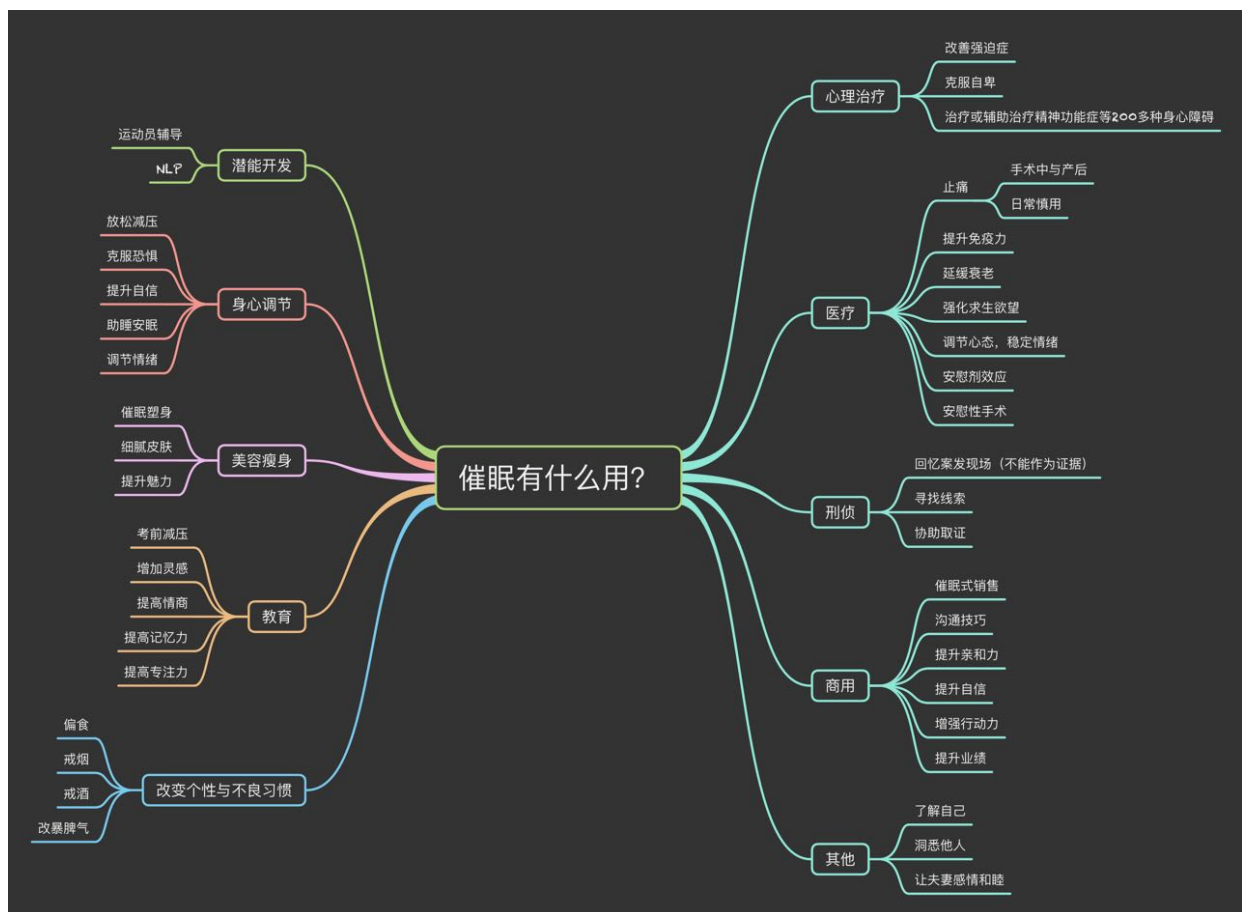
由此我们得到结论：

1. 人是一种很容易被暗示的动物，暗示就是在清醒状态下被催眠，做出符合了事件制造者预期的行为。潜意识操控就利用了人的意识的局限性，直接跟潜意识沟通。
2. “不同的人看到的广告标题、颜色、字体都是不同的，这种精准广告能覆盖哪怕最小的受众群体，甚至具体到个人。”

Ps.吐槽下目前国内的推荐算法，谁天天吃肘子也腻得慌。今日头条、百度为首的新闻推荐、网易为首的云音乐都是“既然你喜欢吃猪肘子我就喂你喂到吐！”类型的推荐算法。花边新闻看吐后，又被fc时代的8位电音洗脑了。OTZ.

第二部分：解析日常生活中遇到的被暗示的手法

先放张催眠的十大功能脑图镇楼：



视频：视频的暗示体现在画面和声音两个方面，画面和音乐。画面方面最常见的，此外会在瞬间展示的文字或图片，来达到“你的眼睛注意不到，但是你的潜意识看到了”的隐含是指令效果；画面方面，你只要记得白噪音就可以了，有催眠，必有白噪音。

例如：电影：《哈利波特》、《狮子王》的某些镜头；白噪音：下雨声、电视没信号时的雪花声等，听一会就昏昏欲睡，进而上班就迟到了……。

促销：促销往往是和优惠券挂钩的，在组合购买商品的过程中用户得到的极大的满足，往往忘记了——打折也是要花钱的。

例如：“浙江温州！浙江温州！最大皮革厂江南皮革厂倒闭啦！……”“跳楼大甩卖，不能再低了，最后三天，骗你是小狗，汪！”

夸别人：谁都喜欢。例如：“你今天真美”“你又瘦了”“你好厉害”。

注意：前方高能！！



占便宜：这也算是人的弱点之一，越是在较为封闭、安全的环境里，人们的智商就越容易下线。

案例：4月16日，在北京市海淀区上庄镇八家村的玉器店里，一个20多人的旅游团，首先听“富二代”老板讲了一个小时的课（疑点一：导游在干嘛？被课代表附身了？）弄得大家很亢奋。

接着，又听说“富二代”愿意交朋友。谁和他做朋友，他就让谁做他的加盟商。谁请他吃饭谁就能做他的朋友。立即有人（疑点二：反映速度过快）刷卡消费1260元（疑点三：富二代随身带刷卡器？），并说，除了第一个刷卡的，大家都不信任他，因此他要和第一个刷卡的人做朋友，送朋友一个玉貔貅。

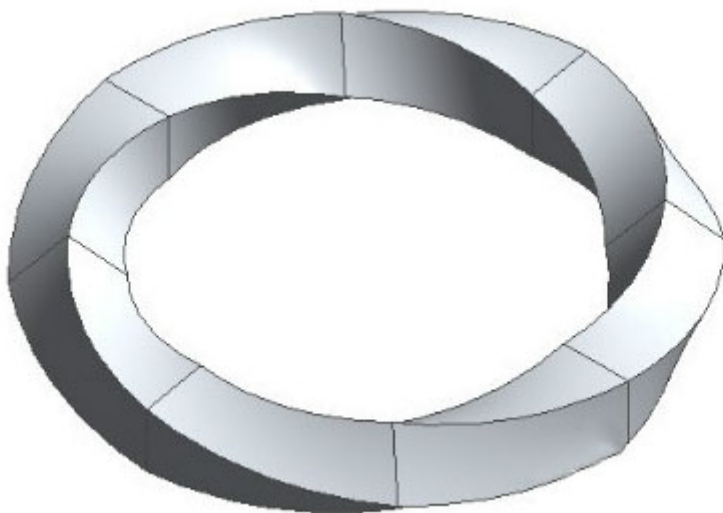
于是团里其他人智商集体下线，疯狂的围到“富二代”身边，抢着刷卡与土豪做朋友。作为交朋友的回礼，“富二代”赠送大家一堆“玉器”作为回礼送给了大家。

苏格拉底问答法：这是一个很有意思的事情，只要你设计三至六个封闭式问题，让回答者之前的回答都是“yes，那么最后个问题的答案（不给人留下思考的过程）90%以上，对方会回答也将是“yes”。

例子：

1. 大叔大婶们想健康长寿吗？“想！”
2. 大叔大婶们想看到儿孙满堂吗？“想！”
3. 大叔大婶们想开开心心活到100岁吗？“想！”
4. 大叔大婶们想发财吗？“想！”

（别笑，对上文1个小时课程的一种猜测，想把人弄得亢奋只要一直引导他说“yes”“好”“是”就可以了。）



乌比斯环：乌比斯环指的是一种起点即是终点的状态。你可以准备一个细长的纸条，扭转 180° 后，将两端粘在一起。用一支笔在上面画一条线，笔不要离开纸条，你会发现这条线段的起点既是终点。神奇吗？

例子：第四点就是一条三连的乌比斯环：

1. 和我做朋友谁就能做我的加盟商——我的朋友才能跟我一起赚钱。
2. 请我吃饭谁才能做我朋友——请我吃饭了才能做我的朋友。
3. 有人抢先刷卡——把钱给我了就是请我吃饭。

复盘整个事件：

- 导游在介绍景点的过程中就不停地给予用户暗示，不停地提到“貔貅”“招财”等字眼。给游客种下心锚，将“貔貅”和发财的喜悦联系到一起；
- 到了玉器行后，介绍自己是个有钱人，想和大家拉近关系，进一步削弱大家对付费的抵触感；
- 激情四射的演讲1个多小时，不停地激励大家，让大家智商渐渐下线；
- 再次提起要和大家做朋友，做朋友的人可以跟他一起发财（大家有些犹豫）
- 谁请他吃饭他就跟谁做朋友（大家会在心里想，前不着村后不着店怎么请你吃饭？）
- 有人宛如脱缰的野狗一样拿出信用卡刷卡和土豪做朋友。给智商下线的人起到模范带头作用。
- “富二代”将钱还给第一个人，并“赠送”出玉貔貅。
- 大家反应过来玉貔貅就是导游说的“招财”，想要招财就要和土豪做朋友，想要和土豪做朋友就邀请土豪吃饭，想要请土豪吃饭就要刷卡。

- 最重要的一点，假的玉器都是土豪“赠送”给大家的，不是用户买到的，从法律上来讲无法定罪。
- 警察来替用户要这笔款项，因为是刷卡，所以会扣5%手续费，又赚了一笔。

结论：别跟80块钱的团去旅游。如果还是遇到了，就用喷壶往脸上喷点水让他清醒清醒。

什么？没有喷壶！含一口水，气沉丹田，然后倒数三个数.....

什么？没有水！你还有手吧，气沉丹田，然后倒数三个数.....

第三部分：关于冥想

先放一张乔帮主的冥想图镇楼。



什么是冥想：冥想提高专注力以便更清楚的认识自己的过程。参禅也好、入定也好、内视也好都是它，只是深浅程度不同而已。如果用一句话来解释冥想,那么冥想就是一个人的狂欢。

冥想的原理：人的脑电波有四种： β (清醒)、 α （白日梦）、 θ （潜意识）、 δ （深度睡眠）波，冥想的大致范围就是出于 $\alpha \sim \theta$ 波的范围之间，似睡非睡的状态。

冥想的好处：冥想有助于决策层参与决策，就像乔帮主那样，做一个踩着时间节点的人赢。

乔帮主2000多平米的办公室里几乎什么都没有，传说他遇到棘手的问题需要做决策时，是这么做的：

打坐——放松——放空自己——进入冥想状态——睁眼——做决策

有人说，决策层的事，关我屁事，我是技术出身啊喂！！！！

别急，以上全部都是铺垫，工程师大大们的干福利在这。

工程师在工作过程中最爽的事情莫过于一口气敲了一个多小时的代码，运行后一个bug都没有了吧？然后这样效率极高的情况总是可遇而不可求。

实际上这种情况是可以被复制下来的！！

同样的情况还有一个小说作者一天内接连5更。草稿都不打，精彩的故事就已跃然纸上。

这就是让你的潜意识自动工作的一种应用而已。而你需要做的就是：在你允许的情况下，每天冥想一会，锻炼你集中注意力的能力。注意力越集中，你的“自动敲代码”时间持续的越久。

工程师最不爽的事情，一个是敲代码是产品在旁边瞎逼逼，另一个就是临近产品上线、整整N周都要加班到深夜，总觉得休息不过来的赶脚了。

我说的对吧？

那种总也休息不过来的感觉一定让你非常疲惫。睁着眼睛都能睡。

如果总是休息不好的话，那么你真的需要来一发冥想了。

上文说过，有效的睡眠，才能够将疲劳赶走，否则一整晚的浅睡眠，反而会更累。冥想可以让你脑电波放缓、频率降低。通过自我干预来达到身心放松的状态。

其实，这只是冥想的一个小用途而已，冥想就像一把瑞士军刀，用途广泛：清理思路、缓解疲劳、治疗失眠.....都是小用途尔。

这也是为什么练瑜伽的漂亮妹子们，在最后放松阶段都要来一发冥想的原因。

说了那么多如何冥想呢？

1. 准备一个安静、无人打扰的环境，手机开启飞行模式。
2. 下载一款白噪音app（同质化很严重的产品，都差不多，新手推荐“小睡眠”、“乐只”，老手推荐用自然白噪）
3. “4-8-7”呼吸法”，鼻子吸气4s，停顿8s，嘴巴吐气7s。连续3次，如果没有达到平静状态，就再来三次。直到感觉全身上下都放松，达到了平静状态为止。全身就自然而然的，一点一点从头到脚的放松开来。
4. 放缓呼吸，全身放松。
5. 早起时冥想记得定时，别忘了上班。（别问我怎么知道的）

Tips1：解释下“4-8-7呼吸法”本质就是一个猛吸慢呼的过程，不要刻意注意时间或数字，猛吸——憋气憋到一定要吐出去——慢吐气直到无法再吐出——猛吸（循环）。

Tips2：如果吸气时感觉眉心发凉，吐气后感觉头略略发涨，恭喜你，继续坚持。

Tips3：到找一个信任的人引导效果会更好。

第四部分：脑洞时间

1. OCEAN模型即“大五人格”模型，它将人格分为：外倾型、开放型、宜人型、尽责型、神经质或情绪稳定型五种。目前全球有四个研究所在变着法的设置问题，让你答题时变相完成大五人格分类。
2. 川普竞选时的另一个暗示技巧解读：打开app“开眼”搜索“蒙太奇”或“竞选广告是如何进行洗脑的”，外文中字。
3. 一群人抱着反对着玩的心态给脱欧投了反对票，事后后悔了要求重投——是的，这种“不靠谱”的事，我是不会告诉你幕后黑手也是剑桥分析公司。
4. 隐含式指令：不论是索尼旗下的《哈利·波特》，还是迪士尼旗下的《狮子王》均有“sex”字样的隐含式指令（但主创团队从没承认过哦）——深度恍惚、简书app
5. 听过那个三千分之一秒的投放“喝可乐”“吃爆米花”的故事吗？这个故事其实是当事人为了申请专利而宣传出去的，没经过验证。事后有人测试过，但效果不理想。——节选自《怪诞心理学》
6. 催眠分为三个山头：权威派、标准派、合作派。
每个流派的特点：
<https://www.douban.com/event/14364893/discussion/41067996/>
这篇文章介绍的很好，就是字多。
7. 上文所提到的相关新闻：
http://www.bjnews.com.cn/inside/2017/04/28/441681_4.html
8. 没事别听什么“前世回溯”的音频，实在想听记得身边留个人。