

催眠二十八讲

【美】威廉姆·W.库克◎著 范忧◎译

PRACTICAL LESSONS IN HYPNOTISM

催眠术是一种心理治疗方法，是对人类潜意识的开发和利用。

它不是巫术，也不是神话。

催眠术可以由内而外地改变人的习惯，消除心理障碍，使人们生活质量获得提高。



团结出版社

图书在版编目（CIP）数据

催眠二十八讲 / (美) 库克著 ; 范忱译. -- 北京 : 团结出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5126-2372-9

I. ①催... II. ①库... ②范... III. ①催眠术—基本知识 IV. ①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311778号

出版：团结出版社

（北京市东城区东皇城根南街84号 邮编：100006）

电话：（010）65228880 65244790

网址：www.tjpress.com

E-mail：65244790@163.com

经销：全国新华书店

印刷：北京中印联印务有限公司

开本：710×1000 1/32

印张：9.5

字数：174千字

版次：2014年5月第1版

印次：2014年5月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5126-2372-9/B.213

定价：35.00元

（版权所属，盗版必究）

目录

[自序：盗梦的真凶——催眠术](#)

[引言 传说中的神秘超能力](#)

[撕掉“催眠术”的神秘面具：](#)

[催眠术是怎么回事](#)

第1讲

入侵潜意识

催眠术证明一个人能够从精神上

控制他人的思想和行为

“潜意识行为”存在吗

是什么导致了人被催眠

一个关于催眠术演示的实例

第2讲

精通催眠术的人

第3讲

你的睡眠会被盗走吗

理想受术者的条件

与女性相较，男性更容易被催眠

法国人、西班牙人容易被催眠，

荷兰人不容易被催眠

第4讲

它们让你无法入睡

找一个完美的催眠场地

选择柔和温婉的灯光

温度，也会影响你精彩的催眠表演

讨厌洋葱和大蒜：气味对催眠的影响

[舒缓的音乐对催眠效果非常好](#)

[喧嚣不受催眠欢迎](#)

[受术者是否感到放松和舒适可能会](#)

[决定催眠能否成功](#)

[带着负面情绪很难被催眠](#)

[催眠师和受术者都要身体状态良好](#)

[催眠的最佳时间](#)

[第5讲](#)

[危险的暗示](#)

[最好时刻带上一个助手](#)

[不要突然暗示受术者的情绪巨变](#)

[催眠只是让人失去痛感，](#)

[但不意味着他的身体不会受伤害](#)

[对死亡的暗示](#)

[心智愚钝的人可以被催眠吗](#)

[对神经病失常者和罪犯的暗示](#)

[第6讲](#)

[催眠师的手段](#)

[催眠的第一步](#)

[吸引受术者注意力的道具](#)

[掌控受术者的听觉感知](#)

[遇到顽强抵抗的受术者，](#)

可能需要“触觉”的辅助

嗅觉感官，不要让异味毁了催眠

跟味觉有关的暗示

第7讲

“盗梦”的7个层次

第一级——困倦

第二级——轻度睡眠

第三级——深度睡眠

第四级——绝对服从

第五级——催眠梦游 (somnambulism)

第六级——催眠木僵

第七级——催眠昏迷

第8讲

超视力——催眠中的“千里眼”

超视力不是个别现象

如何制造千里眼

引导千里眼的暗示

找到被隐藏起来的物体

第9讲

自我暗示的惊人影响

入睡就是一种自我催眠

如何进行自我催眠

[自我催眠会出现什么不适](#)

[子虚乌有的技艺和能力](#)

[自我催眠的善用](#)

第10讲

[叫不醒的宝宝](#)

[四岁的小女孩能够催眠自己的玩伴：](#)

[格特鲁德·彭宁顿的故事](#)

[叫不醒的宝宝：查尔斯·加德纳的故事](#)

[把病人催眠的神秘护士：](#)

[玛格丽特·麦卡利斯特的故事](#)

第11讲

[精神控制](#)

第12讲

[强大催眠能力的证明](#)

[选择受术者](#)

[第一次催眠](#)

[第二次催眠](#)

[第三次催眠](#)

[第四次催眠](#)

[第五次催眠](#)

[第六次催眠](#)

[催眠能力的证明](#)

第13讲

催眠师的磁力操控术

柯蒂斯博士的理论和方法

识别易感者

消除头疼

缓解牙疼

消除身体疼痛

促进睡眠

调节呼吸

脑部区域

磁力疗法的原则

注意事项

如何“磁化”他人

动物磁力的试验

用磁力治疗病人

第14讲

坏习惯与暗示

戒除烟瘾

治疗结巴

第15讲

罪恶的催眠：利用催眠真能干坏事吗

第16讲

现代医学中的催眠术

第17讲

催眠能让痛苦消失吗

如何产生麻醉状态

“把我催眠！好啊，什么是催眠？”

第18讲

疯子不易被催眠，抑郁的人则很危险

第19讲

动物也能被催眠

第20讲

商业中的催眠术：

你为什么被导购说服

第21讲

狂热、虔诚或精神萎靡：

或许因为你被催眠了

律师

医生

宗教职业

第22讲

催眠能否摧毁意志消沉的人

第23讲

催眠术的延伸效应：

醒来后还会被催眠师控制吗

第24讲

无法唤醒的恐惧

第25讲

“心有灵犀”与意念力

梦中的意象

如何传输思想

第26讲

被催眠者的“怪异”征兆

公开展示

第27讲

没有痛感：神奇的自我麻醉

弗伦奇先生的女儿

欧内斯特·冈瑟

哈基姆·阿卜杜勒·舍尔顿

第28讲

小结：最基本的10种催眠方法

方法1：道具法

方法2：入迷法

[方法3: 蜡烛法](#)

[方法4: 穆坦法 \(Moutin's Method\)](#)

[方法5: 南希法 \(Nancy Method\)](#)

[方法6: 麦斯麦术](#)

[方法7: 意念力](#)

[方法8: 旋转镜](#)

[方法9: 印度睡眠](#)

[方法10:](#)

[Od理论 \(Od即Odic force, 自然能量\)](#)

自序：盗梦的真凶——催眠术

本书为迫切想了解催眠术，渴望掌握催眠术要旨的人所著。全书文字平实，易于普通大众学习，案例翔实可靠，依据真实场景。书中绝无夸张不实之处，严格杜绝仅为文字的轰动性而杜撰虚假内容，而真正的催眠术本身也比凭空想象的更为精彩。

读者应抛开成见，全心投入催眠术中，因为催眠术绝非“骗人的

把戏”或“障眼的手法”。它是自然科学的一个分支领域，涉及人类精神和身体上的行为；催眠术只对人类原本就具有的天然禀赋进行发掘，而这一禀赋的确是可通过练习而得到开发的。

熟悉掌握催眠术原理和法则的人，不难发现这种能力可以给自己在社交、思维和商业上带来巨大好处，它能够拓宽人的思维，让“精神与身体的联系”不再充满神秘及误区，使人们破除迷信，拒绝盲从。

【关注公众号】：**奥丁读书小站** **(njdy668)**

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
- 2.首次关注，免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列，**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
- 3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
- 4.也可以加微信【**209993658**】免费领取需要的电子书。
- 5.奥丁读书小站，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起

你书架上的一席之地!总有些书是你一生中不想错过的! 上千本电子书免费下载。

自序

书中章节提供充足的实例，解释人的精神对身体的影响，这也是现代医学治疗中攻克疾病的关键因素。成百上千明白“信念”（faith）或“意愿之力”的人，在面对身体的微恙时，已开始抛开对药物的依赖，凭借自己的精神力量调动身体机能来使得身体康复，实则这也是对催眠暗示疗法的应用。

曾有一位声名显赫的医学界作家说：“过去，药物的使用充满神秘，我们盲目服用任何医师开给我们的药物，同时也吞下了药物的副作用；而如今，随着科学知识的进步，医学的神秘一扫而空。”所谓“是药三分毒”，但先贤不曾了解，人体自身的生理机能同样可为恢复健康发挥作用，因此，许多思想独立的学者投身基督科学教会^[1]、信念治愈会^[2]以及其他许多反对药物治疗的机构组织。

这场反药物治疗的运动随之掀起，在运动早期出现了很多过激行为；在面对使用何种方式治疗疾病问题上，分歧的双方都不可避免地陷入了极端对立之中，但正是这样的对立才最终形成了日后理想的折中方案。合理的餐食、清新的空气、干净的饮水和没有副作用的药物，这样的“药方”带来了出色的疗效；再辅以“人的信念”或精神疗法，也就是催眠暗示疗法，其综合效果可以说是超乎想象。我们希望，无论是过度依赖药物的人还是完全摒弃药物的人，这样的折中方案都能满足其需要，也让当代医学知识体系进入更为理想的阶段。而对催眠术的合理研究则

可以加速和促成这一理想状态的实现，这同样是作者由衷的希望。

科学催眠术并无吹嘘玄幻之处，它的本质就如同其他任何科学分支一样简单易懂，但正是它质朴的属性，使人类忽视了其巨大的价值。

科学领域的任何知识都可能被人们误用作无谓的消遣，甚至是用于实现不义之事，当然催眠术也不例外。但作者由衷地希望本书的读者能将其催眠知识用于善途，使其从正面影响自己，造福他人。

威廉姆·韦斯利·库克博士

于芝加哥，埃文斯顿

^[1] Christian Science，又可译为基督教科学派，由玛丽·贝克·艾迪于1879年创立。该派认为物质是虚幻的，疾病只能靠调整精神来治疗。

^[2] Faith Curists，指用人的精神力量，即“信念”，调动身体机能达到治愈身体疾病的目的。

引言 传说中的神秘超能力

催眠术是当代最具现实意义的学科之一，它进入人们的日常生活，为我们带来其他任何媒介都无法带来的优势。催眠已不再只是为消遣和刺激而生的娱乐表演，如今，技艺精湛的专业人员已发掘出它的价值，但他们仍然持续地探索这一领域，希望从中获得更多知识，以造福人类；科学家则将其看作是长久以来一直埋藏在人体内的自然力量，无疑它注定要深远地影响我们的子孙后代，伴随人类进步。

对催眠术的研究就好比是探索神秘的魔法领域或开发人类神秘潜能的深邃宇宙，并将其变成确凿的科学知识。催眠术潜在的价值几乎是无边无际的，并与人类生活息息相关，它的力量将有助于现代商业的发展及各种社会事业取得更大的成功。

要成为催眠师并不需要长年钻研学习催眠术，因为它是自然之母赋予我们每个人的先天禀赋和恩赐，任何有志投身其中并愿意献出自己必要耐心和精力的人，都能够发掘出自己身体中这一固有能力。

催眠的力量是催眠赠予信徒的礼物，坚持不懈地研习将为你带来丰厚的回报，甚至是看似超人的能力。每一个目击其催眠术的人都会被

无可辩驳的真实性说服，惊叹于令人瞠目的神奇效果。

它颠覆哲学家和神学者的偏见，震慑物质科学家的武断；它帮助内、外科医生破解顽疾，让被认为是无望康复的病患和伤者恢复健康；它同样能够助人纠正自己的不良习惯和嗜好，它宽慰心灵，为困境中的人带来心灵的平和；它打破时间和空间对人身的限制，它使跛足者得以重拾行走能力，使虚弱者变得强壮如山，使狂躁者如婴儿般温顺；它与死亡竞赛，从残暴的行凶者手中夺回生命；它放松口吃者僵硬的舌部，克服过度的自我意识带来的羞怯和腼腆，平息冲动者的轻率和鲁莽。

我们所有人生活的每个方面都涉及催眠术的应用，它引领我们更深刻地思考，拓展自己的规划、执行能力，助我们将自己的地位、财富和智力水平推向更高层面。这一切，乃至其他更多方面，都在催眠术所涉及的范畴之中。

要成为催眠师并不需要常年刻苦研究，但要想精通催眠术，却也需要不断练习，这和其他科学与技艺并无任何区别。

不论你的教育背景或生活方式如何，也不论你是否具备极高的天赋，一切智力正常的人都能练习催眠术。实际上，催眠本就是人们与生俱来的潜能，只待有心人投入必要的耐心、精力和毅力，就可完全挖掘你体内潜藏的能力。

催眠术的潜能可以说是无穷无尽的，它与我们生活中各个方面的成功都息息相关，正是如此，我们才会带着最大热忱和决心着手学习，使自身潜能得以尽情发挥。

催眠知识的获取没有任何门槛，它的神奇魔力属于所有充满渴望

并愿为之付出努力的人。一旦你体验过它的神奇，它就成为你生活中不可或缺的一部分，让你的人生充满奇妙和乐趣，这正是催眠术的魅力所在。

20世纪以来，人们开始普遍认识到“催眠学”的实用价值，成千上万的人开始试图总结它的原理和规则，获得催眠力量。

商人在不觉间成为现实生活中的“催眠者”，律师也意识到使用催眠术是获胜的诀窍，部长大臣和公共发言人也利用催眠术的原理来支配听众的意向，与此同时，内科医师、医学教授也公开地倡议和运用“暗示疗法”，作为治疗中效果显著的辅助手段。

此前，偏见、盲目、贪婪和狭隘的诡辩已成功地抹黑了催眠术这一伟大科学，那些敢于展示催眠术神奇力量的人被贴上了巫师、江湖术士及骗子的恶名，受到社会抨击。

但如今，局面已大为改观。过去受到谴责的人现在被看作是科学研究人员，声名显赫的科学家也无比殷切地渴望学习他们的教理。过去受到的嘲弄的“旁门左道”，在今天被视作庄重的科学。曾经的“魔鬼邪术”，今天被敬为人类的伟大天赐。

催眠术已洗脱前冤，凯旋而归，成为崇高的科学分支，它当前的推动力和未来的必然发展使它注定要以非凡的魅力给世界带来惊喜。

了解催眠术，得先知道这些人

催眠学最早萌芽于古希腊和古罗马，而古希腊、罗马人的催眠知识可追溯到更早的古埃及。同样有史料表明，中国人早在上千年前就开

始了对这一古术的实践。

实际上催眠术似乎是人类最为原始的本能，因为就是在人类尚未开化和进入文明之前，世界各地就已开始用各种形式进行类似的实践。我们甚至可以大胆推测，催眠的能力属于所有生物共有的特性。爬行动物能够利用伪装迷惑猎物，哺乳动物在或多或少地敬畏它们首领的同时，反过来欺压其下级同类，雄鸟吸引雌性伴侣，就是鱼类也会威慑同类。

弗里德里希·安东·麦斯麦

抛开其传统的神秘色彩，催眠术也走向了与实验探索联姻的历史交汇点上。弗里德里希·安东·麦斯麦^[1] 1734年5月23日生于瑞士的康士坦茨附近，他在维也纳大学拿到了自己的医学学位。在自己的毕业论文中，他首次提出了“动物磁力说”^[2]。

这一理论称，整个宇宙都充满着一种与天然磁石磁力相似的力量，这一力量通过非常特殊的方式作用于人的身体。他将这种力量称为“动物磁力”，并称该力量能通过人在特殊环境中的身体接触得到激活。

1775年，他首次将自己的发现著书出版，但并未公开相关方法和诀窍。本书随即引起轰动，不久之后的1778年他去了法国，他的崇拜者和对他著作感兴趣的人寄来了大量捐款。政府提议每年向他提供4000美

元的年金，并免费为他提供一个配备齐全的医院，条件就是他将自己的秘密传授给政府指定的三位专员。但他拒绝了这一提议，继续使用自己的技艺治病救人，并将这些秘密传授给他的弟子。

在接下来的几年中，他收获了大量财富。1785年，政府任命了一个包括巴伊^[3]、拉瓦锡^[4]和本杰明·富兰克林^[5]在内的委员会，专门研究他的理论。该委员会随后递交了持否定、怀疑态度的报告，最终毁掉了麦斯麦的声誉，让他丢失了自己的执业诊所和学徒。之后他回到瑞士，于1815年3月5日逝世。

塞句公爵阿尔芒

在所有研究麦斯麦的人中，最为狂热的要属塞句公爵阿尔芒^[6]。他极大地改进了麦斯麦的学说，并发现了使人进入“梦游状态”的方法，通过这种方法，他能够顺利地治疗诸多心理病症，在避免使用“麦斯麦术”期间，病人频繁出现癔症^[7]发作的情况。然而，他的发现也同麦斯麦一样毫不例外地被人们所忽视，直到19世纪二三十年代，巴黎的内科医师杜·帕特尔和德·福伊萨克在其执业诊所中才将其重拾。

布雷德和柯蒂斯

催眠术的科学旅程始于1841年，源于詹姆斯·布雷德医生^[8] 成功案

例的刺激。

来自英国曼彻斯特的布雷德在其诊所中采用催眠术进行治疗并取得了巨大成功，后来其他内科医师和研究者开始跟随和效仿他的治疗方法，“催眠术”（Hypnotism）一词同样由布雷德医生命名。

在美国，首个调查研究催眠术并将其作为辅助手段运用于疾病治疗的著名医生是阿尔瓦·柯蒂斯（Dr.Alva Curtis）。他于1846年出版了关于“医学科学”的著作，书中包含了关于“神经学和动物磁力学”的章节，全面而清楚地给出了关于催眠术的实践指导知识。他当时将其定位为促进身体恢复的无副作用辅助手段，脱去了催眠术的华丽和轰动舞台效果，将其视为纯粹科学手段。

夏科和伯恩海姆

在19世纪70年代，巴黎的夏科医生（Dr.Charcot）成为一名催眠术的热切追随者，在位于萨勒贝特里埃自己的医院中，他将催眠暗示运用于临床治疗上，为大量的患者带来了极好效果，他在内科领域取得的卓著成效也引得其他许多医生效仿。与此同时，法国南锡市医学院的教授，医生伯恩海姆（Dr.H.Bernheim）开始了其辛勤的研究和实验，最终他在催眠学领域名闻四方。

之后几年，许多知名医生和科学家不断加入到以上研究者的队伍中。时至今日，催眠术已成为广为人知的学科，各大领先医学院也开设了“暗示疗法”的教学部门，过去的“江湖骗术”如今得以正名，成为高尚且实用的科学。

撕掉“催眠术”的神秘面具： 催眠术是怎么回事

催眠术是用精神力量控制他人思想和行为的一门学科和艺术，它包含了开发个人精神力量和指挥他人思维活动的知识和方法。

术语“催眠术”（Hypnotism）源于希腊语的“睡眠”（Hypnos）一词，但如今该词早已积累了更多含义，囊括了许多科学现象。用“Hypnotism”（睡眠）来指代“催眠术”实际上是用词不当，因为不是所有的催眠术都需要使受术者进入“催眠”或“类睡眠”状态。

但在大多数情况下，催眠术的执行，都需要将受术者引入“类睡眠”状态，因此用“Hypnotism”（睡眠）来指代还包含其他非睡眠现象的“催眠术”这个整体，也不算过分牵强。所以，人们用“催眠”来指代催眠术的整体集合，而用“催眠状态”（Hypnosis）来特指受催眠后进入的“类睡眠”状态。

“Hypnotize”（催眠某人）的字面意义为“将某人带入类睡眠状态”，但它不是唯一能够实现“精神控制”的方法。“Hypnotize”如今多用于指代对他人进行精神和行为控制，无论他人是否处于“类睡眠状态”。发言者可以在演讲中催眠其听众，而商人可以在沟通中催眠其客户。

“催眠后暗示”（Post-Hypnotism或Post-Suggestion）指的是受术者

在催眠状态时受到的暗示，在被唤醒后，仍然会在指定的时间执行指定的事项或行为。

“自我暗示”（Auto-Suggestion）是人在被催眠后对自己进行的暗示。例如，在催眠状态中受术者对幻想出的不公正之事感到愤怒时，他就会给出自我暗示，对某事或某人产生持续的怨恨和憎恶。该术语同样可以表示进行自我催眠时对自己的暗示，一个常见的例子就是在睡前暗示自己要在某个特定时间醒来。

“施术者”（Operator）是对他人进行暗示，引导他人进入“催眠状态”的人。

“受术者”（Subject，也称被试者）指受到催眠，能够有效接受暗示并按照暗示内容行事的人。

“麦斯麦术”（Mesmerism）是催眠术的一种，该术语如今用于指代制造“类睡眠”状态的方法，“麦斯麦术”的命名是为纪念弗里德里希·安东·麦斯麦医生。

“动物磁力”、“磁影响”和“催眠影响”等术语都用于表示能够影响和控制他人精神的力量。

“席会”（Sitting）指受术者自愿、非公开地接受他人催眠。

“集会”（Séance，该词在通灵学中被译为“降神会”）指有若干人员出席的催眠展示活动。

“催眠展示”是指公开表演不同层次的催眠术，可以是为娱乐消遣，也可能是以科学研究为目的。

^[1] Friedrich Anton Mesmer，即弗朗兹·安东·麦斯麦，1734—1815，精神科医师、“动物磁力

说”创始人，也是“麦斯麦术”的创造者。

- [2] Animal Magnetism, 由麦斯麦提出, 指他所发现的在所有生命体间普遍存在并且相互作用的类似磁力的影响力。
- [3] Jean Sylvain Bailly, 法国天文学家、政治家。
- [4] Antoine Lavoisier, 法国著名化学家。
- [5] Benjamin Franklin, 美国科学家、发明家、政治家、哲学家。
- [6] Armand-Marie-Jacques de Chastenet, Marquis of Puységur, 1751—1825, 法国贵族, 催眠学创始人之一。
- [7] Hysteria, 即“歇斯底里”, 常见精神病, 患者易受暗示、感情夸张, 并高度以自我为中心。
- [8] Dr. James Braid, 英国外科医生, 催眠术创始人之一, 被誉为现代催眠学之父。

第1讲

入侵潜意识

- ◎ 一个人是能够从精神上控制他人思想和行为的。
- ◎ 施术者的意念力逐步战胜受术者的精神抗拒。
- ◎ 对职业催眠师来说，心理学理论对他们来说无足轻重。
- ◎ 为了实现“催眠”，必须通过一些技巧，来使受术者的精神进入最为被动的状态。
- ◎ 许多人认为只有意志较弱的人才能被快速地催眠，此说法不对，而实际上，这样的人却常是难以被催眠的。

本讲要点：

催眠术的实践意义

催眠术是严谨的科学

催眠术与其他科学分支的关系

对于催眠现象的解析

用一个实例演示来说明催眠术的秘密

本书不涉及对“灵魂与身体”之间关系的探讨，不会试图以科学的方式来解释人在进行思维时，在有意识和无意识活动时，大脑细胞所产生的变化。这些课题听上去或许非常有趣，但更适合放在文学领域中讨论。

当前我们最需要的，其实是对催眠术在实践层面上的科学理解。迄今人们已收集了足够的数据，进行了大量研究调查，并将大量真实材料系统化地进行了整理，构成了如今的“催眠学”。

这一科学有其独特表象，受到自身学科规律的约束，不同于生理学、化学、物理或磁力学，而是有催眠学独有的法则。通过这些规则，

我们可以肯定，人类有能力产生某种作用力，这样的作用力是恒定不变的，也即是说，在类似条件下，总能得出类似结果。这就如同化学一样，在同样条件下，将同样的成分进行混合，每次得到的都是完全一样的化合物。

我们无法通过力学流程制造出化合物，只有化学定律才能左右化学现象。其他所有科学领域也都如此，无论两门学科间相似度多高，它们都有自身独有的定律和法则。催眠学或许看似与生理学、磁力学或电学现象联系密切，但表面的联系无法取代其学科独有的规律和特征。

催眠术证明一个人能够从精神上控制他人的思想和行为

催眠术知识的起始点就是，我们能确切地观察到一个人是能够从精神上控制他人思想和行为的；而在施术者指示之前，已经受到控制的人通常无法取得独立思考和行为的能力。

所以我们有必要分析其现象，深入学习其基本原理，下面我们看看这个催眠中最为寻常的场景。

催眠师坐在他将要催眠的受术者身前，他们都身体健康，心智健全，一眼看去，很难判断双方的身份，然而随后一方将发出命令，而另一方则服从。他们可能达成了统一，但却不是规定谁来指挥、谁服从这

样直白。这一情景看上去像是：双方已经达成一致，又像根本没讨论过这个问题，但一切却显得理所当然。一方扮演施术者角色，另一方自然是受术者。一方表明了自己的强势，另一方或多或少地看上去表示顺从。无人提及关于此事半字，也无人受到身体上的逼迫，然而，双方就是在如此默契中实现了催眠。

施术者指示受术者摆出某种姿势，他说话不多，但每条指示都得到立即执行。受术者完全可以收回自己的注意力，拒绝执行施术者的指令，可他却选择服从了，按照自己接收到的指令行事。

施术者做出几个动作，之后随意编造一个场景或情况，受术者听后会对其深信不疑，完全放弃自主思考的能力和独立性。他会相信最为荒唐的谬论，只需稍做暗示，他就会投入极大的热忱执行施术者的指示，无论是真实的，还是幻想的。实际上，受术者会执行任何来自施术者的暗示。

以上是催眠师从精神上影响受术者看法和行为的一个普通例子，我们需要充分理解这种影响力是如何获得的，服从性是怎么产生的。受术者从最初自主的顺从，变成彻底被催眠后无意识的服从，这种变化是逐步形成的，但在这一过程中仍然有一个瞬间的变化点。

我可以将其看作是往天平一端逐渐加重，来平衡另一端的重量。砝码一点一滴地施加于天平一端，到某个临界点时天平达到平衡，再之后另一端的重物翘起。与此类似，在催眠中，施术者的意念力逐步战胜受术者的精神抗拒，当催眠术师的精神力量越过这个平衡点时，受术者的抵抗将消失，他就被催眠了。

下面我们通过比喻进一步加以说明。当催眠状态已经完全产生，施术者的意念力可以看成是天平完全填满砝码的一端；而代表受术者的一端则失去所有砝码，彻底失去了左右天平的重量。

在对陌生受术者进行催眠时，通常催眠师事先不知道需要投入多少意念力才能使受术者失去抵抗，而催眠的过程通常都是循序渐进的。如果受术者曾被成功控制过，那再次对他进行催眠就会相对容易一些。或者可以这么说，如果知道天平另一端受术者的抵抗重力，那么施术者就能迅速地添加相应的砝码将其翘起。

经验会告诉施术者需要投入多少力量来催眠受术者。有时，催眠术在面对某个受术者时，能迅速感知到自己的力量不足以对其产生影响，哪怕是催眠技艺再高超也无济于事。

要有效地进行催眠，我们就必须了解自己该做什么。我们知道，对他人进行催眠是一个完全在精神上进行操作的过程，但很少有人真正理解这一过程。究竟什么才是思想行为，人们有自己模糊不全的概念，而这个概念往往比自己能够阐述出来的更为复杂和让人疑惑。

对职业催眠师来说，心理学理论对他们来说无足轻重，他们更关心如何操作，如何将自己的意念进行优化，以促进自己的工作。思想总是先于行动，这是非常容易理解的，但在某些情况下，你的行为是没有经过明显的思想念力而发起的，有的思维也不会涉及任何行为。下文就是几个案例：

- 1.一个人看到葡萄藤架上结满了葡萄，该场景诱导出“吃葡萄”的念

头，而这一念头诱导出“采葡萄”的意图。于是人就产生了与葡萄相关的思想活动，这些思想继而诱导出走向葡萄藤架、采摘葡萄和吃葡萄的行为，这就构成了由思想主导的有意识行为。换句话说，人的思想转化成为一系列物理动作，而后产生动作的结果。

2.儿童的指头在碰到发烫的火炉后立即收回来，这一行为就没有明显的思想指示。因为此时儿童的思想是被动的，他并未认真思考过，手指碰到发烫的炉子会被烫伤，所以一旦碰到就需要立刻手收回来。“收手”这个动作是无意识的，是由于他无法保持手指接触火炉这个状态而形成的，即使他有意这样，也无法保持这个动作。儿童脑中的潜意识（Impression）由疼痛发出，瞬间自动诱导出“收手”这个物理行为，这就是一个“无明显意识的行为”。而这样的例子经常出现在我们每个人的日常生活中，遇到危险时眨眼，自己周围发生爆炸时无意识地闪避或跳开，睡觉时避免滚下床去，这些都是身边常见的“无意识行为”。这些指示由大脑瞬间发出，没有多余的时间思考。

3.“不带明显行为的意识”，这样的例子对我们大家来说也不陌生，它频繁出现在每个人大脑中。在精神世界中，我们自己在生活中扮演多个角色；而在我们的“白日梦”中，自己可以是举世闻名的超级英雄，或者富甲一方的财富帝王。但可惜，绝大多数我们所畅想的场景只能停留在大脑中，绝难转化成身体行为。我们能够抑制自己的思想，阻止自己将头脑中的思想“变现”。当人失去这一能力的时候，他（她）就成

了“疯子”，无法控制自己思想所引发的身体行为。

“潜意识行为”存在吗

我们可以将正常健全的心智类比为—台巧夺天工的机器，这部机器能够产生无意识的感念（即潜意识），而潜意识并不会引发这部机器中“思维部件”运作。我们按照自身的偏好，选择将思维传输至“行动部件”，或者阻止其传输至“行动部件”。当“思维部件”处于不活跃状态时，潜意识会快速地越过“思维部件”直接转化为行为，形成我们所谓的“下意识行为”或“无意识行为”。

记住上述示例和它包含的道理将有利于催眠术的研究和练习，帮助我们理解催眠背后的道理。受术者通常是心智健全的健康个体，有能力自主思考及自发地按照自己的思想指示行事，这点无人觉得稀奇。他同样有能力抑制自己的行为，和其他人—样，他也常常做出无意识举动，受到脑中的潜意识驱使，将潜意识立即转化为身体行为而无须经过思考。

是什么导致了人被催眠

施术者使用物体、声音或动作引起受术者注意，希望受术者将其全部思想都集中于这方面上。受术者自愿将其注意力集中，不出多久，由于思维高度集中，他会很难再将思想置于其他事物之上，因此他的精神进入被动、不活跃状态，对其他事物表现出反应上的真空。

当受术者的精神进入这样的不活跃状态时，施术者快速而剧烈地发出一条暗示。这个暗示迅速作用于受术者的思维中，受术者来不及反应就转化为他的身体行为，使该暗示如同下意识的行为一样得到执行。这与儿童不加思考，将手迅速抽回发烫的火炉是一个原理。

如同上文的案例3中情况一样，受术者可能会彻底沉湎于自己的思想之中，而停滞一切身体行为，这样施术者则有机会突然对其施与暗示，使他之前的所有思想活动完全中断，随之而来的，就是深度的催眠状态。

在所有催眠展示中，受术者只需简单扮演正常健全人的角色，执行其最为自然的行为即可，过程对他没有任何损害。当他将思想集中于施术者的影响时，其精神状态也在同样的影响中转换为被动状态，就像人在独处时将自己的思想放空一样。施术者所给出的暗示被受术者接受，并转化为身体行为，就像人对疼痛、快乐或者悲伤等感知所做出的

反应一样，无须经过计划和思考，自然而然地流露出来。举个例子，就相当于我们口中的“他不觉流下了眼泪”、“他高兴得跳了起来”、“他疼得打滚”等是一个道理。这些作用于精神上的暗示是突然和没有预料的，相应结果也就自然随之出现。

施术者的暗示也与此相似，而受术者的行动也自然产生。所以我们需要时刻牢记，为了实现“催眠”，必须通过一些技巧，来使受术者的精神进入最为被动的状态。这是催眠的第一要素，绝对不可忽视。

接下来，果断而锐利地发出指导性暗示，如同得到“必须立即执行”的命令一样。只有第一个暗示瞬间成功地转化为受术者的身体动作，之后的施术者才能用稍和缓的方式给出其他指示。

一个关于催眠术演示的实例

下段文字将介绍一个实用办法，告诉我们应该做什么和怎么做，为初学者提供一个确切的概念。直观教学或许是最为简单的方法，虽然简单，但如果能够恰当应用，却又极富实效。

我们用A和B代表两个电报员，他们并排而坐，用各自的线路向自己的目标（用X和Y来代表）发送各种不同信息。但A有个想法，他希望通过B的线路来发送自己的信息给Y，于是他用某个特殊的道具来吸引B的注意，并成功地吸引了B的全部注意力，于是他能够连接B的线路，所以A可以通过B的线路向Y输送任何A所期望的信息。

同样，A也可以不采用吸引B注意的方法，向B提出连线提议，然后B可能彻底拒绝A的请求，之后A会使用强迫手段获得使用B线路的权利。如果A的力量强于B，则他压倒B，然后传输自己期望的信息。

或者，A在向B表达了自己希望使用其线路传输信息的意愿后，B乐于接受，并停用自己的线路，将其置于闲置状态，从而使A获得满意的连接效果。

该案例对初学者来说可能是最为有效的催眠术学习方法。我们假设A和B为两个个体的“思想中心”，而X和Y分别对应代表他们的“行为中心”。这即是说，当A脑中形成某个思想时，他可依照自己意愿将其传输

至自己的“行为中心”，然后通过物理行为来实现自己的希望。假设他脑中产生了“行走”的思想，并愿意将此思想付诸行动，此时他的思想会被传送至X，于是他会自然而然地迈开自己的步子，开始行走。在他一旁的B，也可以类似的方式实现B自己的行为。

A希望催眠B，这就是说，他希望迫使B做出任何自己所指示的行为。为了实现这一目的，他设法使B的注意力集中于某个物体或事件上。当B的精神因此进入一个相对被动的状态时，A突然与B的思想“进行连接”，他的指示立即传输至B的“行为中心”，于是B就在无意识状态下执行A所指示的行为。

B或许无法完整地收到A的催眠要求，但因为畏惧心理或来自A更强的意念力量，B也可能被迫屈服，然后获得等效的催眠效果。

此外，B自己可能希望被催眠，并真诚地投入为其设置的情境中，这将对催眠顺利进行起到很大作用。通常来说，经历过几次催眠的受术者会抛开所有疑虑和恐惧，这会极其有利于施术者催眠的开展。

许多人认为只有意志较弱的人才能被快速地催眠，此说法不对，而实际上，这样的人却常是难以催眠的。但另一方面，具有很高才智的人能够完全控制自己的思想和精神，能彻底放空自己的思想，如果他（她）对催眠充满兴趣，并将愿意自己的思想完全托付给施术者，那他们则可能是最为容易被催眠的人。除此以外，催眠易感性与智力高低并没有其他任何联系，而是由另外一些因素左右。

有时，在尝试催眠新的受术者时，施术者可能发现自己毫无进展，此时他将自己精神完全集中于制造催眠上，一段时间后，相对于受

术者而言，反倒是施术者自己进入了精神被动的状态，从而颠倒了双方的关系。此时原本的施术者成为受术者，被自己催眠。这样的情况极少出现，但却有可能发生。施术者尤其需要注意，特别是在反复催眠其他意志抵抗力极强的受术者时。

第2讲

精通催眠术的人

- ◎ 通过练习，所有心智健全的正常个体都能依据其天赋获得程度不一的催眠他人的能力。
- ◎ 自信心是催眠师最为关键的必备心理素质，如果缺少这一特质，催眠师将一事无成。
- ◎ 一个具有强健体格并充满活力的人能够对那些身体条件较差的人施与强大的精神影响。
- ◎ 无论在何种工作中，全情投入都是获得成功的必备要素。

本讲要点：

催眠师需要的天赋

无意间获得催眠的能力

身体健康对催眠师非常重要

自信力、成功的决心、无所畏惧、精神专注度、敏锐的感知能力、沉着自制

通过练习，所有心智健全的正常个体都能依据其天赋获得程度不一的催眠他人的能力，但是，也只有相对较少的人能够成为催眠术的专家。催眠术与其他诸多艺术领域一样，需要具备其独特的调整适应力方能获得成功。例如钢琴，任何人都可通过勤奋的练习，获得机械的、技巧上的熟练，但却只有极少数人能成为真正的钢琴家，从灵魂中弹奏出音符的和弦。绘画艺术同样如此，它流行于世界各处，但无论如何努力地学习和练习也未必能绘出灵感天成的作品，唯有真正艺术家的画笔才能带来惊世的笔触。

天才如莫扎特、贝多芬、李斯特、瓦格纳、迈克尔·安吉洛

（Michael Angelo）、伦勃朗、拉斐尔、约书亚·雷诺兹爵士（Sir Joshua Reynolds）、韦斯特（West）、罗莎·博纳尔以及其他艺术家的名字永远留在人们的记忆中，但我们不能因为他们的声名难以企及就完全放弃音乐或其他艺术才能的追求，使我们生活的世界少一些色彩斑斓。

催眠术同其他艺术和科学形式并无二致。这一领域也有其杰出的代表人物，他们精通催眠术精髓，能够展现其神迹般的力量。他们大多数人都天赋异禀，具有与生俱来的催眠能力。我们也可能同样具备这样的才能，只是暂未将其发掘。任何人都可能通过学习取得成功，获得最为强大的催眠能力，并借助这一能力取得更大的成功。

成功的催眠师应具备健康的身体条件。身体的疾病往往会削弱人的精神力量，降低精神活力。一个具有强健体格并充满活力的人能够对那些身体条件较差的人施予强大的精神影响，但是，仅有身体上的健康也无法铸就催眠上的出色表现，催眠师对自身心理特质的开发同样至关重要，健康的身体配合健全的心理才能奠定催眠能力的基础。

自信心是催眠师最为关键的必备心理素质，如果缺少这一特质，催眠师将一事无成。如果对自己的能力毫无信念，就无法诱导他人从精神上臣服于自己。所以在催眠术的实践练习中，最重要的事就是培养自信，而自信则来自于不断的成功实践。

决心对催眠术学习起着巨大帮助作用。在学习开始时，失败在所难免，但失败仅仅意味着需要更多练习和尝试。学员要从失败中分析原因，获得经验，并在下一次练习中规避失败的因素。只有在一切注意事项得到考虑，必要的操作和精神影响力得以运用之后，才可能在实践中

得到成功。

通常来说，学员在首次催眠尝试中往往会感觉尴尬和不自然，进而灰心气馁，因为从一开始，他们脑中就深植了“放弃”、“失败”的想法。催眠术的练习就如同其他诸多艺术和技艺一样，需要熟能生巧，只有通过练习才能达到完美，除非他真具备极高的天赋。

对催眠术来说，精神魄力是最为难能可贵的财富，如果学员天生并不具备这一力量，也可通过后天的培养来获得它。一些人可通过施加精神魄力而轻松地控制他人，他们极有可能成为优秀的催眠师。

正是这样的能力，在军队中，才会由一个下士晋升为将军，他们的领袖才能与生俱来。在社会中的任何领域、任何环境、任何年龄段的人群中，我们都不难发现这部分人的身影。即使在玩耍的孩童中，你也能发现有的人能通过精神魄力控制其他人，而他的伙伴则毫不犹豫地选择听从他的指挥。同样在地球上的其他生物间，也能看到类似的特质。比如，鸟群有领头鸟带着它们飞行，而畜群也会有自己的首领指示它们的迁徙。

对能够向他人施加精神魄力的人来说，催眠他人会显得更为容易，而对缺少此种特质的学员来说，刚开始的实践可能会相对困难一些。但精神魄力同其他精神属性一样，是通过练习而逐渐培养的，即便天生极度缺乏精神魄力的人也能在后天习得这一能力。

敢于大胆尝试的无畏精神或者说意愿度是催眠师需要具备的品质。如果他畏惧对受术者施以催眠，或惧怕受术者在催眠后会失控，甚至无法唤醒，那么他最好永远都不要进行催眠。

恐惧会让人失去勇气，那些愿意将自己交付于施术者，愿意受其影响的人可能很快从施术者身上感知到哪怕是最为微小的忧虑情绪，这对催眠的成功是致命的。施术者必须始终让受术者感觉到催眠师内心毫无畏惧和担忧，这样的态度无法通过言语传达，而只能通过行为和神态表现出来。

精神专注度对催眠师来说永远是不可或缺的条件之一，它能使催眠师将所有的精神全部集中于目标之上。许多人在其首次实践时失败，就是因为他们在进行催眠时脑中会涌现许多念头。比如总是怀疑自己是否真能成功，思考他们成功催眠后受术者会产生什么样的变化，想象自己成功后美好的未来将如何。你甚至都会感到惊讶，人们如何能在努力表演的同时，脑中还能纠缠着如此之多的纷繁思绪。

要解决这一问题，平日的练习十分关键。学习催眠术的学员需采取各种方式，学习集中思想的方法，因为无论在何种工作中，全情投入都是获得成功的必备要素。或许刚开始将自己的思想灌注于一件事上并非易事，但只有能够做到这点的人，才能在催眠术中取得成功。

感知——敏锐的感知能力，能使催眠师迅速熟悉受术者的精神特质，并控制催眠术在受术者精神上所产生的不同效用。同一种催眠手段无法对所有受术者都起作用，某些人对玄妙的言语和动作反应强烈，某些人对音乐和单调的诵念（monotonous）更为敏感，而有的人则需要通过“传导术”或精神操控才能进入催眠状态。此外，在某些情况下，催眠的必备条件是受术者对施术者的畏惧。而与之形成对比的是，在其他一些情况中，受术者则需要具备完全的自信和胆识。

对人性和心理的研究在催眠术领域中变得越来越为关键，因此学员应在学习中培养自己洞察细节的敏锐观察力。在对受术者进行选择和在受术者被催眠后的控制上，这一因素都至关重要，能够避免突发情况出现。

沉着自制（Self-Possession）是每一个催眠师都需要具备的心理素质，容易慌张失措的人往往无法成为一个出色的催眠师。在催眠中，“小情况”的出现是常有的，施术者在此时能否沉着应对，会对催眠的成功与否起到决定性作用。

比如，在唤醒受催眠之人时，可能出现失败的情况，这时就需要立刻给予受术者一些其他暗示，或者采用另一套方法来将其唤醒。如果此刻催眠术有片刻迟疑或手足无措，参与表演的观众都将变得惊慌错愕。

同样，没有经验的受术者在面对催眠时，往往不会轻易地顺从施术者，他将不自觉地生出极其顽固的精神抗性，阻止自己受到催眠。此时，施术者不能丧失自制能力，放弃催眠，说出“看来只有这样了，要催眠你是非常困难的，但你是可以被催眠的”或者“目前你的注意力不够集中，等解决了这些问题时，我们再来试试”等宣布催眠失败的话语。这种情况绝对不能发生，因为这样将损害施术者的精神力量和自信心，削弱受术者的催眠易感性，并使观众对施术者的能力产生怀疑。

第3讲

你的睡眠会被盗走吗

- ◎ “我都不想靠近他（她），他（她）总让我觉得毛骨悚然，但我不知道为什么。”一些人将这种莫名的敌对关系归咎于“不和谐共鸣”，即两个人不在同一“频率”。而有的人之间又会出现“一见如故”的奇妙联系，这就是“和谐共鸣”。
- ◎ 一阵慷慨激昂的陈词是如何快速左右成群的劳动工人，并煽动他们，使其做出平日断然不会做出的非理智行为，监狱暴动、群体闹事等都是受此影响的例子。
- ◎ 气候对受术者的催眠易感性有明显的影响。与女性相较，男性更容易被催眠。感性而情绪化的人是理想的受术者，受术者国籍的差异也能对其催眠易感性产生影响。
- ◎ 催眠术同样是治疗歇斯底里的最好办法。
- ◎ 最好不要用儿童做实验。

本讲要点：

受术者的“催眠易感性”与天生抗性

最理想的受术者

成群的人更容易受到催眠暗示控制

一个职业催眠师的催眠成功率应该在90%左右。受术者中，一些人能够非常轻易地被催眠，而少数人则十分困难。催眠师所无法成功催眠的那10%受术者，如果换用其他催眠师，则有可能很轻易地就被催眠。

在日常生活中，人们常常会发现某两个人之间会自然而然地存在对抗关系，且无任何明显缘由。我们经常听到某个人说：“我都不想靠近他（她），他（她）总让我觉得毛骨悚然，但我不知道为什么。”一些人将这种莫名的敌对关系归咎于“不和谐共鸣”，即两个人不在同一“频率”。而有的人之间又会出现“一见如故”的奇妙联系，这就是“和谐共鸣”。这些明显的“喜欢”和“不喜欢”情绪可以通过诸多理论得到解释，而这种现象的存在也是不争的事实，它们在人际关系中扮演着重要角色。所以施术者无法轻易将与自己存在“抗拒力”的人催眠，反过来，

也会有别的受术者与他一拍即合。

理想受术者的条件

常常会有人问：“什么样的人最容易催眠？”一些人猜测，金发女性最容易进入催眠状态，而另一些人则认为褐发女性才是最理想受术者。但无论肤色是浅还是深、发色是红是白，其实都没有任何实质性影响。

一般来讲，人们更倾向于认为心智愚钝的人更容易接受催眠，许多人还认为容易受催眠的人肯定都没有很强的人格特征。催眠师也经常听到受术者说：“噢，不，你可没法把我催眠。我个性很强。”但如果一定要和催眠师打赌的话，说这些话的人可得当心了。因为，虽然在大多数情况下他可以“抵御”催眠，但当一切条件都准备妥当后，他会和其他人一样轻易地被催眠。

要说理想的受术者就必定是愚钝或缺乏自制力的，这并不符合实际情况。事实是，一个具备极高自控能力的人，如果他能够完全将自己的精神放松到不抵抗状态，而全情投入到催眠中，那他就是一个理想的受术者。但这样的人无法轻易放下戒备，使自己被催眠，他们往往更希望自己在催眠中扮演施术者的角色。

催眠术的基本原理涉及“将一个人的精神影响施加于另一个处于顺

从状态的精神个体上”，而顺从的状态来自精神完全集中于某单一想法上。当考虑到这些问题时，也就掌握了选择理想受术者的关键要素。

现代工厂的工人，比如一个基础岗位的员工，已习惯于毫无保留地服从上级指令；在工作中，工人已学会使自己的精神集中于某一事物。由于担心丢掉工作，及老板持续不断地施加压力以便得到尽可能多的产出，使他早已具备以上两个条件。所以，并无不敬，他显然是极为理想的催眠受术者，他的生活方式就决定了这一特性。

不知是否有人注意到，一阵慷慨激昂的陈词是如何快速左右成群的劳动工人，并煽动他们，使其做出平日断然不会做出的非理智行为，监狱暴动、群体闹事等都是受此影响的例子。

这并不是智力低下的表现，而仅仅是因为平日工作中潜移默化的训练使然。乌合之众（Mobs，指聚集闹事的人群）寻求他们能够臣服的领袖，因为他们大多数人都是平日里惯于服从的雇工。他们非理智的行为就是催眠术发挥作用的表现，他们也能够以相同的方式停止一切暴动。只要让具有影响力、惯于发号施令使人服从的“领袖”站出来，果决地要求人群保持安静，然后让他们回归理智，骚乱就将逐渐平息。

若干年前，在备受敬重的著名编辑穆拉特·霍尔斯特德出任《辛辛那提商报》的经营者时，市里的印刷工人发起了一个大规模的罢工活动。群情激愤的工人包围了商报的办公机构，人群中出现了过激举动，并施以暴力威胁。当时情况混乱，局面即将变得一发不可收拾，突然，穆拉特·霍尔斯特德带着庄严的气势出现，站在办公室门口的椅子上，直面骚乱的人群。

人群正准备砸毁他的印刷车间，但他手臂一挥，吸引了人群的注意。他眼中放出坚毅的目光，掷地有声地喊出“安静”二字，瞬间便阻止了人们的暴行。人群谦恭地听他简短地解释和允诺，在他要求人们平静地回家，冷静思考这一问题片刻后，激动的人群静静地散开了。

并非他的解释和保证起到了作用，也不是在随后晨间报纸上他所署名的文章发挥了效果，而是他当时的出场、举动、音调和他的精神力量，使这些习惯于服从的工人的思想发生了转变。

农业劳作者则不那么容易受到催眠控制，其工作的特质并不强迫他们高度集中自己的注意力，同时还赋予了他们更多时间用于思考。当一个男孩在农场中驾驶农耕地进行劳作时，没人能猜透他正在想些什么。他可能在瞎想，也可能在盘算着什么，还可能在谋划着未来。这个男孩更容易成为未来了不起的金融家、大将军或是政治家，在若干年后要他人听候自己的指示。

在农场中，人们能收获一份城市工厂车间所不具备的精神独立性。农民不会轻易受控于政党领袖，他们是独立选民（Independent Voter，指没有任何党派倾向的选民）的重要构成部分。他们不易受到催眠，因为他们的生活形态给予了精神上的自由。他们更善于散漫的思维，而不是集中自己的注意。要使他们的精神处于被动和服从状态十分不易，但当催眠师将他们置于自己的控制之下，通过训练，这些人同样能成为优秀的受术者。

另外，不得不提的是，农民在脱离了自己的自然环境后，会更容易受到催眠。例如，进入城市后，怪异的场景和各种声音、道具都是他

们空前陌生的，使他们的思想感到困惑和茫然，容易吸引并集中注意，从而使催眠得以生效——这也是诈骗犯的惯用伎俩。

习惯于不带任何疑问完全服从指令的人可以说必定是非常出色的催眠受术者，奴隶就是一个完美的例证。我国（美国）的非裔人种非常容易接受催眠，该特点对奴隶出身的人来说就更为明显，“有色人种的野营布道会”和信仰复兴布道会（Revival，也作“奋兴会”，基督教集会）就是催眠术另一种形式的演绎。有了宗教热情的渲染，布道者单调的训词劝诫，再加上音乐合声，即便是最轻微的催眠暗示也能将与会人群彻底煽动起来。在集会中的某些高潮，许多人会因为过度激动而变得身体扭曲，甚至从台上跌落也感觉不到疼痛，更有甚者还会出现晕厥。

在印度，土著的仆人同样也是出色的受术者，原因也是由于他们习惯性的服从和长期听命于其主人。

与女性相较，男性更容易被催眠

气候对受术者的催眠易感性有明显的影响。在热带出生长大的人要比寒冷气候区出生长大的人更容易接受催眠，热带地区的人通常也更容易进入深层次催眠状态。

与女性相较，男性更容易被催眠。一些男性具备女性所不具备的特殊能力，实际上是受催眠控制力影响的结果，但这样的男性通常无法

很好地控制其他人。

在对女性进行催眠时，催眠师必须采取充分的预防措施，避免出现意外情况。她们比男性更为情绪化，因此在催眠中会更容易被自己的情感左右。女性在催眠中昏厥不醒的例子不在少数，尤其在催眠师向她们灌输了悲伤、痛苦的精神意象后。此外，女性还容易进入歇斯底里的状态。当她们处于激动状态时，千万不能猛然把她们从催眠中唤醒，因为她们此时非常容易“陷入狂暴失控状态”，使场面变得不可收拾。此种情况下，在唤醒她们之前必须先给予她们一些愉快的暗示，让她们平静地醒来。

另外，不得不说的是，催眠术同样是治疗歇斯底里的最好办法。通过精神影响，让“歇斯底里症”患者达到心灵平静，再施以适当的催眠暗示，则可避免日后病情的发作。

感性而情绪化的人是理想的受术者，他们通常能迅速地集中注意，将思想都灌注于单一的想法之上而无视他物。当猛然遇上欢心、难过或是异常的事物时，外界所有人、事都会被他们抛在脑后。

法国人、西班牙人容易被催眠，
荷兰人不容易被催眠

受术者国籍的差异也能对其催眠易感性产生影响，法国人、西班

牙人和意大利人都是理想受术者，这些民族的绝大多数人都非常容易被催眠。

荷兰人或者说荷兰居民从总体上说，就比较难以被催眠。他们克己而淡漠，耐得住高压，以精神独立性和对信念的坚定不移为骄傲。

斯堪的纳维亚（指挪威、瑞典、丹麦）的劳动阶层则是极为优秀的受术者，尽管他们大多数人都需要通过大量练习才能从容地诱导出深层次催眠状态。

东印度群岛的居民（East Indies，指南亚、东南亚各国人）无论从何种意义上说都是最为理想的受术者，他们的生活习惯以及性情、气候和社会文化因素都赋予了他们最为出色的催眠易感性。

一般来讲，美国人如果出于自愿并顺从施术者的话，也会是优秀的受术者，但他们极少迫于压力而进入催眠状态，因为他们具有高度独立的思想 and 行事方式，违背其意愿的催眠必定是徒劳。然而，性情浪漫的美国姑娘则是极为优秀的受术者。

年龄也是受术者资质的影响因素，15岁至21岁间的人一般最容易受催眠术影响。虽然孩子常常可以快速被催眠，但在某些会出现昏迷或沉睡的深层次催眠中，他们却不适合做受术者。如非必要，最好不要用儿童做实验，因为父母往往会将孩子日后出现的所有不当行为和怪癖都归罪于施术者，哪怕这和催眠没有半点关系。

第4讲

它们让你无法入睡

- ◎ 催眠的成功与否会对他人产生连带作用，如果没有万分把握，绝不可在人前施展催眠术。
- ◎ 白色高反光度的墙面并不适合催眠术，显眼和风格怪异的墙纸同样如此，色调暗淡、风格简单、没有花纹的墙纸是最为恰当的背景。
- ◎ 蓝色使眼睛得到放松，从而让大脑得到舒缓，它比其他任何颜色都更有助睡眠。
- ◎ 施术者应培养自身平和的性格，不要为琐事触动。
- ◎ 将婴儿“哄睡”实际上就是催眠形式的一种。
- ◎ 当施术者疲乏困顿而受术者精力充沛时，施术者可能在挣扎着试图控制受术者时将自己催眠，自此，他可能就永远无法控制该受术者。

本讲要点：

催眠“顽固的”受术者

催眠场地需要的条件

催眠会对人体造成伤害吗

对催眠有利和不利的条件

催眠治疗抑郁症与狂躁症

受术者的皮肤条件、皮肤干燥度与催眠能否成功的关系

环境和周遭事物可从积极和消极两个方面对催眠效果产生巨大影响，所以我们应对已知的影响因素有充分了解。

有时催眠师会发现，他始终无法将某个催眠易感性很高的受术者带入催眠状态，尽管不是所有人都有此经历，但这种情况并不罕见，其失败的原因就是不恰当的催眠环境和周遭情况。

这不是说催眠必须在完美的条件下进行，因为大多数情形下，即使有各种负面影响因素存在，也非常容易产生催眠状态。只是，一个好的催眠环境能让施术者更为轻松，并且对施、受术双方都更为有利。退

一步说，没有哪个催眠师愿意将多余的精力耗费在同不利影响的斗争中。对于一个初学者来说，不利的环境将消磨他（她）的自信，引出不良催眠效果，同时还耗尽了自我的精神能量。

在面对顽固的受术者时，如果催眠师执意要实现催眠，那么他需要紧绷自我的神经，投入全部脑力，使自我的精神承受巨大负荷。这就像人在进行超负荷体力运动一样，需要调动全身肌肉，拼尽所有能量。

之所以要使环境尽量有利的另一个重要原因就是，催眠的成功与否会对他人产生连带作用。世上总是不乏极尽夸张之辞的怀疑论者，他们总是期盼旁人失败，而施术者如果在他们面前的展示未获成功，后果将不堪设想。此外，如果其他人对你的信心有所动摇，将使你潜在的优秀受术者也会对你产生怀疑，从而降低你们之间催眠的效果，有时甚至让你也丧失自信。“一事如意，万事顺利”，此话放之四海而皆准，催眠术领域也不例外。

催眠师要博得名声，就必须保证在公开场合永不出现失败。如果没有万分把握，绝不可在人前施展催眠术，实验和创新尝试应在私下进行，下文对催眠控制的有利和不利影响因素的讲解应得到仔细学习和研究。

以下有利影响并非缺一不可，它们都有利于“制造”优秀受术者，一旦理想的受术者被“制造”出来，即便面对公众遭遇诸多不利情况，也能带来成功的结果而极少出现意外。

找一个完美的催眠场地

在催眠师，尤其是初学者，进行催眠尝试时，场地最好尽可能设在与外部隔离封闭的房间内，避免受术者受到周围环境打扰，分散其注意力。出于同样原因，催眠场所还应远离街道，行人的步点、汽车引擎的轰鸣都可能干扰受术者产生精神顺从状态，降低催眠有效性。

房间内的家具应保持朴素、简单的风格，不要出现显眼的图片和装饰摆件，以免分散相关方的注意。地面要铺上地毯，杜绝走路和移动桌椅发出的声响。如果没有地毯，则需要给椅子包上橡胶皮套。设想，在受术者马上要进入催眠状态时，突然被移动的噪音或椅子的“嘎吱”声惊醒，这会使施术者无比沮丧。

白色高反光度的墙面并不适合催眠术，显眼和风格怪异的墙纸同样如此，色调暗淡、风格简单、没有花纹的墙纸是最为恰当的背景。

选择柔和温婉的灯光

暗淡柔和的灯光有助于增强催眠效果，而明亮强烈的光线则有显著的负面作用。红和黄是非常不利的色彩，球形灯泡和灯罩也不宜使用，因为它使房间内所有的物件都得到凸显和强调，并让眼睛感到疲

倦。在这样的照明条件下，就是常规的睡眠也会非常困难，当然，对受术者进入类睡眠的催眠状态也会有明显的阻碍和延迟作用。

柔和的蓝色光线有助于施术者工作。蓝色使眼睛得到放松，从而让大脑得到舒缓，它比其他任何颜色都更有助睡眠。不得使用深蓝色的灯罩，因为其特性会分散人的注意。如果没有蓝色照明，可用淡绿色作为替代，当然受术者不能直视灯光。当房间内洒满柔和的散射光线时，它对受术者的作用效果便也显而易见了。

避免强烈的阳光直射。房间里有一扇面向北方的开窗再好不过，而阴天比晴天更适合催眠。如果使用窗帘，那么蓝和绿是最为合适的颜色。时刻保证房间内有足够的光线，便于受术者无须特别费力地看清催眠师用于唤起他注意力的道具，但记住，不能让光照过于强烈。

温度，也会影响你精彩的催眠表演

最适合催眠的温度，在20摄氏度至25.5摄氏度之间。一般来说，实际温度与这个温度段的差距越大，控制受术者的难度也就越大。

曾有一位受某科学机构邀请的职业催眠师，前去进行表演以展示催眠他人的方法。他带上了自己最好的受术者，来到约定的位于郊区的房间，并见到了等候在那里的科学家。当时正是一个7月的下午，烈日当头。这次表演除了搞得受术者昏昏欲睡外，没有取得任何成功，可以

想象这位催眠师的懊恼和围观者的失望。天气的炎热，催眠师和受术者又经历了火车上的短途旅行，再加上完全陌生的催眠环境，这些因素彻底破坏了受术者的精神宁静，使其根本无法进入催眠状态。

这种情况虽然极少发生在优秀受术者身上，但此例却告诉我们，催眠师需要充分考虑所有可能出现的影响因素，并有效规避或利用这些因素，尤其是催眠师尝试在新受术者身上取得“突破”或努力扩展自己催眠力量之时。

在一个寒冷的冬夜，一位著名的催眠师正在进行公开展示。当表演进行到高潮部分时，台上的十多位受术者开始出现明显的苏醒迹象，施术者不得不立刻采取措施，以重获控制。受术者之所以开始苏醒，是因为看门人为了透气，将场中的一扇窗户打开了，一阵冷风从室外吹向了台上。施术者意识到了问题的根源，立即下令将窗户关闭，并向受术者给出暗示：“现在，你的身体开始温暖，你觉得非常舒服。”

上述例子充分说明了催眠术对环境的特殊要求。冷、热等现实的身体感受 and 不适都能迅速而剧烈地传导至被催眠的受术者身上，除非施术者已提前暗示受术者不去感受某一具体刺激。当温度回归正常，受术者所感受到的极度冷感或热感才会消失。但暗示的力量要强于身体感觉，除非施术者下达放松的指令，否则无论这种感觉多么强烈，受术者都不会因为身体上的疼痛和不适而苏醒。

施术者需要时刻牢记以上原理，尤其在受术者受到催眠控制时。受术者进入催眠状态后可能会出现各种情况，引起不适的身体反应和伤害，此时施术者需要迅速反应，下达相应的催眠暗示。

讨厌洋葱和大蒜：气味对催眠的影响

房间中的不良气味可能延迟或彻底阻止催眠状态产生。对不吸烟的人来说，烟味是尤其敏感的气味，如果附近有人开始吸烟，即使是在催眠状态中，受术者都可能苏醒或变得难以控制。如果施术者发现受术者受到烟味影响，他应对受术者下达“你闻到熏香的味道了吗？这味道十分好闻”等类似暗示，这样的暗示将立刻消除他们由于烟味引发的身体不适。

施术者，尤其是初学者，必须时刻警惕和规避任何一个可能阻碍他催眠成功的不利因素。比如，人们不喜欢他人口中洋葱和大蒜的味道，在催眠之前绝对不要食用此类食品，因为气味引起的不快之感可能强于你的催眠影响，让催眠难以达成。在催眠状态中，这些不快之感是能够被催眠暗示控制的，但在催眠状态产生之前，暗示则毫无效果。

不良气味不利于催眠状态产生，而香味则是催眠的强力催化剂，充分的香甜气味尤其有用。在房间内洒上一点香水会有助于施术者进行催眠，芳香四溢的鲜花也总能达到很好的效果。

天芥菜就是最为理想的花草之一，在催眠场地中放一些，能让房间充满香味，这足够消除不快情绪，以某种方式缓和、镇定受术者的紧张情绪，对首次接受催眠的受术者来说这尤为重要。

紫丁香和晚香玉（夜来香）与天芥菜有一样的效果，这些花的香味对很多人来说都有良好的镇定和安抚作用，浸在花香之中，再加上一个宁和、沉静的气氛，总能使人进入昏昏欲睡的催眠状态。

舒缓的音乐对催眠效果非常好

如果说“音乐具有抚慰粗野的魔力”，那它同样有缓和人心的力量。将一些轻柔、悦耳的旋律像摇篮曲般不断地重复，这对制造催眠状态有巨大帮助。早在几百年前，所谓的“耍蛇人”就开始用这样的声音来控制蛇类或其他动物，而现代催眠师也从各个方面证实了音乐的效果。

激烈、吵闹的音乐或者刺耳不和谐的声响对催眠则有负面作用，它们常常会阻碍缺乏经验的施术者取得成功。其中一个例子就是，一个年轻的女性正在催眠状态下进行外科手术，忽然街上的一个乐队开始演奏，使得这个女性随之迅速苏醒。当出现这种状况时，施术者应保持镇定，然后给出“听听这音乐，多美啊”等类似的暗示。在受术者苏醒之前，都会有明显的征兆，这就为补救行动提供了机会。

此外，催眠师一个非常重要的习惯就是，时刻保持对受术者的观察，辨别征兆，适时采取相应措施，避免受术者过早苏醒。

苏醒的征兆也可通过其他途径得以判断。

在对儿童进行催眠时，没有什么能比摇篮曲更为有效。无论是在

人类尚未开化的野蛮时期，还是如今的摩登时代，摇篮曲广为天下母亲哼唱，这是安抚宝宝入眠的主要手段。

催眠时，音乐的曲子越单调，效果就越好，但其旋律应是优美的，而非刺耳嘈杂的。适当的音乐曲调舒缓、柔和而简单，由不多的音符构成，通过再三重复，能促进受术者进入催眠状态。

以催眠为生的专业催眠师应利用一切有利因素，以最大的把握去面对每一个受术者。他应准备一个（如上文所述的）适当催眠室，对所有已知的影响因素了如指掌。

制作精良的音乐盒也是必备道具。音乐盒能够播放如“甜蜜家园”等简单舒缓的曲子，并将其放在柜子、壁橱中，或者用其他方法蒙住，使其声音如耳语般极端柔和，并不厌其烦地反复播放。此外，还可请专人在催眠室的邻房中用长笛吹奏柔和曲调，但音乐必须持续不受中断，直到受术者完全进入催眠状态。如果提前终止了音乐播放，很有可能突然惊醒已部分催眠的受术者。

在催眠表演中，最为有趣的一个场面就是当几个受术者听到施术者给出以下暗示以后的反应：

“听，多美的旋律。这是天使们在唱歌，是他们弹着自己的竖琴。”

随后，受术者开始了在其他任何地方都无法看到的忘形“表演”。他们中的一些人会摆出忘我倾听的姿态，所有人的脸上都充满甜蜜，一副幸福的表情。此例也充分地证实了音乐对人心的安抚作用，以及使用音乐对催眠所带来的强烈影响。

在为治疗抑郁症、躁狂症等精神疾病而进行催眠时，音乐是绝对

不可或缺的关键要素，它对这些病症的治疗都具有积极舒缓的作用。持续反复地使用音乐，将带来持久的益处，有时甚至能彻底治愈病情。

喧嚣不受催眠欢迎

对初学者来说，试图在嘈杂环境中催眠陌生受术者注定将是徒劳。只有偶尔遇上催眠易感性很高的受术者，或受术者已见证其他人都成功被催眠从而相信自己也会屈服时，催眠才能获得成功。

安静的环境总是极为重要的催眠因素，而“安静”的最高境界就是“连针掉在地上的声音都能听见”。实际上，当没有外物分散注意之时，“死一般的寂静”是催眠中最具效力的辅助因素之一。因为微弱的噪音导致催眠失败的例子不在少数，门上铰链发出的“嘎吱”声、鞋子的“啪嗒”声、耳边的低语、钟摆的“嘀嗒”声及其他任何微小的声音都可能彻底破坏之前努力实现的成果。

在聚会上，如果施术者希望催眠某个陌生受术者以消遣大众，那他必须有条件让自己和受术者与观众拉开距离，并能维持绝对安静，否则就是自寻烦恼，徒增无谓的嘲笑。当然，聚会成员必定极希望能见证“催眠术到底是怎么回事”，但要在这种环境中保持足够的安静程度，并成功催眠一位完全陌生的受术者，几乎是不可能的。所以催眠师最好果断拒绝展示，而不是冒着失败的风险勉强而为。

受术者是否感到放松和舒适可能会

决定催眠能否成功

受术者应被安排坐在舒适的椅子上——带有坐垫和靠垫的那种最好。他的脚要能妥帖地着地，保证身体舒适。如果房内有人工取暖设备，那么受术者不宜距离热源过近，避免受到强热的影响；当然，也不能让他受气流直吹。火炉、开放式壁炉或者篝火都不应出现在受术者视线范围之内，以免分散他的注意。

保持衣着舒适和宽松，受术者最好避免身着紧领、束腹或其他任何紧身衣物进入催眠状态。优秀的催眠师或许有能力忽视这些细节并成功催眠，但万全之策还是确保所有因素都得到照顾。

作者本人就曾经历过一个不大不小的状况。在试图控制受术者时，他迟迟未能被催眠，若是平时，催眠进展到这个程度时受术者应该早已完全进入催眠状态了。查找原因，最后发现是受术者脚上过紧的皮鞋阻碍了催眠的实现。

如果受术者是位病人，无法轻松地坐在椅子上进行催眠，那可将他安置在斜卧的躺椅之上。但在常规情况下，坐姿最适于催眠。

带着负面情绪很难被催眠

对施术者的畏惧能使受术者变得更为顺服和易感，而不易催眠的人如果见到他人进入催眠状态后，则会更容易迅速屈服。这就是在公开的展示中，催眠师为何更容易在素未谋面的观众中发现合适的受术者。

因为观众中总会有一部分担心催眠师将自己选为受术者的人，当催眠师需要自愿者时，他们常常最先做出回应。不是因为希望受到催眠，而是因为恐惧，恐惧让他们焦虑，进而迫使他们不自主地参与其中。

这种恐惧和驱使人们步入危险的恐惧心理一样，就好像人在遭遇有毒爬行动物（蛇）时，哪怕有机会逃跑，他也会不由自主地站在原地瑟瑟发抖，这就是人们常说的“入迷”（fascination）。许多动物常常为毒蛇的样子“着魔”，因为它们知道，毒蛇具备高于自己的力量，具备消灭自己的力量。

而陷入经济困境或刚刚遭遇丧亲之痛的人通常难以被催眠，他们沉溺于自己的不幸遭遇中，思想都集中在自己身上，无时无刻地不在思考自己的经历，不给自己的精神片刻喘息的时间。

愤怒是催眠中的另一个阻碍因素。愤怒会瓦解心灵平静，破坏催眠成功的必备条件，急躁易怒的人大体上都不适合成为受术者。

在此问题上还不得不提的是，施术者应培养自身平和的性格，不要为琐事触动。他可能在催眠尝试中经历巨大的挫折，但仍需收藏好自己的愤怒和怨恨情绪。

精神的平静对制造催眠状态具有积极影响。只要具备一颗平静的心，地球上任何人都可能是最好的受术者。同样，施术者在精神上的泰

然自若对受术者也会产生巨大影响。心情急躁的母亲很难将宝宝哄睡，而心境闲适的母亲则轻而易举，将婴儿“哄睡”实际上就是催眠形式的一种。

催眠师和受术者都要身体状态良好

如果希望获得最佳效果，受术者及受术者都不应带着疲惫状态参与催眠。诚然，极度疲劳的人可能更容易进入深层次的催眠状态，而“精疲力竭”也的确是一个积极因素。但不是每次催眠都需要深层次催眠状态，如果受术者除了“睡”以外对其他任何暗示都毫无反应，这会使施术者非常难堪。

施术者的身体疲惫常常导致灾难性的后果。受术者会很快感知到这点，而后无法服从施术者大部分暗示。更糟糕的是，当施术者疲乏困顿而受术者精力充沛时，施术者可能在挣扎着试图控制受术者时将自己催眠，自此，他可能就永远无法控制该受术者。

疼痛会使受术者的思想始终集中在自己身上，从而难以被催眠。但当疼痛最终消失，受术者会非常容易催眠。

发烧是另一个不利因素，虽然发烧病人受到催眠后也能实现许多出色的效果。受术者发烧较轻时，更容易受到催眠。

皮肤的健康度也非常重要，温度适中的干性皮肤对施术者和受术

者来说都是最好的。如果他们中任何一个人汗流浹背，其催眠的结果都不会让人满意。在展示中，施术者应该在衣兜中准备几张手帕，不时拿出来擦擦手。手帕最好是丝绸的，冰冷、湿黏的皮肤可能会破坏一切催眠成果。有些人的手容易出汗或者发凉，他们无法成为优秀的受术者，而足部冰冷也无益于催眠术的开展。

催眠的最佳时间

在一天中的哪个时段进行催眠并不重要，但时间的选择会影响到人的身体状况。

在清晨，人的腹中空空，此时就不是特别适合催眠；而用刚用完餐也不是理想时间，因为人的身体正在消化食物。过晚进行催眠，受术者或许能很快进入催眠状态，但受术者也可能除了“睡”之外，对施术者的其他任何暗示都反应迟缓。

一般来说，晚饭过后的1~2个小时是进行催眠的最佳时间，对施术者和受术者来说都是如此。当然，专业的催眠师和受过训练的受术者能在一天中的任何时候顺利进行催眠。

第5讲

危险的暗示

- ◎ 人的精神和身体在处于催眠状态时同样会受到各种影响和伤害，不会与平时有任何区别，毕竟，催眠术不是什么神秘的魔力。
- ◎ 催眠状态中的受术者的确能够失去疼痛等感知，但他们对施加在自己身上的刺激不会产生“抗体”。

本讲要点：

受术者的安全

催眠师的意外状况

避免突然打击，构成危险的原因

心脏不好的被催眠者

“催眠后暗示”的注意事项

窒息

引起狂躁的可能

要保证施术者的名声和受术者的安全，催眠必须做好审慎周全的预备和防范措施。如同其他鲁莽的行为一样，毫无顾忌地施用催眠影响也会带来未知危险，但不能仅仅因为在错误举动和危险状况下产生负面作用，就全盘否定催眠这一用途广泛的科学。就像供暖用火有可能引发火灾，烧毁房屋，盆浴可能让盆浴者呛水窒息，连吃肉、吃鱼也可能被噎着、卡着一样。如果要将这些事统统定罪，而全盘否定，岂不荒谬可笑。

与催眠所带来的益处相比，其害处非常微小。实际上，在所有实

用技艺中，催眠术的危害算是最为微弱的，无论是人为图谋还是意外事故都是如此。医学史中有成千上万因为实验或愚昧无知而牺牲的生命，化学被用于为恶已有不短的历史了，而化学知识被欲望驱使，用于罪恶行径的例子也不胜枚举。

我们偶尔会听到催眠术被用于作恶的新闻，但最后的调查总会澄清事实，实际上这些报道不过是为吸引读者眼球而进行的恶意夸张，甚至完全是胡编乱造的假新闻。关于催眠术的恶端，只有极少数的报道确有其事，但正是这种抓住与催眠术相关的细枝末节大肆渲染，反过来证实了它的确极少牵涉进大奸大恶之列，尤其现实环境从不放过任何一个铸下大错的催眠师情况下。

最好时刻带上一个助手

在催眠师对受术者进行催眠时，最好时刻带上一个助手参与施术。尤其是施术者为男性而受术者为年轻姑娘或成年女性时，出于对个人安危的考虑，助手的存在必不可少。因为在这种情况下，无论是善意的误解还是蓄谋的陷害，施术者都可能会遭到最严厉的指控，这样的指控又往往难以自证清白，这也是内科医生和牙医在使用氯仿麻醉时必须谨记的事项。在这两种职业医生对病人执行麻醉时，如果没有第三方的参与将被认为是欠妥的举动。同样，催眠术无论何时都必须遵守这一规

则。

一些人认为，催眠术中最危险的情况是，在受术者进入催眠状态后，受术者忽然丧失理智或死亡。历经众多实践、展示、表演后，催眠师自己会开始执信这一可能的危险，在任何没有助手出席的情况下，他绝对不会对受术者进行催眠，而将受术者完全控制后，他还会说：

“现在，如果我出现任何突发情况，你必听从我助手的指令；如果他打断我，指示你做我命令之外的事，你必须听从他的指令，而非我的。”

如果施术者对自己丧失理智、意识模糊或者突然死去等可能情况出现了严重忧虑，那他就应该严格遵从上述注意事项。实际上，在这种情况下，完全停止进行催眠术会对他更为有利。

请记住，即使意外或死亡发生在了施术者身上，受术者也一定会最终苏醒，哪怕施术者发出了“现在，你睡得非常非常安稳，除我以外，没人能将你唤醒”这样的暗示。如果我们做好了所有预防措施，出现危险的可能性会被降至最低，在任何案例中施术者都无须为其担忧。

极少有催眠师将催眠用于非法或者不道德的目的。如果有人希望通过催眠术达到治疗或其他目的，又对此有所担忧的话，他可选择禀性正直、富有名望的催眠师，同时坚持要求第三方参与其中。同样需要记住的是，只有少数人才会在受到胁迫、违背自己意愿情况下进入催眠状态，如果受术者不愿，无论催眠的环境如何有利，都无法将受术者催眠；而氯仿麻醉会使人不省人事，如果剂量过大，还可能出现生命危险，所以，催眠与之相比，就显得安全得多。

不要突然暗示受术者的情绪巨变

即便是对身体健康的人来说，突然的变故也会给他的身体和心理带来巨大冲击。如果突然告知某个心脏病患者他的亲属死亡或财产巨大损失的消息，则可能导致其晕厥甚至猝死。过度惊骇常常使人精神失衡，出现激烈反应，导致严重后果。

所有在平日可能引起危险的因素，在催眠中同样也是引起危险的因素，绝对不能说“他不过是被催眠罢了，怎么会出现什么危险”！人的精神和身体在处于催眠状态时同样会受到各种影响和伤害，不会与平时有任何区别。毕竟，催眠术不是什么神秘的魔力。

旁观者可能非常乐于逗受术者发笑，使他出现极端喜悦之情，接着突然转换他们的情绪，使他们承受剧烈的悲伤。但如果受术者心脏条件不好或容易晕厥，这样做是非常危险的。对被催眠的人来说，情绪从快乐猛然转换至悲伤的打击就如事实一样真切和让人震动。

施术者不得将心脏不好的人突然引入“催眠木僵”，这样的人在突然意识到自己无法调动自身部位时，可能会惊慌失措，使情况变得非常危险。如果双方都有意制造“催眠木僵”，那最好给出以下暗示：“接下来你将发现你无法调动自己的身体肌肉，但其过程是愉快的，不会对你造成任何伤害，不久我就会让你恢复正常。”

催眠只是让人失去痛感， 但不意味着他的身体不会受伤害

许多人说，受术者的身体在催眠中可抵挡冷、热、撞击等伤害，但这是错的。催眠状态中的受术者确实能够失去疼痛等感知，但他们对施加在自己身上的刺激不会产生“抗体”。要受术者拾起燃烧的煤炭是极其粗暴的，或许当时他没有痛感，然而炭火一定会烧伤他的手。

受术者可能会按照指示睁大眼睛直视太阳，他会服从暗示，不显出丝毫不适，但如果他出现了视力上的后果，甚至失明，催眠师需承担全部责任。

同样，光线明暗的变化也不宜过于剧烈和突然，同时需要提醒受术者：“现在，光线将变得非常强（或暗）。”

当受术者处于“入迷”（Fascination）时，不得突然拿走他正“着迷”的物件，须提前告知他你的下一步行为，否则突然的冲击将伤害受术者。

在催眠状态中产生的伤害可引起受术者的死亡或造成永久的身体残疾。受到催眠的人和梦游者常常步向危险却不会苏醒，因为他们对世界的危险全然不知，所以即使情况危急，他们也显得镇定自若。他们走在薄冰之上，催眠的效果是无法阻止冰面裂开的。如果走在湿滑的地板

上，他们的脚底同样会打滑摔倒，发生危险。

催眠师在表演中常常指示受术者跳跃、跨步或弯曲身体，这些都无大碍，但施术者必须做好防范措施，防止受术者出现用力过度、扭伤或其他危险，所谓“适度便是最好的尺度”。

请注意，“疼的时候他们知道停下的”这种说法毫无道理。催眠中的受术者全部思想都用于执行给出的暗示，对自己的人身安全没有丝毫顾忌，猛烈、暴力的身体活动不会因为催眠术就不产生伤害。

催眠中有一些非常有趣的展示，如指示受术者将一些钉子类的物件当食物食用。这样的展示非常恶劣，极易诱发事故。“食用”这个暗示就隐含了“吞下去”的意思，而要吞下此类物件必会引起危险。

同样，施术者需注意不让受术者食用粉末状、纸品和其他吞食时可能引起哽塞的物质。这样的事故极少发生，也是因为催眠师通常对此类展示非常谨慎和小心。在此提及是为了唤起他们注意，确保展示万无一失。

众所周知，受术者在进入催眠后，能毫无反应地吃下最恶心的食物。如果给出“来吧，喝了这杯牛奶”的暗示，受术者甚至能够喝下一杯稀释的氨水（无色透明且具有极强烈刺激性气味的液体）。但这样的暗示极其恶劣和粗暴，虽然氨水还不至于引起哽塞，却会伤害受术者的喉咙和胃部。在暗示的作用下，受术者饮用的过程会表现出愉悦的感觉。

对死亡的暗示

大家都知道，施术者可通过下面的暗示，实现对受术者脉搏频率的控制。

“你的脉搏跳得非常慢，感觉到了吗？注意它是多么慢啊。为什么？脉搏降到了50下，现在是40，现在是30。”

暗示给出的频率过快，甚至会使心脏完全停止跳动，这便意味着死亡。但此暗示在大多数情况下都很难实现，不过还是要牢记这一暗示可能带来的后果。

另一个可能给出的不当暗示就是“不要摔倒或不要这般那般，因为那样会害死你”。这样的暗示可能会转化为“催眠后暗示”，一旦暗示中提及的状况发生在受术者身上，将带来灾难性的后果。比如，你暗示受术者身体功能出现某种缺陷，永远要记住随后补充说“现在，你可以xxx了”，以解除这一暗示，这样就能防止严重后果出现，因为催眠暗示可能会产生持续影响。

在有关“呼吸”或其他破坏人体生理规则的暗示时，需要遵守同样的规则。暗示受术者窒息或无法呼吸是极端危险的，这样的暗示可能导致受术者不能吸入充足的空气，出现窒息的危险。

心智愚钝的人可以被催眠吗

人们普遍认为，较愚钝的人是最好的受术者，这是不正确的，虽然心智不济的人也许会比较容易进入催眠状态，经验不多的施术者也可利用这个机会十分有把握地控制受术者，但这并非明智之举。

愚钝者的父母或朋友可能在催眠之前并未察觉他心智上的缺陷，此后很有可能将他心智上的不济归罪于催眠的影响。或者大家都知道其精神心智愚钝，但原本来自施术者的催眠影响同样也会完全被“归功于”受术者的精神原因，催眠师的努力和功劳不会得到承认。所以，无论在何种情况下，选择受术者时最好还是不去打扰心智愚钝的人。

对神经病失常者和罪犯的暗示

必须承认，在面对精神失常的受术者时，即便是正面的催眠暗示，也会带来负面精神影响。退一步说，就算面对心智健全的受术者，明智的做法是不让他认为自己的精神有问题。这样的念头如果长期存在，可能会使他心中深深地烙下错误意识，导致严重后果，必须随后给

予相反的暗示，如：“现在，你已经完全恢复正常了，你的精神没有任何问题。”

频繁地对受术者施予“你是疯子”的暗示，并让他按照“疯子”的标准行事，极可能导致受术者变得容易发怒或出现精神障碍。

在展示中，需特别注意不去暗示受术者是小偷或酒鬼，不指示他进行扒窃或扮演醉酒状态。当然，这样的暗示本身不会使受术者在生活中真正成为一个小偷或酒鬼，但日后如果不幸出现了这样的情况，他的朋友和亲属很可能怪罪施术者。在施术者自己的小交际圈中出现这样的事往往会导致诸多不快，哪怕其实他并无任何责任，也难以不遭他人非议。解除暗示能保证催眠不产生后效应，但人们对此原理还没有彻底了解。

第6讲

催眠师的手段

- ◎ 高强度的精神活动也会引起疲劳，如果超过一定的限度，则会产生负面作用。
- ◎ 如果受术者不够真诚，请勿尝试催眠他，除非你极为专业。
- ◎ 当然，你必须考虑受术者的智力和知识水平，使用最便于他们理解的话语。
- ◎ 在施术之前，最好首先揉搓自己的手指，这样会使指尖产生某种“神经敏感度”，在手指接触到受术者的前额时会产生麻刺感。这样的感觉能立刻让受术者相信，你具备强大的磁性力量。

本讲要点：

水晶球

中国神像人偶

演讲者和牧师

耍蛇人咒语

音乐对动物的作用

对儿童催眠

要正确而快速地催眠受术者，施术者就不应出现任何胆怯和退缩，在一开始就要拿出满满的自信和强势的态度，这样的态度不仅表现在他脸上，同样还必须真实存在于自己心中。强装出的自信会很快被他人察觉，这样的催眠很容易失败。

首先，施术者须有成功的决心，抱有“不准失败也绝不会失败”的信念。他会从其他人已成功表演过千万次的展示开始，并细致地研究过催眠术原理，理解他所执行的催眠内在本质；他学习了催眠受术者的技巧和方法，所有的注意事项和预防措施都已经考虑周全，绝无任何意外的

可能。做到这些，成功就是水到渠成的必然结果。

在催眠术中，不确定性因素的存在就和平常生活中的任何活动一样，不会多出分毫。施术者必须无条件地遵循以上条件，不能敷衍马虎地听听就算了。

催眠状态的产生要求施术者辛苦的作业，首次进行尝试的施术者容易因为在异常的精神活动中产生激动和神经张力而感觉精疲力竭。我们知道，任何高强度的身体活动都会引起身体疲惫。与此类似，高强度的精神活动也会引起疲劳，如果超过一定的限度，则会产生负面作用。

还未熟悉催眠他人的施术者，在其开始进行催眠时就需要记住以上道理。但这并不是说，催眠术是有害健康的行为和容易带来永久性的精神疲劳，它的负面影响不会比其他任何形式的精神劳作更高。

我们会不会经常听到律师、部长或公共发言人在某个活动之后彻底累垮了？他们可能习惯于在公众前进行长达数小时的演讲，而且感觉不费吹灰之力；但当他们要说服内心生疑的听众，让他们相信自己所说的是真的时，哪怕只是30分钟，也可让他们筋疲力尽。这其实与一种催眠术有关，或者叫精神控制。公共发言人以此博得听众的注意力，并使他们接受自己的意见。

催眠受术者的方法有很多，这些方法各有差异，但本质上遵循同样的原理。

催眠的第一原理就是使受术者的精神集中于某个并不重要的事物或想法上，并排除所有其他想法。这个想法必须极为平淡，当受术者脑中只有这个想法时，其精神就几乎处于顺从状态了。当具备了这种条件

后，就可开始运用行动的第二原理，那就是突然而强势地向精神处于顺从状态下的受术者发出催眠暗示。

催眠的第一步

精神的集中——必须让受术者明白他即将被催眠，告知他施术者有完全的能力和把握，能够圆满地完成催眠展示。

受术者心中哪怕有丝毫怀疑，都会使催眠的任务倍加困难。不能说“现在，如果我能成功将你催眠”，或者“如果你是优秀的受术者的话”，又或者“可能第一次我无法将你催眠，但我会尝试”等，此类表达只会摧毁受术者对施术者的信心。就我个人所知，如果你无意说出了这样的话，失败几乎是不可避免的，就算是最好的情况，施术者也会在催眠中遭遇巨大的困难和阻力。

让受术者明白催眠的重要和严肃性，将表演视作儿戏将阻碍催眠成功。同时要让受术者明白，他接下来将会处于无意识或半清醒状态，这点也非常重要。营造出敬畏的氛围能使余下的工作相对轻松，如果受术者不够真诚，请勿尝试催眠他，除非你极为专业。而即便是职业催眠师，也不会轻易尝试催眠这样的人，除非迫于某个特殊原因。

很快，你就会逐渐了解受术者的心理状态。

“我敢打赌，你催眠不了我”，如果有人这样说，不可逞一时之快接

受他的挑衅。没必要将时间和精力浪费在执意抵抗你催眠的人身上，最好就是微笑回绝，并说：“好吧，下次你选个时间，我来选地方，到时我们试试。”如果他接受这个提议，则选择一个安静且布置妥当的房间（如第4讲所提到那种标准的），届时你就有能力把他，包括其他任何人成功催眠。一个不够真诚的人很可能不会接受这个提议，如果他接受了，你的自信心和他的自愿心理将使催眠更为容易。

精神的集中，或者说制造催眠状态的第一步，可通过视、听、触、嗅、味五个感官中的一个或多个来实现。其重要程度与排序一致，通过感官作用制造的影响应保持连贯，而强烈程度要求适中。

当受术者的注意能够被某个道具深深吸引时，外部环境就很难打扰他，也不会阻碍催眠状态产生；反之亦然，如果受术者的注意力没有被道具吸引，则他很容易受到外部环境影响。当受术者注意力在较长一段时间内都被牢固地“钉”在某一特征模糊而充满神秘的道具上时，产生催眠状态的最有利条件也就形成了。此类道具种类繁多，下文将列出部分供参考。

吸引受术者注意力的道具

东方人使用各种各样设计精巧的盘式道具，其中最受欢迎的就是一种上面固定着纸条的镜子，纸条上会写上各路神灵的名字，他们认为

这样能唤起神灵的力量，实现人们所期望的效果。

在相信神灵和魔法师的人中，这个道具效果显著，但在怀疑论者或完全不相信的人眼中，这个表面抛光、上面挂着纸条和符号的镜子并不能发挥神力，形成奇效。

埃及酋长通常使用抛光的白色盘子，盘子上有用黑墨勾勒的神秘图案和符号。受术者专注凝视盘子，逐渐，他眼睛盯着的中心开始变暗，不久成为一个黑点，接着变幻出许多奇异的图形。当出现这种情况时，他就受到了催眠的影响，随着程度的加深和受术者对神灵的崇拜，催眠状态逐渐形成，“千里眼”的能力也会在这种状态中产生。

部分印度苦行僧可以将自己的全部精神集中到一条蛇上，让蛇进行诡异的环状移动。在耍蛇时，他们还会使用罐子或盘子插上点燃的香，烟雾缓慢飘升，发出浓烈但不难闻的气味，同时，用单调的声音念出晦涩的词句。如此，他们便以缓和的方式调动了视觉、听觉和嗅觉三个感官功能。

还有一些催眠师会指挥受术者，让他们眼神散漫地看向空中，直到眼前出现黑点，然后黑点会演化出无数不同大小和形状的“异象”。

另一个办法就是受术者手握一个较大的玻璃球，球内植入某个物件，玻璃球要一直握在手中距自己一臂之远的地方，直到眼睛和手臂变得疲倦。

一位著名的催眠师曾用过一个古怪的中国人偶，此物做工精良，外形奇异，充满神秘感。

更多催眠师则选择使用一种有光泽的金属圆盘，材质最好是银

的，中央带有光泽的铜质圆钮，有人认为这两种金属的结合能产生促进催眠的“电效力”。

硬质且黑色的橡胶圆盘也可发挥同样的效果，此盘的中央是环状白色或红色纸带。

有时，催眠师也会使用点燃的蜡烛当道具，烛光不需过亮。蜡烛要举过头顶两英尺（约0.6米），高到受术者无法以舒服，自然的视角看见蜡烛，从而迫使受术者摆出容易疲倦的观察姿势。

要达到吸引受术者注意的目的，催眠师应将道具举至高出受术者眼部的位置。在展示中，有许多催眠师都会习惯采取这样的手势：将手臂伸出，腕部放松让手稍稍下垂，同时五指张开。

施术者近距离面对受术者，自己的手摆出上述姿势，然后向后移动6~8英尺（约1.8~2.4米），并让受术者将目光集中到自己的手指上。一些受术者会说，他们能够感觉到来自施术者指尖的磁力，将他们向前拉。

作者本人使用的是专门打造的工具，效果极其出色。该工具为一个黑色圆盘，由硬质橡胶制成，表面抛光，中心镶嵌了一个人造假眼，圆盘背面有一个2.5英寸（约6.35厘米）长、铅笔粗细的金属把手。

受术者要握住该圆盘把手，将其伸出一臂远，举至稍稍高出头部的位罝，将其正面对着自己；受术者要将自己的目光一直放在圆盘中央，盯着假眼看10分钟——10分钟看似很长，实际上则不需要这么久；施术者坐在受术者正前方，姿势参照之前所述。

大约在第5分钟时，施术者对受术者说：“看着盘子，目光不要

动，你的手已经非常疲劳了，如果实在太累，我会帮你拿着盘子。”此话会诱导出受术者的疲惫感觉，这非常重要。接着，告诉受术者，“你的眼睛一直盯着盘子，越来越疲劳，如果太累，就眨眨眼吧。”此时，受术者必然会快速眨眼，催眠状态的第一阶段也就随之产生。

接下来，自然要说：“你的眼睛非常沉重，无法睁开。”说完之后，受术者会闭上眼睛，余下的操作就比较简单了。

掌控受术者的听觉感知

在制造催眠的条件中，除了使用视觉吸引受术者注意外，声音的运用也是非常重要的手段。实际上，几乎没有催眠师能够在不使用声音辅助的情况下形成对受术者的彻底影响。

在受术者的精神（至少一部分精神）得到集中后，再加以运用声音的作用，是最为有效的催眠方法。但无论使用何种声音，都必须保证其足够温和、单调。不和谐的声音会干扰催眠进行，同样，断断续续的声音也对催眠不利。

让我们看看最为简单，也是最普通的催眠——妈妈哄宝宝睡觉。摇篮曲总是极为柔和，抚慰婴儿，旋律单调而再三反复，母亲怀着将宝宝哄睡的强烈意愿，并对自己的成功充满自信。

东方的巫师和术士实际上是非常出色的催眠师，他们以单调的语

调，不断地诵念晦涩模糊的词句，进而控制受术者，如此诵念能够最有效地使受术者产生困意。

我们常常会被台上演讲者或发言人单调的发言弄得哈欠连天，同样，教堂中类似的声音以及安静的环境也非常容易使我们昏昏欲睡。许多人一旦进入这样的环境，就必定会睡着。

一些牧师利用这些单调布道的力量控制信徒（尤其是黑人信徒）服从他们的暗示，这样的情况常常出现在黑人的信仰复兴布道会上，人们因为响应宗教感召的目的而聚集在一起。

活动开始大家保持安静，然后牧师用单调的声调开始布道，并持续到他感觉听众的精神已处于被动接受状态，接着他加强力度，布道变得真挚感人。他口中的每一个词语都按照他希望的方式被听众接收，当他讲话到达高潮，希望有人喊出“阿门”（Amen）或者“荣耀的哈里路亚”（Glory hallelujah）时，他总会收到听众的回应；当他重复一个悲惨的故事，男的、女的都会发出叹息；而当他表现激烈时，喊叫声和鼓掌声就会出现。非常明显，听众完全受到了控制，表现出最为狂热的兴奋状态，部分人还可能出现身体僵直的情况。

几乎每个耍蛇人都会用音乐或念唱作为表演的辅助手段。众所周知，人们通过不断地重复一系列音乐或声音，能将动物或鸟类带入某种“入迷”状态。家养宠物犬在主人演奏乐器时一般不会有特别的反应，但如果听到某一音高的单调旋律时，它会马上站起来，发出极为古怪的嗥叫。我们知道猫类中也有类似现象，而如果有人在畜棚中吹奏单调的号音，驴子可能会发出极端的“哀嚎”。

在受术者的精神和注意力已经被有效而稳定地吸引之后，就到了使用声音的恰当时间，此时制造单调的声音，不露声色地给出暗示，效果是最好的。

施术者需要看着受术者的眼睛，确保受术者进入被动顺从的状态。受术者没有表现出明显的清醒状态，但他的注意已开始从道具物体上游离，眼神开始散漫。当施术者发现此情况时，须用慢速温和的语调重复以下话语：

“你感觉越来越疲劳，你的眼皮越来越沉，就快要睁不开了。你的眼睛疲劳了，噢，非常疲劳，你的视线开始模糊了。你的头变得很沉，你忍不住要打盹了。放松头部，让它点吧。你的手臂累了，噢，非常累，你的腿也累了。它们非常沉，你根本就不能移动它们。你的脚像灌了铅一样重，你的全身都累了。你很想睡觉，睡吧，沉沉地睡去。”

持续地重复上面这些话语，不要用生硬机械的语调，要缓和轻柔地说，连你自己都几乎快要睡着。自己怀有这样的感觉，才能将它传递给受术者。

对催眠知识有一定程度了解、因为调查研究的需要而成为受术者的人，施术者最好采用其他话语，但说话的声调和基本方法都与前文一样。施术者可这样说：

“你的精神已进入被动状态，你心中没有其他杂念，你所想的全都是睡眠。你的神经已经平静，现在它们都休息了。你马上就会坠入睡眠，你的意志不复存在，你会不顾一切坠入睡眠，睡意已经到来。”

当然，你必须考虑受术者的智力和知识水平，使用最便于他们理

解的话语。神秘玄妙的施术方式能够震慑住稍显愚钝的受术者，效果最佳。另一方面，智力、知识水平正常的受术者则不会被表面的“玄术”迷惑，他们会将这样的言行视作对他们智商的轻蔑，由此产生厌恶情绪，他们会认为施术者不了解自己，因此也会对他的催眠能力产生怀疑。而对了解催眠术知识的受术者来说，专业的表达才是最有效果的，他们对催眠术的施术和方法技巧有极高的兴趣，采用更为专业的术语有助他们自愿地进入催眠状态。

在催眠儿童时，缓慢轻盈的吟唱能有效地使其产生睡意，进入困倦状态。面对他们时，须使用宽慰安心的词句而不是严谨的陈词，向他们传递的意念应该是美好的，这样才能使他们愉快地进入睡眠。

遇到顽强抵抗的受术者， 可能需要“触觉”的辅助

许多人仅仅因为触觉感官就能被催眠，无须暗示或其他方式。如果受术者时常受到催眠，即便省略掉“用道具吸引注意”这一步骤，或省略掉单一声调和反复的听觉暗示，也不难将其催眠。

然而，在面对陌生受术者时，施术者则可能遇上最为顽固的抵抗，而不得不采用最为强烈的方法才可能让受术者受到影响。

运用触觉感官制造睡眠的方法通常指的就是“麦斯麦术”，此方法命名来源于弗里德里希·安东·麦斯麦。他最早于1775年在自己的实验中使用了这一方法，此后声名远播，也奠定了现代催眠学的研究基础。

该方法主要是对受术者头部、脸部和身体施与传导术，产生所谓的“动物磁力”。

通过麦斯麦术将人催眠，必须使受术者明白施术者会使用个人磁力使他进入睡眠状态。在施术之前，你必须首先确定受术者对你的能力有绝对信心，使他相信你有能力，也必定会成功将他催眠，这点与其他催眠方法一致。

在施术之前，最好首先揉搓自己的手指，这样会使指尖产生某种“神经敏感度”，在手指接触到受术者的前额时会产生麻刺感。这样的

感觉能立刻让受术者相信，你具备强大的磁性力量。只是，这样做实际上能产生多少“磁性力量”，或者说到底需要多少这样的力量，从来无人可以计算，但只要此方法具有实际效果，我们都可采用。

嗅觉感官，不要让异味毁了催眠

当你能够在精心准备、布置妥当的房间内实施一些初步催眠实践后，再让房间充满宜人而朦胧的香味则更有助于催眠开展。最好是把不同的、模糊的香味进行混合，单一的香味中，檀香木可能是最好的。即便是对那些没有进行催眠的人来说，檀香木都能带来昏昏欲睡的感觉。它并非人人都能识别的常见香味，因此非常有效，而人们熟悉的味道则会带来不利的影响。

永远不要在一个有烟味的房间中催眠受术者，也不可让自己的口中带有洋葱、大蒜等味道，因为难闻的气味会分散精神注意力，干扰催眠状态的产生。

跟味觉有关的暗示

在催眠进行前，受术者食用或饮用任何可能留下强烈味道的食品和饮料都会加大催眠的难度。另一方面，对一些受术者来说，特别是那些无法抓住催眠要领的人，最好给他们一小杯（白兰地酒杯）的甜味橙汁，并告诉他们：“这不是迷药，只是一杯橙汁，但它能够帮助你入睡。”这样，橙汁微妙的味道会帮助受术者接受睡意的暗示。

第7讲

“盗梦”的7个层次

- ◎ 许多人在教堂肃静的环境及牧师单调的布道声中就会进入这种状态，他明白听到的话和周围发生的事，但就是很难保持清醒。
- ◎ 有确凿的证据表明，睡眠状态中的人仍然能够对周遭的事情保持意识。
- ◎ 在任何情形下，催眠昏迷都极少出现在人身上。此程度的催眠非常危险，要求施术者做好最周密的预防措施。实际上，这是一种假死状态。受术者的呼吸和心跳都受到控制，可能被迫保持身体上的绝对静止，表现出任意时间长度的死亡状态。

本讲要点：

困倦

轻度睡眠

深度睡眠

绝对服从

梦游状态

催眠木僵

催眠昏迷

不同的人受催眠的程度会因为个人特性、施术者能力、受到催眠的频率和其他因素而出现差异。

一般来说，老年人所能受到的影响不如年轻人深；施术者面对比自己年轻的受术者时能产生更深的影晌，而催眠的频率越高，则越能展现出更强的控制力。如果施术者对同一受术者进行过七八次催眠，此时施术者已获得了对该受术者最为深厚的催眠控制。

要将催眠状态区分成多个不同水平层次，难免是主观和武断的，

因为催眠程度的递变往往是缓和而微妙的。

我们可以将催眠程度的变化同彩虹颜色变化进行类比——两个颜色间的过渡是相互交融的，并无明显的分界线。尽管如此，我们却能在光谱中清楚地分辨出七种颜色，以紫色开始，到红色结束，中间依次分布各个颜色。

出于描述和实验记录的目的，方便催眠实践开展，下文将对催眠现象进行分级。

第一级——困倦

受术者表现出明显的睡意，他眼皮沉重，处于昏昏欲睡的状态。许多人在教堂肃静的环境及牧师单调的布道声中就会进入这种状态，他明白听到的话和周围发生的事，但就是很难保持清醒。如果在此阶段告诉受术者，“你无法睁开眼睛”，反而会立刻将他唤醒。任何明显的命令或不良情况都会快速瓦解已取得的进展，但通过有利影响，能轻易使此程度的催眠状态得以递进，进入下一阶段。

第二级——轻度睡眠

有确凿的证据表明，睡眠状态中的人仍然能够对周遭的事情保持意识。此阶段，受术者双眼闭上，如果施术者语气着重地暗示他的双眼已牢牢合上，受术者会将双眼牢牢合上，但如果你有胆尝试让受术者睁开眼睛，也极有可能使他们睁眼。然而，在此阶段，做出如“你无法睁开自己眼睛”等陈述，通常会使其催眠状态进一步深化。在第二阶段，受术者周围对所有听到的事都有意识，在醒来后能够记得所有事情和讲话，异常的噪音或施术者的离开会使他们被唤醒。

第三级——深度睡眠

受术者通常会垂下头，呼吸变重，不会显示任何苏醒的迹象。此时干扰性的影响不会将他唤醒，施术者与他人交谈或离场，受术者仍然会保持睡眠。通过暗示可使受术者眼睛睁开，如果挑衅他，说他无法睁开眼睛，他会尝试，但以失败告终。他会依照暗示，保持任何不是特别

费力的姿势。醒来时他会模糊记得所有事情和讲话。

第四级——绝对服从

在此阶段，受术者完全失去自我，成为受到施术者操控的机器。命令他行动时，他不会显出半点迟疑。只要给他暗示，他可张开或闭上他的嘴巴，或快或慢地舞动手臂、发表演讲、唱歌、跳舞，做出平日清醒时能够做到的任何动作；在被唤醒后，他无法回忆起发生的事情。

第五级——催眠梦游（somnambulism）

在此阶段，他身体的所有感官都由施术者控制，只需通过一个简单的暗示，就能使受术者听觉、味觉、嗅觉、视觉和体验都受施术者的意愿指挥。在此阶段，受术者如同被麻醉，或失去知觉，能够接受外科手术，“千里眼”能力或“催眠后暗示”也产生于此程度的催眠。

第六级——催眠木僵

此阶段以受术者出现肌肉僵直为主要特征，通过较强的暗示，能使受术者的任一或所有的身体肌肉紧绷，让他看起来“像块木头”。施术者往往需要高频率地给出暗示，以保证“催眠木僵”状态持续。

第七级——催眠昏迷

在任何情形下，催眠昏迷都极少出现在人身上。此程度的催眠非常危险，要求施术者做好最周密的预防措施。实际上，这是一种假死状态，受术者的呼吸和心跳都受到控制，可能被迫保持身体上的绝对静止，表现出任意时间长度的死亡状态。催眠昏迷可在科学研究时予以施用，但在以消遣娱乐为目的的展示中不可轻易采用。

第8讲

超视力——催眠中的“千里眼”

- ◎ 许多受术者都具备看见被藏起来或位于极远处物体的能力，这样的能力常被称为“超视力”或“千里眼”。
- ◎ 超视力或者千里眼，就是我们视觉得到或远或近延伸的现象。在我们的精神完全处于顺从状态时，我们的感官行为可以得到控制，产生对远处事物的五官感知。
- ◎ 要制造千里眼，只需通过催眠方法中的任意一种，循序渐进地将受术者从一级催眠状态引至更深一级，最后进入“梦游状态”。

本讲要点：

超视力

生活中的超视力

如何制造千里眼

千里眼并非读心术

超视者的最佳人选

在被称为“催眠梦游”的第五级催眠中，许多受术者都具备看见被藏起来或位于极远处物体的能力，这样的能力常被称为“超视力”或“千里眼”，这对许多国家的人来说都不陌生。在东方国家中，这样的能力使用较多，是一种吸引观众的娱乐表演，也是许多人的营生手段。在作者所在的国家中，许多不择手段的人吹嘘自己具有千里眼等能力，实则对此技艺一无所知，他们故弄玄虚，只为骗人钱财。

在不到一代人（当代西方的“一代人”大约是25年）之前，地球开始被罩上一层电网，海底铺上了电缆，世界一端发出的声音不出几秒便传到了世界的另一端。就在几年前，我们开始通过电话与他人进行沟通。

这样的情况，如果不是真实发生，人们一定会认为是荒诞无稽的童话。但如今我们能够同千里之外的朋友交谈，我们的声音通过一条铜丝，在特定的条件下传播，而只有了解电力设备的人才能确切地理解或解释它的原理。

而更让常人难以理解的无线电技术，如今都已经发展得非常成熟了。尽管如此神奇，可是我们也不再对这些通信技术将信将疑。

电话实质上可以说是听觉神经的延伸，电话线的一端连接着“人造耳膜”，或者说是接收器，用来接收声音，就如同人的耳膜一样。毫无疑问，人类的视觉神经不久也会像听觉一样通过电线延伸至很远的地方，通过“人造视网膜”在另一端接收视觉信号。这是有可能的，而且可能性非常大，实际上，我们都明白这定会在不久之后实现。

大家都知道，无线电信号通过“空间中的电流”（无线电波）传播；我们同样相信，此技术会在短期内完善并成熟。对明白这些原理的人来说，看见远处事物的能力并不比无线电技术更超凡，而看见隐藏物体的能力也不会比X光的原理更让人感到惊奇。

超视力或者千里眼，就是我们视觉得到或远或近延伸的现象。一般来说，我们的五种感官都被限制在自己身体的周围，我们的思维也被禁锢在一个非常有限的范围内。但在我们的精神完全处于顺从状态时，我们的感官行为可以得到控制，产生对远处事物的五官感知。我们的思想可能无视所有物理环境，进入空间之中，传输至任何思想驱使其前往的地方。

超视力不是个别现象

在我们的生活中，有众多的例子能够表明超视能力的存在，特别是在深度睡眠状态下。几乎每一个成年读者都有过这样的经历，曾经出现在梦中的场景会突然出现在自己眼前。作者就曾有多次这样的经历，其中一个非常能够说明问题。

在1884年的春季，一场毁灭性的洪水降临到俄亥俄河谷地区。作者居住在辛辛那提市郊的山区，远离城市商业中心。在洪水高涨的那个晚上，一场恐怖的“噩梦”将作者从睡眠中惊醒，但随后梦中的场景出现在了现实中。作者叫醒自己的家人，告诉他们自己看到发生了一场爆炸；一座房子被炸得粉碎，警员迈克遇难，全身血肉模糊。

可以想象，在所有人发现早报的消息与作者昨夜的“噩梦”完全吻合时，是多么震惊。在距离作者6英里远的地方，一个男人握着点燃的蜡烛走进了家中的地窖。因为洪水的原因，下水道中的可燃气体回退，聚集在地窖中。蜡烛正好将这些气体点燃，引发了爆炸，这座房子被炸得粉碎，警员迈克因此丧命。

这个例子就是在沉睡中，人的思想得以“在空间中游走”，看到远处的场景，就像发生在自己身边一样，这就是所谓的超视力或千里眼。通过催眠的手段，这一能力也不难在部分受术者身上实现。

如何制造千里眼

要制造千里眼，只需通过催眠方法中的任意一种，循序渐进地将受术者从一级催眠状态引至更深一级，最后进入“梦游状态”。

从头部向下至身体，不断地向受术者使用传导术，在必要时频繁检查他是否对于周围环境保持无意识状态，之后对他说：“你现在已具备千里眼的能力。你的精神能够离开身体，去到任何你想去的地方，你能看到任何你想看到的事物，无论它在什么地方，如果你愿意，你的精神随时都能回到自己的身体中。我希望你去帮我看一看，然后告诉我发生了什么，你准备好了吗？”

引导千里眼的暗示

当受术者回答“是的，我准备好了”之后，就可以引导他了。过程不可过于突然，要循序渐进。比如，受术者此刻身在芝加哥，而施术者希望他描述发生在纽约的场景，不能说：“去纽约市，告诉我，我的叔叔家里发生了什么。”你需要引导他：“我需要你去到纽约。现在你已经出发了，你穿过了印第安纳州，你正在俄亥俄州，穿行在哥伦布市，即将

到达匹兹堡。现在你到了宾夕法尼亚州，翻过丛山，到达费城。费城可真美，离纽约已经不远了。看啊，你正在穿越新泽西州。你到泽西城了，准备跨过河流，最后你到达了纽约市，这城市可真了不起。你不打算在市区停下，朝着百老汇的方向去，最后来到第五大街。现在，向东走三个街区。这儿有座独栋的棕色大房子，跟这个街区里其他的房子都不一样。向里走，你来到了客厅，你看到了什么？”

通过这样的陈述和发问，可将千里眼的受术者引至目标地点，然后他才会开始观察，接着回答任何施术者的问题。如果他出现犹豫，则需要进行更多的传导术操作，并告诉他：“没问题，你能回答。”

可能会有人说，受术者在读施术者的心，这样施术者可以在脑中编造任何他希望受术者看到的景象，并让受术者描述出来。但实施并非如此，我们可邀请见证人参与，让他选定某个施术者并不熟悉的地点，当受术者被引导至该地点后，他会描述出应该看到的景象。在许多情况下，战争和其他重大事件的新闻都从千里眼者那里得知，之后才得到电报消息的确认。

找到被隐藏起来的物体

确有专业的超视者能够找出被藏起来的物体，哪怕把他眼睛蒙住，许多超视者能通过自我催眠获得这样的能力。没亲眼看见过这样展

示的人可能很难相信，有许多人都曾在自然睡眠中发现丢失的物品，最后将其找出，虽然他们都不说自己是超视者。深度睡眠就是一种自我诱导的催眠状态，对部分人来说，这相当于催眠中的“梦游状态”，人在此状态下可产生超视能力。

过去，人们对待超视力的态度要比当今温和得多，人们对待超视力不再温和的原因很可能是因为层出不穷的江湖术士和欺世盗名之徒使这个“行当”背负了太多骂名。

年轻的受术者通常是最理想的超视者，尤其是那些天性想象丰富的人。在这一催眠学的分支中，年轻人能够成就最伟大的可能性，而科学界中富于钻研的调查精神，也必定加速这一课题的探索和实践，证实真正超视力带来的巨大用处。

第9讲

自我暗示的惊人影响

- ◎ 入睡，实际就是对自己进行了催眠，但我们自己并不知道，在此阶段中自己制造了与催眠最为类似的情形，并任由自己听从催眠影响的摆布。
- ◎ 催眠自己，让自己长久处于深度睡眠是非常不明智的行为。
- ◎ 人的思想如果过度集中在某件事或病征上，那么他很可能会完全失去对这种事物或疾病的抵抗力。
- ◎ 抑郁症就是自我催眠的例子。
- ◎ 将自己的注意持续集中在任何单一事物上就非常可能产生思想汇集，引发自我催眠。

本讲要点：

睡觉是自然的自我催眠

如何自我催眠

催眠沉睡时间不宜过长

心脏病、控制心跳

臆想的坏处

提高总体幸福感

我们所有人都具有自我催眠的能力，这是藏在我们体内的强大天赋。从某种程度上说，我们在许多时候都会无意识地用到这种力量，却毫不知情或感到惊讶。

如果你要搭乘凌晨5点的火车，在睡觉前告诉自己要在4点钟醒来，并不断向自己灌输此事的重要性，那么可以非常肯定地说，你会在凌晨4点时完全醒来。许多人会有意培养这种对自己精神的控制，能够在睡前所设定的任一时间醒来，这就是自我催眠的一个常见形式。

通过同样的方法，人们还能形成准时赴约的习惯。道理很简单，

只需要向自己的意识灌输在何时于何处有约，当此时间到来时，你会不自觉地提示自己赴约。一些人甚至会发现自己匆忙地向某个方向赶去，却记不起是什么时候出发的，也不知要走向哪里，但没走多远就完全想起了所有细节。上面的事例表明，时间和方位信息被牢记在意识之中，使意识转化为一系列身体行为。

辛辛那提市曾有一位在街角上卖报的盲人，通过一些难以解释的方法，他训练出了随时掌握时间的能力。人们无论在什么时候问当下的时间，他都能报出极其准确的数字。

入睡就是一种自我催眠

入睡，实际就是对自己进行了催眠，但我们自己并不知道，在此阶段中自己制造了与催眠最为类似的情形，并任由自己听从催眠影响的摆布。我们保持心情平和，摆出自己最舒服的姿态，接着努力让精神处于被动顺从状态，心中只有唯一的想法，那就是“睡觉”。实践已经向我们证明，我们可以在这些条件下睡着，也就是在这些条件的影响下进行了自我催眠。但不幸的是，部分影响因素会让我们无法睡着，同样也会让受术者无法被催眠。

培养自我催眠的习惯，让自己能够在任何时间都能睡着，将会对我们有很大帮助。著名的颅相学家O.S.福勒教授曾表示，在进行公众讲

演的间歇，他会多次离场，穿插娱乐表演，而自己则会进入休息室，躺在沙发上迫使自己快速地小睡片刻。这样的小憩能使他恢复体力，之后精神焕发地回到台前，高效地完成讲演和展示。

如何进行自我催眠

任何意志坚强、智力正常的人都不难培养自我催眠的能力。首先按照之前章节的介绍，选择一个身边最适宜、最舒适的环境，选择一个安静的房间，隔绝来自街区和家中其他房间的噪音。

房间点起微光，如果有条件的话，最好为房间增加一些花香或香水，用最舒服的姿势躺下，确保光线不会直射眼睛。然后，放松全身肌肉，身体每一个部位都得到最大舒展。将视线集中在离自己不远处的某个物体上，此物所处的位置要使眼睛稍稍向上看。持续不变地看着此物体，片刻都不要将视线放在任何其他物体上。

如非必需，不要眨眼或闭眼。呼吸均匀轻柔，但不要去考虑你的呼吸是否足够均匀或轻柔。将所有的思想都集中在“睡觉”这一件事情上，通过目不转睛地注视一个物体和均匀轻柔地呼吸，你会逐渐失去意识，之后睡着。

当你逐步入睡时，告诉自己要在某一个时刻醒来，说服自己，你会沉沉地睡上10分钟、1个小时、10个小时、10天甚至10周。当完全能

够控制自己，进行自我催眠时，你就能够完全控制自己的睡眠时间，除非时间到了，否则绝不会醒来。如果没有设定明确的醒来时间，其他人或其他干扰通常也会将你唤醒。

一些东方人通过积极的自我暗示能够迫使自己沉睡长达6个月甚至几年的时间，其间任何人都无法将他唤醒。睡眠期间，他们会如同陷入昏迷（事实上也的确如此）或死亡一样。

天主教的主教同样是伟大的读心术者，他的家人对外界说，表面的“死亡状态”只是他自己制造出的“昏睡”状态。但医生们却断言他已经死亡，并抓住此机会进行了尸检，并对其大脑进行了医学检查。于是，一些相信主教没有死的人便说，他的死亡实际上是由那些所谓“研究人员”的手术刀造成的。此说法的真实性无法证实，但主教“并不是在昏睡状态时被以科学之名谋杀”的说法永远都说服不了他的家人。

下文是从近期的报纸上摘录下的与自我催眠相关的报道：

男子在教堂时将自己催眠

年轻男性吓坏了朋友，忙坏了医生

爱荷华州，克林顿市，5月4日。——本市市民林赛·史密斯因为自我催眠引发了人们的关注。为了让朋友相信，他在出席卫理公会教堂活动时将自己催眠。

几个女性在看到他凸出的双眼和僵直的身体时被吓得尖叫，随后医生出动，对他进行救治，经过一段时间的努力他才得以苏醒。

因为害怕无法将自己唤醒，他不敢再重复这个操作。

催眠自己，让自己长久处于深度睡眠是非常不明智的行为。不是说这样会引起什么真正的危险，而是因为这样做往往会引起旁人的恐惧和担忧，也会招致人们对科学催眠术实践的迁怒和指责。

自我催眠会出现什么不适

众所周知，人们有时可能过于担心自己的身体状况，深信自己的身体出现了疾病。这样，即使最小的一点暗示都会引起他全身不适，甚至引发真正的疾病。

在天花流行时期，整日担心“染上”天花的人实际上极容易在暴露时受感染，大量的证据都说明了这种情况真实存在。人的思想如果过度集中在某件事或病征上，那么他很可能会完全失去对这种事物或疾病的抵抗力。

如果人们长时间认定自己患了心脏病，则很可能会引起心跳不规律或心悸。一些人能轻松地控制自己的心跳频率，让心跳在每分钟30次至100次之间变动。曾有一位男士因为多次心跳每分钟超过100次，而被保险公司拒保。随后他采用自我暗示的方法进行练习，结果，后来的检查中成功地将自己的心律控制在每分钟75次。如此对心脏的控制可能对很多人来说非常有趣，却不适合长期频繁尝试，因为强迫任何人体器官以非自然的方式进行运作都不利于身体健康。

思想的力量能够产生巨大的破坏力。如果终日无所事事，则很可能将精神完全放在自己的身体状况上，这样，他们很容易受到一些细小暗示影响，导致身体不适。

抑郁症就是自我催眠的例子。患者暗示自己患上各种内脏疾病——心脏病最为突出。通过了解这些病的病征，很快断定自己得了所有这些疾病，并真切地受到自己幻想出的疾病折磨，这与受术者被催眠后可能产生的感受完全一样。施术者通过暗示，能让受术者出现身体发热、发凉、出汗或疼痛的感觉。他们之间唯一的区别就是，在自我催眠的例子中，施术者和受术者为同一人。

近日在罗杰斯教授（Prof.L.D.Rogers）诊所内出现的事情，就是自我催眠的一个直观案例。

一位可能将自己暴露在传染环境中的男士前来就诊，他希望检查自己可能已经被感染的情况到底如何。经过彻底检查，医生没有发现他身上有任何疾病的迹象。但该男子却坚称自己出现了所有自己担忧的病征，断定自己因为意外已经被传染。

这明显是因为他曾暴露在传染环境中而产生的臆想。因为恐惧，该男子脑中只有“感染疾病”这一件事，虽然他的身体并无任何异常，但他也能够感受到病症的折磨。

于是医生当着他面进行了会诊，决定为他开具“79号”药方，实际上这只是安慰剂（指无药效、仅产生心理作用的制剂），或者仅仅是纯水，并告诉他这是治疗其病的强力药物。

看似一本正经的制剂配药过程和医嘱对他起到了巨大心理作用，几日后他回到诊所，称“病情”大为改观，但仍然还“患有”部分自己幻想出的病症。于是医生决定当着他的面，为他开出名为“97号”的“药力更强的药剂”。但此药实际上不过是蒸馏水而已，然而，此药却发挥了作

用，治愈了他的“疾病”。

子虚乌有的技艺和能力

将自己的注意持续集中在任何单一事物上就非常可能产生思想汇集，引发自我催眠。一些人会编造在打猎或钓鱼旅程中的离奇故事，并不断反复地对周围人讲述自己的奇遇，久而久之，连自己都会信以为真，但实际上他们的奇遇只不过是幻想罢了。

一位收入不菲的男士，出于某种古怪的原因，突然对“成为一名作家”的想法着了魔。但平日里他连一封信都无法写完整，更没有任何写作方面的知识或天赋。随即他花了不算多的钱请研究文学的先生为他写书，这些书印好以后，扉页上的作者栏印上了他自己的名字。

之后这些书开始畅销，许多未曾与他谋面、不知道实情的作家纷纷引用他的作品。然而，熟悉他的人却很快明白这是一桩冒名顶替的行为，朋友们带着调侃的心态同这位“作者”交谈、讨论他书中涉及的问题，并暗暗嘲笑他笨拙的表述与他书中的文字描写天壤之别。

无论出于什么心态，事实是人们长期将他与作者混为一谈，这样的表象深深地灌输进这位男士意识中，使他逐渐形成了错误认知，最后他甚至认为，他的“言文不一”是因为在创作这些书时耗费了太多脑力，使自己的思维系统筋疲力尽。

在自己的生意场合上，他不厌其烦地向人倾诉自己在很长时间的文学创作中所付出的努力和劳苦，他的言语和情感如此真诚，以至于在随后，他的朋友们开始意识到这个人已经生活在了自己营造出的错觉中。

他显然是被自己催了眠，而如果身边始终没有逆向作用和影响的话，他很可能会一直处于这种状态，除非某天有人粗暴地唤醒他，告诉他说，他不过是人们的笑柄罢了。

生活中的很多事情都是这个道理。

曾有一个工厂主，他冒自己的职员之名，申请了上千件发明专利，后来他开始误以为自己是那个时代最伟大的发明家，并被任命为发明家协会的官员。但实际他的唯一发明，不过是顶替为自己工作的天才雇员申请了无数专利而已，而且还不付半分报酬。

自我催眠的善用

自我催眠是一个充满乐趣的现象和知识，同时它也能为人们带来许多好处。

在生病期间，催眠可以让我们将注意力从病痛中移开，促进身体康复。而面对丧亲之痛时，它也是效果明显的安抚手段。信奉宗教的人在面临困境时，信仰是支撑虔诚之人渡过难关的强大力量。催眠能让信

徒将自己的思想完全托付给他们心中的主神，使他们消解苦痛，获得精神慰藉。《圣经》上说，信仰和信念是通向内心宁和的必由之路。那些曾经犯下罪行而生活在痛苦悔恨中的人，需要绝对的信仰来洗清自己的罪恶，得到心灵的宽慰。那些相信上苍庇护的人，在面对暴发的传染病时更可能免受疾病和痛苦折磨，同时还能感化和影响周围的人，让他们在面对恐惧时不再感到束手无策。

第10讲

叫不醒的宝宝

- ◎ 人们在意外中发现神奇能力，这样的事例在各种报道中并不罕见。他们明白无误地展现出了惊奇力量，但却从未思考过自己是如何做到的。
- ◎ 虽然不是每个人都仔细考虑过这个问题，但实际上，哄孩子睡觉就是一种催眠术，母亲平缓哼唱的摇篮曲，以及将自己的孩子哄睡的决心，这些都制造了催眠的方法，而孩子会自然醒来，只是因为催眠程度不深。

本讲要点：

睡梦中的游戏

叫不醒的宝宝

催眠婴儿是母亲的天性

催眠失眠的病人

有很多人在无意中发掘出自己的催眠力量，但却无法解释这些行为。下文将介绍人们在意外中发现的神奇能力，这样的事例在各种报道中并不罕见。例子中的人明白无误地展现了惊奇力量，但却从未思考过自己是如何做到的。

四岁的小女孩能够催眠自己的玩伴： 格特鲁德·彭宁顿的故事

格特鲁德·彭宁顿出生成长在美国宾夕法尼亚州的山区，极端贫乏的生活环境虽然没有为她提供优秀的心智发育条件，但人们却意外地发现了她拥有极为非凡的催眠能力。她的父母之前从未在任何人身上见过这样的事，甚至根本没听说过催眠术这回事。

一天，她的父亲正在畜棚外的院子里劳动，随后4岁大的女儿和其他三个小孩走进了院子。他们在院中玩耍，父亲能听到他们嬉闹的声音。突然，所有打闹声都消失了，周围安静了好一阵子，父亲开始警觉起来，担心他们发生什么意外。

他进入畜棚，快步爬上阁楼，眼前的景象让他非常震惊，他站在原地一动不动，半天才反应过来要去盘问清楚到底是怎么回事。

4岁的女儿格特鲁德是孩子中最大的一个，她当时身体直立，双手伸向其他孩子，而其他孩子则以各种姿势躺在地上，全都熟睡了过去。她不断地重复着这些话，“睡吧，孩子们，睡吧。”片刻之后，她说：“现在，该醒来了。”睡着的孩子全都苏醒，并做出穿衣的动作，接着开始洗脸、梳头。之后她对他们说，“早餐准备好啦”，三个孩子围着一个大箱子坐下，开始津津有味地享用“丰盛的早餐”。

父亲彭宁顿先生最终控制不住自己的好奇，走到他们面前惊喊道：“你们这些孩子究竟都在干些什么！”格特鲁德立刻哭了出来，用尖锐的声音说道：“孩子们，停下，停下。”然后很大声地拍自己的手。其他孩子似乎受到了惊吓，停止了他们幻想的早餐，露出愧疚、羞怯的神态。格特鲁德接着对她的父亲说：“我们刚才只是在玩游戏，保证下次不敢了。”

这个古怪的游戏方式和在被发现时孩子们那些明显表现出的愧疚和狼狈，让父亲和母亲产生了怀疑，他们盘问了格特鲁德大量问题，最后他们发现女儿之前经常和其他孩子进行这样的“游戏”，自然其他孩子也都对女儿非常“敬畏”。

在游戏中，有时候格特鲁德会让其中某个孩子观察其他人的行为，而那些孩子都说，不知道自己“睡着”之后都做了些什么，他们把这个游戏叫“睡梦中的游戏”。

父亲彭宁顿先生并不喜欢这样的“游戏”，命令他们“不准再那样做”，然而之后却还是经常发现并惩罚女儿的“违规”行为。她和其他孩子都非常享受这个游戏，只需要稍微点头和些许暗示，他们就会跟着她到一个隐蔽的地方，开始他们的“睡梦中的游戏”。

叫不醒的宝宝：查尔斯·加德纳的故事

另一个意外中发现催眠力量的事例就是查尔斯·加德纳的故事。

查尔斯·加德纳先生住在辛辛那提市郊，他和他的妻子计划外出参加一个晚间聚会，在他们离家之前，加德纳夫人首先要将自己3岁大的女儿哄睡，以免她打扰到他们的大儿子。由于要赶时间，妈妈的心情有些急躁，因此小女儿不但没被哄睡，反而开始大吵大闹，妈妈用尽了一切办法也无法让她安静下来。

加德纳先生因为吵闹声和时间被拖延而变得非常急躁，他抓住孩子说：“给我，我来哄她睡觉。”他用手臂抱住女儿，一边摇晃一边用非常强硬的口吻对她说：“快给我睡觉，睡到我们回来。”

她睡着了，就这么突然地睡着了，连父亲和母亲都有点担心是不是出了什么问题。他们将她放进婴儿床，看着她睡了一会儿，没有出现任何问题，就离开了。女儿一整夜都睡得非常沉，第二天早上加德纳先生出门做事时她都一直在睡。

大约11点钟时，他接到家人的消息，要求他回家，因为家人都“叫不醒女儿”。同时，在加德纳先生回来之前家庭医生也赶来了，可是同样无计可施。

在听家人说了昨晚发生的事情后，医生确定加德纳先生的女儿明显是被催眠了。父亲进入房间后，立刻用手抱起女儿并说：“宝贝，醒醒，快醒醒。”然后女儿立刻就醒了过来，全身完好无损。

这个事情在很长一段时间内都被人们津津乐道，同时也显示了加德纳先生的催眠能力，之后，他也通过各种方式对这种“特殊能力”加以利用。

虽然不是每个人都仔细考虑过这个问题，但实际上，哄孩子睡觉就是一种催眠术，母亲平缓哼唱的摇篮曲，以及将自己的孩子哄睡的決心，这些都制造了催眠的方法，而孩子会自然醒来，只是因为催眠程度不深。

把病人催眠的神秘护士： 玛格丽特·麦卡利斯特的故事

芝加哥的玛格丽特·麦卡利斯特小姐是一位非常出色的护士，她名声很好，享受医院最高工资待遇。人们常说她具有某种特殊能力，能够抚慰病人的病痛。她私底下告诉我，她的成功几乎仰仗自己偶然间通过奇怪的方法所发掘的催眠能力，她一直保守着这个秘密，也正是因为这个原因她很少遭到人们拒绝。

一次，她接触了一位非常敏感、容易激动的年轻女性，这个女人

的腿断了，十分痛苦，伤病让她极度担忧自己的工作，她是学校的老师，害怕会丢掉工作职位。因为焦虑，她好几个晚上都没有睡觉，而失眠加上焦虑则有可能让她患上脑膜炎。麦卡利斯特小姐这样告诉了我这个故事：

“我的父母都是虔诚的天主教徒，一天，在尝试了各种办法都还是无法让这个病人自然入睡后，我突然决定用宗教信仰的办法试一试。我拿来一个小十字架，将它固定在床尾，并让她盯着十字架一直看10分钟，心中除了救世主外什么都不要想，说这样就能让她睡着。我把表拿在手中，查看时间是否到了10分钟。在此期间，她将目光锁定在十字架上，当时间到10分钟时我说：‘现在，合上你的眼睛，你马上就要睡着了。’我的话一说完，她立即紧紧闭上了眼睛，踏实地睡了一整夜。一开始我完全没有想过要催眠她，但不久我就意识到自己究竟做了什么，因为我读过很多关于催眠的文章。第二天晚上，我照前一天的方法又做了一遍，当她盯着十字架看了10分钟后，我说：‘现在，你即将睡去，以后每个晚上，当你看着这个十字架都会沉睡一整晚。’从这之后，她真的就不再失眠了。”

麦卡利斯特小姐说，每当信奉天主教的病人出现失眠时，她都会这样用十字架帮助病人入眠，每次效果都非常好。而其他病人——那些并非天主信仰的人，她会用其他物件来吸引他们的注意，并告诉他们这种方法每次都能帮助难以入睡的病人睡着。

固定地凝视物体和她自信的承诺，让她的催眠影响力叠加，睡眠状态会自然地到来。这样的能力在她的真诚态度中逐渐培养出来，她费

尽心力隐藏自己的催眠能力，以免旁人的偏见会毁了她良好的名声。好在最后大众的认同还是战胜无端的偏见，她也得到了大家的认可。

第11讲

精神控制

- ◎ 频繁让自己的思想处于这样的放空状态，是获取控制自己精神能力的最好办法之一。
- ◎ 如果你无法控制自己，也就不可能控制他人。
- ◎ 平时注重自己的言行举止会增加你能够影响的人的数量。
- ◎ 如果你能在面对敌意时保持冷静，抑制住争辩的欲望，那么你就增加了自己的自制力和精神力量。

本讲要点：

催眠力量是如何发掘出来的

消除受术者的精神抗拒

清除杂念

培养自控能力

培养个人影响力

纠正不良习惯

治疗身体小毛病

战胜敌对意识

许多和催眠术有关的原理和真相都从未对外公布，这些藏在催眠师群体中的秘密往往通过师徒相传，或在经验中获取。这些知识对催眠的成功以及制造不同程度的催眠状态都是必不可少的，而每一个学习并实践催眠术的人都会逐渐领会这样的知识。

其中最重要的，要数如何开发催眠力的知识。学员们可能会逐渐发现，自己的力量处于休眠状态，仿佛有什么无形的力量在阻碍自己释

放被困于体内的催眠力量，如同一座精神的牢笼。

如果你能体验到这样的感觉，这便是你具备这种尚未发掘力量的明显证据。如果你已读完“精通催眠术的人”和“催眠师的手段”这两讲，那么请按照下文的方法在与受术者的实践中训练自己。

集中精神 ——将脑中的思想看作是神经力量的聚合体，让视觉感官让位于精神感受。展开想象，给自己的眼睛戴上一副神话的“有色眼镜”，透过这副眼镜，让自己的神经力量得到释放，并投射进受术者的思想中。抛开脑中一切无关想法，将精神完完全全地集中在影响受术者这件事上，让这样的思想散发出去，直接穿透受术者的精神。这种集中思想的训练可以在没有受术者出现的情况下开始练习，它能够训练你的想象力，而如果没有想象力，催眠术是非常难以掌握的。

强迫受术者 ——运用意念的力量，持续向他人施加精神影响。学习通过思想和欲念去控制他人，而不是话语。不久，你就会对“发出思想”所能产生的巨大影响感到惊讶不已。不管在什么场合都不断进行这种练习，当你希望房间内某人注意你的话时，就要心中想着他会转过头来，看着你。在餐桌上，当你希望有人把某个食品递给你时，就在脑中发出精神请求，不久他（她）就会问你是不是要拿某个东西。在平日的练习中，你还会逐渐发现许多其他精神力量能够做到的事。

当受术者在你面前时，你需投入所有的精神力量，将其控制在你的影响之中。不能只想他可能会顺从你，或者期望自己能够影响到他，

不要对自己的能力有一星半点的怀疑，带着像“命令一个孩子”一样满满的自信，用精神力量迫使他服从你的暗示。

清除杂念 ——被动、顺从的精神是一个优秀受术者的首要条件，而一个出色的施术者同样必须让自己的精神被动顺从，只有这样才能有效集中自己的思想，控制他人。长期持续地训练自己的思想，使其处于被动状态，就如同当你在晚上入睡困难时，会努力把脑中的杂念全都赶走，让精神处于消极不活跃的状态一样。有个比较好的办法就是，选择一个舒服的姿势坐下，眼神茫然地望着空中若干分钟。看着空白的墙面或挂在高处照不到自己的镜子，这些常常能有助于驱走你的内心杂念。频繁让自己的思想处于这样的放空状态，是获取控制自己精神能力的最好办法之一。

克服精神抗拒力 ——受术者有时会抗拒你的控制，使得你无论花费多大努力也无济于事，这样的感觉就像你投射出的神经力量全都撞到了一面砖墙上一样。如果出现这种情况，而受术者之前曾受过你的催眠，那么不要轻易放弃尝试。面对受术者，让自己的精神尽可能被动顺从，时间不需要太长，这样做就可以卸下他的精神防备。然后突然凝聚你的注意力，攻克他的精神抗拒，集中思想，出其不意，一击获胜。

受术者的替身 ——立在椅子上的又长又大的枕头，可以替代受术者，它可以用来帮助我们练习催眠姿势和其他催眠事项。这可能听上去

很滑稽，但有非常大的作用。当然，这就要求你具有相当程度的想象力，想象力在催眠术的学习过程中需要经常练习。

辨识受术者 —— 有时候，初学催眠的人会遇到无法催眠受术者的情况，无论自己付出多大努力，无论环境条件多无可挑剔，结果都可能无济于事，这通常是因为受术者特殊的精神场或身体情况造成的，职业催眠师能直觉般地迅速感知到这样的特殊情况。

能够意识到催眠失败的可能性非常重要，这种能力可避免你做无用功。如果施术者费尽艰辛后换来的只是失败，这一定会削弱催眠师的催眠力量，使他无法轻松地催眠其他受术者。

保持对自己能力的充分自信对催眠是否成功至关重要，因此，面对任何人，都不能允许失败存在，包括你自己。如果你对是否能催眠某个受术者有半点疑虑，那就需要毫不犹豫地放弃这次尝试。如果在开始催眠后你发现自己出现胆怯或感受到受术者顽强的抗拒，那应按照前文“克服精神抗拒力”一节中的方法迅速将自己的思想转换至顺从状态，再进行一次尝试。如果你发现自己的胆怯消失，受术者的抗拒正在消退，则继续催眠，这样就会获得成功。如果没有这些感觉，就放弃尝试，并对受术者声明你必须推迟催眠，直到他的心境和状态改变。

培养自控能力 —— 如果你无法控制自己，也就不可能控制他人。无法清除脑中不快的念头，或者不能将自己的思想专注于单一事物上，这样的人是无法成为优秀催眠师的。驱散心中所有杂念，培养精神的集

中度，将注意力都集中在当前正在执行的事上。让它变成一种习惯，哪怕是极其琐碎的小事。无论你身在旅途，还是欣赏一场演出，都要尽可能做到让自己心无旁骛，沉醉在自己的享受之中。不管是工作事务还是细碎生活，只要此刻没有身处其中，就应将它们排除在脑海之外；而在你身涉其中时，则应一门心思，全力以赴，精神集中度是催眠术成功的关键。

在催眠力量的发掘中，其中最大的一个秘密就是训练自己达到“沾枕即睡”的状态。当你准备就寝时，清除所有思想，让“睡觉”成为心中唯一的念头。通过放空脑中的一切思想，强迫自己入睡。当能完全控制自己做到以上这几点，你就会意识到自己催眠力量的所在，并将这种能力施加到他人身上。你必须具备在任何时间都能睡着的能力，不管身处怎样的环境。

提高催眠力量 ——初学者常常以为，要增强自己的催眠力，就必须在更多受术者面前进行练习。事实恰恰相反，对没有经验的受术者来说，这样必然会频繁遭遇失败，而这意味着自信心的丧失。首先，你需要选定一个理想的受术者，然后不断在他身上进行实践和练习，直到你能轻易而彻底地催眠他，然后再尝试将他带入更深一级的催眠状态，但催眠程度不应过深。接下来，锁定三个到四个受术者，按流程进行递进练习，并照此方式逐步增加自己的受术者数量。

即便是对职业受术者来说，杂乱随意地选择受术者也不是一个明智策略。谨慎选择，不要随意答应“催眠某人”的要求。严格限定自己的

催眠行为，做到有的放矢，对任何人进行催眠都必须有一个正当理由，哪怕这个理由仅仅是“开发自己的能力”，绝不能把催眠术当作儿戏。观众享受的娱乐以受术者的精神消耗为代价，不能把自己同江湖术士混淆。让每个人都意识到你所展示的能力价值，让他们明白你的价值，这样才能保全你作为催眠师的尊严和增强自己的催眠力量，否则这种力量就会受到破坏。

增强个人影响力 —— 注意朋友中有哪些人尊重你，不是出于礼貌，而是对你人的敬重。注意有多少人真正对你的讲话感兴趣，并在你们交谈时，愿意真心实意地与你交流，平时注重自己的言行举止会增加你能够影响的人的数量。如果你充满自信，如果你能养成交谈时直视对方双眼的习惯，受你影响的人数会在短时间内迅速增多。从选择受术者作为交谈开端，这样能引起他人兴趣，并在交谈中让他们感觉自己牵涉其中。这个方法会使你发现哪些人在真正注意你的讲话，并习惯你扮演发言人角色，而非要你当听众。此后，你的个人影响力就逐渐显现，之后要将其增强或扩大，就非常容易了。

纠正不良习惯 —— 不良习惯往往意味着受人控制和奴役，而奴隶可以是优秀的受术者，但绝非出色的受术者。学习催眠术的学员应首先纠正自己的不良习惯，方能以良好的开端进行催眠术学习。他必须首先通过意志力去影响、控制自己的思想和行为，如果不能做到这些，就很难将个人影响施加到其他人身上。

治疗身体小毛病 ——健康的身体是成为优秀催眠师的先决条件，胃病、消化不良、便秘、神经痛及其他任何身体不适，都必须得到根治。这里所说的治疗，并非是通过麻醉剂、毒药、强力泻药、助消化药物等方法从表面抑制病情。这些东西都不是真正有益的药方，它们或许能够麻痹神经，消除不良反应，但同时也会让身体健康受损，避免使用强副作用药物和麻醉毒品。

能够帮助身体恢复健康的方法有成百上千种，此外，清新的空气、纯净的饮水、体育锻炼和乐观的心态都能为个人身体健康带来莫大好处。体弱多病或身体残疾者不应试图成为催眠师，但他们可能是很好的受术者。

结识朋友 —— 培养乐观开朗、能够积极影响他人的良好心态。让你的每一次出现都振奋人心，杜绝前往自己不愿去的地方。如此行事，能让你感觉无拘无束，而自由的感觉能帮助你获得更强的催眠力量。在交友上催眠师没有任何限制，你的朋友越多，在人前你就越能放得开，而忸怩、羞怯对催眠师来说是致命的。

战胜敌对意识 —— 虽然，任何具备独立性的个体都对其他个体带有天然的敌对意识，但催眠师须对此格外小心，避免催眠的失败，因为它会降低他人对你的能力的敬畏。避免与他人有过多关系纠葛，这可能会带来灾难性的收场。如果你能在面对敌意时保持冷静，抑制住争辩的

欲望，那么你就增加了自己的自制力和精神力量。

未雨绸缪 ——明智之人总能预见厄运降临，并充分做好应对准备。养成习惯，做任何事情都要将眼光放远，为可能发生的一切意外情况做好准备。准备充分的人能够保持心情平静，举止自信而淡然。无论问题何时出现，你会觉得自己能够应对一切困难，这样的心态同样能够增强你的催眠力量。

催眠影响的广度 —— 初学者的精神力量影响范围较小，但职业催眠师则能影响几乎每一个与他有接触的人，所以学员需要在日常生活中持续不断地努力培养和练习自己对他人的影响力。须知你的影响力能够改变他人的行为，这就能让人更愿意去控制他人，而只有当你愿意控制他人时，你控制他人的能力才会得到增强。在你已成功催眠过几个受术者后，你应坚定不移地将自己的能力用到正途，因为你所做善事越多，你的催眠影响范围也就越广。

第12讲

强大催眠能力的证明

- ◎ 对初学者来说，并不是所有事情都能考虑周全，不过那些有利催眠的因素应该得到重视，其中最重要的就是精神的平静。
- ◎ 施术的过程非常耗费精力，而这也的确是事实，因为你的神经张力和被抑制的兴奋都会使人精疲力竭。
- ◎ 绝对不能在“催眠木僵”状态下突然唤醒受术者。
- ◎ 在能够完全控制一个受术者之前不要尝试下一个，哪怕下一个受术者可能与你有更好的默契。

本讲要点：

避开气场强于自己的人

初学者的最佳受术者

如何制造催眠状态

初学者在催眠术的练习中往往会犯的一个重大错误就是，在第一次成功催眠时会“用力过度”。当他发现自己真切地催眠了某个人后，通常会变得有几分激动，并很有可能会将所有环节都一次性地展示出来。

其实就算是一个专业施术者，他也要在最好的情况下，才有可能在受术者首次被催眠中迫使这个陌生受术者逐一展现每种程度的催眠状态，而且这不是常有之事。所以初学者不应进行这样的尝试，这样会耗费施术者极大的精力，也会使受术者疲惫不堪，并极有可能导致催眠术失败，而失败意味着催眠受挫，导致施术者自信心丧失。所谓不抱过高期望，则不会有过多失望。

在彻底学习了解催眠术的原理，并对成功催眠有充分自信之后，你可以开始在身边寻找合适的受术者，同他进行练习。选择第一次催眠的受术者时，你需要周全考虑，因为首次尝试的成功对日后实施催眠至

关重要。

选择受术者

永远选择很有把握能够被你影响的受术者，选择那些你会毫不犹豫对他发出命令的人，一个敬重你的人，一个明显将你视作他精神上级的人。要找出一个完全符合以上标准，并愿意将自己全部置于你影响之下的人，可能这需要花些时间，但在找到这样的人之前，绝对不要进行催眠实践。

或许有很多人都主动表示愿意接受你的催眠，并诚心希望帮助你，但一般来说，这样的人会将配合催眠视作对你的施恩，他自己会站在高处给予你帮助，而这样的人对于初学催眠术的施术者来说是难以征服的。

绝对不可选择任何“气场”强于自己或让自己感到敬畏的人，不可选择一个教育水平高于自己，或在社交圈、生意场中地位高于自己的人。因为不管在生活的哪个领域中，只要你处于从属和服从的位置，都无法占据主动，施加自己的影响，而让自己处在精神领域的高处正是成功催眠师必备的心理位置。

在按照自己意愿找到合适的受术者后，明智的做法是循序渐进地将他带入顺从状态，随口向他谈谈自己的催眠学知识和相关的催眠实践

经验，大方地告诉他你对这门科学的充分研究，并完全具备催眠能力。

不要让他知道他是你的第一个受术者，然后挑动他，让他接受你的催眠。最好是选择16岁左右的年轻男孩作为开始，他们习惯接受严厉老板的指使，而只获得微薄的收入，他们习惯服从，并且希望能够引起他人注意。如果你支付他几十美分，他会很乐意接受你的指引，使精神归顺于你。告诉他“不被催眠，就没钱”，能促使他认真遵守你的指示。

第一次催眠

获得了受术者的赞成以后，就可以开始自己的首次催眠了。但，不要有旁观者出席，参照之前介绍的原则，私下进行布置和安排。对初学者来说，并不是所有事情都能考虑周全，不过那些有利催眠的因素应该得到重视，其中最重要的就是精神的平静。

对你的受术者说：“由于这是你第一次被催眠，我保证不将你引入较深的催眠状态。首先，我不会把你带入睡眠，但我会找到能够轻易催眠你的办法。”

让他站在你的前方。把你的手放在他肩膀上，看着他的眼睛并要求他也直视你的眼睛，通过他的表情你就能判断他是否处于顺从、屈服的状态。一直注视他的眼睛，直到感觉疲倦，直到他的眼睛开始湿润，然后突然打破沉默，对他说：“一切都很好，我会非常顺利地将你催

眠。现在，坐到椅子上去，把双脚并拢，用右手握住这个圆盘，距离自己一臂远，然后看着它不要动。”

讲话要带着坚定自信的口吻，让他了解你是技艺精湛的大师，而你则对一切细节流程都了如指掌，没有任何疑虑和问题。如果他心甘情愿地按照你的指示行动，那么催眠的第一步也就成功完成了。你是施术者，他是受术者；你指挥，他服从，随之而来的必定是成功催眠。

在他握着圆盘或其他第6讲中所介绍的类似道具，并持续目不转睛地看上5分钟后，迅速坐在他身前，将一只手放在他的前方，另一只手接过圆盘并说：“现在，我来拿这个，你的手臂已经累了。继续看着它不要转移视线，看到你眼睛也累了为止。现在你的眼睛也累了，如果你想眨眼的话就眨吧。对，闭上眼睛。对，就是这样。现在你已经非常疲倦，昏昏欲睡。睡吧，睡吧，把眼睛紧紧闭牢，睡吧。”

然后，受术者会进入睡眠，即便程度不深。他可能会露出笑容，几乎让你以为他是在装睡。他能听到你说的话，也能感觉到你做的事，但他知道又何妨？他完全听从你的指示，而且这种程度只会逐渐加深。不要猝然下达命令，要逐步地引领他向前。

在他的头顶，由后向前执行传导术，不断指示他睡去，沉沉地睡去。使用柔缓的声音，带着困倦的语调，让他维持这种状态至少10分钟。如果他突然醒来，不要惊慌失措，迅速对他说：“行了，今天就到这里。你是个非常好的受术者，我们将很快再进行下一次催眠，下次我们会进一步深入。”

但受术者一般都不会自发醒来，尤其是你对他说：“睡吧，睡到我

叫醒你。”他的意识可能会非常清醒，但一定会明白无误地表现出睡眠的状态。在这种情况下，将催眠推进一些，并给出进一步的暗示，比如：“你的眼睛紧紧地闭上了，无法睁开。闭得再紧一些，再紧一些，现在，你完全睁不开眼睛，紧紧地闭上吧。”

他会牢牢将眼睛闭上，之后试着睁开，此时，你绝对不要鼓励他这样做，以免他继续睁眼，告诉他：“不要理会它，安心睡吧。”然后像之前一样使用传导术，让他进入昏沉的状态，并保持这种状态一段时间，之后打个响指，并说：“好了，醒来吧，现在一切都好了。”

他会迅速清醒，然后疑惑地看着你，他可能会问你：“这就完了吗？为什么，刚才我清楚地知道周围发生的事。”你告诉他：“当然，我说过不会把你带进深度催眠状态，下次我们会再多做一些。”这样，能增加他的信心。他会明白自己刚才受到了你的控制，实际上你也确实催眠了他，停下来只是因为你不愿再进行下一步。最好你再一并告诉他，施术的过程非常耗费精力，而这的确是事实，因为你的神经张力和被抑制的兴奋都会使人精疲力竭。

第二次催眠

第二次催眠时，可以有更大进展。按此前的方法开始催眠，向其施与暗示，让他将精神集中到他头部或身体的上部，或者让他使用自己

的双手。比如：

“你的前额正在出汗。用你的手去擦擦汗。”他会听从你的指示。“松开你的衣领，擦擦脖子。”“你的耳朵后边有只虫子，你的头开始发痒，挠挠吧，你又出汗了。把前额的汗擦掉，你的手沾了汗湿了。把双手放在一起搓搓，让双手像轮子一样转动，转啊转，不停地转。快一点，再快一点，再快一点。现在反过来转，现在再转回来，现在反过来，现在停下。”

你的所有暗示都应迅速而果断地给出，你可以给出需要用到受术者手部的各种暗示，但不要涉及他的下肢运动。虽然在第二次催眠时，你或许能够将催眠的程度带入更深一级，达到几乎所有程度的催眠，但在本次催眠时最好不要尝试前边介绍之外的其他催眠环节。

第三次催眠

第三次将受术者置于自己控制中时，你就能安心而自信地直达催眠极致。

除非有你的暗示，否则他不会睁开眼睛。而在前三次催眠中，最好都让他闭上眼睛配合你的催眠，第三次催眠也是运用肌肉暗示的最佳时机。

将手放在受术者额头前方执行传导术，拇指按在他的眉间并对他

说：“现在你睁不开眼睛，试试，你睁不开眼睛。”他会尝试，但只是徒劳，接着说：“现在你可以睁开眼睛了，但睁开后再把它们闭上。”

由肩至腰，进行传导操作，告诉他让他将双手握在一起，无法分开。在他试着将双手分开并失败后，告诉他：“现在，你能够把双手分开了。”

继续从头部至膝盖进行传导操作，并告诉受术者，他无法将身体从椅子上挪开，然后说：“现在，你能够站起来了。”在他站起来以后，你就可以让他跳舞、行走、站定或做任何不算滑稽和危险的动作。

在第四次催眠之前，最好不要暗示他进行太多逗笑的行为。第三次催眠结束时，你要告诉他：“现在，保持睡眠状态，但是把眼睛睁开，一动不动地看着我，当我数到三，你就醒来。”然后数一、二、三，大声说：“好了，醒来，醒来，现在都好了。”

第四次催眠

在第四次催眠时就无须对催眠程度有过多限制，但施术者最好不要将受术者带入比“催眠梦游”更深的状态中。在重复第一、二、三次催眠的程序并指示受术者睁开眼睛后，施术者应给出暗示，确保自己能彻底控制受术者的所有五种感官。

最好是依次给出以下暗示：

“今天很冷，你在发抖。来，穿上这件大衣。看呐，下雪了，听，是雪橇铃铛的声音。来了辆雪橇，跳上去，兜一圈吧，真是美妙啊。噢，天啊，雪橇翻了，你伤着了胳膊，你感到很痛。这些是止痛剂，闻一闻。别太使劲，这药效可强着呢。没关系，这药很安全。抹一点在你的胳膊上，现在，胳膊不疼了。来，喝了这点姜汁暖暖身子，你现在感觉好多了。现在坐回雪橇上，准备就绪，出发啦。”

通过这样一连串暗示，你就控制了受术者的触觉、视觉、听觉、嗅觉和味觉，让他感知到了忍受程度之内的疼痛，之后又消除了痛感，同时还刺激了他的喜悦情绪。自此以后，你就能让他体会到一切你所暗示的感觉，你已经能够完全控制他了。

无论在何种情况下，催眠的最佳做法就是将不同感官联系在一起，和谐地运用，不要单独或突兀地刺激某单一感官。

第五次催眠

第五次催眠时可开始进行多种不同形式的“梦游”展示，比如唱歌、跳舞、朗读、“入迷”（fascination）、丧失感觉、催眠后暗示等。超视力或千里眼同样在此阶段产生，但不可轻易尝试，除非受术者对此的适应情况非常好，否则不易获得成功，其细节参见第八讲内容。

第六次催眠

第六次催眠可用于制造“催眠木僵”状态，在将受术者带入梦游状态后，暗示他的肌肉和关节都极为僵硬，他无法动弹。

顺着受术者的手臂和大腿，向下进行传导，按住他各个关节，如同将它们捆绑起来一样，然后受术者很快就会像一块木板一样全身僵硬。

一旦成功，立即通过突然的暗示将他带入“催眠木僵”状态，接着受术者会定在暗示之时他所摆出的姿势中。

要解除“催眠木僵”状态需要暗示受术者，告诉他现在可以调动自己

的肌肉活动了，然后给他一些舒展身体的暗示，绝对不能在“催眠木僵”状态下突然唤醒受术者。

催眠能力的证明

如果你能够成功地使受术者完成上文所列举的展示，那么就可以充分地相信自己的催眠能力了。其他任何催眠师所能实现的能力，你都同样能够做到。

但在得到更多催眠经验之前，你还需要多加练习，这必定要花费时间沉淀，要确保你的自信不是来自于社会地位或教育层次的优越感。反复进行展示，很快就会对自己的催眠能力充满自信，不出时日，你就能催眠自己交往人群中80%的人。对自己所具备催眠力量的自信会抵消所有不利因素，使你有能力催眠其他方面优于你的受术者。

不可以娱乐为目的将受术者带入催眠昏睡状态，任何理由都不足以让施术者将受术者带入假死状的沉睡中。你或许有能力进行这样的催眠，但最明智的做法是不要进行这样的尝试，除非是纯粹的科学研究需要，同时，你还要征得受术者的完全赞同。

或许在前两三次催眠中，你能够不断将受术者推进深度催眠状态，但深度催眠通常应该在经过四五次催眠之后再行进行。除极少数特例外，经过六七次催眠后，你基本上就能彻底控制自己的受术者了。永远

要保证施术万无一失，在能够完全控制一个受术者之前不要尝试下一个，哪怕下一个受术者可能与你有更好的默契。

第13讲

催眠师的磁力操控术

- ◎ 被我们称为“催眠影响”的因素在医治疾病和缓解病痛上取得了巨大的成效，也因此医学领域引起了注意，让从业医生开始认识到深入学习催眠术的重要性。
- ◎ 人体中的磁力可按照人的意愿，从大脑系统的任何一个部分中传递出去，经过人的手指，影响那些在范围之内的任何人的器官。
- ◎ 在制造自然睡眠时，将你的一只手放在前额，食指和中指分开放于鼻子两侧，将它们提至眼睛的拱部，然后轻轻按住约五分钟。如此，再焦躁不安的人也能睡着，即使是对那些使用药物和镇静剂无效的人也能起到作用。

本讲要点：

治疗头疼

缓解牙疼和神经疼

消除体内病痛

治疗失眠

调节呼吸

人们对动物磁力的实践运用已持续多年，诸多杰出医生都将其作为他们治疗疾病的重要方式。这些医生通常都不会声张自己采用了这种治疗手段，因为他们明白，普通大众还无法将这样的治疗方法和无知江湖术士的蒙骗伎俩完全区分开。

尽管如此，被我们称为“催眠影响”的因素还是在医治疾病和缓解病痛上取得了巨大的成效，也因此医学领域引起了注意，让从业医生开始认识到深入学习催眠术的重要性。

在美国，“动物磁力”应用到医学中，最早由阿尔瓦·柯蒂斯博士（Dr. Alva Curtis）开启。他是一个博学强记的内科医师，同时还是文学

硕士、医学博士，逝世于1881年。

他在无毒治疗上取得了杰出成就，并运用自己的精神影响治疗病人。虽然他从不称自己为“磁力愈疗师”（magnetic healer），但他却一直都在运用并教授自己的学生“磁力影响”的知识，早在1846年，他就出版了自己的理论，对动物磁力的基本原理进行了明确阐述，自此，也构成了磁力治疗的实践基础。这位极具天赋和学识的导师将其毕生精力致力于大众福祉，如同其他许多人一样，作者本人也深受其启发和影响。

柯蒂斯博士的理论和方法

大脑是一个结构复杂的器官，其每个部分都负责特定身体器官功能的运作。大脑中这些不同的部分或者说区域，会因为手的触觉而迅速受到刺激。它们不仅能执行特定大脑功能，同样还能调动与它相关联的身体部位，刺激或抑制它们的活动。

人体中的磁力可按照人的意愿，从大脑系统的任何一个部分中传递出去，经过人的手指，影响那些在范围内的任何人的器官。当然，个体所持有的磁力越强，对他人的影响也就越明显；而磁力越弱，则越容易接受到他人对自己的影响。那些磁力非常小的人，术语将他们称为“易感者”（Impressible）。易感人群中的部分人对他人的磁力影响极为敏感，一旦触摸到他们的头部或脸部，易感者就会感受到他人器官发

出的磁力影响，无论这种影响是强是弱、是好是坏。因此，他们也能判断不同人脑中相应的能量大小，或者同一个大脑中不同区域发出的影响。

识别易感者

要判断一个人是否对磁力易感，首先需要准备一根平滑的金属条，直径0.5英寸（约1厘米），长1英尺（约30厘米）。要求被测对象左手轻轻握住金属条一端，而你则紧紧握住金属条的另一端，时间持续5至30分钟。

如果他属于易感人群，并且你是出色的施术者，他会感觉到自己手部知觉逐渐减弱，或者从手腕至手臂再到肩膀，甚至整个身体出现轻微麻木的情况，就像肢体进入了睡眠状态一样。

有些易感者把这种感觉描述成“就像身体导电一样”。如果他没有任何感觉，则说明，要么他不是易感者，要么你不能算一个出色的施术者。但如果他确为易感者，则说明他的不同器官的易感程度不同。易感器官对外界的感知极为敏感，它们会频繁经受猛烈的刺激和兴奋。如果这样的刺激和兴奋长期存在，则会使它们的感知受到抑制，使部分易感性受到损耗。换句话说，受术者具备很大的抗性，可抵御施术者的影响。

大脑中的每个区域就像身体器官一样，都有自己的对立器官，这一点在颅相学中有详细描述。所有这些器官都处于不断的相互对抗中，所以一个人的身体特质不由这些器官决定，而是由器官之间的对抗和平衡决定。

易感者能够敏锐地感受到他所接触人的器官发出的影响，不管此影响是愉快的还是痛苦的。为了杜绝受到有害影响，在施术中，他应随时将自己的一只手放在对立器官附近，如果出现了有害影响，他就可以接触对立器官，获得平衡。

如果能找到一个合适的、易感性极高的受术者，他就能通过接触他人头部进行感知，定位所有器官，并识别它们哪些处于活跃状态，哪些受到压抑，从而探明不平衡或疾病源头。易感者同样能感知自己的身体情况，并消除自身的疼痛或发痒症状。

消除头疼

首先确定病人的疼痛部位。正面对着病人，用双手指尖对着疼痛部位，然后由内朝外，轻柔而快速地刷动手指，间歇地将你的双手放在疼痛部位的对立器官上，直到你的头部受到均等刺激。也就是，两处的血流和发热情况相同。

在此之前，你需要不断保持手部向下和向外的刷动；如果前额疼

痛，则要站在病人身后，向后刷动；如果后脑疼痛，则站在他的身前向后刷动；如果疼痛停止了，接着向下刷动；如果身体一侧疼痛，则向另一侧刷动。

几乎在所有情况下，这一方法都会快速消除疼痛。若是病人的头疼由精神问题引起，其疼痛感则会因此而永久性地消除。

缓解牙疼

一只手沿着耳部和牙齿间的神经刷动，另一只手紧按责任、坚定、自尊和赞同等头部器官—— 颅相学认为，人的心理和身体特质都由脑部不同部位控制，所以将人的头部分为以性格特征命名的很多部分或者说器官，除以上部位外，还有希望（hope）、谨慎（cautiousness）、斗志（combativeness）、破坏（destructiveness）、尊敬（Veneration）、仁慈（benevolence）等诸多部位，类似于中医里的穴位说法——直到产生效果。

这一过程最少需要持续5分钟，长至1个小时，视病人的易感性和牙疼程度而定。几乎所有的牙疼都可以通过此方法得到暂时缓解，但很明显，如果牙疼是由牙龈神经受凉或暴露引起的，则此方法只能起到暂时作用。

消除身体疼痛

身体任何部分的疼痛都可通过类似方法消除。用一只手从疼痛部位一侧向身体另一侧刷动，同时将另一只手放在头部的抑制器官上——比如坚定、自尊、责任和赞同等器官，位于责任和谨慎器官间的部位可能是最为有效的。轻轻按住这一区域能够驱除任何身体部位的不适，比如胃病、内脏疼痛、肺部郁积、心痛、呼吸急促以及身体一侧的疼痛等。

促进睡眠

在制造自然睡眠时，将你的一只手放在前额，食指和中指分开放于鼻子两侧，将它们提至眼睛的拱部，然后轻轻按住约五分钟。如此，再焦躁不安的人也能睡着，即使是对那些使用药物和镇静剂无效的人也能起到作用。一个精神受到强烈刺激，达到神经兴奋顶点的人，也能通过此方法使他在数分钟内恢复绝对平静。通过之前的方法在头上所有部位刷动，能够松弛肌肉痉挛，恢复机体平衡。

调节呼吸

将双手手指放在病人面部，能够使急促的呼吸恢复正常，保持自然呼吸的频率。如果呼吸过缓，则可轻柔按压位于头顶偏后位置的抑制器官，达到加速呼吸的效果。使用此手段时，必须时刻保持小心谨慎，如果遇到窒息的情况，后一方法会非常有用。

脑部区域

一般来说，脑部不同区域会以下文所述方式对身体的能量产生不同影响，它们受到前额、面部耳根以上颈部的制约。它们从大脑的后上部获取能量，获得平衡，它们由大脑的后下部驱动。

具体地说，头的前下部为感知区域，而智力区域则位于大脑前上部。大脑的中上部则是道德和宗教区域，后上部则是情感区域，后下部则是执行区域。大脑后侧底部控制人的动物本能，而前侧底部掌控内脏器官。

大脑的每一个部分都对应身体的不同部位，负责接受感知或发出

影响。如果每个部位的中心位置都均等地向彼此发出影响，那就是一个完全平衡的大脑。而如果它们之间的关系出现异常，则会导致大脑不平衡。只要能掌握不同的大脑区域所控制的对应机能，我们就可通过传导术，使器官与其对立器官产生平衡，这一原理适用于人类以及动物。

磁力疗法的原则

- 1.每个人都会受磁力影响，能有效抵抗与自己磁性能力相同的影响，并且能抵御稍高于自己磁力的影响。
- 2.每个人都能通过动物磁力与他人连通，但如果此人尝试连通与自己磁力程度相同的人，他将无法收到对对方的明显影响。
- 3.人在不同时间中所具备的磁力是不同的，同样其易感性也会出现变化。因此，同一组人员在进行多次同样实验时，有时成功，有时失败。
- 4.在治疗病痛时，如果施术过程顺利，则极少出现无效情况；如果疾病完全是因为精神上引起的，治疗效果一般都是永久性的。
- 5.如果把动物磁力的易感性看作是神经的力量或特性，那么通过实践和运用会使它逐步提高，并更为敏感和显著。如果易感性是疾病造成的，那它会随着病情的好转而逐渐减弱，换句话说，影响健康器官所需要的磁性力量会多于影响生病器官的。

6.施术者身上最为重要的特质是集中精神的能力。因为缺乏这一能力，许多动物磁力强的人往往无法成为非常优秀的施术者，集中精神的能力可通过练习而取得巨大提升。

7.在动物磁力的科学实践中，最明智和谨慎的做法是，将身体的不适部位调整至自然运作状态，并且每次都只针对唯一的器官施术，使其按照正常、自然的方式运作，而不牵涉其他器官。这即是说，刺激处于抑制状态的器官，但不可过度刺激和影响运作正常的其他器官。

8.通过动物磁力可探明病态部位和病症，并通过适当方法给予治疗。同样，它还能够判断人身健康状况的提高或衰弱。

9.不得对要害器官受到极度损害的人施术，除非你自己的身体强壮且非常健康，否则，你不仅无法将自己的有利影响传导给他，还可能会因为自己的易感性而接收他的病状。

10.在对病人医治过程中，如果你希望刺激或唤醒某个处于抑制中的器官，那么在引导你的磁力进入病人器官时，需随时将一只手放在病人或第三者的对立器官附近。

注意事项

对性格激动易怒的人进行施术时，注意不去刺激他的好斗、破坏等器官，除非有人在一旁协助控制病人。

无论是有意或无意地刺激了这些器官，受术者可能会变得极端狂暴，此时触摸他的仁慈、尊重器官会平衡神经行为，从而平息他的情绪。

如何“磁化”他人

让受术者（此处受术者指接受磁力影响的人）坐在椅子上面对着你，如果条件允许，则可让他的位置比你稍矮一些，全身完全放松，双脚稍稍并拢。要求他全身松弛，一动不动地直视你的眼睛，直到他眼皮变沉，难以睁眼，闭上眼睛，保持室内以及周围房间的绝对安静。

你放松地坐在受术者面前，双脚放在受术者双脚的外侧，身体坐直，表现出自信。用你的拇指对着他的拇指，并将它们放松地放在他的大腿上。转动手指位置，将它们放在受术者的手掌上，稍稍施加一点力量。眼睛盯着他的瞳孔不要眨眼，身体不要有任何动作，呼吸保持平缓、均匀。

脑中不要思考任何事情，持续发出希望他睡着的意念，在他闭上眼睛后，这种意念仍然继续。当他显示出睡眠的迹象后，放开他的手，在他的头顶，面部的上方，向前执行传导术，向下至双肩、手臂，再到手，然后手掌朝外，回到头部。反复之前的动作，间歇性地对着胸前向下进行传导操作。

手部动作需足够轻盈，手与受术者皮肤留出稍许间隙，或者稍稍接触其皮肤，间歇地在肩、胸部、胃部停留几秒，保持以上动作，直到受术者进入深度睡眠。

判断他是否入睡，可观察他的手部是否会被你的手部动作吸引，就像针遇到磁铁一样；另一个判断方法就是，让除受术者外的第三者向他发问，看他是否有反应。如果受术者已经进入睡眠，即便不太深，他都不会对第三者的发问有任何反应。总的来说，受术者会出现四肢僵硬，但也有很多例外情况。当受术者出现四肢僵硬时，应以相反的方法施术，以解除他肌肉的紧张。

动物磁力的试验

当你的受术者入睡后，你可将味道特别的食物放在自己嘴中，他的味觉会和你保持一致。如果他吃过这个食物，就能在醒后说出食物的名字。在消除上一种味道后，再尝试其他食物，他同样能与你保持相同的味觉。

在试验中，应首先尝试味道最淡、最容易“挥发”的食物，因为味道刺激强烈的食物会停留在味觉中，与后来的味道发生混淆。

无论你通过何种方式给自己制造痛感，受术者都能感知并描述出这样的疼痛。无论是高兴还是难过，镇定还是激动，受术者都会“感同身受”。如果你生病，则不应用自己的磁力影响任何人，这样会让你和

受术者的健康都受到损害，虽然不会特别严重，但也不可尝试。

在任何情绪激动、无法保持平静或不能平衡自己各种情感的情况下，你都不适合使用动物磁力影响他人。你需要首先培养自己的自控能力，然后才能将自己的磁力施加给他人。

用磁力治疗病人

要通过动物磁力的作用来诊断疾病，必须同时有三个人的参与，分别为施术者、受术者、病人。施术者需要按照前文的方法将受术者带入深度睡眠，然后在熟睡的受术者与病人之间制造磁连接。

在受术者已经完全处于动物磁力影响后，让病人坐在受术者一旁，拉着手。按照前文的方法，轻柔地使用传导术，将睡眠中的受术者的“磁力”引向病人，持续施术，直到受术者能够自如地回答病人问他的所有关于健康的问题。

如果病人问“我生了什么病”？受术者不可能直接回答“你得了癌症”，或者其他任何病症的具体名称。受术者在面对这样的问题时会出现停顿或拒绝，病人应该问“我的肺怎么样，我的胃、我的肝、我的肾呢”等具体器官状况，并给他时间让他慢慢回答。

对这样的问题，受术者会回答：“这个器官有炎症。”“那个器官不活跃。”“这个有溃疡。”“这个有硬化现象。”“这个情况在好转。”“那个

正在恶化。”在很多情况中，如果睡着的受术者了解一些医学知识，他还可能建议使用一些无害的自然药方。受术者所给出的诊断常常会准确得惊人，并且诊断时间很短，而其他医生却往往无法给出如此准确的诊断。

如果动物磁力可以广泛地被采用，医生成为施术者，病人成为受术者，那将对疾病的诊断和治疗都有极大好处，特别是在精神疾病的治疗中，磁力疗愈尤为有价值。

通过适当的施术，可安抚和镇定患有癔症的人；通过动物磁力可制造睡眠，让失眠情况获得改善，这比药物更为有效。同样，此方法还可以缓解发烧引起的不安症状，给予病人及其家属莫大帮助。

在大多数情况中，医生最好都不要声张自己使用了磁力影响，也不要提及任何关于动物磁力的事，因为他们很可能将这样的言行打上“歪门邪术”的标签。但如果言行得当，并正确使用这些方法，周围的朋友很可能主动地表示：“为什么，医生，你肯定有什么特殊的魔力，每次你一靠近病人，他的状况看起来就会好很多。”实际上，他一出现就会释放出磁力影响，对病人的病情起到帮助作用，而他的能量也能使病人感觉安心，同时带来潜在的自信，这对治疗最终成功极为关键。

第14讲

坏习惯与暗示

- ◎ 习惯是无法控制重复某一行为的精神缺陷。
- ◎ 常规的医学对改掉陋习没有多大效果。在戒除赌瘾、酒瘾等方面，医术的确能发挥奇效，但如果仔细研究这些戒除流程的话，你会发现，患者通常会被严密地监控数周或数月，其间他们没有任何机会接触让自己上瘾的东西，而药物则帮助人纠正因为上瘾而导致的不良身体反应，而不是用于“治疗精神”。
- ◎ 人在讲话时自我意识过强是造成口吃的最常见原因，结巴的人总认为旁人会责难自己说话的方式，这样的感觉伴随着他们的整个讲话过程，挥之不去。

本讲要点：

习惯的本质

暗示，疗养所的基本药方

治愈吗啡和酒精上瘾

催眠如何改变人的习惯

戒除烟瘾

口吃的原因和治疗

纠正其他坏习惯

习惯是无法控制重复某一行为的精神缺陷，一般而言，有坏习惯的人都愿意改掉坏习惯，但在没有外力协助的情况下，自己往往对此感到无能为力。

惩罚只会迫使他们注意到自己的弱点，而使其精神缺陷更为严重，此外起不到任何作用。只要一个人下定决心要改掉自己的坏习惯，那么他就有五成的把握成功，但当他的努力只是换来失败，他的自信心将很快会瓦解。

常规的医学对改掉陋习没有多大效果。在戒除赌瘾、酒瘾等方面，医术的确能发挥奇效，但如果仔细研究这些戒除流程的话，你会发现，患者通常会被严密地监控数周或数月，其间他们没有任何机会接触让自己上瘾的东西，而药物则帮助人纠正因为上瘾而导致的不良身体反应，而不是用于“治疗精神”。

在一些治疗坏习惯的方法中，人们会采用土的宁和其他对神经有害的药物来破坏神经系统的某部分功能，这些药物会损害神经和身体，难以称其为“良药”。

许多吗啡上瘾或酒精成瘾的人会自愿进入戒毒所或戒酒疗养机构，这些机构的广告遍地都是，宣称其疗效如何显著。诚然，许多前往这些机构治疗的人都取得了不错的效果，但真正发挥作用的实际上还是他们精神上受到的影响。

在这些机构中，一切事物都在暗示病人能够戒除自己的陋习，他所读的广告积极地暗示病人能够得到治愈。这些机构写给病人的信中，也信誓旦旦地说，只要他来，就一定能治好；他去了以后，医生和护士也不断向他强调“一定有效”；然后他被说服，并在他们的影响下，控制住自己的习惯，而且变得自信。

如果他真戒掉了酒瘾或赌瘾，那也是精神强迫的结果。实际上，用这样的方法来改掉坏习惯既笨拙又拖沓，而且费用很高，使用催眠的方法则迅速而简单。

在这些疗养机构中，除了对身体治疗外，唯一实际有效的就是施加在病人思想上的暗示或者说半催眠。直接的催眠效果会比这个好很

多，而在这个例子中，我们也欣喜地看到了医学界开始逐渐意识到催眠术的作用。

催眠是如何帮助人改掉某个习惯的呢？如果要科学严谨地回答这个问题，可能就需要用很多专业术语，需要完整地了解关于大脑和神经系统的必要生理学知识。但本书并不专为医生和科学家而著，所以我们将采用更为简单、形象的语言来进行解释。

人的自主行为由自己的思想控制，而思想则可看作是神经产生的“电波”，它作用于脑组织中。当这些“电波”以同样的方式反复传导给同样的脑组织时，就能产生持续的效果，这部分脑组织所触发的人体行为就变成了不由自主的行为。

在催眠状态下，人的精神完全处于被动中，施术者可按照自己的意愿指引受术者的思想电波。通过突然和强迫性的暗示，施术者能够将受术者的电波拉出常规通道，在反复地强迫性暗示之后，施术者就能使受术者的思想电波永久性地放弃其原来的轨迹，并冲刷掉脑组织中原有的思想轨迹。这个解释虽不是完全科学和精确的，但它大致告诉了我们催眠影响是如何作用于坏习惯的。

人们提出了大量错综复杂的理论去解释记忆及它与事物之间的关联，刚才所给出的比喻化表述可帮助我们记住相关概念，更好地理解催眠后暗示的作用原理，而对戒除坏习惯真正至关重要的，就是后催眠影响。

当受术者处于催眠状态，精神完全被动、顺从时，任何精神印象都可深深刻在他的脑中。如果在此阶段中，施术者将某个事物，比如烟

草，与厌恶的情绪在思想中关联起来并不断重复，那么自此以后，每当受术者接触到烟草，他都会不由自主地同时产生厌恶情绪，从而戒掉吸烟的习惯——其他坏习惯也是通过完全相同的方法得以纠正。

说到将物体与情感关联在一起，很多人都不会对下面这个事例感到陌生。一匹马在过桥时踏破了一块朽掉的厚木板，从此以后，这匹马就会一直对这座桥产生恐惧，哪怕木板修好之后，它也会心生畏惧，不敢再过这座桥。这是因为它的精神已深深地烙下了当初的印象，当它再看到桥时，桥板就会唤起它的“思想电波”进入之前遭遇时刻下的精神轨道，只有持续的努力或某种反向的影响才能解除这一物体与恐惧情感的联系。

戒除烟瘾

来自爱荷华州的约翰·波伊尔在数年前曾来到我这里请我为他的妻子治病，其间他们需要在城里短住几周。他是吸烟多年的重度烟民，但非常希望能戒掉烟瘾。他曾多次戒烟，试过很多方法，可惜都毫无成效。在一次我们聊到催眠术时，我语气肯定地告诉他，通过催眠的方法，能够帮助他在她妻子病愈回家之前完全戒除烟瘾。他同意对妻子保密，并接受我的催眠影响。

由于某些原因，波伊尔极难被催眠，在第一二次催眠中，我费尽全力都无法把他带入催眠状态，但第三次尝试成功了。

首次将他带入深度催眠后，我给他一块口嚼烟草让他嚼，并告诉他这是古巴的一种有名品牌，他非常喜欢这个口味。过了一会儿，我对他说，虽然这烟口味很棒，但它有个特点就是一旦入口就无法吐出来。听到这个消息后，他先是一阵惊慌，接着他嚼得更起劲了，甚至还咧嘴笑了。

很快我就告诉他：“听着，你无法把烟草吐掉，这是肯定的，你一直嚼着停不下来；但你犯了个可怕的错误——你嘴里的嚼烟不是别的，正是猫便。”

接下来的场面非常滑稽，他已经扭曲的面部看上去非常惊恐，他

抽动鼻子，捂住自己的嘴巴，甚至身体也扭曲、脚步踱来踱去，滚倒在地板上，最后进入极度痛苦的挣扎中，这时我突然大声地说：

“现在你可以停下来了，现在你可以把它吐出来了。来，喝点水漱漱口。”

他马上把嚼烟吐了出来，急迫地接过我递上的空杯子，用幻想出的水清洗自己的口腔。在他情绪平复下来后，我用缓慢的语速、不变的语调，掷地有声地说：

“你嚼的每一块烟草里都有猫便，它会害了你的命，别再碰烟草了。”

接着，我通过常规方法将他唤醒。在之后一次的催眠中，我给了他一块幻想的口香糖，然后告诉他，他嚼着口香糖停不下嘴，接着说这口香糖就是嚼烟，最后再告诉他烟里有猫便。后来的几次，我都按照以上步骤对他进行催眠。在前后4周的时间里，我们一共进行了12次这样的催眠。离开之前，他的烟瘾已经完全戒除了，虽然他根本不记得在催眠时发生了什么。

当你再递烟给他时，他的反应立即会让你感到欣慰，同时又觉得有几分好笑。他会用古怪而疑虑的眼神盯着你递过来的烟条，然后用鼻子闻闻面露恶心之色，把它又递还给你，并说：

“我实在不喜欢这家伙，现在看着它都觉得有些恶心。”

从此之后，波伊尔对烟草十分反感，而在他的案例中所取得的成功也使我获得了经验，并成功地用于其他人的戒烟治疗中。

治疗结巴

由于发音器官缺陷而引起的口吃是无法通过催眠得到治疗的，但如果是因为习惯或心理紧张导致的结巴，催眠术则是非常有保障的治疗方法，或许也是唯一有效的方法。

在大多数情况下，治疗需要进行10次到12次催眠，用2周至3周时间即可。在下面这个案例中，我遇到了一个叫丹尼尔·麦金太尔的19岁男孩，他从6岁起便开始结巴。造成结巴的原因很可能是幼时他因为很小的过失而遭到父亲严厉的打骂引起的，我花费了很大精力才最后弄清楚事情原委，但了解引起口吃的原因是至关重要的，因为只有了解了原委，才能“对症下药”，治好口吃。

年轻的麦金太尔此前用过各种常规方法治疗，他付出了无数努力，但每种办法都只会给他带来更深的自卑意识和紧张情绪，而我所使用的催眠方法恰恰相反。在他完全受控制后，我告诉他，谁能用最快的速度念完这几段大家都熟悉的绕口令，谁就能获得一个价值不菲的奖品，绕口令是这样的：

老龙恼怒闹老农，
老农恼怒闹老龙。
农怒龙恼农更怒，

龙恼农怒龙怕农。

七巷一个漆匠，

西巷一个锡匠。

七巷漆匠用了西巷锡匠的锡，

西巷锡匠拿了七巷漆匠的漆，

七巷漆匠气西巷锡匠用了漆，

西巷锡匠讥七巷漆匠拿了锡。

“听我说，丹尼尔，”我说，“这些是世界上最难读的句子，没有几个人能够快速流利地把他们读出来。但你可以，你需要多加练习，看看自己究竟能读多快。”

在每次催眠中，丹尼尔都会将以上两段绕口令重复20遍到30遍，每次都读得极为准确。催眠最后，我用暗示让他认为比赛开始了，而且他赢了比赛，得到了奖品。在多次催眠中，我反复向他施加这样的印象，让他相信自己是所有人里舌头最灵活的一个，他能够快速流利地说出最难的绕口令。你能在催眠中看到他表情里洋溢的喜悦和自鸣得意，非常有趣。

前两周，在他没被催眠时，结巴得比平时更严重，但进入第三周后，他的进步非常明显，当他赢了奖品，催眠结束以后，再没有出现过一点口吃的现象。

人在讲话时自我意识过强是造成口吃的最常见原因，结巴的人总

认为旁人会责难自己说话的方式，这样的感觉伴随着他们的整个讲话过程，挥之不去。这让我回想起自己曾遇见过的一个已婚男性，从来没人听见他完整地说出过一句话，但有人曾偷偷听到他流利地对自己的宝宝说话。当时他并不知道有其他人能听见自己在跟宝宝讲话，而且他明白婴儿不会嘲笑自己的缺陷，所以抛开了自我意识。

可能没有什么坏习惯能比香烟成瘾更容易用催眠纠正了，而吸烟对人身体和精神的伤害极大，且是极为普遍的恶习。在治疗烟瘾时，受术者往往非常容易催眠，也会很好地执行催眠后暗示，但在治疗中必须注意，不能将受术者带入昏迷或催眠木僵状态，因为他们的心脏往往非常虚弱，无法安全地维持这种状态。大体上，用催眠戒除吸烟习惯与前文戒除口嚼烟的方法本质上相同。

除此之外，你能想到的诸多坏习惯，都有通过催眠术迅速得到纠正的先例，任何熟练掌握催眠术精要的人都能成功地进行这样“施善除弊”的催眠。就算催眠术仅仅应用在这个领域上，它的价值也是极为宝贵的。在我们明白了它能够延伸出的诸多用处后，我们就没有办法不把它视作所有科学中最为伟大的其中一项。而催眠术的未来，属于所有勤于学习和实践的聪明学员。

第15讲

罪恶的催眠：利用催眠真能干坏事吗

- ◎ 如果暗示违背了受术者正直的禀性和道德准则，他会立刻苏醒或者果断地违抗暗示——催眠术无法改变受术者的本性。
- ◎ 知识本身无法加害于人，但一颗本就不善的心则有可能利用知识来伤害他人。
- ◎ 要使催眠术彻底地控制受术者，并迫使他服从邪恶命令或伤害自己的身体，这几乎是不可能的。
- ◎ 永远不要将催眠术包装成神秘的法术，和受术者始终保持干净的关系，不让旁人起半点疑心。

本讲要点：

催眠术不会败坏道德

会催眠的罪犯

犯罪的可能性

身体伤害的可能

有人声称催眠术常常被用于制造罪行，是犯罪现象屡屡出现的助力，这样的说法更多的是基于自己的想象而非事实。有人说它败坏了道德，但实际上它更多的是向人们传递良知、道德和正直的品行。

所谓“罪恶的催眠”的说法，完全等同于“罪恶的化学、罪恶的天文学、罪恶的机械学”等说法，属于明显用词不当。虽然心术不正的人会利用这样的科学知识实施犯罪，但这些科学本身无法制造犯罪的欲望。

一个具备天文学知识的占星家蛊惑容易受骗的人，说他的星相显示他此生注定会犯罪，这难道是天文学的罪过？人们掌握了化学知识，制造炸药或其他危险爆炸品，又或者是配制致命毒药，这些都可能被用于犯罪行为。但很明显的是，除非犯罪的意图早已产生，不然这些知识

断不会牵涉到罪恶之上，思想狭隘的人不能因为担心犯罪的可能，而要诋毁这些相关的学科。

可以非常肯定地说，一个心地正直的人是不会因为常规的催眠影响而做出出格之举的。如果暗示违背了受术者正直的禀性和道德准则，他会立刻苏醒或者果断地违抗暗示——催眠术无法改变受术者的本性。

与这些事实形成鲜明对照的是报纸为追求轰动效应而刊登关于催眠术和犯罪相关的文章。对那些心怀叵测的新闻写作者来说，这样的话题似乎非常讨他们欢心。他们迫切地希望满足公众猎奇心理，对事实进行病态的夸张，而从不去证实信息的真实程度。从下面几则剪报中可以看到催眠术是如何被有意曲解和诋毁的，实际上，这无非是华而不实的新闻写作者为了卖报而刻意夸大的噱头。

男子被催眠后变小偷

昨日，佩勒姆法官在庭上遇到了自己毕生受理过的最古怪的案子，25岁的青年男性奥托·费舍尔因盗窃罪遭到指控。

周四夜间，他从西三街263号的伯顿&胡克布坊后门离开时被马洛尼警官截获，当时他身上扛着几匹丝绸布料。而他的辩词非常新奇，他声称自己最近两天受催眠师控制，并说有一位催眠师支付他每天1美元，让他充当受术者接受催眠。他说就在自己被捕的两小时之前，曾去找了那位催眠师并被催眠，此后他就什么都不记得了，直到最后被逮捕时才惊醒，但他说不出这位诱导他犯罪的催眠师名字和住址。他的案子

被延期至下周四开庭，以便给他时间回忆当时的情景，证明自己无罪，并将罪名归咎到催眠他的人头上。

惊人的催眠术

19岁的明妮·杜福在受男子催眠后换上了严重抑郁症，该催眠她的男子曾向她求婚但被拒绝。这样的病情在她身上已持续了6个星期，昨天，因为病情加重，她已被送至精神病院。据说，最初她是在街上碰到这个不择手段的催眠师时而被他催眠的。离家时，她心情极好，但回家后却陷入了极度悲伤，此情况几乎毁了她的一生。这位催眠师在实施了犯罪行为后便离城，女孩的朋友发誓要为她报仇，称除非他能够将明妮小姐恢复至往日的正常状态，否则只要他回来，定叫他痛苦不堪。

催眠术致家庭瓦解

近来，一条关于胆大妄为的催眠师及他所实施的邪恶法术的消息正在克利夫顿城郊的富人区引起震动。同时，该事件也很好地说明了这一时兴的风潮可能对社会造成的危害，这同样也解释了许多找不到罪魁祸首，却只能同情受害者的类似事件。

约一个月前，克利夫顿社会圈中一位非常受人欢迎的女领袖不见了，而她的名字由于显而易见的原因被隐去。报道称她正外出拜访亲友，很快就会回来。只有她的丈夫，一位显赫的商人，和她少数几位亲友才知道事实。实际上，她是和一位知名律师私奔了。随后她意识到自

已犯了一个可怕的错误，十分懊恼自己的出格举动，并于当周的后半段返回自己家中。

这位一手制造了一个家庭悲剧的年轻律师的生活似乎非常空闲，而他将自己的闲暇时间都用在了学习一些神秘法术上，其中就包括催眠术。他不仅花钱雇人做自己的受术者，甚至努力地让身边的朋友也参与到他的实验中。而看起来他的确学得非常不错，让无数女性热情地向他敞开了自己的家门。

虽然涉事方拒绝透露事件详情，但此事已明显说明这个充满神秘的法术足以让一个母亲抛家弃子，使一个完整的家庭土崩瓦解，并使自己和家人蒙羞。仅从这一个事件中，就能看出催眠术的破坏力确实不可小觑，也更加说明了把这种“潮流”，这种消遣娱乐推向社会的巨大危害性。

在报纸上发表这样专栏的人很显然是无知的，但这样的文章对大众的影响却非常巨大，上文引用的这些报道就是让人们将催眠术及其使用而产生巨大误解的主要推手。单凭那些无能写手笔下的报道是无法解释催眠技艺的，这些人有意营造的噱头只可当娱乐新闻看待，不可能科学准确地评断催眠术。平庸的记者对其他专业领域不甚了解，同样也道不明催眠术的真谛。

当然，不排除可能的确有图谋不轨的人会在掌握了催眠技艺之后用于作恶，但这样的例子少之又少，而且真相往往与报道大相径庭。毫无疑问，催眠术的确能够作为一种手段，牵涉到犯罪活动中。但氯仿和

其他麻醉药物也会有同样的问题，这些药剂经常被犯罪分子利用，并且对任何人都可能产生威胁；相对而言，如果不是反复尝试，只有极少数人才会被催眠，许多人甚至根本无法被催眠。

你必须彻底获得对一个人的催眠控制，才能使他在你的暗示下做出违背自己意愿和道德标准的行为，所以常有受到指控的人说自己是受了某人催眠才实施了犯罪，实际上，这是非常荒谬的。

曾有一个药店店员声称自己是受了顾客的催眠，才将致命毒药卖给顾客实施犯罪的，他说当时还以为自己是在给代理商配药。另有一个药店店员则企图将自己贩卖含酒精酒品的行为归罪到他的买主身上，称当时自己被这位买主催眠了。犯下盗窃、伤害以及其他轻罪的人很快会将过失归咎于受到了他人催眠，这样的例子并不少见。

我们可以很肯定地说，在一万个类似的声明中，也找不出一个是有事实依据的。读过或听过类似报道的人必然会效仿这些不实的报道，在犯罪被抓后用催眠术来为自己开脱。要说有人会对他们“辩解”在乎半点，都是件奇怪的事；要不是大众追求轰动新闻的“嗜好”，很可能就不会有任何这样的“辩解”。

虽然大家都明白世上根本不存在所谓的“罪恶的催眠”，但我们也必须意识到，犯罪行为与这一技艺还是有可能联系在一起。罪恶的本性会不断寻找实现自我的手段，罪恶的人会试尽一切能助他达成目的的方法。所有技艺和科学都可能被用于作恶，就像所有娱乐游戏都可用于赌博一样。

知识本身无法加害于人，但一颗本就不善的心则有可能利用知识

来伤害他人。催眠学也不例外，个别人的无耻行为无法抹杀催眠术为大众带来的巨大价值。我们越是走近它，就越能了解他所能为人谋得的好处。

要使催眠术彻底地控制受术者，并迫使他服从邪恶命令或伤害自己的身体，这几乎是不可能的。实际上，我们不也常常将自己的命运交到他人手上，依赖他们的正直来保证自己的安全吗？医生可以轻易地置病人于死地，且不让旁人起半点疑心；护士也能够在病床上毁掉一个人的生活，各种与我们生活息息相关的人都可能实施犯罪。虽然可能危害到自己的情况时时存在，但我们依然选择相信他人，相信善良和正直的人性。而在催眠术领域，这样的可能性非常罕见，甚至可以完全杜绝。

在催眠术变得更为普及之前，在它像各种其他技艺一样被广泛运用之前，催眠师需要用自己的行为来为催眠术正名，避免可能的诬告和清白之冤。必须随时保证第三方参与，在获得受术者个人或其亲友的认可之前，绝对不可实施催眠。永远不要将催眠术包装成神秘的法术，和受术者始终保持干净的关系，不让旁人起半点疑心。

第16讲

现代医学中的催眠术

- ◎ 催眠术能为人带来的最大好处就是治疗疾病。
- ◎ 生活兴奋点一旦过去，就再没有什么事能够阻止常年过度紧张对身体所造成的累积伤害突然间爆发了。
- ◎ 当人的意识处于不活跃状态时最容易受到影响，产生臆想症。这样的情况常常出现在家境宽裕没有生活压力的人身上，却极少发生在工作繁重的人群中。
- ◎ 患上臆想症的人能真切地感受到病症的折磨和他们所抱怨的不适，是真实的“患者”。他们将精神全部集中在自己的身体状况上，使自己被催眠。

本讲要点：

心理对身体的影响

护士的免疫力

退休后的风险

闲散是疾病的温床

臆想症

预防疾病的方法

催眠术能为人带来的最大好处就是治疗疾病。人的心理对身体健康具有极大影响，许多深受负面精神影响，身体处于极端不健康状态的人，都是通过精神上的影响和治疗从而摆脱疾病，获得健康。

在面对肆虐的传染病时，没有其他事物能比一个积极健康的心态更起到预防作用。常常会有人问：“为什么医生不会被病人传染呢？”实际上，他们偶尔也会被传染，但总体来说，他们的医学知识和对疾病的了解为他们带来了某种意义上的“免疫”，而他们的思想重心都放在了治疗病人上，身上肩负着重大责任，这使他们产生了抵抗疾病的精神动

力。

我们常常听说妻子悉心照料患天花的丈夫，却没有被传染。如果要问她是否不怕被传染，她会告诉你，她根本没有多想这个问题，她的注意力都放在爱人身上，操心丈夫的健康，无暇顾及自己的恐惧心理，这就让她避开了疾病传染。

同样，医院中的护士也终日和传染病人打交道，但自己却极少被传染。就是在霍乱时期，也充满着那些不顾自身安危救助他人的英雄事迹。他们的英勇气概，就是自己最好的保护壳。

过去，这些人对感染的免疫力被认为是一种超自然的神奇力量，人们认为他们因为牺牲自我的精神而受到了神灵庇护。但正是这种认为有神灵庇护的信念，让他们能够在传染病泛滥时期贡献出自己的力量而不受疾病的侵害。

在科学之光照亮现代社会后，人们开始明白，这些人的免疫力大多数实际上来自于他们精神的集中度，来自于不去思考个人可能面临的风险。这些现象并不是上天的庇护和恩赐，但催眠学却可以解释它。

如果要将对世上渺小个体的保护看作是上帝的特别旨意，这岂不是对全知全能上帝的一种贬低，或者说是对上帝能力的一种约束？这些现象都是遵循自然定律的必然结果，无需无限智慧的上帝对人特殊眷顾。通过学习催眠学，我们就能了解这样的定律，并在生活中对其加以运用，让人受益。

作为自然的因果，美德自身，就是对美德者的嘉奖。在面对许多看似无法避免的灾祸或疾病时，不顾自我而造福他人的无私精神，会为

我们带来“免疫力”。

传教士能够常年在麻风病人隔离区中传教而不被传染，因为他们的精神完全地投入到对受难者的救助之上。“保持信念”是旅行者和探险家在面对极端自然环境，面对极度透支的身体状况时，让他们继续走下去的口号和精神支柱。

是决心和毅力，让坦纳医生得以在没有任何食物的情况下成功地撑过了惊人的40天禁食表演，如果没有信念支撑，在任何情形下都没有人能够实现这样的成就。如果强迫一个人，不让他摄入任何食物，相信他连40天的一半也撑不下去，很快就会饿死。

任何一个常人都能够通过精神或思想作用，保证和维持身体健康。一个“不生病”的心态和决心，让许多人将疾病拒之门外。对希望获得长寿或取得成功的人来说，培养这样一种自我催眠的能力是必须的，但不可操之过急。

商人忙于业务，全身心投入到积累财富的活动中，我们常常能听到他们说：“我可没有生病的时间。”此话不假，因为他们没有时间去担忧自己时刻面对的健康风险。

他们的朋友谈到他们时，也总说他们“随时都处在亢奋之中”。但如果要让说这些话的生意人从自己的业务上退下来，再看他们是如何迅速地开始担忧自己的健康的，甚至可以说他们是为疾病的到来而祈祷。我们常常会听闻，某个商人“挣足了钱”，刚从自己的位置上退下来开始过清闲的生活，不久就去世了，正如他朋友的感慨一样，真正的生活才刚刚开始，人却已经不在了。实际上，生活兴奋点一旦过去，就再没有什

么事能够阻止常年过度紧张对身体所造成的累积伤害突然间爆发了。

一个长期在激烈商战中打拼的人是无法突然地停止一切活动，而还能保证身体健康的，或许持续保持工作状态还会让他活得更久。我们常常好奇为何有钱人到了年老都还是不停歇地工作，似乎这是直觉驱使的结果，或者就像他们所说的那样：“工作已成为深入骨髓的坏习惯，我已老得无力去改掉它了。”

想象力在我们的生活中扮演着关键角色，对人的疾病或健康关系密切。我们不断地目睹这种情况应验，无论是朋友、熟人甚至是我们自己。骗人的江湖郎中也会利用人们倾向于把自己的不适和小恙往坏处想的倾向，制造恐惧，以图谋利。广告中也会有计谋地罗列出种种症状，让读者惊呼“天哪，我完全符合这些症状”，深信自己患上了致命疾病，并购买他们的药物。这便是他们利用暗示，使受众将注意力全部集中在自己患病的可能性之上。

读过家庭医药指南的人和刚入门学习医学的人在阅读和学习了各种疾病症状后，常常容易怀疑自己患上了某种重大疾病。

在疫病流行时期，担心畏惧的人若身体稍有不妥，就会认为自己已经染上了可怕的传染病。出于畏惧，他们迫使自己去熟悉这些病症，整日提防这些症状出现在自己身上，正是这样，让他们担惊受怕的疾病却更容易传染到他们身上。如果他们能持有一个正面而自信的态度，放下重负，反而可能对疾病有更强的抵抗力。

一位家境宽裕、教育良好的先生一度深信自己染上了天花，他受了凉，之后开始发高烧，出现骨痛、严重的头疼和背部疼痛等症状。

“天哪，”他说，“除了出疹子，所有天花病的症状我都有了，可能明天我就会出疹子了。”

“不是所有症状，”他的医生告诉他，“你的舌头还很清楚，要真患了天花，这是不可能的。”

来自医生的诊断很快就让病人明白自己不过是患了严重感冒，别无其他疾病。

几年之前，还发生过一件与此相关的趣事。

当时正是三伏天，一群男孩看抓流浪狗的捕狗人驾着捕狗车经过。其中一个孩子提议大家玩个游戏，把较小的孩子抓起来，放进捕狗车里。于是，一个小男孩被他们抓了起来，扔进了车里。捕狗人也一时兴起，载着这个小孩走了几个街区，其他孩子一直跟在车后。

突然，车上的小男孩大叫起来，之后开始咆哮着做出撕咬的动作，捕狗人见男孩异常激动就停下了车，把他放了出来。下车后小男孩开始扑咬他的伙伴，他们都被吓到了，一溜烟跑开了。

这个小家伙回到家，家人也被他古怪的行为吓坏了。他们起初以为男孩得了狂犬病，便找来医生。当他的伙伴说出了事情的经过和他“作怪”的缘由之后，很快，医生便断定小男孩的症状完全是因为受到惊吓和对“捕狗车”产生的联想。

男孩在地板上打滚，不时地出现肌肉痉挛，他嘴角挂着唾沫，并拒绝喝水。医生观察这男孩的表演，片刻后说：“这看上去不像是狂犬病，被疯狗咬了的人应该先从这边一直滚到那边才对。”男孩立即从一端滚到另一端。接着医生说，得了狂犬病的人会先叫三声，然后再开始

嗥叫。同样，男孩迅速照着医生的话做了。之后，医生又说狂犬病人会安静一段时间，接着熟睡打鼾，男孩马上闭上了眼睛开始打鼾。后来医生又迅速地给出了许多暗示，男孩都一一照做，后来大家都不再惊慌，而是感到好笑，再后来都开始疲倦了。

最后医生说：“好了，艾迪，你该闹够了，你完好无损，一点问题都没有。”他揉了揉自己的眼睛，用奇怪的眼神看着医生并说：“噢，老天，幸好一切都是假的。”这样，他的“狂犬病症状”就完全消失了。

周围环境的渲染、同伴的暗示以及因为被扔进车厢的恐惧，让这个男孩受到了某种程度上的催眠，开始依照暗示行事，直到最后被强迫从催眠状态中唤醒。

在其他一些事例中，催眠暗示甚至还引起过真正的疾病。当人的意识处于不活跃状态时最容易受到影响，产生臆想症，这样的情况常常出现在家境宽裕没有生活压力的人身上，却极少发生在工作繁重的人群中。

患上臆想症的人能真切地感受到病症的折磨和他们所抱怨的不适，是真实的“患者”。他们将精神全部集中在自己的身体状况上，使自己被催眠。他们可能在刊物上读到某种疾病的病症，可能听到朋友的评断，或者看到其他病人的症状，这种关于疾病或病痛的暗示无论再小，也会对他（她）造成巨大影响。

第17讲

催眠能让痛苦消失吗

- ◎ 催眠能够暂时使身体感受不到疼痛，并让身体的一个或多个部位失去一切感知。这是催眠术能够制造的非常宝贵的效果，它必将在日后的外科医学实践中发挥重要作用。
- ◎ 许多原始部落的宗教仪式中，祭司常常会进行诵念，绕着圆圈不断地舞蹈和旋转，直到最后，成员彻底失去感知，进入所谓的“催眠木僵”状态。
- ◎ 精神影响而产生的麻醉或者说对身体伤害的无感知是自然赋予人类的奇妙能力。
- ◎ 如果病人无法完全相信自己能够在催眠状态下安全地进行危险手术，最好不要使用此方法，因为在外科手术中如果发生意外，造成的危害会比平时大很多。

本讲要点：

催眠消除疼痛

如何制造麻醉状态

在催眠中进行危险手术

催眠对外科手术的价值

催眠能够暂时使身体感受不到疼痛，并让身体的一个或多个部位失去一切感知。这是催眠术能够制造的非常宝贵的效果，它必将在日后的外科医学实践中发挥重要作用。

几个世纪以来，通过精神影响制造麻醉的现象已得到充分证实，但该现象却一直没有得到科学解释。在宗教活动中，信徒的亢奋狂喜状态就是该现象的重要体现。

在迦密山上，耶洗别王后的牧师身体遭受着极端的肉刑，但他们却从未表现出痛苦。

当今的美国，土著印第安人在进行传统的鬼魂舞仪式时，会用刀刺破躯体，用各种办法损害自己的身体，接受强烈的肉体折磨，但却看

似感受不到任何痛苦。他们之所以感觉不到疼痛是因为他们事先进行单调的诵念和舞蹈，对自己催眠。

在印度，来自东方不同教派的牧师和信徒面对身体折磨时，甚至能够面带满足、淡然的神态。他们是怎么做到的？办法必定是通过各种精神和心理影响，包括当今被科学系统性地归类为催眠术的办法，让自己的身体进入麻木状态。

难道不是对宗教的狂热崇拜，不是群众的狂暴，不是对迫害者强烈的憎恨和耀眼的火光，麻醉了古时被绑在木桩上，包围在烈火中的殉道者？

在许多原始部落的宗教仪式中，祭司常常会进行诵念，绕着圆圈不断地舞蹈和旋转，直到最后，成员彻底失去感知，进入所谓的“催眠木僵”状态。

现代开化的宗教中也并非没有催眠成分，许多休养和教育程度极高的信徒也会受到宗教狂热的影响，体验平日未曾体验的狂热状态。很多残疾人对宗教异常热衷和崇拜，他们将宗教置于自己的生命之上，这样的例子举不胜举。

将这些例子用催眠学的原理解释并非是对宗教的不敬和污蔑，宗教狂热产生痴迷效果的原理就是对大脑某一特定中心进行强烈刺激，并让大脑其他部位处于抑制状态。这对基督徒、异教徒、无信仰者或未开化者来说并无任何区别，其精神原理都是一样的，因此产生的身体反应也毫无区别。

因为精神影响而产生的麻醉或者说对身体伤害的无感知是自然赋

予人类的奇妙能力，它是最为天然和原始的能力，催眠学的出现才使其得到全面认识。如今我们明白，所有人都具备这样的能力，所有人都能利用这样的自然特质造福自己和他人。

如何产生麻醉状态

在需要通过精神作用让人失去对疼痛的感知时，首先要使用任一催眠方法将受术者带入梦游状态，接着逐步引导受术者，暗示他身体某一部位正渐渐失去感知能力。你可以给出如下暗示：

“你的手臂感到有些麻木，用另一只手去摸一下，看看是否还有感觉。看，你感觉不到另一只手在接触它。现在掐一下你的手，看吧，你什么都感觉不到。来，用这条棍子敲它，你还是没有感觉。这是怎么了，无论你怎么做，手臂都感觉不到疼痛，它完全没有任何痛感。”

下面这个例子将向我们演示这个常规方法的程序：

26岁的木匠罗伯特·麦甘带着严重的手伤出现在诊所中，他的大拇指被机器的齿轮碾压，情况非常不妙。他知道手指一定保不住了，但明确拒绝使用氯仿麻醉。

毫无疑问，这种情况下要使用其他办法对他进行麻醉，自然地，催眠术得以运用，并且获得了良好的收效。病人根本不知道什么是催眠，甚至从来没有听说过这个词。通过以下的办法，他被成功催眠：

“很显然，你明白我们不得不截去你的拇指。但你拒绝使用氯仿麻醉，所以我们必须采用另一种办法把你麻醉，因为手术的疼痛是你无法承受的。

“同样，我们也不会用可卡因，我姐夫的表亲拔牙时就用了可卡因，但差点因此丧了命。

“所以，我们不能用可卡因，我们会先将你催眠，然后实施手术。”

“把我催眠！好啊，什么是催眠？”

“意思就是，我们会保持安静，然后让你睡着，我们会在你熟睡时截去你的拇指，而你什么都感觉不到。”

“哦，明白了。你是说要我食用吗啡或者鸦片，然后让我睡着，可我不会碰这样的东西。我妻子的叔叔杰瑞为了治风湿痛就使用了这些东西，然后再也没醒来。不，先生，我不能因为手指受伤就把命丢了，你的那些毒药我是一点都不会碰的。”

接着医生用尽量通俗的语言向他解释，告诉他催眠究竟是什么。他非常认真地听了，并且乐于采纳这个办法。

“这样才是好办法嘛，”他说，“来吧，我准备好了，让我睡过去，然后尽快把这中用的拇指给处理了。”

接着，医生用常规的催眠方法将他带入了睡眠，在他进入深度催

眠状态后，施术者给出了下列暗示：

“罗伯特，你伤到了拇指。仔细看看，看得越久，痛感就越轻。仔细看好了。疼痛正在远离，现在一点都不疼了。”

他的面容露出强烈的意愿，他的眼睛紧紧地盯着受伤的手指，疼痛的感觉明显从他神情中消失，他脸上露出笑容。之后，施术者从他的额头至身躯执行传导术，并用非常缓慢但却着重的口吻说：

“你的手臂正在逐渐僵硬，非常僵硬。你无法移动手臂，但它很安全，丝毫没有损伤。你的拇指已经没有用了，你希望将它截去。坐着一动也不要动，我们会帮你截掉拇指，但不会伤害你一分一毫，你希望看着我们做手术。”

这些语句能使他在整个手术过程中保持完全镇定和静止，整个手术快速平稳，而受术者感受不到任何疼痛。病人成为饶有兴致的旁观者，他面带笑容地见证了整个手术过程。缝线穿针，在他逐渐醒来之前，伤口已经被仔细地缝好了。

“现在，所有事情都已完成，你可以运动你的手臂了，没有痛感，而之后也一点都不疼。你很高兴拇指已经截去，醒来！醒来吧！”

接着，他醒了过来，之后便成为最为热诚的催眠术倡议者。发生在罗伯特身上的事情是其他众多成功案例的其中之一，几乎所有需要进行小手术的病人都能通过催眠达到麻醉效果。

当然，在历史记录中也曾有几起使用催眠术进行危险手术的案例。之所以没有更多人采用催眠麻醉，可能是因为很少有外科医生懂得催眠术，而极少懂得的医生中，也无法说服自己的病人采用这种方法。

如果病人无法完全相信自己能够在催眠状态下安全地进行危险手术，最好不要使用此方法，因为在外科手术中如果发生意外，造成的危害会比平时大很多。而当今公众对催眠术的好处认识还不够充分，因此要让大多数人赞成这样的做法显然是不明智的。

但面对小手术时，情况就完全不同了。在这种情况下，人们通常会倾向于避免使用氯仿等麻醉剂，而更倾向于接受催眠作为替代的麻醉手段。此情况下不会出现意外，同时也没有因为手术效果不好而归罪于催眠术的可能。

可能目前还没有任何地区广泛地采用催眠术麻醉进行小手术，但如果所有外科医生都精通催眠之道，这会是人类的福音。著名的外科医生威廉·杨（William Young）教授曾说过：“病人用一次氯仿就等于到阎王殿去转了一圈。”另外，乙醚虽然没有氯仿那么危险，但对它的滥用也危害不小。

的确，很少有人因为使用氯仿或乙醚而死于手术台上，这些麻醉剂的出现也实实在在地造福了人类。在过去的几十年中，它们的使用为外科手术带来了了不起的成效。然而，它们却出现了滥用的倾向，在一些根本无须使用麻醉的病例中，导致了适得其反的结果。

如果麻醉能够用毫无害处的方法进行，并获得良好的结果，为什么还要使用可能危害健康甚至危及生命的麻醉剂呢？

在外科手术中，催眠术的价值已经得到了充分验证，并且有绝对保证，而本国一些最为前沿的外科医生已经向其他人树立了良好榜样，他们开始抓住一切可能的机会来使用这一不可思议的技艺。

在某些公开或私下的催眠表演中，施术者也可适时地展示催眠的这一能力，制造深度麻醉或者说对痛感的麻木状态。这样的展示通常使用针线缝合嘴唇，或用帽针穿透脸颊。在一些案例中，曾有催眠师将多人的舌头缝在一起。

此类展示的预防措施必须做到极致。在催眠前必须得到受术者的完全赞同，并且要有第三方的见证，否则绝不可伤害受术者的身体。

将多人舌头缝在一起的展示风险太高，不得在娱乐消遣表演中展示。因为在这种展示中，受术者哪怕有丁点儿闪失或失足，都可能造成极其严重的后果。

用于穿透人体的针或其他道具必须要先充分消毒，才能用于展示之中。

所谓“眼见为实”，在亲眼见证了受催眠的人完成此类表演后，即使是疑心再重的人也会立刻相信催眠的力量，任何在场的观众此后也会更乐意参与到催眠中，并在需要的时候，成为潜在的受术者。

第18讲

疯子不易被催眠，抑郁的人则很危险

- ◎ 一般来说，精神极端失常的人无法轻易催眠，但抑郁症或其他抑制型精神病患者则要容易处理很多。
- ◎ 很多人认为低能者容易被催眠，而好的受术者必定是“脑子里有颗螺丝没拧紧”，但这样的说法与事实大相径庭。
- ◎ 确切地说，“宗教性精神病”不过是由于人脑中的精神高度集中于某部分思想而引起的，完全可以通过催眠的方法得到治愈。它实际上根本就算不上精神病，通常仅是某些器官性疾病引起的症状。

本讲要点：

疯子不易被催眠

抑郁症

催眠是治疗精神问题的理性手段

治愈由不良习惯引起的精神问题

消除幻想

一般来说，精神极端失常的人无法轻易催眠，因为要让他们将注意力集中在任何事物上，哪怕只是很短一段时间，都是非常困难的，但抑郁症或其他抑制型精神病患者则要容易处理很多。

很多人认为低能者容易被催眠，而好的受术者必定是“脑子里有颗螺丝没拧紧”，但这样的说法与事实大相径庭，此问题在“你的睡眠会被盗走吗”一讲中已经有详细的讲述。

如果有办法让精神病人的注意力集中在某个物体上，那么施术者就有可能将他带入催眠状态，并利用暗示为他的病情带来很大改观。实际上，催眠是治疗精神病最为合理的方法。

总的来说，精神病人的思想流通过大脑中固定的轨道传输，而这样的轨道根深蒂固，因此常规的方法难以改变其思想的运行轨迹。但催眠术能够将他们的精神带入被动、顺从的状态，使其脑中的思想流轨迹发生变化。长期反复地进行催眠就很可能治愈精神上的症状，且不会损害其大脑结构。

曾有位心灵手巧的机械师对发明永动机着了魔，他长期将所有业余时间都用来制作自己构想出的机器，最后荒废了工作，终日沉迷于这项不可能实现的任务上，而毫无进展的发明也使他脾气变得非常暴怒。他的家人痛苦不堪，但又束手无策，只好计划将他送入精神病院，我获悉这件事情后，建议他们尝试催眠的办法。

由于常规的方法对他明显毫无作用，于是我们采取了以下办法：

我们让他解释自己机器的大体原理，并使他感觉受到重点关注。我们设法让他相信，他工作的每一个细节都让人非常感兴趣，同时，我们会不时地向他提出各种建议。最后，我对他说了下面这些话：

“威廉姆斯先生，只有一个办法能让你实现自己的发明，那就是把你带入催眠中，让你的大脑进入绝对的被动、接收状态，这样，灵感自然会不断向你涌来。”

他皱了皱眉头，明显地思考了片刻，之后大声说：“好吧，好吧！我现在就准备好了，我们就立刻开始吧。”

之后，我用了一个鲜亮的黄橙作为道具，要求他目不转睛地盯着橙子，以便集中注意力，而这个道具产生了非常好的效果。

“看这个橙子，”我说，“就像是个月亮，又圆又亮，一直盯着它可

真叫人打瞌睡，直想睡去。盯着它，一直盯着它。现在，你感觉非常疲倦，你马上就要睡着了，你已经睡着了——沉沉地、沉沉地睡了。”

不出意外，他随即睡熟，当进入第五级催眠状态（催眠梦游）时，我用非常严肃的口吻告诉他，他的发明现在就摆在他眼前。收到指示后，他开始研究自己的机器，过程中，他被告知自己现在缺少了一样零件：一个用来连接两条木轴的半英尺长的铜螺丝。接着又暗示他螺丝已经找到，他拿着螺丝安装机器的部件。

之后，我暗示他，总统本人已经来到了他的身前，希望参观他的发明，他非常高兴地展示了自己的机器。然后总统说，他必须对整件事高度保密，并且从此以后不得再去研究这部机器，他的永动机会送到国会去，而他也会获得相应的奖赏。在他同意了这些条件后，催眠便进入收尾，最后我再次提醒他：“不要忘了，今后都不得再对任何人提起你的发明。”

这些暗示听上去不可思议，但却马上起到了出色的效果，之后，他显得非常神秘，不再谈论自己的发明，而且再没踏进过之前研究机器的工作室。

他的言谈逐渐恢复了正常，几天之后，他要求再次接受催眠。我遵照他的意愿将他催眠，并在催眠中暗示他，在国会给他颁奖之前，不要再去想关于自己发明的任何问题。可能，他至今都还在暗暗地等待官方的通知，等待获得丰厚的奖赏。

精神失常的迹象几乎全部从他身上消失，他从此不再谈论自己的发明，只是常说“总有一天我会躺在床上数自己满地的钞票，我有充分

的理由相信这天必定到来”等暗示自己将会发财的话。

他重新回到了工作当中，虽然他的同事认为他时不时地会有几分神经质，不愿配合他们工作，但他已经能够正常生活，并开始赚钱养家。

若干年前，人们曾试图将一位精神失常、狂暴不已的妇女送上救护车，但她拼了命地反抗，使场面乱作一团。随行人员中出现了一位懂得催眠术的人士，他成功地吸引了该女性的注意力，命令她安静下来，然后要求她熟睡过去。她则完全服从了这些指示，之后顺利地被送上了救护车。

催眠和暗示通常能够彻底治愈由于不良习惯而引起的轻度精神问题，其具体方法参见本书第14讲的内容。

所谓的宗教性精神病患者的遭遇往往非常凄惨，他们通常会被送到精神病院，这是完全可以避免的。

确切地说，“宗教性精神病”不过是由于人脑中的精神高度集中于某部分思想而引起的，完全可以通过催眠的方法得到治愈。它实际上根本就算不上精神病，通常仅是某些器官性疾病引起的症状，肝脏或子宫功能紊乱是最为常见的诱发原因。因此只需要对这些器官进行治疗，就能使精神上的问题得到解决，而催眠术则能更为快速地缓解病人精神上的痛苦。

要解决这样的问题，首先要将受术者带入催眠梦游状态，暗示他，一位天使出现在他面前，对他讲述前文所说的道理：患者没有精神问题，只是身体器官出了一点状况。当然，他必定深信不疑。

反复多次进行这样的催眠，必定会获得理想的收效。通过催眠，将“宗教性精神病”这样让人恐慌的“标签”撕除，对病人及其家庭都得到莫大解脱。一般来说，病人都明白自己感受到的意象多数都是幻觉，并且愿意消除这些假象。

第19讲

动物也能被催眠

- ◎ 人类也能轻易地催眠动物，使其进入所有程度的催眠状态。
- ◎ 对狗、马以及其他动物的训练都完全凭借催眠影响来实现。
- ◎ 训练狗身体直立，做“乞求”的动作，让狗按要求姿势坐好，就要将手指向狗，迫使它目光专注。狗的眼神将渐渐固定在训练人的手指上，在此期间，它会服从“坐着，坐着别动，对，别动”等命令。在短时间内，训练者通过手指的指示，或给出“乞求”的命令，都一定会得到迅速服从。

本讲要点：

动物具备催眠力量

催眠动物

驯狗及驯马

驯服野生动物

人就是动物眼中的神

许多动物具有天然的催眠力量，它们能够催眠其他自然等级低于自己的动物。蛇和其他爬行动物常常催眠自己的猎物，使它们静止不动，然后再将其猎食。如果带着善于发现和探索的眼睛，我们会发现，催眠影响广泛存在于整个动物世界中。

同样广为人知的是，我们人类也能轻易地催眠动物，使其进入所有程度的催眠状态，对狗、马以及其他动物的训练都完全凭借催眠影响来实现。恐惧情绪、注意的集中或与训练人员目光直视，都会使动物精神进入被动、顺从状态，接着，训练人员（施术者）给出强势的指示，使它们屈服于我们的指令。

举个例子，训练狗身体直立，做“乞求”的动作，这一结果就是个孩子也能完全完成。让狗按要求姿势坐好，就要将手指向狗，迫使它目光专注。狗的眼神将渐渐固定在训练人的手指上，在此期间，它会服从“坐着，坐着别动，对，别动”等命令。在短时间内，训练者通过手指的指示，或给出“乞求”的命令，都一定会得到迅速服从。

经过训练的动物可以完成一些非常了不起的表演，狗爬梯子、跳圈子、骑马、倒立行走，乃至其他很多完全超越了狗自然属性的行为。

专业的驯兽师在这一领域实现了许多非凡的成就，他们的努力也换来了人们的震惊和喜欢，其中，最为精彩的或许要数著名的驯马师约翰·奥布莱恩教授的动物表演。

大量品质优良、长相俊俏的纯种马通过复杂的培育、进化后，能够表演完全超越马自然属性的节目，其动作之精确，堪比训练有素的专业演员。看似笨拙的大象能够表演爬梯子、坐凳子、将人的头部置于其脚下、扮演警察和劫匪、演奏乐器以及无数其他的花样，只需驯兽师稍稍暗示，它们便会毫不迟疑地做出精彩动作，非常了不起。

凶猛的野生动物会臣服于人的控制，可能是由于它们对人类带着与生俱来的畏惧，就像野蛮人敬畏自己的神灵一样。在某些情况下，它们会出现极度绝望的抵抗，因为它们明白自己最终还是会被人类征服。

本书不会展开讲述驯兽的技艺，但会适度涉及一些在动物身上制造深层次催眠的内容。

青蛙同样能够被带入沉睡状态。施术者一只手牢固但足够温柔地握住青蛙，用另一只手的指尖，从头至尾，抚摸其背部。在表演中，准

备一盒青蛙，让观众用手握住，接着一只接一只地使它们统统进入沉睡状态，然后将它们围成一圈，摆在桌子上。这样的表演娱乐性极高，同时也会建立起观众对表演的信赖。这样的视觉冲击无疑也展示了催眠术的真实性和影响力：哪怕就是青蛙，也会受到控制。

耍蛇人，用持续而温和的抚摸来控制蛇的行为，将这种剧毒的爬行动物带入半昏迷状态，使其变得温驯顺服。

将半打兔子带上舞台，用粉笔在地上画一条线，然后逐一地抚摸兔子背部，将它放在画线上，注意一只手牢牢地将其按在地板上，另一只手抓住兔头，确保它们的眼睛能够看到画出的线。其结果是，所有的兔子似乎都怔住了，眼睛死死地盯着眼前的线条。这样的表演极具舞台效果，而如果把线条画成直线，并将兔子按照一黑一白的顺序依次排列，表演效果还会更进一层。公鸡和鸽子都可通过类似的方法催眠。

第20讲

商业中的催眠术： 你为什么被导购说服

- ◎ 成功永远不会走向言行举止中散发出小人作态，透着卑躬屈膝气质的人。
- ◎ 对财富产生的错觉，实际上就是某种意义上的自我催眠，而这样的催眠会消磨、荒废掉原本有用的思想，使自己产生错误的认知。
- ◎ 获得成功的最大阻碍就是过于在意自己的缺陷。
- ◎ 在许多情况中，一个人原本具备精神上的优势，但却无法被他人感知到，是因为他过于谦虚，或者他更享受独处，不喜社交。但一般来说，高层次的精神力量是无法掩盖的。

本讲要点：

成功的商人

砍价

推销保险

游说团体

精神上的优越感

无法掩盖的气质

社交红人

有的成功商人之所以成功，是由于他具备影响他人的能力，了解的人会说，他是个非常有“影响力”的人。当他取得成功后，这种影响力也会更进一层，如此，也就应验了那句老话：“一事如意，万事顺利。”

如果仔细研究富有、成功之人的性格，我们会发现他们都具备与催眠师一样的性格特征：自信、成功的决心，具备精神魄力、无所畏惧、注意力集中、敏锐的感知、自控力。具备这些能力的优秀商人会在商业场中释放出“催眠”影响力，无论他们自己是否意识到这点。

议价——不是每个人都具备出色的议价能力，但善于讨价还价的人必定是那些能够通过精神魄力使他人屈服的人。优秀的销售人员学习如何影响客户，引导他们的思想，使他们按自己的意愿行动。市井之民与有学识的人讨价还价时，占得绝对上风的往往是前者，这就是因为他运用一种特别的催眠术，他会大声地、让人疲倦地一再重复，强调自己商品的质量，通过眼神和动作，让他人的注意力全都集中在自己身上，最后成功地以高价售出自己的商品，而顾客往往在之后才会意识到，自己完全被蒙蔽了。

执行力——有部分人会发现，他很难让他人听命于自己，在管理和监督下属的时候显得力不从心。而另一些人则具备出色的指挥能力，能够轻松地领导自己的职员，精准地执行命令，出色地完成任务。人们将这样的能力称为“执行力”，它其实就是催眠力的一种特殊形式。

推销保险——或许再没有其他行业比保险销售更能体现催眠的力量了。保险业的销售老手能够游刃有余地引导客户思想，从精神上“迫使”他们签署保险合同。游说团体同样也是如此，假设该领域的从业人员能够认知地学习催眠学，他们定会使自己的业务更为成功。

拍卖——拍卖领域的从业人员非常清楚精神影响力的重要性。一旦涉足该行业，他们会很快意识到自己的精神意念能够引导他人思想和行为。如果你研究拍卖师的工作方法和拍卖技巧，就会发现他们实际上也运用了催眠学的技巧来控制他人的行为。急促的声音，不断大声重复拍卖商品的价格，就如同催眠师单调的诵念。竞拍者的注意力首先被拍卖物品吸引，当竞拍开始，职业的拍卖师通过暗示、精神影响以及精神

魄力来控制拍卖，取得成功。

气场——精神力量的存在，在社会生活的各个方面都得到充分的证明及运用。在对话中，个人的衣着及言谈的的确确能够对他人产生影响，但更为强有力的影响则来自人的精神脉冲（mental impulses）。一位衣着破旧的人身上也可能透出兴盛繁荣的气场，使旁人莫名认可他的个人能力及财富地位，然而，有的人即便穿着华丽的盛装，也会流露出贫瘠的气质，使旁人产生不信任感。

成功永远不会走向言行举止中散发出小人作态，透着卑躬屈膝气质的人。生活破落，而又终日忿恨不平的人，可能连自己最好的朋友都不愿意借钱给他；某些人出现“手头吃紧”的小状况，但他充满自信，面对困难镇定无畏，身上总是散发着成功的气场，这样的人则能非常轻松地朋友甚至是陌生人手中借得大笔资金。如果你经济条件中等，没有债务方面的困扰，那么也可展现自己的正面气场，在财富领域中发挥积极影响。学习控制自己的精神情绪，清除负面思想，迫使自己随时展现出自信的精神状态，以此赢得他人的信赖。

交际手腕——有交际手腕的人能够对他人产生强大的精神影响。如果希望在人际交往中获得成功，就一定要对所有优秀催眠师所需具备品质进行学习和实践，这些内容在第2讲中有详细讲述。从私人的谈判到国家间的较量，个人磁场总是一个不可或缺的重要因素，一个能够释放极强催眠影响力的人就最有可能在社会事务中取得巨大的成就。

人气——在社会生活中，个人磁场影响着外界对他的欢迎程度，一些具备某种特殊精神影响力的人会受到众人敬仰。在大学中，少部分

人也能够从人群中脱颖而出，受到余下众人英雄般的崇拜。但一般来说，他们并不比其他人更加优秀，如果我们分析这类人的性格和行为方式，会发现其实他们并无其他特别出众的特殊才能，但就是这样，他们依然是“整个校园中最受欢迎的人”。他们往往具备某种难以描述的个人磁场，这是取得社交成功所不可或缺的关键要素。催眠术学员如果希望自己也具备这样的气质，就需要培养自己的相应性格和举止。

演艺人员——娱乐节目的秘密就在于抓住观众的思想，用谈话或表演中的道具吸引观众的注意。谈话类节目（脱口秀、相声等）的主讲者如果希望获得观众的欢呼和好评，就必须“让观众的注意力追随自己”。在进行娱乐表演时如果遵循以下催眠学的法则，成功将会是水到渠成。

首先，表演内容准备充分；忽略周围环境，将注意力集中在“呈现自己的节目”上，相信自己必定能控制观众的注意力；忘却自我，将思想集中在听众身上。只要自己愿意，优秀的催眠师无论什么时候都能够毫不费力娱乐身边的人。

优秀的女主人——在家庭聚会上，如果能有一位言谈得当的女主人适时调节气氛，将使整个聚会变得意趣盎然。而要掌握其中的技巧，就需要学习如何通过精神力量去影响他人。一位出色的女主人曾说：“之所以（聚会）常常能够成功，是因为我发自内心地希望客人能够玩得开心。我希望他们都能明白，来到我家里就一定会非常愉快。所以我努力用催眠一样的方法去感召他们，让他们也传染上我的快乐，这个办法总是非常管用。”

贵族——在社会中，不同人群体之间会有某种意义上的层级区分，人的举止言谈也对应其所处的阶层。富人、名门之后、贵族往往会有这样的优越感，虽然这违背了当代的民主理念，但层级感仍然在美国社会中普遍存在，当然，世界其他地区也都如此。一个真正的贵族，举止之间透着细致、高雅的气质，他们受过良好教育，心智水平上乘，无论身处怎样境地，哪怕是深陷贫困之中，衣着破旧，他们独特气质也一眼可辨。

而与此相反地，品质粗糙一夜暴富的人，摆出奢华的排场，竭力但却徒劳地效仿上层人士，向他人炫耀自己的优越感，但其粗浅气质却背叛了自己，因为无论如何努力地显摆，他们始终无法体验精神上的优越感。

幻想的财富——本书在“自我暗示的惊人影响”一讲中列举了若干例子，讲述人如果长期思考一些子虚乌有的假象，渐渐地就会信以为真。对金钱财富来说也是这样，一文不名的人如果长期幻想大笔财富将从天而降，久而久之，他会无法将幻想与现实区分开，误以为自己非常有钱，终日无所事事，就等着某天忽然有人找来，要他继承大笔遗产。

我们常听说，在当今美国社会中有人声称自己是殖民早期法国贵族的后裔，他们宣称对一百多年前的“法国封地”享有法律上的继承权。对财富产生的错觉，实际上就是某种意义上的自我催眠，而这样的催眠会消磨、荒废掉原本有用的思想，使自己产生错误的认知。

部分一无是处、贫困潦倒的外国人终日无所事事，习性恶劣，但却期盼着能够继承祖上的贵族封号和财产，过上富贵生活。如果单论个

人品行和功德，这些流浪者与体面人家是毫无半点干系的，但这些“落魄贵族”却在现实中受到社会尊重，就连条件苛刻的名门望族社交圈子也对他们张开欢迎的双臂。

这是因为他们首先催眠了自己，使自己在错觉中酝酿出了真切的优越感，然后，他们通过相同的方式将他人催眠，使人们对他产生了无端敬重。一个并无实际意义的贵族封号能够对人产生强烈的冲击，就像催眠师手中道具的作用一样，将受术者置于自己的催眠控制下。

对缺陷的认知——获得成功的最大阻碍就是过于在意自己的缺陷。在面对超出自身能力的局面时，个体往往会失去正常的思考水准，也无法学习和处理其中的细节，这样，他们就处在了非常不利的状况中。因此，我们应通过各种方法，为自我发展、提高提供机会。人过分在意自己的缺陷，并使它展露在他人面前，这是破坏商业成功的致命因素。因此，人应做到扬长避短，努力不让他人注意到自己的缺点，同时，尽力发挥自己的长处，让它在人前闪光。

在许多情况中，一个人原本具备精神上的优势，但却无法被他人感知到，是因为他过于谦虚，或者他更享受独处，不喜社交。但一般来说，高层次的精神力量是无法掩盖的。如果一个人博学多识，具备出色的精神力量，那么他的“气质”一眼就会被识别出来。人无法长时间伪装自己的气质，同样他人也用不了多久就会识别出这样的伪装。但如果这种气质是实实在在的，那么通过催眠，它将会被发挥到极致，为持有者来巨大的好处。

失控——我们频繁地听到这样的话，说某个人“失去了自控”，此话

指的是商业失败或精神上的缺点让自己灰心泄气，失去对局面、对心智的掌控。一个“失控的男人”周身都散发出负面、沮丧的气息，使自己的情况变得更为糟糕。人必须训练自己去承受挫折及失败，这对掌控和扭转局面来说是至关重要的。

一个只看到生活中阴暗一面的人是无法积极地影响到其他任何人的。实际上，一个对失败过度解读，缺乏自信的人注定会从精神上影响到他人，让所有人避而远之，失去所有人的信赖。

而对“社交红人”来说，情况又是如此截然相反。每件事似乎都顺着他的心意发展，所谓的“好运”显然时刻都伴随在他左右。他内心充满自信和乐观，同样也会对周围的人产生同样的精神影响。

上文列举了各种不同的精神状态，旨在说明：我们能在无意中释放出有利或有害的精神影响力。明白了这个道理，我们就更容易去理解它能为我们带来的巨大优势，进而训练自己的精神力量，为学习、精通催眠术做好铺垫。

第21讲

狂热、虔诚或精神萎靡： 或许因为你被催眠了

- ◎ 当我们提及“个人魅力”一词，大家都明白它对取得成功是极为关键的，人们往往会承认，具备个人魅力的人非常容易在其专业领域取得成功。个人魅力也是催眠术的一种，是能够对他人产生作用的精神力量。
- ◎ 在所有强力药物都无法发挥作用时，“信念愈疗”（Faith Curists）、基督教科学派及其他治疗方法却能发挥奇效，帮助病人恢复健康。
- ◎ 为什么有的人能在宗教集会中掀起狂热，而可能具备更高学识、信仰更为虔诚的人，却无法吸引足够的信徒来填充那空荡的教堂？这正是因为前者拥有个人磁场，或者说催眠力量，而后者却不具备这一特质。

本讲要点：

职业成就由催眠铸成

人气和成功的关系

催眠术和法律

演讲术和辩论中的催眠

成功的宣讲

在了解催眠术是从精神层次上控制他人思想和行为的学科与技艺后，我们也就明白它在各行各业中能够发挥的巨大作用。实际上，如果不使用这种了不起的技艺，人就不可能在自己的行业中获得最伟大的成就。

当我们提及“个人魅力”一词，大家都明白它对取得成功是极为关键的，人们往往会承认，具备个人魅力的人非常容易在其专业领域取得成功。个人魅力也是催眠术的一种，是能够对他人产生作用的精神力量。一些人天生就具备这样的磁场，他们的事业也因此聚满了人气和成功。一些人则因为自己经历的事情，或者通过细致练习，后天获得了这样的

魅力。

律师

在法律行业中，催眠力的作用是无可估量的，所有律师都应抓住每一个机会，尽可能实践这一能力。成功的律师就会这样做，无论他们自己是否意识到。注意观察一个律师是如何在法官和陪审团前为自己的客户辩护的。

首先，他通过生动而自然的肢体语言，也可能是个人生理特质，引起法官和陪审团的注意。接着他用搜索式的目光扫遍所有人，以眼神传达出自己的诚挚。然后，在唤起了法官和陪审团注意之后，他开始自己的辩护。虽然陪审团及法官都是他的“上级”，他需要获得他们的仁慈，但他的辩护不带一点祈求意味，而是有主宰法庭的气势。他迫使自己用诚挚的态度来说服法庭，通过语气恳切的暗示去影响他们，在证词和事实面前，完全扭转法庭的裁决。

所有知名的刑事律师都是具备强大催眠力量的人，他们的名声也来源于对这一能力的频繁运用。如果不通过精神力量去影响他人思想，要在法庭上取胜是无法想象的，而要取得这样的成果，就必须有效地去学习催眠哲学，并不断进行实践。

医生

催眠术在医学领域也具有极大的用处。它在疾病治疗中的价值，本书之前的章节有具体介绍。不可否认，治愈疾病是每一个恪尽职守的医生的核心目标，但职业上的成功对医生来说也极为重要，他必须有足够的病人来练习自己的技巧。因为缺少病人，他们就少了可以进行实践的对象，这样即便是能力突出的医生也很难有施展拳脚的机会。有的医生虽然医技贫乏，但却能获得不错的收入。

我们必须承认，个人磁场或者说催眠力在医生的职业生涯中扮演了重要角色，当一个医生具备这样的能力，又具备丰富的医学知识和高超的医术，他就有可能在专业领域中成就伟大，同时获得相应回报。

在面对病人时，医生的首要任务就是取得病人的信心和信赖。如果医生研究病人的心理特质，成为阅读他人性格特征方面的专家，他就能在见到病人的开始，快速掌握应该采用何种方法来赢得病人信赖。如果不能做到这一点，他最好放弃行医，趁早改变自己的职业，因为失败对他来说是不可避免的。

而对那些能够发现自己诊断疾病能力的医生，对通过努力钻研取得丰富医学知识的医生，对能够为病人带来信心和安全感的医生来说，行医将会是一项令人欢欣鼓舞的职业。

在治疗疾病中，应调动一切积极、自然的因素，促进人体以自然

方式来获得健康恢复。在所有治疗方式中，精神治疗或催眠力都极为重要。在诸多与人精神相关的疾病中，这些要素都可以发挥最大效果。在所有强力药物都无法发挥作用时，“信念愈疗”（Faith Curists）、基督教科学派及其他治疗方法却能发挥奇效，帮助病人恢复健康。显然，当精神影响能够作为辅助手段，保证病人身体真正全面康复，我们便进入了理想的实践医学阶段。

在病房中，医生的出现对病人来说是一种激励。在诊室中，他的话应被视为最终诊断结果，他的医嘱应是确切无误的。如果他真具备优秀的医术和丰富的知识，再借助催眠学知识，就能保证自己在医学上有所作为，同时获得合理的财富回报。

宗教职业

为什么有的人能在宗教集会中掀起狂热，而可能具备更高学识、信仰更为虔诚的人，却无法吸引足够的信徒来填充那空荡的教堂？这正是因为前者拥有个人磁场，或者说催眠力量，而后者却不具备这一特质。前者明白如何吸引受众的注意力，并通过精神暗示和布道引导他们的思想和行为，而后者则无法掌握这一重要技巧。

如果说宗教精神的引导能够带人走出困惑，谋得人类福祉，那么如何在精神上驱策教众了解宗教旨意就是每个牧师和神职人员的职责所在。

在专门教授演讲术和演说法的学校中，授课的最重要核心就是教授学员如何向目标听众灌输深刻印象，如何吸引这些人的注意，如何使他们的学员受到感染，成为他们最虔诚的信徒，以及如何通过言语和说辞说服听众。实际上，成功的宣讲和杰出的辩论才能都或多或少依赖催眠的力量，法律、教会等相关人士的成功也在很大程度上依靠演说的魅力，这些人都应是催眠术学习中最热忱的学员。

第22讲

催眠能否摧毁意志消沉的人

- ◎ 当人的精神处于相对不活跃状态时，他往往会更容易受到他人影响，而且这样的影响能够产生长期持续的效果。
- ◎ 人的期待心理能够将一切事物渲染得多彩而迷人。
- ◎ 一个看不到任何乐趣的人，无论身在何处，都会感觉沮丧和阴郁。
- ◎ 当站在高楼的顶部时，一股“跳下去”的冲动会突然袭来，许多人因为无法控制住这股冲动而跳下了高楼，实际上他们根本无意寻死。

本讲要点：

“期待”心理是一种催眠影响

寻找快乐

公众集会和集会的“属性”

有魅力的发言人

无论是有意为之还是无心之举，我们所有人都或多或少地会受到他人影响。当人的精神处于相对不活跃状态时，他往往会更容易受到他人影响，而且这样的影响能够产生长期持续的效果。

儿童能够正确拼写单词就是这个道理，而影响一旦形成，他从此会一直保持正确的拼写习惯。但对成人来说，如果他在拼写方面有所不足，就很不容易纠正。

正是因为这样的原因，一个人能够一生都记住儿时让自己印象深刻的事，哪怕已经老去，这样的记忆也会历历在目。

“期待”心理同样对人的思想发挥着重要的催眠影响，“能够看到最美好事物的人，是那些希望看到最美好事物的人”就是一句非常应景的

老话。旅行者对在书中读到的远山或深谷往往充满激情，但同样的美景如果就摆在自己周围，却可能不会引不起他半点注意——人的期待心理能够将一切事物渲染得多彩而迷人。

一场欢宴，能够让有意享受的人欢欣鼓舞，哪怕它在最为普通的地点举行；而另一方面，一个看不到任何乐趣的人，无论身在何处，都会感觉沮丧和阴郁。

美国国会议员、幽默作家考克斯阁下（Hon. S. S. Cox, 1824—1889，也被称为“Sunset Cox”）的故事就是一个非常好的例子。

一次，他宣布自己将在宾夕法尼亚州的某城市举行一场喜剧演讲，在表演开始前，礼堂中已经挤满了前来欣赏幽默表演的观众。就在帷幕即将拉开之时，考克斯先生收到了来自家乡纽约市的电报，告知他妻子的母亲突然离世。此消息对他打击很大，以至于他向经纪人表示自己无法在这种情绪下继续表演。在一场短会商讨后，大家决定将演讲的时间推后一个星期。

于是他来到台前，在热烈的欢呼和掌声平息后，说：“女士们、先生们，我手上拿着一份刚收到的电报，上面说我的岳母已经死了。”他的声音随即被观众铺天盖地的笑声淹没。因为当时正是“丈母娘笑话”风行的时间，观众自然以为考克斯先生是在以搞笑的方式做表演开场，他表面上的庄重严肃在观众看来就是细腻的表演，这就更加渲染了“开场”的幽默效果。

他在台上站了一会儿，对台下的反应感到茫然无措，忽然明白观众将自己的公告误解成了笑话。当观众平静下来以后，他接着说：“朋

友们，我刚才所讲到的都是严肃的事实。电报刚从我的家乡纽约发过来，我的岳母和我一起生活，我们之间关系也非常融洽，得知她的死讯我非常难过。在此情况下，我无法进行演讲，表演也因此将推后一周举行。现在，大家可以离场了，在礼堂门口会有人给你们下次的入场券。”

显然，这段补充还是被观众当成了笑话的延续。他设法在人们的笑声和欢呼中说完上面这段话，当他从台上退下时，观众的掌声震耳欲聋。对一场幽默演讲来说，很明显，再也找不到比这更好的开场白了，而他的“表演”无疑是完美的。

观众蜂拥前来，就是要享受欢笑和乐趣，在他们看来，考克斯绝对不会让他们失望。在观众安静下来之前，经纪人被迫走上台来，郑重地证实考克斯先生的陈述。

公众集会上，我们无疑更容易受到集会特定“属性”的感染和影响，至于集会活动中具体言词和行为都不是那么在意。如果我们将复兴会上的布道词用平实的文字去解读，相信它就会显得非常稀松寻常，而在集会活动中，这些词句如同“在烈火中燃烧”，使人亢奋不已。一个具备个人魅力（或者说是磁场）的政党发言人，无论他的发言稿是如何陈词滥调，只要他的演说方式具备足够说服力，就能够彻底动摇和控制自己听众的思想。他能够通过自己的抑扬顿挫和肢体语言，暗示听众接受自己希望他们接受的信息。

演讲者或发言人都应认真彻底学习催眠学中的这一部分，它对发言人具有非常高的价值，如果希望在演讲上取得成功，该部分知识必不

可少。在过去，牧师在布道的开头会进行一段诵唱，接着逐步热场，然后以激昂的声音和狂热的手势调动全场气氛，达到聚会高潮，所有能够实现以上效果的人都被视为“充满力量的布道师”。

这一过程实际上就是非常典型的催眠。牧师当然不会将其贴上“催眠术”的标签，可能他们有时也会思考自己是如何激起听众热情的，但从催眠学的角度来考量，他们进行布道时所使用的方法与当代的精神控制方法如出一辙。

第一，听众的期待心理得到充分调动；第二，周围环境保持了安静，且听众的精神都集中于即将开始的布道上；第三，进行单调的诵唱；第四，语气强烈的暗示。

我们都会对他人有或多或少的服从，在某些情况下，我们甚至会无意识地完全听命于他人而不带任何疑问。这一现象在公共生活中已经得到充分证实，比如说，魔术表演的成功在很大程度上就取决于观众的“配合”。观众总是毫不犹豫地听从表演者的命令，他说，“看天花板”，所有的观众会立即把自己的目光放在天花板上。他要求大家保持安静，会场会立刻安静下来。实际上，当他宣布自己即将完成“不可思议的任务”时，台下所有人都在协助他完成这个表演。东方的魔术师就是利用了催眠影响力来协助自己完成一些完全违背自然法则的神奇表演，但凡看过表演的人却都对表演者的“魔法”深信不疑。

下面我们来看一位旅行者在东印度经历的神奇表演，并以此为例讲述它与催眠术之间的联系。

当时我们正在旅店的客房里，房间的环境让人坐立不安，忽然一

位佣人走过来告诉我们有个魔术团马上要在村里进行表演。我一直都非常希望看到各个地方的传统魔术表演，因此快步走下了楼。一个肤色黝黑的男人坐在地上，头上围着穆斯林头巾，身上穿着特制的表演装束。他的周围围着其他几个本地人，看上去像是他的助手，其中一个人讲一口英语，充当翻译。魔术师身前放着若干小罐子和小盒子，另外还有一些相关道具，周围的其他细节无需多言了。

表演开始，他将几条小蛇从其中一个盒子中拿出来，当然，这些蛇都是真蛇。魔术师开始哼唱单调的音乐，并不时用一根古怪的木棍去碰触蛇的身体，然后这些蛇开始逐渐变大再变大，直到最后像蟒蛇一样大小，让人感觉心惊肉跳。之后，在魔术师的指挥下，它们开始逐渐缩小，接着爬回了之前装它们的盒子，而那个盒子的尺寸，大概只能装下一磅重的茶叶。

其中一个助手在沙地上画了一个圈，向圆圈的中心靠拢，看上去好似为精确找到圆圈的圆心，让他承受了巨大的痛苦一样。待他站定，魔术师碰了他一下，接着他开始像陀螺一样转了起来，随着一声叫喊，他升上高空，消失在云间。不久以后，他又再次出现，精确地落在了他之前站立的点上。

除此之外，他们还表演了其他几个同样不可思议的绝技，每一个细节我们都看得仔仔细细，绝对真实。但和我们一起的几位女士说，她们在一个偏僻的阳台上观看表演，看到的只是普通大小的蛇、一个原地打转的男人，以及其他非常普通的表演，并无任何惊奇之处。她们没有被表演氛围影响，但余下的人很明显都受到了强烈的催眠，于是自己的

感官就非常容易受到表演者语言和行为的暗示。我们看到的并非真实发生的事，而是施术者施加给我们的意象，如果不是阳台上的女士，我们绝对不会发现自己原来被表演者迷惑了。

人们并不希望自己随时都被他人以催眠的形式控制起来，但生活中的一些例子已非常清楚地表明，所有人都不可避免地会受到这种施加在自己身上的特殊力量影响，或多或少地被不寻常的场景和暗示性物体催眠。

当我们观看专业人员在空中表演高空走绳时，自己往往会出现头晕目眩，或者感觉到下坠的体验。

当站在高楼的顶部时，一股“跳下去”的冲动会突然袭来，许多人因为无法控制住这股冲动而跳下了高楼，实际上他们根本无意寻死。

而巍峨的跨河大桥场景往往能够“怔住”一些人，在某种程度上驱使他们走上桥去，甚至从桥上跳到河里，这样的例子并不少见。

一些人站在月台上，偶尔会感觉难以抑制自己的冲动，想要迎着正在驶来的火车跳下铁轨。

此外，当你手上握着一把左轮枪时，总会忍不住要幻想可能造成的毁灭场景，然后不自觉地就将枪口对准了自己或他人，甚至还可能扣动扳机。

出现这些现象的原因，都可归咎于一类催眠影响。某个场景或物体迷住了人的精神，使其高度集中，随即形成某个概念，这样的概念又很快转化为一系列物理行为，带来无法预计甚至是灾难性的后果。

第23讲

催眠术的延伸效应： 醒来后还会被催眠师控制吗

- ◎ 所有恶习和不良嗜好都可以通过催眠后暗示来进行纠正，只要施术者的精神没被长期的放纵和恶习毁掉。
- ◎ 催眠后暗示无法改变人的本性。
- ◎ 催眠之所以能够取得成功，就是因为暗示的内容并没有与受术者的是非观发生冲突。实际上，正因为受术者自身强烈的意愿，才使暗示效果如此突出。
- ◎ 深厚的情感绝不可能因为催眠的作用而被彻底地瓦解。

本讲要点：

在被唤醒后仍发挥作用的暗示

催眠无法改变人的天性

情感之事

在催眠领域中，最有价值和有趣的现象要数催眠后暗示（Post-hypnotic Suggestion），它能让受术者在未来任意一个施术者指定的时间中发挥特定的催眠暗示作用。此指定的时间可能在受术者被唤醒的几个小时、几天甚至是几个月后，而时间一到，受术者就会即刻按照之前的所给出的暗示行事。

要保证催眠后暗示成功，施术者必须首先将受术者带入深度催眠状态，以“催眠梦游”为最佳。在受术者进入该层次催眠后，施术者必须对受术者的身体进行传导操作，并以最为强烈的方式给出暗示。下面是一段实例，通过这个例子我们可以清楚地看出其中的一些有趣的细节。

一次表演中，在征得本人同意后，催眠师将一个年轻男性带入了催眠梦游状态，进行完一系列常规展示后，施术者决定展示催眠后暗

示。因此，施术者采用麦斯麦术，从头至脚对受术者执行传导术，并将他带入了深度催眠状态。施术者站在他的一旁对他说：

“哈里，你会在明天凌晨4点钟醒来，4点以后，你就没办法再睡着。从此之后的一个星期内，你都会在这个时间醒过来，然后洗漱穿衣，直到晚上才会睡着。现在，你将忘记我对你说的这番话，但你会照着我的指示行事，丝毫不差，因为你完全控制不了自己。”

这些话反复地在他耳边强调了若干次，接着施术者将他唤醒。第二天，其他人都惊奇地发现，就在时钟的指针对准4点位置时，他忽然就醒来了，而在之后一周的每一个早晨他都在同样的时间里准时醒来。直到第八天早上，他熟睡到很晚才起床。

当受术者进入催眠梦游后，只要施术者能够正确地给出催眠后暗示，无论暗示的内容是什么，他都会精确执行，只要这个暗示不违背人的自然属性，超出了常人能力。

正直体面的人不会因为催眠后暗示的作用而进行犯罪，但那些惯犯却喜欢拿它来为自己开脱。另一方面，一个怀有罪恶之心的人则可以在催眠后暗示的作用下，在施术者指定的时间中作恶。这种情况，实施罪行的人有可能逃脱法律制裁。在催眠更广泛地为人们所熟悉之前，这样的行为很难有合理的法律界定和处理规范。

如果你对受术者施予催眠后暗示，要他在1个月后打电话到办公室找你，那么时间到来时他一定会照做，虽然可能他自己也不知为何要给你打电话。

如果暗示受术者在这个周末不吃晚餐，那么周末的晚上他会毫无

食欲；或暗示他不喝茶、咖啡或任何一种酒，受术者都会莫名生出对这些饮品的抗拒。当然，要让人对酒产生永久性厌恶，就必须再三反复地进行催眠后暗示。但这是可以实现的，所有恶习和不良嗜好都可以通过催眠后暗示来进行纠正，只要施术者的精神没被长期的放纵和恶习毁掉，该问题在“坏习惯与暗示”一讲中有更为详细的讲解。

催眠后暗示蕴藏着巨大的力量和利用价值，它是效果显著的辅助医学手段，对治愈诸多疾病和纠正精神怪癖发挥着关键作用，通过使用催眠后暗示，能够防止精神问题周期性发作，许多患有癔症的病人都借此完全恢复健康。

除治疗精神疾病外，催眠后暗示的另一方面作用就是影响改变一个人的生活状态。人们能够借助它的力量，彻底地改变人际关系和喜恶偏好。在很多情况下，它能服务于人，带来理想的效果，但它并非百益而无一害的。下面将通过几个真实事例来阐明催眠学中的这一奇特影响力。

一位父亲带着儿子来到诊所，希望儿子缺乏自控的毛病能够得到治疗。儿子非常年轻，受过良好教育，乐于享受生活。他的家境富裕而教化良好，受人尊重，且对宗教十分虔诚。他本人有意选择健康的生活方式，但却无法抵抗朋友们摆在他眼前的诱惑。这些朋友都是从小的玩伴，所以要完全断绝与他们的关系非常困难，或者更准确地说是毫无可能。但另一方面，他的朋友们又不断诱使他进行违背自己初衷的行为，甚至使他卷入麻烦，这使他的父母感到非常焦急。

他自己愿意并渴望使用催眠的方式来帮助自己，获得他口中所说

的“性格力量”。因此，他接受了催眠，进入了梦游状态。接着，他被告知，往后都不会受朋友的引诱，去任何可疑的地方，他无论在什么时候遇到自己的朋友都会以礼相待，但不再与他们结伴。

在连续12天催眠中，这样的暗示反复地在他的思想中得到强调，并且这段时间内他没有和朋友接触，因为他的父亲为了确保催眠效果，将他安置在离家很远的地方。

当他回到家后，催眠后暗示立即发挥了作用。再遇到以前的朋友，他表现得彬彬有礼，但拒绝和他们一起去“找乐子”。很快，朋友们都对他的冷淡感到气愤，之后不再与他联络。在他看来，是催眠作用赋予了他果敢坚定的性格，而他完全忘记了自己之前受到的催眠后暗示。

但催眠后暗示无法改变人的本性，催眠之所以能够取得成功，就是因为暗示的内容并没有与受术者的是非观发生冲突。实际上，正因为受术者自身强烈的意愿，才使暗示效果如此突出。

下面是两个奇妙得像童话一样的情感故事，就像是巫师洒向恋人的符咒一样神奇，但却真实发生了。

据说，真爱从来不是一帆风顺的，而这句话就恰好在伊迪丝姑娘身上得到印证。一位年轻人与她相爱，在牢牢抓住了她的芳心后，他们订下了婚约。但嫉妒是女人的天性，在伊迪丝发现她的恋人对自己的表妹格外留心后，她陷入了痛苦的挣扎中。

在她看来，表妹一定会将他从自己身边夺走，她尝尽了各种办法，希望将自己的表妹从年轻人的思想中赶走，但却毫无效果。最后，在与自己的恋人看过一场催眠表演后，她悄悄地找到了催眠师，向他讲

述了自己的困扰，催眠师建议她怂恿自己的恋人接受催眠。

年轻人接受了怂恿，进而被完全催眠，在催眠中，施术者暗示年轻人将在某个时间找到伊迪丝的表妹，并当面斥责她因为疏忽而对他有所失礼。这个催眠后暗示发挥了奇效，之后，伊迪丝的烦恼烟消云散。

在下面这个故事中，父亲因为女儿爱上了一位一无是处的追求者而感到非常焦虑。

这位风华正茂的姑娘热衷小说，满心尽是浪漫故事，但在父亲看来，女儿所谓的爱，不过只是她多愁善感的天性而已。父亲的劝说和威胁都无济于事，因此请教了一位专业催眠师，并在家中安排了一次非公开的催眠。

他说服了女儿接受催眠，催眠师在她进入梦游状态后使用了催眠后暗示，瓦解了这段让她父母坐立不安的恋爱关系。计划非常成功。这个女孩开始对催眠产生了兴趣，她多次接受催眠，在催眠后暗示的作用下，逐渐失去了对这位不成器的追求者的好感。

在上面这个例子中，催眠之所以能够取得出色的效果，是因为该计划是由女孩的父母授意，同样也因为女孩当时有的只是对感情的向往，而不是真切坚定的爱情，因为深厚的情感绝不可能因为催眠的作用而被彻底地瓦解。

第24讲

无法唤醒的恐惧

- ◎ 很多人都难免会担心这样一个问题：被催眠后的受术者有可能无法被施术者成功唤醒，接着发生极为严重的后果。
- ◎ 唤醒催眠状态中的受术者最常用的办法是在他（她）耳边“打响指”，并用强烈的声调命令他：“醒来！醒来！你现在醒了！一切都非常顺利！”
- ◎ 不可在受术者处于梦游状态时猝然地将其唤醒。

本讲要点：

受术者一定能被唤醒

催眠中的注意事项

延迟唤醒不会引起任何伤害

“催眠沉睡”状态下的受术者唤醒过程较慢

不可突然从“梦游”状态中唤醒

唤醒前的愉快暗示

很多人都难免会担心这样一个问题：被催眠后的受术者有可能无法被施术者成功唤醒，接着发生极为严重的后果。这样的担忧是那些内心希望接受催眠，但又有所犹豫的人最常有的考虑，同样也是许多初涉催眠术并希望成为施术者的学员心中的畏惧。

但实际上，这样的担忧是毫无必要的。任何被带入催眠状态的受术者都无一例外地能够被催眠他的施术者唤醒，反过来说，施术者也总是有能力唤醒自己所催眠的受术者，除非施术者出现身体麻痹等突发状

况，但即使在这种情形下，受术者也会依据催眠程度的深浅，自行逐步苏醒。

唯有一个可能性极小的例外，那就是受术者被带入了程度极深的“催眠沉睡”或假死状态，然后施术者暗示他说：“除非有我的指令，否则你绝对无法被唤醒。”只有在这些条件都满足的情况下，且施术者在唤醒受术者之前突发死亡或者出现意外事故，我们所担心的恶果才有可能出现。

唤醒催眠状态中的受术者最常用的办法是在他（她）耳边“打响指”，并用强烈的声调命令他：“醒来！醒来！你现在醒了！一切都非常顺利！”几乎所有情况下，这一方法都能有效唤醒受术者。他会稍微一怔，眼神茫然地看着施术者片刻，接着露出笑容，还可能会说：“是的，我醒了。”

如果因为某些原因，在这一方法使用之后受术者并没有即刻醒来，此时可用稍强的语调重复上面的暗示。无论出现何种情况，比如唤醒的过程稍有延迟，施术者都绝不能显出一星半点的惊慌和狼狈。受术者必定会很快醒来，不会出现任何损伤。

在少数情况中，木僵、梦游或沉睡状态的唤醒过程会相对慢一些，要加速这一过程，可将嘴微翘，对着受术者的颈部短促地吹一口气，该方法能够起到理想效果。

如果施术者对“梦游者”（处于催眠梦游状态的受术者）说过“你将睡上一整天”等话，那么他就可能很难在第二天早晨之前被唤醒。因此，在催眠中，施术者就需要特别留意自己的话，并下达明智的暗示。

受术者必须记住自己说过的话，如果给出了不利于受术者快速唤醒的暗示，则需要通过相反的暗示来抵消之前的效果，比如：“你不必睡一整天，在我让你醒来时，你就会醒来。”

部分施术者在唤醒受术者前会有一套例行的说辞，比如：“现在，我会数三个数字，当数到三时，你就会醒来。”这也非常有效。

最好的做法是，在唤醒受术者之前首先将他们带入浅度催眠状态。不可在受术者处于梦游状态时猝然地将其唤醒，而当他处于催眠木僵状态时，应首先对他说：“现在你可以自由活动你的手部了，你不像之前睡得那么深了，再过一会儿你就会醒过来。”在他明显地回退到浅度催眠状态时，方可告诉他：“行了！醒过来！”

要使受术者对催眠有非常好的感受和体验，让他渴望再次接受催眠，就要在他被唤醒之前告诉他：“你现在感觉棒极啦——噢！真是舒服又愉快。”此外，还可给出其他类似暗示。他通常会说：“对啊，我感觉棒极了，心情非常愉快，真希望自己的感觉能够一直都这么棒。”接着告诉他：“很好，你现在感觉非常好，接下来，我将会把你唤醒。好了！醒醒！醒过来！”

第25讲

“心有灵犀”与意念力

- ◎ 人际间的沟通和交流可不借助语言、手势或其他任何物理手段而得以实现。
- ◎ 我们可以通过精神意念力引起他人的注意。比如在公共集会上，你发现朋友在礼堂的另一侧，此时你将自己的精神全部集中在“他会看到自己”的期望上，真诚地用意念让他转过身来看到你。如果你期望和发出的意念力足够强烈，就会心满意足地发现自己的努力获得了成效。
- ◎ 情侣们能够在一起消磨几个小时的时光，期间话语不多，但双方都难以按捺自己的喜悦心情，而且都了解对方心中的深情蜜意。这是最为寻常也是最为愉快的思想传递的例子，任何情窦初开的男女都感受过它的存在。

本讲要点：

思想的交流，心灵感应

婴儿的思想

难以掩饰的情绪

预感

如何进行思想传输

人际间的沟通和交流可不借助语言、手势或其他任何物理手段而得以实现。我们能够通过意念力向他人传递自己脑中的思想，此外，我们也能借助相同的意念力获取他人的思想，即使他人对此毫不知情。

上文所述情况并不是什么非凡的超能力，实际上，不借助物理中介进行思想上的沟通是我们与生俱来的自然能力，而这很可能是人类存在早期，在缺乏语言沟通的阶段，人们表达思想和情绪时所使用的方法。

种族的起源越早，它的语言、词汇就越少，这也是科学界所熟知的一个规律。原始人只用极少的词句在彼此间进行沟通，但他们传达思

想和情绪的效率丝毫不比拥有庞大而精练词汇库的博学多识者更低。

原始人不仅能够通过不多的词汇交流思想，他们同样能够不借助语言去理解和感知他人情绪，鸟类、动物以及语言能力不及成人的婴儿同样也具备这种能力。当我们出现在其身边时，它们能够借助某种天然能力，感知到我们所传递出的愤怒、恐惧或善意。

或许在未来，我们能够建立起一套思想的沟通方法，而精于此道的专家能够在很大程度上摒弃文字和语言的使用而实现信息的传递。许多人将遭遇情绪的背叛，变得无法掩饰内心深处的情绪，无论他是否说话。

内疚的情绪往往也会出卖自己，而这一道理就揭示了思想传递的方法。假设某个罪犯犯下一桩罪行，害怕被人发现，他的精神会一直担忧事迹败露，当与人接触时，他整个人都会陷入焦虑情绪中，担心“他们是不是发现我做了什么”？这种思想和情绪会迅速传递给他人，没有任何办法可以掩饰。我们可以将其理解为高度集中的神经力量逃出大脑，或者将其定义为一切我们倾心的解释，但这一现象是众所周知的事实。

其实罪犯暴露自己更多是因为带有犯罪的神态和他们难以自控地传递出的畏罪心态，而非犯罪线索和情报。

大家都知道，我们可以通过精神意念力引起他人的注意。比如在公共集会上，你发现朋友在礼堂的另一侧，此时你将自己的精神全部集中在“他会看到自己”的期望上，真诚地用意念让他转过身来看到你。如果你期望和发出的意念力足够强烈，就会心满意足地发现自己的努力获

得了成效。

学生往往非常擅长通过精神进行沟通。如果某一天他们的课文预习得非常充分，就会试着用意念力“让老师抽他上台背诵课文”，而这通常都十分有效。但这些孩子有时因为没有预习课文而非常失望和懊恼，此时他们的心里非常担心老师会抽到他们，不由自主地将这样的精神意念传递出去，导致他们常常被抽问“恰好不知道的那一个问题”。

用不上哲学家的高深理论我们也能明白，情侣们能够在一起消磨几个小时的时光，其间话语不多，但双方都难以按捺自己的喜悦心情，而且都了解对方心中的深情蜜意。这是最为寻常也是最为愉快的思想传递的例子，任何情窦初开的男女都感受过它的存在。

人的所有的情感都以类似的方法，依据其强烈程度，通过思想传递在人际间传播。人的恐惧、生气、怜悯、激情、愤慨、同情、厌恶以及喜悦等情绪，当足够强烈时，无需任何言语就能被他人感知到。

梦中的意象

深度睡眠实际上是人的一种自然催眠状态，人在沉睡时，其精神会进入被动状态，能够接收到他人的精神影响，而影响的源头可能来自很远之外。

我们是否有过这样的经历：在梦中听闻值得信赖的人告诉我们某

个朋友或亲戚去世的消息，之后发现，这个梦真的发生了。

城市被围攻，一位母亲的女儿被部队包围在城里，一天，她的女儿出现在自己脑海中，并告诉母亲自己现在非常安全。她脑中的这一幕极为真实，让她完全相信这是真的，因此她减轻了心中的巨大负担。

人在睡眠中感知和预见到危险的例子非常多，在人类早期就已是极为寻常的事。谁又没有过在遇上自己朋友之前就感觉到他们即将出现的情况呢？这些例子说明人的精神传递不受距离限制。一旦思想传递的能力得到开发，空间的阻隔便在顷刻间瓦解。预见朋友或信件到来，脑中闪现某个物体或场景，这些被我们称为“超视力”。

有意思的是，并非所有催眠师都是心灵感应方面的专家。实际上，许多人具有极强催眠力量的人无法通过思想传输与他人进行交流；而与此相反，某些从未催眠过他人的人却可能成为心灵感应领域的专家。

如何传输思想

要有效地运用心灵感应，思想的传输者必须具备健康的身体和精神上的平衡，杜绝不良习惯，与他人关系和睦。消极情绪和仇恨的念头，都会破坏心神的宁静，必须避免。此外，他还必须具备本书第2讲中所讲述的催眠师所必需的基本素质。

自信是成功的首要条件，此外，还需有能力在任意时间集中自己的注意力，让精神进入被动状态。进行读心尝试时，最好选择此前曾接受过你催眠的受术者，或者容易受他人精神影响的人作为搭档。同样，在首次尝试时，受术者，或在该领域中应该叫接收者，距离不应离施术者（传输者）太远。

在经过了这一学科的充分学习和反复琢磨之后，你对自己的能力已充满信心，你需锁定一个合适的受术者，并完整地告诉他你的计划和整个过程。考虑受术者人选时，应选择对心灵感应充满兴趣，热切希望尽心实践的人。

将受术者（接收者）置于与你相邻的房间中，指引他进入绝对被动的精神状态，同时大致地告诉他，你的脑中将会思考什么样的事物。比如，你可以说：“我的脑中将会出现四个地理名词”或者“我将想到四个人”。

在他进入隔壁的房间后，将所有思想都放在你心中的地理名词或人之上，接着用意念让受术者接收你的思想。不要将思想集中在“希望他明白你正在想的事物”上，因为这样的意念传递出怀疑的气息，会在你脑中牵起一连串新的思想，这对思想的准确传输是致命的。强迫自己砍去其他冗杂的思想，专注于目标事物，并驱使它们进入受术者的脑中。

当受术者说出了你之前所想到的名词或人物后，你的首次试验便宣告成功了。他或许无法一下就准确地说出所有字眼，但会大致说出你脑中所想的内容。比如你想的是地理名词，他可能会说：“你当时想的

是中国的一个城市、欧洲的一条河、美国的一个州、五大湖的其中一个，还有太平洋上的一座岛。”或者你思考的是人物，他可能会描述这些人物的特征。这可能是因为在提到人物名字时脑中所出现的一系列思想，因为名字本身出现在脑中时，很难不夹杂这个人的形象，除非你想的是一个典型的故事或传说人物。

反复尝试过近距离的心灵感应后，就可开始进行远距离的沟通了，其难度和成功率都和此前的实践没有区别，因为人际的精神交流能够消除空间距离上的障碍。

我本人就曾同我的朋友伊拉斯谟·普尔一起进行过许多极为有趣的表演。普尔是一位文理兼修、学识广博的绅士，他将神秘科学（occult sciences）研究变成了极富吸引力的特殊技艺。

几年前，普尔出行去了波士顿，计划与我一起进行一场“双向心灵感应”试验。换句话说，就是我们两人轮流扮演传输者和接收者的角色。我们事先商量好日期，定下在几时几分开始思想传输。我首先担任传输者，半个小时后将自己的精神调整至被动状态，扮演接收者。而波士顿的普尔所接收到的信息将在随后写入信件寄往我所在的芝加哥，并在邮件中另附一份自己所发出的“思想信息”的声明，同样，另有一封信件也会由芝加哥寄往波士顿。下文为这次试验的结果：

第一条信息

波士顿，1月18日。——在今天的席会（指这次的“双向心灵感应”试验）中，我接收到了这些像电报一样的信息：“很冷；朋友生病；

寄黑色的书。”

而我通过心灵感应发出，并在之后用写进邮件寄往波士顿的准确信息为：“温度零下9度；伯丁格先生（Mr. Boettinger）患上了伤寒；请把你借去的《心理学》一书还给我。”

第二条信息

芝加哥，1月18日。——按照事先的约定，我在完成意念传输后，将精神调整至被动状态，并接收到以下精神意念：“时间4136；到处都是浓烟。”

而普尔先生之后通过邮件发来的确切信息为：“我手表上的数字为411366；我住的公寓昨天起火了；收到来自史密斯的信。”

显然这个试验获得了极大成功，虽然接收到的和发出的信息在词语上并不完全一致，但思想的大体内容都基本准确。在第一条信息中，“温度零下九度”自然会产生“很冷”的念头。《心理学》书的外观带来“黑书”的意念，而人名和病名则被“朋友生病”的思想取代。

在第二条信息中，接收到的所有数字都是准确的，但其中数字1和6的重复没能完全反映出来。“我住的公寓昨天起火了”这段话在传输者的脑中引起了烟雾的意念，所以接收者会收到“到处都是浓烟”的意念。可能传输者在想到烟雾时唤起了自己的回忆，打断了自己的精神集中度，使“收到史密斯的来信”这个思想不够强烈，导致该意念完全没有收到。

关于心灵感应的原理和实例在本讲中已讲得够多，希望未来人们能在这一领域拥有更丰富的知识和经验，达到新的高度，使它成为交流沟通的新方式，就像无线电技术一样，一开始让大多数人无法理解，被认为是无稽之谈，但之后却成为收发信息的实用手段。

第26讲

被催眠者的“怪异”征兆

- ◎ 在催眠状态中，绝大多数受术者嘴角都会泛起怪异的微笑。
- ◎ 平日里不善言辞和表演的人可能会在催眠中展现出极高的水平，这样的人能够在催眠后暗示的作用下明显提高自己的弱项。
- ◎ 催眠能高效地调动人的情绪，若干受术者一起尽情大笑能够感染台下的观众，同样，悲伤和哭泣的情绪也非常容易实现。但必须谨记，由悲至喜或由喜转悲的变化绝不可唐突急促。在催眠中，情绪的剧烈改变很可能导致感性、敏感之人患上癔症。

本讲要点：

催眠时身体上表现出的征兆

刺激感官

身体扭曲

歌唱与演讲

欢笑和哭泣

返老还童

被催眠的受术者一般会在身体上显现出受到控制的征兆。起初，他的瞳孔会明显呈收缩状态，随着催眠影响的加深而逐渐扩张，变得非常大，而在深度催眠状态中，其眼球会向上翻动，常见眼睑上抬。在受术者进入梦游状态时，如果施术者要求睁眼，他眼球通常会保持自然位置。

在催眠状态中，绝大多数受术者嘴角都会泛起怪异的微笑，这在很多情况中都被误以为是受术者假装受到控制。在受暗示而进入麻木状态时，受术者的眼睑容易出现微微的颤动，就像随时准备闭眼一样，其

呼吸也变得更深，且更规律。

入迷（Fascination）——在通过常规方式将受术者带入梦游状态后，可使用某个物件，比如一根手杖，使其入迷。此时需让他注意力集中在该物件上，并按如下方法操作：

“看着手杖的这头，把你的目光集中在上面，一直看着它别动。现在你的目光被固定在它上面了，你没办法停下来，除非有我的指示。”

受术者会将双眼紧紧固定在手杖的一端，如果手杖离他很近，看上去就会像是他的眼睛被粘在了上面，手杖移动到哪里，他就跟着移动到哪里。他甚至会跟着手杖跑，为了够着它而向空中跳跃，为了靠近它而躺在地上，并且会无视身边的环境和可能的危险，一直盯着手杖看。

我们还能够以同样的方式将受术者的鼻子“固定”在某个物体上。在执行此类展示时，应注意不让受术者眼睛过于靠近道具，避免眼睛过度疲劳。因为受术者“入迷”时会完全忽略除目标物体外的一切周遭事物，所以需采取周全的防护措施，防止其跌倒或发生其他损伤。

木僵——在公共表演中，最吸引人的一项深度催眠展示就是催眠木僵。通过第7讲中所介绍的方法，可将受术者带入这一状态。在受术者身体完全僵硬后，他整个人被抬起来，横放在两把椅子之间，由其头和脚作为支撑，身体悬空，如同一座“人桥”，而施术者则在其身体上放上重物，甚至站在上面。这种展示也是催眠的强有力证据，因为没人能够在自然状态下完成这样的表演。

我们会经常听闻有人将巨石放在木僵状态的人胸上，然后用大锤将其敲碎。这的确有可能实现，但必须谨记，催眠并不会改变人体骨骼

和肌肉的结构与属性，类似的不当举措极有可能对受术者造成严重的物理创伤。

在此，施术者同样需要反复提醒自己，不能轻易将受术者带入沉睡、昏迷状态，除非是纯粹的科学需要。曾有施术者将受术者带入无生命特征的昏迷状态中数天至数周，而在一些东方国家，自我催眠者甚至让自己几个月都不省人事。

公开展示

在进行公开的催眠展示时，最好是在表演前先设计一些能够证明催眠神奇，同时又能逗笑观众的环节。

首先，按本书第7讲的指导将受术者带入梦游状态，接着给出一些正面、美好的暗示。下文介绍的这些方法都有非常好的效果。

将受术者的感官刺激至最高水平，此时，他会明白无疑地展现出感官上最为敏感的一面。暗示他你将扔下一颗炮弹，将一枚针扔到地上，当针落到地板上时，他会惊跳起来，感觉就像真的听到了巨大声响一样。

暗示他你准备引爆一枚炸弹，手握一枚鸡蛋，并称这是一枚炸弹。当你捏碎鸡蛋时，受术者会立即用手将自己耳朵捂住，如同面临巨大危险，表现出极端惊恐的样子，好像自己真经历了一场爆炸一样。

给受术者一瓶古龙水并暗示说，他的鼻子和香水粘在了一起，无法拿下；接着暗示他，这是一瓶高浓度氨水，他会立即做出相应反应。或者给他一个剥开的洋葱，暗示它是一朵玫瑰，他会面露出欣喜的神色，把它凑到鼻子上闻。

通过暗示还能使受术者做出舞蹈、欢蹦、跳跃及其他动作。让人感到意外的是，一些此前从未尝试过跳舞的人也能在催眠中手舞足蹈，如果有音乐伴奏的话，他往往还能优雅地露上一手。

一些催眠师会让受术者身体向后弯折，或者让他将脚抬至头顶。但这样的动作可能引起危险，除非受术者本身就是个特技演员。其实，娱乐性十足而又能够保证安全的表演不计其数，它们都能充分地展示催眠的神奇，同时还没有任何危及人体健康的风险。

催眠中的受术者能在暗示下表演唱歌或发表激昂的演说，平日里不善言辞和表演的人可能会在催眠中展现出极高的水平，这样的人能够在催眠后暗示的作用下明显提高自己的弱项。

施术者无须设计受术者的演说内容，只需简单给出暗示，结果便自然会显现。比如，施术者可说：“你是威廉·詹宁斯·布莱恩（William Jennings Bryan，1860—1925，美国政治家、律师，能言善辩），台下成群的观众希望你发表一场关于‘自由铸币，16银兑1金’的演说。”你可能会发现，在给出暗示后受术者展现出让人惊讶的演讲才能。但一般首次接受催眠的受术者无法达到很好的效果，因此在公开表演时，施术者一般使用自己熟悉的优秀受术者进行演讲展示。

职业催眠师有时还会让受术者用他一无所知的某种外语进行对

话，这一般需要事先在催眠中反复教授催眠师所希望他记住的话语。他会很快牢记这些句子，并能在催眠中将其完整地复述出来。很明显，催眠的力量无法使受术者在顷刻间就流利地掌握一门外语。

暗示受术者正在钓鱼或打猎是非常具有娱乐效果的催眠表演。用扫把、火钳或者雨伞给受术者代替钓竿，他们会幻想投饵、扬竿，并在暗示下钓起大鱼，并完成一系列垂钓者的专业动作套路。拿个道具给他们做枪，让他们去围猎野兔，他们会瞄准目标，射击，并捡回幻想中的“兔子”，扒皮煮肉，然后津津有味地享用自己的野味。

催眠还能高效地调动人的情绪，若干受术者一起尽情大笑能够感染台下的观众，适时使用这一方法能将观众带入欢乐的氛围中，使表演平滑展开。同样，悲伤和哭泣的情绪也非常容易实现。但必须谨记，由悲至喜或由喜转悲的变化绝不可唐突急促。在催眠中，情绪的剧烈改变很可能导致感性、敏感之人患上癔症。

催眠表演中，最具喜剧效果而又没有丝毫危险的展示可能就是：暗示形形色色的受术者变成了老人或婴儿。一个成年人能够完美地诠释“两岁儿童”的行为，小孩子则会显现出老人的作态和虚弱的身体表象。一群成人脖子上系着围兜在台上面对观众进行儿童式的“过家家”游戏，而一旁的儿童却又故作老成地安静端详，这画面实在让人忍俊不禁。

在暗示的作用下，受术者会将桌、椅等家具认作是各种动物。姑娘会将自己的绸缎礼帽摘下做桶，对着桌子“挤牛奶”，男人则跨上椅子，策“马”扬鞭。而书本在受术者眼中就成了猫儿、狗儿，或者任何施

术者想得到的东西。同样，受术者自己也可在暗示下成为任何一种动物。

在催眠中，暗示受术者乘着热气球升向天空，其间他们表情紧张，举动间充满谨慎和小心，就好像真是身在热气球中一样。当受术者到达“天堂”，沐浴在主的荣光中，一股难以言喻的幸福感就会浮现在他们的表情中。

在公开表演时，施术者还可即兴发挥，带来许多搞笑逗趣的展示，但所有环节都应相互协调，递进展开。突然改变不仅让受术者难受，同样也会影响表演的整体流畅度。

第27讲

没有痛感：神奇的自我麻醉

- ◎ 所有人都有能力使自己整个身体或身体的部分感觉不到疼痛，虽然当前只有极少数人能够完全取得这种能力。
- ◎ 不同的人对疼痛的耐受度有非常大的差别，人类似乎在潜意识中就明白自己具备缓和痛苦的能力。
- ◎ 神奇的自我麻醉力量需要自信心和思想集中，同样还要求我们具备某种只可意会而难以言表的绝决心态。

本讲要点：

自我麻醉是天然的能力

动物自我麻醉的表现

诊所中的实验

所有人都有能力使自己整个身体或身体的部分感觉不到疼痛，虽然当前只有极少数人能够完全取得这种能力，它需要极高的精神集中度和对自身力量的强烈信任，此外，还要耐心地练习。

这种能力对许多低等动物来说似乎稀松平常，但这究竟是它们的自制能力还是由于惊恐而导致的自我催眠，个中原因还未有确切论断。某些动物一旦被捕，立刻进入昏迷状态。比如负鼠，在将被抓住时会将身体蜷缩起来，就像昏过去或死了一样；而龙虾在被陷阱套住时则会断臂求生，此外，我们知道的其他一些动物也有类似的古怪天性。一些人甚至进一步断言，动物在面对伤害和折磨时一般不会感觉到疼痛。

不同的人对疼痛的耐受度有非常大的差别，人类似乎在潜意识中就明白自己具备缓和痛苦的能力。我们常常听说“忍耐着点”，“我去拔

了牙，勇敢得像个英雄”，“他勇敢地进行了手术，毫无半点畏惧”等。此外，我们也有各种忍耐疼痛的方法，比如“咬咬牙”、“想别的事情”、“用手捏耳朵”等。这些都非常直白地说明，人们明白自己在某种程度上具有这种能力，并能在最需要时使用这种能力。显然，研究如何开发人类的这种与生俱来的能力是非常有价值的。

我们时不时地会发现，孩子在不利情形下会显出英勇、坚韧的气概，在面对惩罚时则可能表现出极高的忍耐力和自制力。

弗伦奇先生的女儿

印第安纳州彭德尔顿市的弗伦奇先生有一个7岁大的小女儿，她在自我控制方面显出了惊人的一面。在因为犯错而受到父母惩罚甚至是打骂时，她会立即陷入一种蒙胧的无意识状态，眼神茫然空洞地盯着自己的父母，让他们惊恐心悸。只要她进入这种状态，父母无论如何都无法让她恢复正常。逐渐，她学会了熟练使用这一“技巧”，因为怕她再次进入这种“中邪”一样的状态中，自此父母再没敢给她任何哪怕轻微的惩罚。

欧内斯特·冈瑟

另一个类似的例子发生在一位名叫欧内斯特·冈瑟的小男孩身上。他6岁时开始跟继父一起生活，继父推崇“闲了棍子，惯了孩子”的教育信条，因此小欧内斯特常常因为小错而遭到严厉惩罚。他似乎明白他的痛苦和哭泣反而会让自己的继父内心得到满足，于是悄悄下定决心，在受到打骂时忍住痛苦难受。他说：“你可以拿皮鞭抽我，但我绝对不会哭。”此后，无论继父的鞭子如何抽打，他始终未流过一滴眼泪。很快，父母对他忍耐打骂的情况感到慌了神，这反倒让小男孩非常高兴。

不久，他就成了控制自己情绪和感觉的“专家”，在还不到10岁的年纪，他可以向玩伴表演用针穿过手指和耳朵，但似乎感觉不到一点疼痛的惊人之事。

他曾看过很多医生，他们起初都以为是早期的打骂损伤了他的神经系统，不过很快就发现，他之所以能够忍受疼痛完全是出于他的自制力。当针刺进皮肤时，他和其他所有人一样，都会有明显的痛感。

可当他意识到这是有意在测试时，他会“绷紧自己的神经”，不显露出任何一丝感受。这个孩子也无法解释自己的这一神奇能力，“我只是不让自己去感觉疼”。

欧内斯特的故事表明，人类能够有意识地削弱甚至消除自身痛感，而在这个例子中，他的能力尚未得到完全发掘。

哈基姆·阿卜杜勒·舍尔顿

在自我催眠以及有意识地忍受身体伤害而没有痛感的案例中，要数哈基姆·阿卜杜勒·舍尔顿的最非同寻常。哈基姆的另一个名字是弗朗茨·次尼，他在我的诊所中进行了展示，当着国立医科大学（National Medical University）学生和教学人员的面，证实自己能够对疼痛“免疫”。

这一系列的测试的程度都可用剧烈来形容，而测试的结果则极具说服力。弗朗茨·次尼在尽心展示时的神情平和，面部没有显出丝毫疼痛感觉。

在诊所中进行的这些测试中，其中一个环节能够很好地说明这一能力的非凡之处，并向我们揭示其中的方法和技巧。

弗朗茨先生带来一个装满道具的大箱子，里面装有一系列带着粗重把手的长针和细长的匕首，此外还有一些对道具进行清洁和消毒的溶液。为了在每个测试中更高效地“麻醉”自己的知觉，他要求测试人员事先告知需要进行测试的具体身体部位，但无须过于详细。确切地说，或许掌握测试位置只是出于方便的考虑，因为他在不知道具体测试位置时，也同样能让自己对疼痛毫无感知，只是看上去要费更大努力。

在一切准备就绪后，弗朗茨将身上的衣服褪至腰部，并邀请测试人员检查自己的身体。他的皮肤极度柔软，表面没有任何疹子和瑕疵，看上去非常健康。除了皮肤健康状况良好外，测试人员看不出其他任何

异常情况。

当测试的尖针快速地略微刺进他皮肤不同位置时，他在一瞬间表现出了疼痛的征兆。在测试中，各项证据表明，他并没有采用任何方法或手段来硬化自己的皮肤，同样没有迹象表明他患有什么疾病。明显地，他之后所进行的所有非同寻常的忍耐展示，都完全在他自己的控制中。在被告知即将进行测试时，弗朗茨会挺直身体，神情毅然地咬紧牙关，弯曲手臂，做出深沉的思考状。几分钟之内，他的体表开始变红，之后很快起了一层“鸡皮疙瘩”，片刻之后又消失不见，皮肤看上去又恢复了自然状态。他准备就绪，可以开始测试了。

他的嘴巴张开，用消毒液清理口腔，然后用大针从内至外刺穿面颊，而他并没有显出丝毫疼痛感，也没有流一滴血。接着，另一侧的面颊也以同样的方式被刺穿，但穿孔处流出少许血。这种对出血的控制在他一些展示环节中也有体现，是实验对象自发的、有意识的一种能力。

他的舌头伸出，正对着中心位置用大针将其刺穿。同样，他没有丝毫反应，也没有流血现象。考虑到舌部是人类神经最为敏感的部位，并且密集分布着无数毛细血管，这样的测试结果可谓难以置信。

他将手臂抬高，而旁观者则被要求使用最大、最长的针头刺穿其手臂，不用考虑或回避神经和血管位置。大针没有什么顾忌地刺进了他的手臂，完全穿透了肌肉组织。他甚至没表现出丝毫不适，而穿孔的位置上也看不到一点血的踪迹。

接下来，测试人员开始对他的胸部肌肉进行测试。他缓缓地深吸几口气，然后将胸膛挺起，面露古怪神情，而他的眼睛看似凸了出

来；“鸡皮疙瘩”再次出现，进而又消失，之后，他准备完毕。一把细长的匕首被选出，刺进正对着心脏的胸部区域，匕首贴着肋骨穿透肌肉，使穿刺部位向外凸出数英寸，没有流血，没有显出痛感。

他身体的多个部位都进行了类似测试，结果都完全相同。在每一个测试中，受术者神志完全清醒，甚至他还能保持交谈，指导穿刺的位置。

此外，测试人员还进行了一项检测，以确定受术者自己制造的“麻醉”是局部的还是全身的。检测方法是触摸受术者的眼球，这与手术前检测氯仿或其他麻醉手段的方法一样。检测的结果是，受术者眼睛毅然保留了自然的敏感度，说明他的“麻醉”是局部性的，由自己的意识控制。可以说，所有的测试都非常严苛，并且持续相当长时间，在测试结束时，受术者明显地表现出疲惫神态。

哈基姆·阿卜杜勒·舍尔顿（弗朗茨·次尼）1865年生于印度的拉合尔，他的母亲是波西米亚人，父亲是东印度人。在他还是个医学专业的学生时，无意中他发现能够在自己身上制造麻醉的能力，通过不断摸索和练习，他达到了如今所展示出来的极高自控能力。上面讲述的这场测试是他在美国的首次展示，此前他曾给奥地利王储及其他欧洲贵族表演过自己的非凡能力。当时，他正准备请人制造一张布满铁钉的大床，并打算将其烧热后躺在上面进行表演。此外，次尼先生的颈部留下了多处因为匕首刺穿大动脉而结成的大块伤疤。

次尼自己培养形成的这种神奇的自我麻醉力量，我们中的大多数人无疑也同样能够或多或少地开发出来。它需要自信心和思想集中，同

样还要求我们具备某种只可意会而难以言表的绝决心态。

第28讲

小结：最基本的10种催眠方法

- ◎ 对催眠术初学者来说，没什么能比首次尝试就获得成功更好，同时，没什么能比自己的信心和对流程的熟练更能带来成功。
- ◎ 在所有磁力实验中，都应按前文要求做好充分的预防以及辅助措施，这样才能保证实验顺利完成并取得最大的成功。

本讲要点：

道具法

入迷法

蜡烛法

穆坦法

南希法

麦斯麦术

意念力

旋转镜

印度睡眠

Od理论及磁力、电流影响

关于制造催眠状态的方法，全书多处都有详细讲述和解释。其中一些极为简单且非常有效，适合初学催眠的学员多加使用，而另一些就更为困难，只有专家级的催眠师才用它们来催眠那些顽固的受术者。

学员最好在学习中摸索各种催眠方法和手段，掌握最自然最适合自身的催眠方式，并在实践中不断练习，最后方能达到尽善尽美的程

度。

学员应首先独自实践，假想受术者就在自己面前，练习各部分的动作。这样能够让你熟悉催眠过程中的细节和方法，在真正面对受术者时为你带来巨大的好处。

对催眠术初学者来说，没什么能比首次尝试就获得成功更好，同时，没什么能比自己的信心和对流程的熟练更能带来成功。

方法1：道具法

选定一些不常见或明亮的物件作为道具，比如一个亮色的或中间印有古怪图形的盘子，前文已举出若干这样的物件。

让受术者选择一个舒服的姿势坐好，使其背对灯光或开窗，双脚置于地面，双膝稍稍分开，双手手掌平放于膝盖上。

而你则面对受术者坐下，一只膝盖放在他双膝之间，另一只在他身体的右侧。

让他用右手举着道具，持续5分钟到10分钟，引导他盯着道具不要转移目光，脑中除了睡觉别的什么都绝对不想。暗示他很快就会进入睡眠，反复地告诉受术者他正逐渐变得困倦，他看上去非常疲惫，他的眼皮变得越来越沉。用拉长的声音、单一的语调不断重复这些话语，带着肯定的神色和语态，不容他有丝毫怀疑。

等到第5分钟或第10分钟时，告诉受术者他已经疲倦得快要抓不住盘子了，然后把盘子从他手上拿走，放在他视线前1分钟至2分钟，接着告诉受术者闭上双眼，慢慢睡去。

对着他的头部，由后至前进行几次传导操作。手勉强贴着他的头部，语气着重地告诉他沉睡过去。

由脑后至双膝执行传导术，按住一只手，同时用另一只手的大拇指按住他的双眼之间、鼻梁之上位置。

如果你带着充分的自信心并正确采用了上述方法，这时他必定会进入睡眠状态。

方法2：入迷法

站在受术者正前方，距他约5英尺（约1.5米）。让他用空洞不聚焦的眼神看向你，你表情坚定而肃然，表现出果敢和决心。将你的双手举起，手指张开，将手缓缓地伸向受术者，然后突然地抓住他的双肩，然后轻巧但迅速地将他稍稍向后推，用最为激烈和赤忱的眼神紧紧盯着他的双眼。如果这些方法成功，受术者脸上会露出怪异的表情，明白无误地表明他已屈服。

此方法也可采用坐姿完成，施术者与受术者的具体姿势参照“方法一”，但施术者的双手放在受术者身上，而非将它们抬起。这就是古老

的“塞句”催眠法，它至今仍为许多专业催眠师所使用。

方法3：蜡烛法

让受术者站直，肩膀向后挺，嘴巴稍稍张开，头向后倾。将点燃的蜡烛放在高过他的头顶位置，距离他4英尺（约1.2米）远，保证他以较为费力的方式看着蜡烛，然后指导他目不转睛地盯着蜡烛，时间持续5分钟以上。当你注意到他的眼睛开始变得疲劳时，由脑后至脊椎对他进行几次传导操作，语气着重地告诉受术者他已经昏昏欲睡，让他闭上双眼；继续执行传导术，直到他进入睡眠。

方法4：穆坦法（Moutin' s Method）

将一只手放在受术者两个肩胛骨之间并施与一定力量，时间持续4分钟至5分钟。在受术者开始出现冷、热或麻刺的感觉时，将你双手手掌用力按在其两个肩胛骨上，时间在3分钟以上；接着慢慢释放手部压力，将双手缓缓收回，受术者会跟随手的移动而向后靠，如同被磁铁吸引住一样。然后再次将双手按在其肩胛骨上，受术者会出现相当不舒服的感觉。该方法不能制造深度催眠，它可用于制造第一级的催眠状态，接着需要使用传导术将受术者带入深度催眠。

方法5：南希法（Nancy Method）

让受术者以“方法一”中的姿势坐下，而你则位于他身体左侧约3英尺（0.9米）的位置，将右手伸出两个手指，正对着他的双眼，指尖距他眼睛1英尺（约0.3米）。当他出现疲劳、困倦的征兆时，用平缓单调的声音暗示他睡去，不断重复此暗示直至催眠状态产生。

方法6：麦斯麦术

将受术者舒服地安置在椅子上，你则正对着受术者，可站可坐。开始伸出双手，手掌对着他，施与一系列传导术。传导由其头顶开始，下至其腹部，然后在每一次向上至头部之前，双臂向两侧大幅分开；摩擦双手，就像要甩开附着在手上的物质一样；接着让双手上升至受术者头部，保持手部接近他的体表，但不要接触到他的皮肤。以单调、无变化的方式持续重复这些动作，直到受术者明显出现反应。如果催眠状态产生，他的双臂会抬起，并且会按照你的指令，保持身体姿势不动。

方法7：意念力

自己坐在受术者一旁，牢牢握住他的双手，但无须过于用力；时不时温柔地施予一阵力量，就像你在向他传输一股“神经力量”一样。让他闭上双眼，头稍向前倾，处于一个容易疲倦的姿势，接着开始给出让他疲乏、困倦的暗示。告诉受术者他越来越疲倦，头部开始下坠，最后命令他“睡着”。问他是否已经睡去，他会说“是的”。向他的思想中灌输各种意象，他会依据暗示给出反应，就好像这些意象都真实存在一样。

比如，暗示受术者，说环境很热，他会擦擦脸上的汗；而暗示他觉得冷，他则会明显地打冷战。此时，他已完全在你的控制之中。通过该方法被催眠的受术者在催眠中会失掉所有独立属性，彻底地受制于哪怕是最微小的暗示。

方法8：旋转镜

通过旋转镜制造催眠状态的办法也常被称为“洛伊法”（Dr.Luy's Method），它是将许多小镜面组成一个整体，不断旋转，使其看上去像闪光的宝石一样，从而使人的视觉神经产生疲劳，达到催眠效果。

让受术者站在摆放了镜子的桌前，通过发条带动镜子快速旋转，照此，该方法能使多个受术者同时快速地进入催眠状态。在他们凝视镜子时，催眠状态便逐渐形成。这一方法能够同时催眠的人数及催眠的速度可能会让你惊讶不已。在社交集会上，这是最具娱乐性的催眠手段，许多坚信自己绝不会被催眠的人可能最先在此方法下被催眠。

方法9：印度睡眠

该方法广为印度苦行僧用于催眠信徒，同样也让他们坚定自己的信仰，从生活凡事中参悟神佛的旨意。苦行僧们通过这种方法来维护自己的名声，“表演”让人拍手称奇的绝技，而实际上所谓的表演只是被催眠观众看到的假象罢了。

使用该方法，最好按照东印度人的独特方式进行，以便营造出神秘氛围，而神秘氛围恰好是增强其催眠效果的绝佳手段。施术者双腿盘起，面对受术者或观众席地而坐，然后开始缓慢地摆动身体上部，就像在旋转画圈一样，臀部以下保持不动。反复、均匀地保持这种运动轨迹，将眼神锁定在你所希望被催眠的人之上，自己不用发出任何声音，但可安排他人一定距离之外播放柔缓、单调的音乐。短时间内，效果就会明显地显现，在观众中，必定会有许多人被催眠。在他们被催眠后，你可起身继续通过各种方式实现对他们的控制。

方法10:

Od理论（Od即Odic force，自然能量）

人类从很早就开始将磁铁或天然磁石用于治疗疾病。麦斯麦更是将对磁力使用推至一个全新的阶段，而其他知名研究人员也曾多次探索和实验，以了解磁力对人体的效果，奥地利的冯·赖兴巴赫男爵（Baron Von Reichenbach）则系统性地归纳推导出了“Od”理论。

这一理论假定世上存在一种特殊的能量物质，就像电流质一样，该物质具备多种属性，并能在特定条件下从人体中发出。人体一侧所发出的能量流质与另一侧的不同，两者之间的平衡主宰着身体的自然状况。一旦这种平衡被打破，就会引发过度的敏感甚至是疾病。

来自他人或其他非物质实体的自然能量能够影响受术者，使其进入催眠、梦游、木僵等状态。通过对某个人传输一股电流，有可能将他带入一种互感状态（Rapport），如此他便只能感知到和他电流保持同一方向的人的存在。

通过上述方法中的任何一种催眠受术者后，将他与一个患有非器官性疾病的病人放在一起，两人靠背而坐，再在他们之间增加一个磁力，此时患病之人的症状会体现在被催眠的受术者身上。当磁石被放在受术者腹部位置时，可以明显观察到他的呼吸受到影响，而通过使用磁石或电流，还可使受术者表现出其他多种症状。

在所有磁力实验中，都应按前文要求做好充分的预防以及辅助措施，这样才能保证实验顺利完成并取得最大的成功。

**【关注公众号】：奥丁读书小站
(njdy668)**

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。**
- 2.首次关注，免费领取16本心里学系列，10本思维系列的电子书,15本沟通演讲口才系列，20本股票金融，16本纯英文系列，**

创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！

4.也可以加微信【**209993658**】免费领取需要的电子书。

5.奥丁读书小站，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。