

催眠二十八讲

作者：威廉姆·W.库克

版权信息

催眠二十八讲/（美）威廉姆·W.库克著；范忱译.——南京：江苏人民出版社，2018.12

书名原文：Practical Lessons in Hypnotism

ISBN 978-7-214-22032-5

I.①催... II.①威.....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（2018）第140592号

书 名 催眠二十八讲

著 者 [美]威廉姆·W.库克

译 者 范 忱

责任编辑 石 路

装帧设计 白砚川

版式设计 张文艺

出版发行 江苏人民出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jspph.com>

印 刷 三河兴达印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米1/32

印 张 9.5

字 数 153千字

版 次 2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-22032-5

定 价 48.00元

目录

[版权信息](#)

[自序 盗梦的真相——催眠术](#)

[引言](#)

[第1讲 入侵潜意识](#)

[第2讲 精通催眠术的人](#)

[第3讲 你的睡眠会被盗走吗](#)

[第4讲 它们让你无法入睡](#)

[第5讲 危险的暗示](#)

[第6讲 催眠师的手段](#)

[第7讲 “盗梦”的7个层次](#)

[第8讲 超视力——催眠中的“千里眼”](#)

[第9讲 自我暗示的惊人影响](#)

[第10讲 叫不醒的宝宝](#)

[第11讲 精神控制](#)

[第12讲 强大催眠能力的证明](#)

[第13讲 催眠师的磁力操控术](#)

[第14讲 坏习惯与暗示](#)

[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](#)

[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](#)

[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](#)

[第26讲 被催眠者的“怪异”征兆](#)

[第27讲 没有痛感：神奇的自我麻醉](#)

[第28讲 小结：最基本的10种催眠方法](#)

自序 盗梦的真相——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以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。

书中各讲提供充足的实例，解释人的精神对身体的影响。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感，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。”“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。

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、干净的饮水和很少或者没有副作用的药物，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

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的。

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长年刻苦研究，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。

商人在不知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左右听众的意向，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。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、古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，最为狂热的要数塞句公爵阿尔芒^[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，直到十九世纪二三十年代，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新应用。

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”的讲解，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，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我进行的暗示。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”“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”（seance，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。

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，也就是说，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，又像是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，可他却选择了服从，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。

我们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，催眠师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意念力而发起的，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把手收回来。“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，和其他人一样，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些方面。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，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，将手迅速抽离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，该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”。这就是说，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，也可以通过类似的方式实现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，并愿意将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，此时他将自己的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。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《催眠二十八讲》威廉姆·W. 库克 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1247.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

