

现代人·文化·知识·译丛

五分钟自我暗示法

——开发自我深层意识的魔法

(日) 山口彰 著

达 章 译

陕西人民出版社



A0354457

现代人·知识·文化译丛
五分钟自我暗示法
——开发自我深层意识的魔法

〔日〕山口彰 著

达章 译

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 西安昆明印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.875印张 2插页 63千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数: 1--13000

ISBN 7-224 00827-3/Z 81

定价: 2.05元

责任校对: 宋树帆

●第一章

探索深层意识的第一分钟

第一节 您也在运用神秘的暗示技术

●大脑开发秘术●

谈到催眠法、自我催眠法等，很多人认为它带有某种神秘色彩，是伪科学。但是细细体味起来，实际上这种方法确实是呼唤人类深层意识的科学方法。

催眠法为什么会被神秘化？其中自有原因。所谓催眠术士现在越来越少了，但正是他们把催眠术和魔术相混杂进行各种魔术实验和表演，故意给它蒙上一层神秘的色彩。然而，催眠术作为科学的一个领域巍然屹立在这种神秘气氛的包围之中。

催眠术士之所以要把催眠术搞得神乎

其神，主要意图在于掩人耳目，企图造成一种印象，似乎唯有他们自己才具有掌握催眠术的本领，因为一旦人们了解到催眠术是谁都可以掌握的，催眠术士便会失去物以稀为贵的优势。

人们认为催眠术高深莫测，距现实生活太遥远，其实不然，催眠术以及自我催眠法的原理和规律等在我们日常生活中无处不有，无所不在，而且人们往往凭借着自己的智能在实际生活中运用着没有冠以催眠术之名的催眠术。

将这种无意识、不自觉运用的催眠术法则加以系统化，自觉地加以运用，就是我们所要介绍的催眠术和自我催眠法。

运用自我启示法进行实际的自我启示，即从催眠法的原理出发提出高效率的自我暗示法，这就是本书的宗旨。下面我们将从催眠法的原理、规律开始，渐次介绍催眠术，自我催眠术，然后进入主题自我暗示法。

●人的意识就象一座冰山●

人的意识可以分为两大部分：显在的部分（意识层）和潜在的部分（无意识层）。冰山露出水面的部分仅仅是巨大冰山的极小部分。人们的潜在意识占绝大部分。意识层与理性行为、意志性行为、逻辑思维等密切相关，无意识层和感情行为、冲动性行为、直觉、瞬间闪念以及灵感密切相关。

对于无意识层的存在以及它的威力，人们是在研究催眠法的过程中逐步认识到的。在深催眠状态下，会发生许多有趣的现象，其中之一就是“后催眠现象”。

所谓“后催眠现象”是指在催眠状态下给予暗示。该暗示不但能影响催眠状态而且对清醒后也能产生深刻影响。下面我们介绍几个后催眠现象的事例，希望读者能从中体会到无意识的存在以及它的威力。

●三分钟达到五年的效果●

T化学会社是一流的会社，它的创造工程研究室就采用了自我催眠法来提高创造性。诱发后催眠现象的实验是其中的重要环节。接受该项实验者是该会社研究所的主任研究员。

将受验者诱导至深催眠状态，让受验者的大脑在这种状态下完全变成某种化合物进行活动。

对受验者作如下的催眠暗示

“从恍惚中醒来之后当众宣布刚才完全变成化合物的情况。大约30分钟后，我（笔者）摘掉眼镜，点上一支烟。你忽然要想去厕所，解过手返回来，你仍然坐回自己的椅子，转眼间又重新进入深催眠状态。你登上比你现在更显赫的负责地位和你的部下一起致力于解决各种课题，取得了令人惊叹的成果。梦非常清晰，梦结束后自然醒来，梦里的

事全记得，但刚才我跟你说的话却忘得一千二净。”

他醒来后，确认给他的后催眠暗示完全记不得之后，请他就完全变成化合物状态的情况向大家报告，就此安排了质疑时间。

大约过了30分钟之后，我走近主任研究员，摘下眼镜，点上一支烟。这时受验者扭动身体，显出要撒尿的样子。大约过了30秒他起身去了厕所。正当与会者惊恐不已的时候，主任研究员嘴里念叨着：“这会儿轻松了。”重新回到自己的座位上坐下。

最多过了5分钟他重新进入催眠状态，我在旁边看着表观察他从入睡到醒来的时间，大约过了3分钟，他苏醒过来，茫然若失。

与会者A：“感觉如何？”

受验者：“……”

与会者B：“作梦了吗？”

受验者：“作了一个很长很长的梦。”

笔者：“不碍事的话，请把梦的内容跟我们说说好吗？”

极少的一部分梦简述如下：

“我当上了新建研究所的头儿……坐着大红颜色伏亚特850高级轿车上班……有司机开车……作了大量的实验……收集资料……对了，为了收集资料去了国会图书馆，但那里却是赤坂离宫的建筑物

……查了很多资料……还作了有关实验，增加了××的量问题就解决了……这个实验也作了……那个问题也解决了……但这涉及到专利恕不奉告……”

梦的内容如此丰富，只用了3分钟时间。一位与会者问道：“您的梦涉及多长一段时间？”受验者说：“让我想一想，总之时间很长。新研究所成立，被委任为头头。我聘用了一个高中刚毕业的女职员为秘书。她后来结了婚，我就辞退了她，我和她谈完这件事梦也结束了。所以前后算起来至少有5年。”

极短暂的时间内梦见包含如此大量信息的情景，心理时间又如此漫长，我们把这种现象称之为“时间失真”（Time Distortion）。关于“时间失真”我们后面还要介绍。总之，给处于催眠状态下的人的暗示，在一段时间后发生作用，并能诱发预期的、令人惊讶的一系列现象。这就是所谓后催眠现象。

上述实例还不是深催眠状态表现出来的现象。

●不会做加法的一流工程师●

下面介绍一例在某一流企业的创造工程研究会所做的后催眠实验。

受验者为该会社的骨干工程师。

在深催眠状态下进行解决问题的无意识思考实验之后，对受验者暗示说：“从恍惚中醒来，我拍

你肩膀之前你把数字3遗忘，完全不懂3的概念，无论怎样努力回忆也无济于事。而我刚才的话也全部忘却。”然后让受验者慢慢醒来。大约20分钟之后，我在黑板上出了一道加法运算题，对受验者说：“请您来计算这道题，这对您也许过于简单了。”工程师站到黑板前，他抓耳挠腮，束手无策。他开始计算，但不由自主地总是作乘法运算，大概他不会作加法为了不丢面子想用乘法来掩饰，结果还是没算出来。最后他喃喃地说：“对我真是个打击。”我担心这种打击过重会引起不良后果，大约5分钟后按事先约定拍了他肩膀一下，解除了后催眠暗示。

一流大学的理工科毕业生，一流企业的骨干工程师竟然不会作加法运算！实验说明无意识世界的客观存在以及它的巨大作用：①它能引起无意识的冲动行为，支配人去厕所。②有抑制意识的力量，使人坐到椅子上马上就进入睡眠状态。③能唤起瞬间的灵感，3分钟梦见5年间的事，作解决问题的梦。④能操纵智力，让人忘却数字3无法运算。

●深层心理的微妙反应●

既然无意识层所受的暗示或刺激有如此巨大的作用，假设给它以恶的暗示或刺激一定会导致严重后果。人们的生活中恶的暗示或刺激多于善的暗示

或刺激。若任凭这些恶的暗示、刺激等进入心灵深层，结果将不堪设想。人类常常根据经验在自己的心中筑起一道心灵的门卫。对于外界进入的刺激等门卫要一一检查，不受欢迎者拒之门外。不但如此，门卫对心灵深层本能地萌发出来的冲动也有同样的抑制作用。否则本能的冲动等若泛滥起来，还不得天下大乱？当事者也要遭到社会的制裁。因此心灵门卫的检查作用对保护自己和维持社会秩序都必不可少。

但这种检查作用也有很多失误，例如有的刺激或观念本来应该放行，却被以“那种事儿太天真、太理想化”等为借口拒之门外，有些应该抵制的却统统放行。门卫有时过于顽固、保守，有时又放弃原则。

从自我抑制方面看，假设门卫犯了神经过敏的毛病，会把心灵深处萌发的冲动不加区别地全部压抑。例如在众人面前正常的自我表现因害怕别人讥笑而自我压抑，长此以往心理就会发生异变，更有甚者发展为肠胃疾病或表现为神经衰弱、神经病等。

心理的这种机制和社会结构极相似。例如在一些国家里，特别是在发展中国家，言论一律检查过严，有的信息非经领导层批准则不能让国民知道，当然有时这很必要，但信息的好坏，选择由领导人随心所欲，过严的信息检查必然造成国民的偏见，

有的甚至剥夺国民的自由，社会问题内向化，积弊日深，久而久之常以暴力或革命爆而发之。

现假设某心灵门卫顽固、保守，那么有没有什么方法能将有益信息输入，或将心理潜在的信息挖掘出来呢？有，趁门卫打瞌睡的时候或趁它专注干某件事的时候。

催眠术就是要解除或使它放松警惕，趁机将有益的暗示高效、畅通无阻地烙在无意识层上，激发心灵的智慧之光，调动潜在的信息，去开发去创造。

●暗示技术的四要素●

从某种意义上说催眠法即趁着没有“鬼”的时候冲刷洗涤心灵，用得恰如其分心灵则焕发出活力，滥用则有触及私生活的危险，好象穿着满是泥巴的鞋践踏心灵的内宅客厅。

如何让门卫放松警惕？用催眠术。催眠术的原则实际上人们日常生活中谁都在运用，只是自觉不自觉罢了。可以分三个部分：“放松、集中、暗示”。这三点后文还要详述，下面我们看看催眠术的几个要素。

一、酒精

适量的酒精会帮助催眠。饮适量的酒会在很短的时间里诱导进入催眠状态。同时应注意酒精过量虽然对“放松”有利，但对“集中”不利。

请客喝酒谈生意，醉意朦胧时谈起来气氛融洽，心灵门卫放松，较容易接受我方的条件。

向女人求爱，请她喝酒，趁酒兴发起攻击易奏效。日常生活中很多人利用酒精作药物催眠。

生活中人们受规章制度以及习惯世俗等的禁锢，便会产生一种愿望始终无法满足的抑郁，假设门卫又非常严厉，不满情绪淤积起来，日积月累则会心理失调。跑到酒吧去，借酒精的力量解除门卫，倾吐胸中的郁闷，心畅意适，有利于身心健康。

二、韵律和节奏

心灵门卫对韵律很敏感，经不起韵律的诱惑。催眠状态可以分为主动催眠状态和被动催眠状态。前者富于行动性，后者表现为静默。粗犷的韵律、原始韵律易诱发主动性催眠状态。罗拉兹来日本演奏时，少女们为之陶醉的那副特有表情类似于主动性催眠状态。

舞蹈性的宗教——韵律和节奏扮演着同样重要的作用，长时间置身于充满某种韵律的环境之中。

“教”便可以较顺利地深入人心。不仅舞蹈性宗教，基督教、佛教也都成功地运用了韵律的作用，收到了奇特的效果。基督教的圣歌、佛教的颂经……

集会游行——“万岁！万岁！”的口号声本身就是一种韵律，高唱国际歌，演讲的慷慨陈词，手挽

手踏着一定的节奏行进，人们的整个身心沉浸在韵律之中，心灵门卫警惕放松，演说词的暗示潜入意识深层，鼓动者“打那警察！”的暗示立即得到响应，导致冲动性的、无理智的群体行动。

摇篮曲——母亲们根据自己的经验深知韵律的作用。哄孩子入睡时，将娃娃抱在怀里，摇着唱着，有节奏地拍着孩子。这是一种沉静的比较单纯的韵律，被动性催眠状态的诱导通常采用这种方法。

催眠原理及规律就在我们的日常生活之中，日常生活中任何人都在运用它。所谓科学的催眠术不过是有组织、有系统地自觉运用罢了。我们还可以列举日常生活中的运用实例。

三、气氛和情绪

在光线较暗的地方较易进入催眠状态。在光线较强的地方，往往要闭起眼睛进行，用眼皮遮挡光线的刺激。追女人时，很多男人都知道把她带到较暗的地方，光线强时心灵门卫很警惕，女性尤其不易来情绪。

女性接吻时自然而然闭上眼睛躲避亮光，否则心灵门卫大概会出来干涉，女性本能地深知幽暗的作用。

酒吧间的店主也有这方面的经验，总是把室内的光线搞得很暗淡。

四、皮肤接触

让对方放松自如地坐好，闭上眼睛，诱导者将手掌轻轻放在他的额头上，静默2~3分钟即可诱导浅度催眠。这里采用的就是皮肤接触法催眠诱导。

抚摸一下猫或狗的下巴，他们会解除对你的戒备心理，增加亲近感。人们相互握手带来亲近感，父亲和儿子一起洗个澡，孩子更加亲近父亲。这方面的例子，不胜枚举。

酒吧间里，女招待坐在客人身边，手放在男人的腿上。一般来讲男性比女性较难进入催眠状态。去酒吧的男人让人敲了竹杠还乐滋滋的，看来他已进入催眠状态。

追女朋友的时候你是否也用了催眠暗示法呢？以上是催眠术的大要，我们指出了四个要素：酒精、幽暗、韵律和皮肤接触。谈情说爱往往集溶四要素为一体加以运用。昏暗的酒吧，小酌鸡尾酒，伴着悠扬的音乐和女朋友跳舞，心灵门卫陶醉了，这是谈情说爱的最好时机。

当然催眠法的原则还很多，都是我们日常生活中常见的做法，没有什么超现实的东西。

自我催眠术和催眠术方法基本相同。只是自我催眠要注意别把心灵门卫“醉”得太甚，否则容易导致昏睡。自我催眠的重点在集中而不是放松等，后文详述。

第二节 暗示技术的实施顺序

●催眠现象的四个阶段●

催眠状态下心灵门卫放松，这时给予暗示便会无条件接受。故催眠态也可以称之为被暗示性的亢奋状态。

催眠状态下加以暗示后，被催眠者身上呈现的种种表现叫作催眠现象。自我催眠也同样，只是催眠现象的显现性低于诱导催眠。

按催眠态的深浅程度来讨论催眠现象，催眠深度一般可分为4个阶段：准催眠阶段、浅催眠阶段、中度催眠阶段、深度催眠阶段。

●准催眠阶段●

该阶段实际上还称不上催眠状态。例如自己将两臂前伸平举，自我暗示“两臂变重，自然下落”。这时尽管人无意让两臂下落，但两臂还是自然下落。出现这一现象的阶段仍属于准催眠阶段，姑且以此与催眠态相区别，因为即使两臂是按照暗示自然下落，然而暗示在其中起多大作用，重力起多大作用，很难划清界线。

●浅催眠阶段——支配运动●

该阶段的特点是暗示完全支配运动系统，故亦称运动支配催眠阶段。该阶段出现的现象靠自我催眠也很容易诱发。

A：手臂抬起放不下

将两臂自然下垂，自我暗示：“两臂自动轻轻抬起。”这样反复暗示，两臂不要故意去抬便会感到自然变轻，慢慢抬起。和准催眠阶段不同，不是向下落而是向上抬，不故意去抬而自动抬起，暗示引起违反物理法则的现象，说明暗示完全支配了运动。

催眠态稍加深，作“两臂抬着放不下，想放也放不下”的暗示。这时人为地有意放下手臂但却放不下来。

B：身体僵硬

浅催眠阶段可以诱发全身成弓字形僵硬现象，或者坐在椅子上站立不起。在外人看来诱发身体僵硬现象很不易，给人以深刻印象。实际上和两臂抬起放不下相比，较浅一点的催眠阶段便可以诱发。从某种意义上讲，两臂上举放不下现象属于一种奇异现象。

身体僵硬，死人可以做到。把僵硬的尸体面朝上搭在两个台子中间，可以长时间放置，死人可以作到的事，活人当然应该能办到。

搭这种人桥，用不着催眠，只要稍微沉住气，自我暗示“小意思，没问题”，谁都可以成功，只不过催眠状态下更容易些罢了。因为心灵门卫高度警惕时，对于“小意思”之类的暗示也许会从狭隘的知识出发作出“太无聊”之类的判断。

C、有利于保健

浅催眠阶段可以无条件接受暗示，达到手臂抬着放不下的程度。换言之，该阶段可暗示性很高。利用这一特点作“从恍惚中醒来后，心神舒畅”等暗示，有利于身心。

该阶段上的暗示可以起调节血液循环的作用。例如通过：“自律神经功能优化保持协调……内分泌功能优化保持协调……各神经系统相互保持协调……”等治疗方法的暗示，促进健康。

人们对催眠术可能有些偏见，认为这时人的意识已经不复存在，其实相当清晰，即使在深催眠状态下，意识的一部分也还相当清晰。但在深催眠状态下给予“醒来后催眠中的事再也回忆不起来”的暗示，会诱发忘却现象，而错以为意识消失。

●中度催眠阶段——支配知觉●

该阶段的特点，暗示完全控制了知觉，亦称之为知觉支配催眠阶段。控制知觉即触觉、味觉、嗅觉、听觉、视觉。

例如给予“右臂非常刺痒”的暗示，右臂便有

刺痒感了，给予“飘来一股香水味儿”的暗示，便有香气袭人的感觉。

自我催眠时知觉支配现象不明显。

水也变成了啤酒！？

他人诱导催眠条件下，给予：“这是啤酒，喝一杯吧”的暗示，然后递上一杯水，会有啤酒的味感。要是自我催眠也有同样的味感便可以省啤酒钱了，可惜自我催眠不易做到。

他人诱导催眠可暗示性较高。

味感的再现必须有个条件，被暗示的人得喝过啤酒，根本没喝过啤酒的人无论怎样暗示也没有用。再现是以经验所获得的潜在信息为前提的。

在此基础上催眠程度稍加深，可以诱发清晰的彩色视觉。这种程度即进入了深催眠阶段。

催眠程度不断加深，可暗示性也随之提高；暗示的效力递增，自我催眠暗示效果也显著提高。在中度暗示催眠阶段，若暗示得当，恰到好处便可以收到良好的效果，促进创造性的开发。

●深度催眠阶段（1）——记忆支配●

A：彩色的梦

该阶段诱发出来的彩色梦幻同样也是实际经历过的情景，现实中见过的，电影电视中看到过的。通过暗示这些潜在景象显现化，因此也属于记忆支配现象。

给予“从恍惚中醒来后忘掉催眠中发生的一切”的暗示，苏醒后什么也回忆不起来；给予“把自己的年龄、姓名全部忘掉的”暗示，苏醒后短时间内完全记不起自己的名和姓以及年龄。该阶段心灵门卫麻痹之深，暗示可能性之高，令人难以置信。

B：老人竟变成小学生

能让人重温往日的记忆。对一位老人暗示说：“你重新变成三年级学生”，三年级时的情景历历在目，它不同于自我追忆起的往事，有一种切实的身临其境感。该阶段上给予“你现在坐在你三年级时的教室里上语文课，课桌上语文书打开着，请你朗读这一页”的暗示，他会真的读起来，教科书的这一页活生生地浮现在他的眼前。

记忆支配阶段又可以细分为深、浅两个小阶段。深记忆支配阶段，书上的字都能复述，浅阶段××页上的插图会清晰地浮现。由此可见，人的心灵深层潜藏着大量的惊人的信息。

C：人格转换——工程师变社长

在某一会社的创造工学研究所对一位骨干工程师进行人格转换实验。

暗示说：“从拍你一下开始，你已经不再是你自己，你当上了某会社的社长。你睁开眼可以自由讲话，但不从催眠态中苏醒过来。会社的骨干工程师集合在一起，他们向你提出问题你来回答。”

暗示之后拍他一下，受验者睁开眼。

我：“您是××会社的社长吧？”

受验者：“是的。”

我：“对不起，占用您的宝贵时间，请您回答骨干工程师的问题。”

工程师们吱吱喳喳，受验者把脸一沉喊道：“谁在哪儿笑什么！”工程师们愕然，全场立即鸦雀无声，恭恭敬敬地提问，受验者俨然成了社长。这说明受验者的潜意识中储存有关于社长的大量信息，他在调动这些信息来扮演社长。暗示支配了记忆。但通常状态下由于高度警惕的门卫时时告诫它的主人“我不可能当社长”，“装模作样会让人笑话”，一般来讲他不大可能扮演得那么逼真。而在深催眠阶段，暗示的可能性显著提高，无条件接受了“当上社长”的暗示，腼腆的情感荡然无存，才演得如此逼真。

与会者：“今年的奖金为什么发得这么少。”

受验者：“还嫌少？我们已经尽了最大努力，你们难道不知道公司的难处。”

受验者苏醒后摇晃着脑袋非常不解地说：“我也很想多拿点奖金，我怎么会讲出那种强词夺理的话呢？”

人格转换本质上仍属于记忆支配现象，人们根据经验知道平头百姓一旦当上公司的经理，那么他的起居行动、言谈话语、架子态度会判若两人。心

理学上称这种现象为“认识的再组合”。

●深度催眠阶段(2)

——创造性的开发●

在人格转换的基础上进一步研究深催眠阶段的创造性开发。研究了人格模拟法，即通过催眠实现人格转换让他带着解决问题的意识，转化为某种物或者某种机械等去认识、思考解决问题的方案等。

在某铅笔厂，让工程师催眠转化为铅笔、圆珠笔或转笔刀；在某人造纤维厂让工程师转化为某种化合物或某种纤维；在某手表厂让工程师转化为手表或手表零件，让他们在催眠转化条件下提出开发方案。这时心灵门卫在打瞌睡，人打消了羞怯心理站在与平时完全不同的立场上进行开发思索，所以即使对完全相同的潜在信息，其运用方法也截然不同，有可能迸发出独到的思想。

该记忆支配阶段，特别是进入深记忆支配阶段后会明显表现出时间差现象。“梦”一般时间都极短，有人认为几秒钟可以作内容极丰富的梦，几秒钟有数小时之感。这种时间差现象可以通过催眠人为地获取。

前文提到的化学工厂主任研究员客观上只用了3分钟，作了长达5年的内容丰富的梦。此例是笔者实验中最长的一例。客观时间几分钟里作一周或几天的梦者，例子不胜枚举。

催眠状态下的这种时间差现象对于创造性开发特别重要。

下面我们来看看人格模拟法怎样发挥它的威力。该方法可以细分为：（1）直接模拟，（2）象征性模拟，（3）人格模拟。

●直接模拟法●

直接模拟即带着问题意识直接向大自然索取设计思想的催眠暗示。科学技术日新月异、突飞猛进。尽管如此，距大自然的奥秘还相差十万八千里。从航学力学的观点，人们无法理解山峰的自由飞翔，山峰身体庞大而翅膀却很小。

人的大脑有150亿个起着电子管或晶体管作用的脑细胞，那么小的头颅空间竟能容纳相当于全世界人口总数5倍之多的电子管、晶体管！

进行高级精神活动的大脑，前头叶忽略不计，把它变成一台真空管式设备的话，这部装置所占的空间相当于美国纽约州的所有建筑物的全部空间。开动这部装置要耗费的电能等于把尼亚加拉大瀑布的水位落差所具有的能量全部转换成电能。假设再加上前头叶，就是动员全世界所有的科学技术力量也难以胜任。

人还必须向大自然索取设计思想的启示。

一位工程师想研制一种不要盖也照样可以保持牙膏清洁的牙膏筒。用通常的方法无法解决，他带

着这个问题意识走向大自然，向大自然要方案。

他看到马，他深入观察它。马开始排泄，他观察马尾巴的动作，于是顿开茅塞。马排泄时将内部粘膜蠕动着挤压出来，将排泄物排出，排完后挤出的粘膜又收缩进去，干净利索地恢复正常，不留痕迹，工程师从这一机制中受到启示，他的研制成功了。

人一出生就在大自然中生活，头脑中潜藏着有关大自然的大量信息，催眠态中大自然的景象会生动地再现，人可能从中获得启示。时间差现象能使人在短短几分钟的梦境中俘获较多生动的景象，效率之高，非催眠状态根本无法比拟。但同时必须指出，只有当人的问题意识比较深切、强烈时才可能获得有效的启示，否则效果不佳。

●象征模拟法●

所谓象征模拟法就是带着问题进入神话、童话、幻想世界，冲破固有观念的束缚，让想象力自由驰骋，从中捕捉启示。

因为是想从象征性的情景中得到一般情况下难以获得的灵感，所以最好利用催眠态。催眠状态下的暗示能诱发催眠梦，这时给予诱发象征性梦的暗示，就可以诱发幻想型的催眠梦。

通常睡眠态中的梦以象征性的居多数，白天印象深的事物在头脑中盘旋，或受睡眠姿势的刺激，或

受内脏变化的刺激，因刺激多半是漠然含混的，梦也就成了象征性的。

催眠状态下通过具体的暗示可以诱导鲜明具体的梦；给予漠然含混的暗示也可以诱导一般的象征性的梦，我们正是寄希望于这样的梦，希望从中获得有益的启示。通过反复自我催眠练习，自我暗示同样可能成功。

●人格模拟法●

前面谈过，人格模拟法即让人完全转变立场变成某物，从中捕获灵感。利用催眠人格模拟法可以具体再现典型形体，借助时间差以图在短时间内取得成功。

该方法适用于他人诱发催眠。自我催眠稍困难。

本书的后半部分具体介绍了自我催眠人格模拟法智力开发。

●第二章

大脑觉醒的第二分钟

第一节 身心健康法

●让身心充满活力●

催眠法是呼唤心灵深层的科学方法，说穿了它并不神秘，稍加练习谁都能掌握。它所贯彻的原则极为普通。

科学的催眠法应用范围很广泛，从身心症的治疗到实业家毅力的培养、工程师创造性的开发等等。因此受到社会的密切关注，很多人对它产生了浓厚的兴趣。

治疗心病的代表性方法是催眠自律训练法。柏林大学苏尔滋博士提出的催眠自律训练法，不但可以治疗心病，而且可以预防某些疾病。这种自律训练最近被简称为AT法。很多企业的职工、干部都把学习掌握该方法作为一种身心保健术。人数有

增无减。最近日本广播协会通过电视向家庭介绍了AT法，将该方法普及到社会的各个角落。

最近美国还盛行一种简称为TM法的凝思冥想。它起源于印度，美国赋予它以科学性。目前世界各地都有TM的分会，会员多达百万人之众。所谓TM法，实质上也是一种催眠术，练功者在心里默念由TM的组织者统一规定的咒文，聚精会神，沉浸在冥思之中。它的特点是不拘形式，坐着、躺着都可以练功。TM自我催眠法能够解除心理上的胁迫、压抑感，令人精神饱满，已经引起了人们的极大兴趣。

●消除心理压抑●

无论任何时代人总会有苦恼，新的时代有新的苦恼。社会生产分工的精细，工作精度复杂程度的提高等等，直接影响着人际关系的微妙变化。

企业中人际关系矛盾重重当然会导致人的精神压抑。早晨一觉醒来有时会涌起不愿去上班的念头，令人厌恶的上级或同事的面孔浮现在眼前，胸中燃起无名的烦恼，但出于理智又必须去上班，精神压抑和胁迫感由此而渐生，得不到及时的排遣，久而久之会引起身体某一部分的疾病。以疾病的形式发泄出来，发烧、头痛、恶心，结果理智也无法控制，有理由请假不上班了。

●丰富精神生活消灾去病●

可以从两个方面来认识催眠法的效果。第一催眠状态下，暗示较易于深入心灵深层，第二催眠态本身就有利于精神压抑的排解，给人战胜压抑感的力量，给人以活力。

暗示对人的生理机制有重大影响，特别是深催眠状态下。采深催眠状态下暗示前后的尿来化验，会发现变化非常明显。同样有资料证明对血液成分影响也很明显。

从许多实验数据可以看出喜怒哀乐的暗示对胃液分泌的影响情况。自我催眠状态下结果大致相同，证明自我催眠对提高健康水平非常重要。

非催眠状态下，即常态下同样可以利用自我暗示。例如入睡之前、早晨醒来还没有起床之前，利用这段人体处于类似于自我催眠状态的机会，在心中充满希望的明天，作积极向上的自我暗示。经常坚持会充满希望和活力。

理想和希望是靠不住的，但有了理想和希望会使你增强克服困难的毅力和勇气。理想和希望的这种意义使得人生有它和没它迥然不同。

当你处于困境中时，忧郁占据你的心灵，但处在忧郁和消极状态中也许会有某种向上和光明念头的闪动，抓住它，通过积极的自我暗示强化它，坚持下去，你会重新获得力量。

●保健美容的益友●

暗示，特别是催眠状态下的暗示对精神自律影响很大。这一特征，使它得到了广泛应用。例如美容。人脸上的皱纹、皮肤的粗糙等和心理因素有极密切的关系，心理因素对美容的影响超出一般人的想象。皱纹和皮肤的粗糙可以通过催眠来消除或改善，因为暗示可以改善血液循环，从而使皮肤富有弹性和光泽。

催眠美容法在美国很盛行。人的面部表情和行动等都直接受心境的影响，安祥平静的心情带来的是欢快的表情和稳健的行动。催眠美容正是利用这一原理。一个人对自己的容貌有自卑感时，精神不振，行动起来缩手缩脚。甩掉这种自卑感精神就会振作起来，行动落落大方，这实际上就造成了美的行动。催眠美容能促进激素的分泌或促进分泌的协调，调整心理平衡、达到美容目的。

本书介绍的自律训练法（自我催眠法之一），即使你没有明确要提高自信的愿望，同样也可以达到相同的目的。因为自律训练是在轻快放松的状态中给人以暗示。

以上我们主要介绍了暗示，特别是催眠状态下的暗示与身体情况的关系以及它在保健方面的广泛应用。下面我们谈谈暗示和行动的关系，暗示在培养动手能力方面的作用以及应用。

第二节 开发埋藏在你身上的才能

●培训推销员见奇效●

自我暗示运用得当可以调动自身的潜在意识使它向着预期的方向发展。人的潜意识是一个博大的世界，人生的一切经验都贮藏在这个广阔的世界里，而且它几乎可以向一切领域扩展和延伸。但有时由于受到消极的自我暗示或陈腐观念的束缚，这种潜在能力受到扼制，发挥不出来。因此这时设法解除精神桎梏就成了开发潜在能力的关键。

美国有个叫波尔·马亚的百万富翁，他经营着一家专门销售开发智能的软件公司。波尔借马戏团的大象形象地说明了精神束缚。马戏团的大象从小就拴在柱子上，小象没多大力量逃脱不了。这种经验的积累使得它长成一头巨象之后，仍然认为拴在柱子上无法逃脱。同理，人类虽然有着非凡的才能，却往往受消极观念的束缚，只发挥了潜在才能的极少部分。当然有许多方法可以斩断这种束缚，自我暗示及自我催眠可谓其中的妙法之一。

下面让我们通过对推销员的心理剖析，看看溶化在人的潜意识中的消极观念给人带来的危害，以及排遣了这些观念束缚给心灵深层输入积极暗示之后，会产生怎样的效力。

多数推销员出外走访都有些畏难情绪，这种畏难情绪在工作实践中随着经验的丰富和习惯的养成会逐渐得到克服，但要是辅助以暗示会更顺利地较短时期内克服。

推销员的畏难情绪有种种表现。例如在接近走访户之前总是抄近路以节省时间，这一段表现良好。然而真的接近目标时，行动往往开始迟缓起来，来到门前本应该马上叩门而入，却在门前徘徊不定，把门牌看了又看，最后似乎下了决心可又在门前停住脚步，到头来跑到附近公园里消磨时间，或者跑到茶馆去花掉身上所有零钱喝茶消磨时间。

推销员心中明明知道不叩门而入便无法进行推销，因此努力劝诫自己走进去。从他很快接近目标可知他绝不想懈怠自己的工作，但从结果上看他没有进门，问题应该从他的内心世界去寻找。

一个推销员鼓足勇气叫开门走进去，到此为止一切正常。门里走出管家对推销员说主人不在家，这时本来信心不足的推销员心理状况如何呢？按理说白跑了一趟，应该感到失望，他却如释重负有一种解脱感。表面上说“非常遗憾，等主人回来请您转告”。心里却十分高兴。

为什么会出现这种反常的矛盾心理呢？我们可以作这样的推测，例如自己有过走访遭到冷遇的记忆，或者在自己没有当推销员之前曾见到别的推销员让人家给赶出来，当时自己心里深感推销员这

工作很寒酸。这种经验和心理作用实际上化成很顽固的观念。正是它在起作用，使推销员裹足不前。

为提高推销员的自信心，大同生命保险互助公司的研究所在训练推销员时，让他们进入适度的催眠状态，然后让他们根据领导者的指令睁开眼凝视暗示卡片，灌输积极观念。比如在卡片上画一个棒小伙子振臂挥动大斧子一举将大树一下子劈成两段。看画的同时配上“这种威力来自何方？它就在你的心中”之类的暗示。一套卡片有若干张，每张都配有暗示用语，通过眼、耳等感官反复刺激向内心世界灌输积极观念。

经过这样的训练推销员们不同程度地提高了自信，走访时畏难情绪明显克服，走访家数也都增加了，取得很好的效益。

●暗示法引你踏上成功之路●

进入深催眠状态后常常表现出许多有趣的“后催眠现象”。例如在深催眠状态下给他一个暗示，“醒来之后去厕所，刚才听到的话全忘掉”。然后让他醒来。通过实验证明几乎所有的受验者都有忘却现象。嘴里说着“好象睡得很死”朝厕所走去，问他还记得刚才给你说的话吗？回答大都是否定的。说明暗示影响着醒后的行动。

在某研究所以一流企业的技术人员为对象作过这样的实验。把进入催眠状态的10名技术员分成两

组，分组时注意使两组人员的素质大致相同，分A组、B组。

诱导进入催眠状态之后，对A组给予消极的暗示说：“清醒之后让你解一道难题，这道题本来无解，恐怕你是白费力气。刚才对你说的话清醒后全部忘掉。”

同样状态下对B组给予积极的暗示说：“清醒后让你解一道难题，这道题很难，但只要你用心认真思考肯定会解出来。刚才给你说的话醒来后全部忘掉。”

这样暗示后让两组人员苏醒。A组B组两组人员意识深层灌输的暗示观念不同，但苏醒后全都忘却，表面上处于相同状态。然后让他们来解题，结果A组无1人解出，而B组5人中有4人解出。

经过多次实验，证明有明显的差别。值得一提的是A组人员虽然也在解题但行动上的表现显然是走过场，而B组人员全神贯注，争先恐后。

从上述推销员和技术员的例子可以看出，人们内心世界的不同观念，或“恐怕无望”或“努力就会成功”等等，对人的行动有着多么重大的影响，它往往决定着人生事业的成与败。

●性格软弱的推销员的自白●

在自我催眠状态下反复自我暗示：“今后我对推销员的存在价值深信不疑，不拜访20家绝不罢

体。若不完成这个数字回到家里也坐卧不安，好象丢了什么似的。完成任务之后心情非常舒畅”。

这样反复暗示，结果该推销员一周以后走访户数增加了3倍，收入也增加了3倍。

这是一位家电制品的推销员，今年25岁，从事推销工作已有3个年头，他一直缺乏信心，有严重的恐惧心理，总完不成预定指标。他开始怀疑是否应该继续干下去，这时他来向我寻求支持和帮助。一个月以后他写来大意如下的感谢信。

“接受您指导的当初，我将信将疑，但我还是照您的指导方法做了，虽然我还不确信我是否进入了真正的自我催眠状态，但我依然坚持自我暗示，一日三次：早、中、晚。”

“4天以后，当我接近目标时我感到胸中萌发出一种不同以往的意识，大概暗示已经慢慢发生作用，可还未能明显奏效。当时我告诫自己，假如就此作罢泄了气不能硬着头皮走进去，那么辛辛苦苦所作的自我暗示训练便要前功尽弃了，我觉得这样对不起您的一片真诚教诲。想到这里我走了进去，看来不能算暗示起了作用。”

“不管怎样，开始时我就是以这样一种心情强迫自己，结果推销户数由从前的6户增加到12户。次日以同样的心理，户数又有新的增加，仍然不是暗示的效果，因为我觉得我是有意识地强迫自己。随着时间的推移我开始感到我不需要去克服精神上

的某种阻力去走访。当时我想这大概是由于这几天习惯了吧。”

“第八天上我无意中查了一下走访户数，达到了20户。这时我开始相信暗示的作用，产生了信仰感。走访起来精神轻松愉快，不但走访户数增加了，走访成功率也大为提高。大约两周以后我信心十足，相信我同样能作好推销员工作。”

“一个月以后也就是昨天，我忽然冒出一个怪念头，想试试暗示到底有没有效果。下午的走访我开了小差，到茶馆泡了半天，想观察一下是否真的能象自我暗示那样心绪烦躁不安。观察结果似乎没有什么异样情绪，这天回到家里早把暗示效果等等丢到脑后。晚些时候妹妹忽然对我说：‘哥哥您今天是怎么了？’我说没什么呀，并追问说你看哥哥怎么了，妹妹说：‘没怎么着！我看哥哥今天有些心不在焉，一连抽了5支烟，每一支都是刚抽上就掐掉了，你也太糟踏东西了。’给妹妹这么一说，我才意识到我确实有些烦躁。到这时我才明确地感受到暗示的效果。”

●改变性格的技法●

T化学会社的资料组组长少言寡语、内向腼腆，他的上下级及同事们都把他当成怪人，他本人也常常为自己缺乏行动勇气而苦恼。他想改变自己的性格，参加了我的研究会。

很幸运，第一天他就进入了较深的催眠状态，让他反复自我暗示：“从现在开始我变得越来越乐意与人们交谈。宽慰人的话、能鼓舞别人的话象小河流水似地从我的嘴里潺潺流出。一个人呆坐着我会感到痛苦，我要微笑着与别人交往，行动起来雷厉风行，每天保持心情欢快。”

我的研究会每周两次集会，当这位组长第二次出席研究会的时候，他的活泼令研究会的成员们震惊不已。知道他第一次出席会时那副紧张神态的成员们都有个比较，认为前后明显不同。他态度积极、多次发言，到会议后一半时间简直由他唱主角了。他谈到自己一周来的体会。他说：“这几天我早就巴望着今天的研究会，因为我感到我每天都有进步，我开始感到生活的某种价值，感到自我实现的某种可能性，心头燃起希望的火焰，觉得有了奔头，欲望来了，这也想克服，那也想改变，我担心欲望太多会分散效力，现在我只作规定的自我暗示，我想得到及时的指导，并一心想向研究会的诸位同仁报告我已经有了信心，所以我早就期待着今天的研究会了。”

在第四次研究会上他说：“今天我还要向大家报告我的喜悦，上次我讲过我感到每天都有进步，所以心中有了希望。但是我同时也总觉得实际行动变化不大。可在昨天我们部长荣升祝贺会上，大概大家都喝了酒，说话开始随便起来，交谈中谈及了

我。‘我让咱们组长给震了，当然话到现在可以讲了，真的，这两天我才知道组长在用自我催眠法改变自己的性格。’我当时反问道：‘什么事儿让你那么吃惊。’他顺口答道：‘实际上我们一伙人都把组长叫怪人M，就说从前象这样的酒会吧，组长总是绷着脸一言不发。但最近忽然话多起来了，有了笑脸。精神状态越来越怪，连走路的姿势都变了，真叫人琢磨不透。’看来我被同事当成疯子了。部长当时也发了言，部长稍懂点心理学，他对我说：‘说起来引起他们的震惊，我也有一部分责任。他们对我说我们组长最近有些怪，我说我也感到他最近行动节奏明显快了，真叫人费解又让人担心，别是向躁郁性精神病发展了吧。受到我的这些说法的影响，他们当然更把你当疯子看了。’部长接着说：

‘忧郁状态和亢奋多动状态交替出现是躁郁性精神病的基本特征。我还满以为我的判断不会错呢。要不是班前例会时你说你在作自我催眠暗示，我们还都蒙在鼓里呢！’这些情况我自己根本没察觉，大家一说我才意识到自我暗示对我的行动已经有了明显的影响。”

上述是在短期内取得较明显效果的例子，当然应该承认，即使在非催眠状态下，只要下到工夫，暗示同样也可以奏效。

●转变情绪的妙方●

暗示对转变情绪也有明显作用。让我们来研究一下自我催眠为什么能起情绪转换作用。

心绪稳定的重要因素有哪些呢？进入催眠状态以及睡眠状态的重要条件又有哪些呢？

调查结果表明：（1）身体舒适，有睡意。（2）除头部外身体保持温暖舒适。（3）血液循环协调。（4）呼吸平稳。（5）胃以及胃周围保持温暖。（6）额头保持清凉。

就是说，假如你经常积极主动地自我训练，使自己保持以上六种状态，那么你的心情无论何时何地都能保持舒畅平稳。上述六种状态是令人心旷神怡的人体状态，反复的自我训练可以使你在一分钟左右进入这种状态。

心情烦躁睡不着觉的时候，额头是热乎乎的，假如你能在一分钟进入额头清凉、身体温暖等状态，无疑有助于心情的转换。心情由于人际关系的困扰而烦躁时，通过自我暗示，可使身体进入以上状态，以一种愉快的心情重新进行工作。

我们所说这种自律训练法是由西德柏林大学苏尔滋博士发明的。另外美国杜克大学哈特博士提出的自我催眠法被称为自我调整法，对情绪的转变作用很大，因为这个缘故，日本将它译作“心情转换法”。

●自信心和积极性的开发●

某会社的S科长经过自我暗示训练排遣掉忧郁感，增强了信心，积极投身工作。他目前当上了副社长，他根据自己的成功经验正竭力在他们厂普及这种做法，在集体进行自我催眠训练方面开始取得一些可喜的成果，下面我们介绍一下他们的经验和作法。

从16到28岁的职工半数以上在作自我催眠训练，早晨由会社集体组织进行。自我暗示用语（启示录）因人而异不尽相同，但基本内容包括：“清醒后精神倍增，注意力集中。夜里睡得香，早晨神清目爽，一整天保持旺盛的精力”，“清醒后心情愉快、判断敏捷、行动利索果断”，“清醒后心情舒畅明快，和同事融洽相处，发挥自己的长处，向前看挖掘自己的潜力，永远保持乐观情绪”。

集体训练了大约一个月，每个人都对自己的心情状况作了记录，没有参加训练的另一半人也都分别作了同样的记录，结果表明自我催眠对集体的心情改善起到了显著的作用。

●创造性的开发●

自我催眠为什么有利于创造性的开发呢？在第一章已经涉及到，下面再稍加补充。

人的心灵深层埋藏着自诞生以来所获得的大量

信息，人们的每次经验所获得的知识积累多少不同、程度不同，但都作为信息被储存下来，而且它们决不会消灭。这些信息平时在不受外界某种因素刺激时一直处于沉睡状态，只有当它们受到与本身有关的某种促动之后才有可能重新启动，浮现到表层来。

常听到人们感叹自己的记忆力衰退，实际上并没有忘掉，只是在心底沉睡而已。因此，只要能找到有效的启动（刺激）方法，就可以使它们再现。这种启动实际上并不那么轻而易举，因为在深层和表层之间有一道关口，这里有心灵的门卫看守着。门卫的“海关检查站”介于意识和无意识之间，假设你的心灵门卫很顽固、执著，过敏，那么外界的刺激就很难深入进去激发潜在信息。

催眠状态下心灵的门卫放松了警戒，刺激，主要指语言，可以较容易深入。利用这种状态作自我暗示，提高实际工作能力，这是催眠法的一般原则。

暗示效率高，就能在无意识中将沉睡的信息调动起来。将各种联想、想象以及瞬间闪念等激发到心灵的表层。但是在常态下即使刺激得到门卫的许可深入到深层使无意识觉醒，联想、想象、瞬间闪念等也很难浮现到表层上来。催眠状态下无意识层被激活，自由奔放的思潮容易闯过门卫的监视达到开发的热点，这就是为什么自我催眠法可以诱导创

造性开发的简单道理。

心灵深层结构中即无意识世界和意识世界相比较，各种意念之间的因果联系很不稳定，自由奔放不太受即成观念的束缚，因而更有利于创造性的开发。

●设计思想的开发●

某造纸工厂的包装机械设计师 A 进入催眠状态之后，给他如下暗示。

“从拍你肩膀开始起你长了5岁。公司派你去出差，你由羽田出发经夏威夷和美国去西德波恩，然后去参观那里举办的国际包装机械展览会，从展出的各种机械中得到许多启示回国。当再拍一下你的肩膀时你从催眠状态中醒来，梦中的情况记忆犹新。”

第一次拍肩膀到第二次拍肩膀之间相差3分钟，设计师从梦境中醒来，给大家讲了从羽田机场出发飞到西德的故事，这是一个长梦，全部写出得写一本书，现只摘要如下：

“那架飞机真够气派，非常豪华。有两层楼那么高，椅子都是高级豪华靠背椅。空中小姐也都是些绝代佳人，从座位旁边走过时芳香扑鼻。……夏威夷美极了。花环（夏威夷人头上戴的，或者给来访者戴，表示欢迎）的颜色是那么艳丽，荡漾着香气，戴在脖子上是那么舒服。遗憾的很，一般给客

人戴花环的时候要在脸上吻一下，但没有吻我……美国的街道只溜了一眼，记忆不深……西德柏林我过去从没去过，给我的印象和欧洲的街道差不多，好象在电影里见过。到了旅馆先抽了一支烟，然后参观了西德柏林的夜景。第二天去了展览馆，展览馆的建筑很怪，就跟想象中的未来建筑似的，一根柱子也没有，会场非常宽敞。展出的机械有些怪……我大概看了几十种机械，有几种做了现场表演，这对我了解其原理很有帮助（图示向大家说明）……还有许多妙趣横生让人流连忘返的机械展出，原来还以为日本的机械居世界一流，看来大有改进的必要。看来人家的机械就连一个小小的螺丝钉也不放过，精心设计以保证机械的平稳运行（图示说明）……我看得入了迷，一连在那看了好多天。”

问他你觉得你在那儿有几天时间，他回答说：

“嗯，至少也有十天，确切地讲就有几天的感觉。”

有时平时也考虑过某种机械的制造方案或潜意识中偶然冒出过某种念头，但都被门卫以种种清规戒律（例如怕人家笑话，怕实现不了等）为借口卡住不予放行。方案在意识化之前就被扼杀了，但在催眠状态下潜意识可以得到显现。

上述实验当然会诞生出几十种新型机械但其中的90%都是出于荒诞无稽的方案。这就是无意识的特征，它既有长处也有短处。一般来讲无意识方案

很难完全实现，但是它打破既成观念的桎梏，可以给他们带来非常难得的启示，因此要想实现无意识方案，使它进入实用性阶段，当然还必须进行意识阶段上的实践和努力。

无意识遐想和意识性的深思熟虑默契配合，推向创造的可能，实际上也是这样，我们上述讲的实验中无意识遐想方案很多现在已经在申请专利。

上述开发实验中曾作过“年龄长了5岁”的暗示。为什么要作这样的暗示呢？人受到固有观念束缚时创造性无法开发，暗示让人彻底转换立场、转换视点。这时尽管人心灵深层的潜在信息依旧但由于组合方式和显现化方式已不同以前，较易诱发出崭新的设计方案。另外假设不能从固有观念中解脱出来，要是能站在未来的立场上来看现在同样可以激发新思想。从这个意义上“年长5岁”的暗示目的是让他超越现在，立足未来。

●变成铅笔的工程师●

“从拍你一下肩膀开始你变成一支铅笔，铅笔要用转笔刀来削，削的过程中你虽然没有疼痛感，但可以细细地体会被削的情况，你会有平时所无法体察的感受，当再拍你一下肩膀时你从催眠中醒来，如实报告你的感受。”

从开始到结束之间有几分钟，工程师从梦中醒来大汗淋漓，长长出了一口气，报告了他的体

会：

“开始不知命运如何，一进去就吓了一身冷汗。首先是两条腿扭在一起，身体开始旋转，身体笔直慢慢伸长，象被什么咬住吞进去似的。感到从脚开始咔嚓咔嚓地削起来，非常难受，今天特地穿来的新衣服也被咔嚓咔嚓地削得一塌糊涂。”

工程师从切身的体会中获得了改进转笔刀的经验，提出了新的设计方案。

●变成手表的工程师●

用以上同样的方法给某手表厂的工程师催眠暗示让他变成表中的零部件，然后让他和周围的工程师交谈从中捕捉一些启示。

实验大约进行了1分钟。东大毕业的高才生工程师可怕地抖动起来，实验中途身体抖动的速度缓慢下来，周围的工程师有些担心。变成手表的工程师说：“快上弦！”，周围的工程师马上给他：“好啦，现在给你上弦”的暗示，于是他的身体又重新活泼地抖动起来。

周围的工程师不断给予各种条件下的暗示，观察反应。“现在从一米高的地方丢下，开始！”身体的抖动马上停止，“怎么啦？”，回答说：“××弯曲了。”又暗示：“现在进入真空房间，”只见身体大动起来。“感觉如何？”“极其良好，很舒服。”

由这些观察和启示开始新产品的开发。

变成某物的人和周围人对话进行开发的作法只限于他人诱导催眠，遗憾得很，自我催眠状态下基本不能成功。

自我催眠状态下可以作这样的暗示：“我现在变成一块手表，然后在各种条件下作实验，进入梦境，醒来，梦中经验记忆犹新。”

●着眼未来的研究所所长●

D化学公司的研究所副所长在某开发工程研究所接受了我的诱导，在半自我催眠状态下进入时间差梦境，作设计思想的开发，进入较深的自我催眠状态以后暗示说：“在这种舒缓的呼吸过程中催眠状态逐步加深，不久达到意识恍惚状态，之后完全进入梦幻阶段。头脑中浮现出以往从来没有意识到的标新立异的设计方案，实施了这些方案，几个月之后，研究所的研究开发空气迅速高涨，成果累累。作为所长代理我向所员们征求意见，听取他们对我的设计方案的反映，显现各种事实的梦幻充分展开。梦结束后自动醒来，梦中的事记忆犹新。”

舒缓的呼吸，等待意识的流逝。梦开始了。大约五分钟之后代理所长醒来，他一开口就以感谢的口吻说：“您让我得到了我有生以来从未得到的珍贵经验。”

他说：“现在我对自己的能力有了充分的认

识，这太可贵了。我感到从前蒙受了巨大的损失。关于梦的内容，这次的梦和以前的不同。我仿佛感到我们以前的研究所的管理是以扼杀创造欲望为目的似的，我非常痛心。”

下面是他介绍的梦的很少的一部分。

“……我自己的房间，我的办公桌不见了，房间的布置乱了套，没办法只好走出办公室，到所里各处去看看，走进第一个房间，房间里一部分铺着榻榻米，所员们坐在上面吵吵嚷嚷，一个所员还睡在上面，他霍地站起来，畅谈自己的设计思想。完全是一些难以琢磨的梦。研究所里的现代化设备、仪器等本来都非常整洁、井井有条，但这里是一片混乱，各种机械杂乱无章。尽管这样每台机械都紧张地工作着……走进第二个房间，屋子当中立着一个只有幼儿园、儿童公园才有的积木笼梯，里面摆满了各种机械设备，小学生们也就罢了，所员们也爬到积木笼梯上去玩，有的从上面，有的从下面，有的从左右摆弄着那台机械设备，尽是一些不可思议的事……继续走向下一个房间，这里本来是作药品对植物损害实验的实验室，当然做这种实验总得一个一个地作。现在房间里正面变成了植物园、动物园似的，很多的动物、植物生活、生长在一起。所员们在往里面撒药，研究它们的反应。有的所员认真地解释说：‘这样作比一个一个做效率高得多。而且假设有对人体有害的征兆，我们就往

外逃，所以还可以对人体实验呢！’ ”

人们问这位副所长感觉经历了多长时间，他回答说：“我详细地察看了全所，大约有8~10小时。”

本书后半部分对这类奇特的方案开发法还要进一步介绍，重点将放在自我催眠的具体做法上。

●第三章

才能开发的第三分钟

第一节 暗示的效能及方法

●瓦解心灵门卫的方法●

以前几章我们通过实例说明了催眠法其中包括自我催眠的原理和应用可行性，下面我们着重谈自我催眠的原理和作法。

就原理来讲自我催眠和催眠相同，但自我催眠，假设意识水平偏低即催眠程度过深，可能完全陷入睡眠态，这样就无法进行自我暗示，所以一般必须使意识保持在一定的水平上，不敢过低。假设预暗示运用得当，在很深的催眠状态下才能出现的现象这时也可能同时出现。

如前所述，心灵门卫主要存在于意识层中，随着意识水平的降低，它的防卫功能也降低。这时意识的一部分还保持清醒

状态，通过这部分作自我暗示，暗示可较容易地进入深层。意识水平过低，无法进行自我暗示，掌握这一尺度便成了自我催眠法的第一重要因素。

让我们来研究一下意识水平的适度控制法。

把我们的头脑比作一个由一百支荧光灯组成的装置，每支荧光灯都有一个开关。开关全部打开时一百支荧光灯全部点亮。此时头脑的意识水平最高。渐次关断开关，意识水平不断降低，灯全部熄灭，心脑进入完全沉睡状态。这时人不能自我控制。

我们需要的是95支熄灭还保留5支点亮，我们称这种状态为自我催眠态。通过5支灯即意识的一部分作自我暗示，使暗示潜入心底。

●放松的方法●

怎样才能使头脑中的灯一支支熄灭呢？

所谓意识水平高即大脑由于受外界刺激处于兴奋状态。眼、耳等各器官接受到的刺激大量进入大脑皮层，大脑皮层主要是大脑皮层中的新皮质较集中的地方受刺激处于兴奋状态。掌握了刺激和兴奋的这种关系，只要切断刺激就能达到熄灯的目的。

把双目闭合以切断眼睛接受刺激等，大脑新皮质的绝大多数刺激消失，逐渐由兴奋转向抑制。

夜晚钻进暖被窝，闭上眼，全身放松进入睡眠状

态，头脑中的灯全部熄灭。一般来讲在较短时间内灯就全部熄灭，所以实际上催眠状态持续时间很短。

假设我们能够用慢镜头观察入睡过程，我们一定会找到渐次切断开关的有效方法。通过对入睡过程的详细观察同样可以找到使自我催眠态持续较长时间的有效方法。为了找到这种方法，柏林大学教授、生物学世界权威苏尔滋博士对许多人进行了观察，深入调查研究了他们进入催眠状态的过程，发现了其中的重要因素。概括起来有三点：放松、集中、暗示。

●集中的方法●

放松对于熄灭头脑中的灯有重要作用，根据经验人们对此很容易理解。但一味地放松会造成关过头现象，头脑进入完全沉睡状态，心灵的窗口全部闭合，为开发而作的暗示不得进入深层。因此必须保证有那么几支灯总点亮着才行，这就需要“集中”。

集中使心灵的一部分保持清醒，放松使大部分酣然入睡，既保证适度地瓦解心灵门卫的盘查，又不至于关闭所有的窗口。暗示的威力才能发挥作用。

●条件反射和暗示●

暗示的本质到底是什么？这个问题必须稍加赘

述。

狭义上讲，暗示就是“语言”。语言这东西是个幽灵、怪物。语言本身是作为传达信息的手段而诞生的。但由于条件反射的作用，它已经超越了它的天性，拥有某种独特的力量。语言到了现代，已被由塑造成一个怪物。

人们往往只知道语言传达信息的作用，对它的精灵般的魔力视而不见。

语言为什么会被造就成怪物？给狗喂食，狗会流口水，这很正常，不叫反射。给狗喂食的同时响铃，反复同样的刺激之后，不喂食只响铃，狗同样流口水，这就是条件反射。

人形成条件反射的能力更高。给婴儿注射，痛了他要哭，这是无条件反射。注射时大夫或者护士的白大褂或者面孔等作为一种条件伴随，经历几次之后即使不打针见到白大褂或者护士的面，婴儿也会哭，这就是条件反射。

睡觉着凉拉肚子，这是无条件反射。睡觉之前吃了香蕉，原因（着凉）和条件（香蕉）共存，这种情况即使是偶然的，若重复出现便会引起条件反射，只吃香蕉也会拉肚子。

再看语言，用手去触及冰块，手指尖的血管收缩。触及的同时说：“手指真冷呀。”重复多次以后，不触及冰块只说“手指真冷呀，”手指尖的血管也会收缩。

“痛苦”一词的出现是由于某种实际原因，人处于痛苦状态，以此为前提出现了“痛苦”一词。在以后的社会生活中“痛苦”一词同样和某种实际的痛苦状况密切相联。条件反射因此而形成，不管有没有原因，“痛苦”一词本身就可能诱导某种痛苦现象，这就是语言的魔力，暗示归根结蒂是在运用语言的这种魔力。

语言的魔力运用得当，可以把人们引导到积极向上的方向上去。实际生活中不尽是积极向上的语言暗示，有许多有害消极的，误遭此类暗示其结果不堪设想。因此，人们往往根据各自的经验在心灵上设下门卫以防有害暗示的潜入，但无论盘查如何严，依然有可乘之机。门卫有打盹的时候，有被某些事物强烈吸引而注意力分散的时候，各种暗示乘虚而潜入心底。我们称之为“觉醒暗示”。与此不同，有计划、有组织地瓦解门卫的注意力和检查作用所作的暗示，我们称之为“催眠暗示”。

●逆反法灌输暗示●

自我暗示时希望门卫打开通向内心世界的门扉，实际上却并不尽如人意。例如夜里难于入睡时努力自我暗示“睡吧、睡吧”，而两眼却睁得大大的，越发清醒；一说话就脸红的人，遇人说话之前告诫自己“别脸红、别脸红”，还是事与愿违。是否可以认为心灵门卫故意以某种方式和人作对。

越自我暗示情况越糟。造成这种逆反现象的主犯就是心灵门卫。

心灵门卫似乎有一种怪癖，执拗、任性，故意与人作对。怪癖发作了它会说：“你这样拼命催我睡吧、睡吧，是否嫌我不好好睡？”所以当你的暗示通过门卫时，它把你的暗示变成“我就不睡”，输入心底，结果可想而知。

这种逆反现象随着催眠状态的加深会逐步消失。心灵门卫的检查作用逐步瓦解，逆反作用也逐步消除。这正是催眠状态，自我催眠状态的实用价值所在。

有没有什么好办法使暗示在心灵门卫怪癖发作的时候照样可以顺利地通过而进入心底呢？不妨以毒攻毒，利用门卫的拧劲。例如睡不着时暗示说：

“算了，反正睡不着，看看我能坚持几个小时。”告诫自己不睡，结果不知不觉睡着了。为脸红而苦恼，暗示说：“去他的，红就红，我倒看看到底能红到什么程度。”临场时努力告诫自己：“就让它红去！”，脸反倒不红了。掌握住门卫的这种怪癖，反其道而用之，同样可以达到预期的目的。

什么叫意志逆反法则

意志逆反法则（The law of reversed effort），是由暗示心理学的一大学派、南西学派倡导的理论。

一、当意志和观念方向相反，相互对立时，观念战胜意志——有意识地克服脸红，但结果脸还是要红，因有观念在背后起作用的结果，意志不得取胜，脸红得不到克服。

二、意志和观念方向相反，对立的时候，观念的力量和意志力量的平方成正比。“我就是不睡”这种固有观念在背后起作用时，要想凭借意志力量去战胜它必须拿出大于这种固有观念的平方的意志力。常听人讲：“想戒但就是戒不掉”，“明明知道不好，可还是戒不掉”等等，就是这种法则的表现。以普通的意志不行，非拿出大于它的平方的意志力。

三、当意志和观念方向相同，相一致的时候，它所拥有的力量不是两者的和而是两者的积。“今天我的讲演一定能成功”的观念在潜意识中起作用，并且实际确切去努力实行了，那么它所产生的效力将是观念和意志的乘积。第三法则才是发挥实力作好工作的良好心理状态。

四、观念可以通过自我或他人进行诱发，方法得当可以保证不出现逆反现象。

正因为观念可以诱发，那么只要按照意志所追求的方向诱导观念，使观念和意志统一就可以利用第三法则较理想地开发自身的力量。

●暗示的给予方法●

无论门卫严密监视，还是打盹，即无论是清醒时还是催眠状态，肯定形式的自我暗示总优于否定形式。

为改变自己性格上的缺点，往往容易用“缺点得到改正”。这一类暗示语言，这种形式的暗示即使重复一万次也不会有多大效果，因为你有意无意地将“缺点”这一负方向暗示输入，然后再用“改正”来抵消它，结果负正得零，没有效果。遗憾的是这种低效暗示实际应用很多。

否定形式的暗示语言降低暗示效果，我们应该在正正相加的肯定形式上下功夫，去寻求高效的语言形式。

(a) 扬长

催眠法不是万能的，不可能用它来解决所有的意识问题，但催眠状态可以促进自律神经的协调，对于治疗直接起因于心理因素的疾病很有效果。

催眠术毕竟只能起注射器的作用，光有注射器还不行，关键在于注射什么药，通过催眠给心底注入怎样的暗示。

找到高效暗示形式的基本方针是“扬长”。根据该方针，人们不但在催眠状态，在任何情况下都应该着眼自己的长处及其萌芽，在无意识中使自己的长处及其萌芽得到滋润，缺点得到抵制以至克服。

(b) 改变性格

一个性格内向的人意识到自己的不足，想要改变这种性格。那么什么是内向性呢？

一个内向性的人，他有内向性的一面，同时还有外向性的一面，只不过内向性一面较明显，而外向性一面较隐蔽罢了，相反外向性的人外向性较明显，内向性较隐蔽。

例如你遇到一个人，你语气非常肯定地对他说：“你这个人性格内向郁郁寡欢吧？”，即使这个人是一个外向性的人，你说得也有道理。对方也许会反驳说：“你说的不对，我不是这样。”这时你继续坚持：“你还是好好分析一下自己吧，你会发现你自己特别内向，特别忧郁孤僻，你不过表面装着欢快罢了。”听了你的这些话之后，对方的心情会忧郁起来。为什么会出现这种情况呢？因为这个所谓外向性的人，他的性格成分中同样潜藏着大量的内向性因素，极而言之，怎么说怎么有理，总有言中的一面。

基于这种分析，我们主张内向性人要想改变自己的性格最好的做法就是挖掘自身中的外向性一面，萌芽也可以，促使它茁壮成长，而不必特意设法压抑自身的内向性，只要外向性萌芽日益茁壮成长起来，内向性一面会逐渐退居隐蔽地位。

以上就是我们制定自我暗示录的总路线和总方针。现在我们可以进入自我催眠练习了。

第二节 开发创造力的 初级教程

●创造力开发的五要点●

有了上述预备知识让我们进入练习阶段。本书介绍的自我催眠法是在苏尔滋博士的自律训练法基础上，博采众家之长编制而成。

(a) 姿势

分两个阶段①开始阶段采取仰卧姿势。这种姿势有一定反应之后进入第二阶段。②采取坐在椅子上的姿势。

(b) 眼睛

①闭目进行 ②掌握之后半闭目 ③熟练之后开目。当然，总是采取闭目形式也可以。

(c) 心境

①放松，排除杂念。②放松地将意念分散到身体的各个部位。③在规定的时间内意守规定的暗示内容。

(d) 时间的长短

一次的练习时间控制在30分钟之内，随着熟练程度的提高时间缩短，一个月以后争取达到一分钟之内就可以进入较深的催眠状态。

(e) 何时何地进行

夜晚就寝之前，起床之前在床上或被窝里进行为宜。

●准备阶段的方法●

具体方法：

①仰卧在被窝里，姿态放松。摘掉眼镜、手表，解开内衣的第一个扣子，尽量保持宽松的感觉，两臂可以放在腹部附近，最好是将双臂摊平放在被子上面身体的两侧。

②静闭双目，做舒缓的深呼吸几分钟。（一般讲以腹部深呼吸为宜，其它方式也可）。呼气的时候心中轻松地默念“全身越来越松弛”。（舒缓的深呼吸有助于消除身体的紧张，这对消除心理紧张也有帮助，心灵的门卫在这个过程中警惕性逐渐解除。）

③闭着眼睛，若无其事地移动意念向身体的各个部位，若发现某个部位还有些僵硬或紧张的感觉，稍稍活动一下该处的关节，并在心中默念，“要完全放松”。

以上可以使身体进入松弛状态，自我催眠的准备阶段结束。逐渐开始初级训练的第一阶段。

●第一阶段的方法——手臂发沉●

第一步：“右臂发沉”

朦胧地将意念转向整个右臂，同时在心中默念：“右臂不断舒服地沉重起来，越发沉重……确实沉重起来……”这样反复默念一二分钟，当自我感觉有沉重的自我感觉时，便可以进入第一阶段的第二期练习。

有时虽然没有沉重感也可以往下进行第二期的练习，但当你感到自己由于没有成功地出现反应心情有些烦躁时，要中断练习。就是说只要你没有烦躁感就可以往下进行。

各阶段练习的要领

无论什么情况下，只要出现烦躁感，不适感就应该中断练习。

中断，即恢复正常状态，伸屈两臂，伸展全身，用胸部深呼吸的同时，心中默念：“完全清醒了。”这时可以把眼睁开。假设催眠程度比较深，可以在心中默念：“从现在开始数，数到五就会逐渐清醒，再数五个就会悦然醒来，心中这样默念着数到五的时候舒展全身，睁开双眼，总之，要逐步地苏醒过来。

中断之后可以吸一支烟，转换一下心绪，然后再重复以上相同的练习。

反应自行出现之后进入下一阶段的练习，反应不能自行出现，心情烦躁还要中断，然后作心绪转换，重新开始。

成功的话往下进行，反应不能自行出现，烦躁

起来，中断，终止此日的练习。试验三次每次都有烦躁感（这种情况极为少见），此日不宜再继续，改为明日进行。以下各个阶段上都应该注意这一点。

第二步：“左臂发沉”

放松若无其事地将意念转向整个左臂，在心中默念：“左臂不断舒服地沉重起来……越发沉重……确实沉重起来……。”这样重复一二分钟。

一般来讲，右臂出现反应，左臂会表现出随同现象，左臂出现反应的速度很快，第一步要两分钟的话，第二步一般在一分钟左右就会有反应。

没有反应，心情烦躁要中断。只要没有烦躁感，反应不大自觉练习照样可以继续进行。反应自行到来，进行第三步的练习。

第三步：“两腿发沉……”

放松若无其事地把意念转向两腿，心中默念：“两腿不断舒服地发沉……越来越发沉……确实沉重起来……。”

由于随同现象，第一、第二步有反应的话，第三步的反应速度更快，一般不到一分钟就会有反应。

出现反应，就此中断练习，中断之后再进入第四步。

第四步：“全身松弛……”

取放松姿势，舒缓地深呼吸，同时心中默念：“全身特别放松……心情特别稳沉……四肢舒服地

酸软发沉……”经过练习达到在一、两分钟自觉地出现反应，进入第二阶段的练习。

以上四步是练习的准备。一分钟左右就有反应，初看起来很难做到，但实际上由于随同现象的作用并不那么困难。在反复练习的基础上当你想要做自律训练时只要取自律训练的姿势就很快会有反应。

●第二阶段的方法——手臂发暖●

第一步：“右臂发暖”

将意念放松地转向右臂，心中反复默念：“右臂不断舒服地变暖……越来越暖……确实暖起来了……”一二分钟。

以上述暗示语默念一二分钟，自觉出现反应就可以了，若不出现反应，应改变暗示内容，例如：

“右臂的旁边放着一个烧得很旺的火炉子，暖烘烘的”等等。

第二步：“左臂发暖”

将意念轻松地转向左臂，心中默念：“左臂不断舒舒服服地发暖……越来越暖……确实暖起来……”一分钟左右。

第三步：“双腿发暖”

意念转向双腿，心中默念：“双腿舒舒服服地发暖……”一分钟左右。

到此为止进展都很顺利的话，做一次中断然后

进入第四步。第四步是前几步的复习。

第四步：“全身松弛”

放松，舒缓地深呼吸，默念：“全身非常松弛，心情异常稳沉……手脚舒舒服服地发沉……手脚舒舒服服地发暖……”，一分钟左右。

经过练习逐渐缩短时间，成功地做到一分钟左右马上有反应的话，就以这种状态进入第三阶段。

●第三阶段的方法——血液流向全身●

第一步：“血液流向全身”

默念：“热血流遍全身……血液循环保持畅通协调……流遍了全身……越发协调起来……循环系统保持着畅通协调……”一二分钟。

这时将意念集中到手指尖或脚指尖，会感到指尖热血在做轻微的、非常规则的脉动。将意念转向全身各个部位，会感到同样的脉动。

自觉反应的话就此中断，然后进入第二步。

第二步：“全身松弛”

默念：“全身放松……心情稳沉……手足发沉……手足发暖……血液循环畅通协调……”一分钟多钟，反应自觉的话，以这种状态进入第四阶段的练习。

●第四阶段的方法——呼吸加深舒适●

第一步：“呼吸加深，舒适”

意念转向呼吸，默念：“呼吸自行舒展，顺畅……呼吸越发舒适，加深……深呼吸达到非常惬意的程度……”一二分钟。

假若有反应，你会感到放松后的心情特别惬意，把一切都寄托在舒展的深呼吸上，你会有一种驾一叶小舟荡漾于平静的湖面上时才能有的感受，舒适感妙不可言。反应自觉的话，就此中断，进入第二步。

第二步：“全身松弛”

默念：“全身极为放松……心情非常稳沉……手脚发沉……手脚发暖……血液循环畅通协调……呼吸舒缓……”一分钟左右。

有反应的话，进入第五阶段。

●第五阶段的方法●

第一步：“胃发暖”

意念集中到胃、心口上。

默念：“胃和心口周围舒服发暖……暖起来了……舒服发暖……”一二分钟。

有反应的话，中断，接着转入第二步。

第二步：“全身松弛”

默念：“全身放松……心情稳沉……手脚发沉、发暖……血液循环畅通协调……呼吸舒缓惬意……胃周围舒服发暖……”一分钟左右。

有反应的话，中断，然后进入第六阶段。

●第六阶段的方法●

第一步：“额头发凉”

意念集中到额头周围。

默念：“额头逐渐发凉……感觉良好地发起凉来……凉得很舒服……”一二分钟。

为了收到效果可以做一些联想，例如想象着，并在心中默念：“凉风习习地吹来。”

身体发暖、额头发凉。这种状态令人惬意，令人心平气和。整个身心在一二分钟之内进入这种状态对于解除紧张调整心绪都极为有利。一切人际关系中的不悦，工作上的困惑和烦恼，几分钟之内烟消云散，心头豁然开朗，你会重新获得从事研究和与人融洽交往的信心和勇气。

在自感获得清凉爽快的感觉之中，中断，进入第二步。

第二步：“全身松弛”

默念：“全身放松、心平气和……手脚发暖……血液循环畅通协调……呼吸舒缓……胃周围发暖……额头清爽……”一分半左右。

最好能在一分钟左右出现反应。在这种宽适惬意的心理状态下，反复地重复自我暗示，会深入心底，促使自我启示自内心迸发。至于怎样编制自我暗示用语，前文已经说过，当然因人而异，应该以正面的、肯定的用语为宜。内容归根结蒂由您自己

编制，可以参考本书为您提供的实例。

用一分钟完成全过程的练习方法

以上是初级教程的全部，以一天30分钟计，需两个月时间能较牢固地掌握，快者一个月。假设不附带一分钟内就能完成全过程这一条件，所需时间还要短。

掌握了初级教程，可以作到心情惬意，心灵门卫基本解除，较容易接受自我暗示。也就是说要想将心灵深层中的思想提取出来，达到创造性开发阶段，只要进入更深一点的催眠状态即可。

“提高创造才能”，要以积极研究解决问题，平时经常收集资料情报为前提，初级训练可以帮助你养成这种专心致志。注意积累的习惯。希望你能通过初级训练达到该目的。为了激发创造灵感，在此基础上还得进行高级自律训练法的培训和练习。

第三节 开发创造力的高级教程 四分钟速成培训法

高级教程也是以苏尔滋博士的自律训练高级教程为基础经过认真探讨改编而成。

我们首先概略介绍苏尔滋博士的自律训练法。然后具体介绍教程内容。

苏尔滋的高级教程由六部分组成。

第一阶段：颜色的自发知觉。

心中默念：“某种颜色浮现出来”，于是便有那种颜色出现在眼前。这是一种平面展开的颜色。

第二阶段：对某一指定颜色的知觉。

心中默念：“某一指定颜色浮现出来”，于是那种指定颜色便出现。同样是成平面展开。

第三阶段：形态的知觉。

形体较单纯的物体出现阶段。

第四阶段：沉浸于抽象概念中的阶段。

全神贯注进入“和平”这一概念之中，和平的实感涌现出来。

第五阶段：人像的知觉。

栩栩如生，伴随色彩的人像浮现出来。

第六阶段：自我和非自我之间的自由沟通。

类似于禅问答境界。自我（意识层）：逻辑式、分析式的思维。非自我（无意识层）：非逻辑的、直观的。性质迥然不同的两者之间可以自由对话。达到这种境界之后，自我理解可以冲破固有的狭隘范围，达到非自我了解的领域，这和宗教体验所达到的境界相通。

后文对该阶段还要介绍，它对创造性的开发有极大贡献。按苏尔滋博士的理论，达到该境界需要几年的时间。我经过多年的实践，力图普及该训练方法，结果同样也证明要真正掌握非几年时间不

可。不言而喻这种情况，影响了苏尔滋理论及方法的普及。

鉴于以上原因有必要研究速成法，为此特提出以下三种方法。

第一借助他人催眠，第二借助似是而非睡眠态，第三苏尔滋博士自律训练改进法。第一、第二种方法留到后文，现在我们来详介第三种方法——四分钟速成培训法。

准备阶段

用一二分钟的时间作完自律训练初级教程的全过程，以此状态进入高级教程。

第一阶段的方法

进入深催眠状态——第一步

默念：“一切都倾注在舒缓的呼吸之中，每呼出一次都跟坠入无底黑暗的深渊中的感觉一样，一切都解脱了，找到了真正的幸福，恍惚越发深重。”

这样朦胧地默念着，几分钟内一切都集中到呼吸上。只要没有烦躁情绪出现，可以持续几分钟。假设自觉出现坠入黑暗深渊感，不要中断接着进入第二步。

身体的知觉消失——第二步

默念：“进一步将一切都倾注到呼吸中去，身体很快进入沉睡，意识的一部分虽然还似睡非睡，身体已经酣睡，身体的知觉消失，身体就跟完全不

存在似的，手掌朝上还是朝下根本没有感觉。”

朦胧地默念着，全神贯注地集中到呼吸上，数分钟。

意识的一部分虽然还醒着，身体的知觉则全部消失了，我们称之为“分离感”。假设能自觉地出现这种感受，不要中断接着进入第二阶段。

中断以及出现昏迷时的注意事项

不出现反应，心绪烦乱时当然应该中断。但在这种阶段中断应该注意最少要数5个数，然后缓缓地醒来。催眠状态下暗示效果明显，因此只要心里默念：“醒来吧！”它会变成一个暗示起作用，人会慢慢醒来，没问题。

但一般来讲进入催眠状态时是缓缓进入的，因此没有多大感觉就已经进入较深沉的状态，这时若忽然醒来就等于从一个没有刺激的世界猛地进入一个有强烈刺激的世界，例如电灯光、阳光等忽然射入眼中，会引起头晕等等，所以注意缓缓地醒来为宜。

效果最佳的练习时间。

分离感自觉出现可以不中断直接进入下一阶段的练习，这里有必要提醒大家注意，在以后的阶段中往往由催眠状态进入睡眠状态。注意到这一点事先作好安排，以免因此而造成的麻烦。

利用就寝之前练习，可以接着入睡。在起床之前练习即在你似醒非醒的时候练习效果最佳，然而若重新入睡会耽误上班时间，你可以事先对好闹

钟。

应该强调指出，一天中作高级教程规定的练习科目，最佳时间是在起床之前。就寝之前当然也可以，但转向睡眠者居多，与早晨相比效果差些。

第二阶段的方法

自己所理想的情景展现出来

默念：“昏昏然将精神集中到呼吸上，梦幻越来越深，意识逐渐飞向远方，忽悠悠一片湖光水色浮现，轮廓越来越清晰，如身临其境。我伫立在湖畔渡过美好的时刻，便自己醒来。”

这样默念着，以后的事就任凭它自然发展，保持一段恍惚的幻境。要想睡可以睡去，不必勉强，不过不要强迫自己入睡，听其自然，这最重要。

湖光水色生动可见，而且色彩分明，这最好。有湖的景致浮现，没有颜色，同样证明达到相当高的境界。

景色浮现过后，根据事前的暗示会自己醒来，但就此入睡者不乏其人，

催眠状态较浅者，听任自然之后，自然醒来或者入睡；催眠状态较深者，多半入睡。由催眠状态转入睡眠状态，假设在中午一般人们午睡时间大多习惯一二个小时，那么过一二个小时就会醒来。假设在夜里，一般人的睡眠为8小时，那么到早晨就会醒来。总之转入睡眠状态之后和通常的睡眠一样，只要拍一拍，给点刺激就可以醒来，不必

担心。

转入第三阶段的注意事项

第一次看到景致由于惊喜会情不自禁地叫起来：“看见了！”同时醒来，景致马上消失。随着练习的逐步积累，陶醉在景致中的时间也会逐步加长。

景致始终不出现而且心情烦躁，应该中断，重新练习；景致出现，色彩感没有，应该在暗示用语上下功夫。例如喜欢打高尔夫球的人，默念“高尔夫球场悠然而生”，眼前容易浮现绿草茵茵的高尔夫球场，根据自己的喜好描绘景致容易收效。

选择了印象深刻、司空见惯的、令人陶醉的景致，能自觉地看到颜色的话，再进一步练习描绘再现那些从前的、潜在记忆中的景色，即转入第三阶段。

第三阶段的方法

勾起从前的记忆

用一二分钟的时间作完初级教程的全过程，再进入高级教程的第一阶段，之后接着默念：“恍惚的梦幻持续着，幻境进一步加深，意识飞向远方，好象飞回小学时代。小学校的校园出现了，同学们在高高兴兴地玩耍。从学校回家的那条路线历历在目，和同学们一道回家时的情景活动在眼前。回到家里房间里的陈设清新如洗。和邻里的小朋友们一起玩耍时兴高采烈的气氛，如身临其境，慢慢地醒

来，梦中的情景记忆犹新。

默念着保持5分钟左右。

上述暗示语仅仅是一个例子，目的在于生动再现以前的记忆。在编制暗示语时应该着意将自己值得怀念的往事诱发出来。不堪回首的往事会阻碍景象的再现。

假设上述暗示语中的回家路线，小朋友的面容、衣服等等形象都鲜明的浮现了就可以进入第四阶段练习。这一阶段最重要的感受是临场感、身临其境感，就好象自己真的边看各种情景。

第四阶段的方法

按自己的愿望诱发梦境。

由初级教程开始进入高级教程的第一阶段，接着进入本阶段。

默念：“保持恍惚状态，程度越来越深，意识飞向远方，飞回小学时代。学校的教室里墙壁上贴的图画、字画历历在目。老师走进教室。课桌上摆着教科书，教科书的封面画、书中的插图生动地展现在眼前，栩栩如生的梦继续下去，梦做完之后自动醒来，梦的内容记忆犹新”。

默念着，思念着，保持5分钟左右。

意识逐渐朦胧，梦境按暗示的诱导浮现。问题不在于回忆，保持恍惚和宽舒而自动诱发最为重要。

字帖上的大字，老师讲课的内容、教科书的插

图等等都能鲜明再现的话，高级教程练习可以告一段落。这意味着你已经能够诱发启发你解决问题的梦了。到达这种阶段以后，可以转入下述高级教程的创造性开发应用阶段。

高级教程的难点在什么地方呢？由于在出现色彩分明的情景时的心理状态下，意识朦胧，难于自控，而可以自我暗示的状态下又难于浮现鲜明的景致。为克服这一难点，以前的自律训练高级教程的学习必须要几年的时间。但按上述练习方法，在可以进行自我暗示的意识做某些保留的情况下，运用于暗示，稍隔一段时间，当意识朦胧之后接着描绘景致，这样掌握起来就容易得多了。

另外，苏尔滋训练分六个阶段，本训练方法只要四个阶段，简化了学习过程。苏尔滋训练目的在于加深理解，而本方法旨在设计思想的开发。

第四节 利用似睡非睡态 开发深层心理

●你也处在这种睡眠状态下●

最近人们在谈论睡眠状态下的学习方法，市场上甚至还有有关的设备出售。美国和苏联，尤其是苏联对此进行了大量研究。

睡眠学习果真有效吗？假设有效，它的道理何在？和催眠的关系是什么？有没有害处？

我们平时夜里睡八个小时，在这八小时的睡眠时间里，“似睡非睡状态”大约出现四次，每次约二十分钟。各人之间有些差别，成人次数多些，四次各二十分钟左右。

在这种假睡状态下，会出现一些清醒时难以想象的现象。通常状态下强刺激感受强烈；客观时间越长，时间感越长。但是，在假睡状态下情况则不同，对于弱刺激也会有强感受，短时间也会有漫长感。

例如，睡眠时两脚搭在一起，一只脚滑落这样微小的刺激也许会使你梦到跌进几十米的深渊而惊醒；实际上短短几秒钟的梦，你会感受到经历了漫长的时间。

有时睡在床上朦胧醒来，看看表，二三分钟之后又接着睡着了，做了一个长长的梦，从梦中惊醒，意识完全清醒过来，以为睡过头了，再看看表，其实只过了二三分钟，大概许多读者都有过类似的体会。

似睡非睡状态下经常是在做梦，意识的一小部分实际上是醒着的，这时若醒来往往可以记住梦的内容。但假设似睡非睡状态下做了梦接着就转入自然睡眠态，然后醒来，则根本记不起做了梦，或者记得做了梦，但梦的内容记不起来了。

通过脑电图可以判断这种似睡非睡状态，从外表的观察也可以判断。例如，入睡了，但眼球却在眼皮底下动，或者眼睛还开着一一条很细的缝，或者手脚在微微地抖动。

● 何种暗示方能奏效 ●

似睡非睡状态下，应用得当的话可以用语言进行交流。说梦话也属于似睡非睡态，这时若和他搭话，有时会有回话，证明用语言可以进行交流。催眠状态下意识的一部分也是清醒的，通过这部分意识进行语言交流。深催眠状态和似睡非睡态有共通之处。

睡眠学习法的提出大概是从假睡时的语言可交流性中受到启发。实际上利用这种特殊的睡眠态提高学习效果例子已屡见不鲜。

目前出现的睡眠学习用设备，以刚入睡和清晨醒来之前的两次似睡非睡态为目标，转动灌入知识的磁带，将知识灌输到无意识层中去。入睡之后大约经过几分钟能进入似睡非睡态，这种状态的持续时间因人而异，千差万别。虽然可以用自动计时控制开关开启磁带，但假设和本人的似睡非睡的时间不能同步，收不到效果，但若同步当然可以收效。

有人一心想收效，于是用无尽磁带整夜整夜地循环转动。这样总能碰上四次似睡非睡态，能将知

识输入的时间合计可多达一小时，但这样做人受不了，会引起神经衰弱的。

人为什么会有似睡非睡态？为什么会做梦？有一种学说认为，白天人清醒时生活中未能如愿的东西，在梦中能得到完成和满足。这种学说较为令人信服。由于受到规章制度、习惯等等的束缚，意识状态下的生活实际上可以说是一种欲求不能满足的持续，不满或不如意要在梦中发泄。应该注意人的这一生理特征，否则整夜转动磁带，完全剥夺了作梦时间，有使人陷入神经质的危险性。

目前采取的睡眠学习法是利用刚入睡或早晨的两次似睡非睡态，中间的两次留来做梦，采取了折衷的做法。

神经衰弱的担心基本上可以解除，但这种学习方法普及开来，有可能让人丧失主动性。

催眠法的应用也有同样的弊病。现实中，有不少中小学校在课堂上诱导学生们进入催眠状态，在这种状态下灌输知识，提高了学习效果。当然同时也采取了一些不滋长学生贪图安逸情绪的措施，但我们仍然担心有上述问题。

是否这样做更有利于调动学生的主动性呢？例如，上课开始几分钟进行催眠诱导，然后给予暗示：“从恍惚中醒来，心情异常爽快，学习情绪高涨，老师的话听起来那么入耳、入心、入脑。”让学生醒来，通过自己的意识，主动地吸收消化。

识。

和催眠学习法一样，利用磁带在似睡非睡状态下不是灌输英语，而是灌输“我觉得英语学习特别有趣……”，鼓励学生第二天积极主动地去用功学习英语，这样做比直接灌输知识更为理想。

●无意识信息的总动员●

似睡非睡态下可将暗示输入意识深层，同时意识深层的无意识信息也易于提出。在梦境中捕获解决疑难问题的方法，这样的实例很多。化学家凯克莱，一天夜里做了一个奇怪的梦，有两条蛇互相吞食形成一个环，这个环后来变成六边形，凯克莱从梦中惊醒。他从中得到启发，发现了苯核的结构。

凯克莱白天全力以赴，潜心研究，积累了大量信息，一心要攻克的难题溶化在他的无意识当中。问题在他的心中翻滚涌腾，心潮的涌动冲击着无意识中的信息，把它们也调动起来参加思索，但是当人处在意识状态下时，心灵的门卫顽固地把守着不准它们随意行动。

无意识发想具有异想天开、荒诞无稽的性质，门卫不轻易放行，然而正是这种发想中往往蕴藏着不受陈规旧序制约的有益启示。凯克莱的成功便是有力的证明。

本章的前半部分讨论能否利用似是而非睡眠态有效地将无意识发想以梦的形式提取出来，后半部

分讨论实际做法。

打麻将、下棋入了迷，夜里尽做下棋的梦。这说明给予适当的强刺激，梦是可以诱发的。特别是在自我催眠状态下，心灵门卫被解除了警惕，给与诱发梦的某些强刺激，可以较成功地诱发出来。

但是正如前所述，用自我暗示可以给予刺激的状态意识尚存，因而难于出现梦境。所以采取预暗示形式作自我暗示，待意识淡薄时再诱发梦幻。

●优秀新产品的开发梦●

所谓似睡非睡态质言之是一种自然导致的程度相当深的催眠状态。他人诱导催眠可以达到这种程度，自我催眠很难达到。

心灵门卫对于外来信息相对容易放入，而对于内在的信息的提取较难放行。所以我们在较浅的状态下给予暗示，在较深的状态下提取，即在似睡非睡态下提取梦幻。

下面我们举几个从自我催眠态把接力棒交给似睡非睡态，从梦中获得启示的例子。

中山正和（开发工程研究所所长）在开发东京奥林匹克游泳比赛用自动记录装置中起了主导作用，成为新产品开发的权威。

中山曾一度陷于精神不振，为了摆脱这种精神状态曾经借助于坐禅修身养性，但始终未能自拔，于是求助于催眠，找到笔者主持的产业心理中心。

首先对他进行了他人催眠训练，掌握后的几天时间他提出了二十几项够申请专利水平的新方案。

后来又对他进行自律训练。掌握得很快，但不是总能进入深沉状态。转向利用早晨的似睡非睡态之后，对他的设计开发起了重大作用。

最近中山根据自己的亲身经验撰写了一本书，讲述自己利用似睡非睡态进行开发的情况。

一个轻便丙烷炉，问题是用电池进行自动点火。过去的方法如图 1 所示，一般的打火机构是打开阀

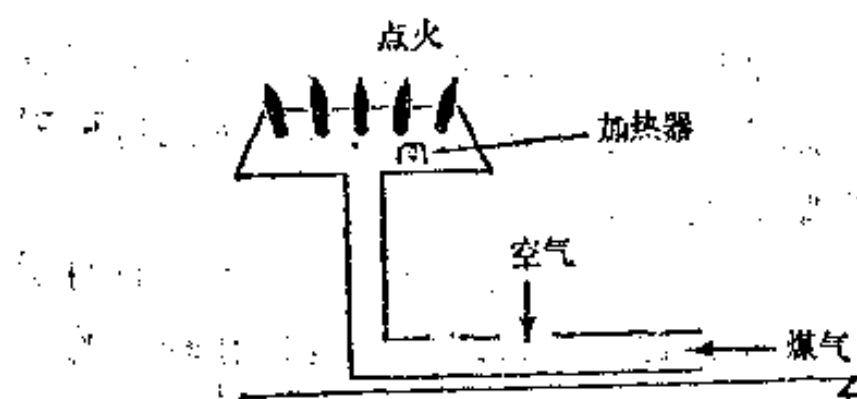


图1·煤气炉自动打火旧式机构

门，气体向炉内流通的同时，从导管里有一股很细的气体喷射出来，引该位置上的加热器的火给炉子点火。用户提出更优越一些的点火机构。设计了几种方案都不大理想。在他苦想冥思的时候，有一天，由自律训练转入了早晨的似睡非睡态。中山写道：

“我眼前出现了色彩优美的、类似于箱根的景色。我在心中惊叫，‘啊！箱根！’实际上只是一

片奇异景观。前边是一片麦田，左边是白色屋脊的房屋。有柳树，再左边是花园，鲜花盛开，一株芭蕉挺立在其中。背景是深绿色的森林，点缀着白花。望着眼前的美景，忽然眼前出现了图2中的实物。黄铜车削成的炉头的火孔清晰可辨，炉头里装着一个很小的加热器，在发红的一瞬间给气体点火。这样的点火动作重复了二三次，我心中大喜，一下子从梦中醒来，立即画出草图。马上试作，后又略经修改，点火机构极为方便。但是当我把这种结构画成图问我的同行们时，除一人说得试一下之外，其他人都说办不到。

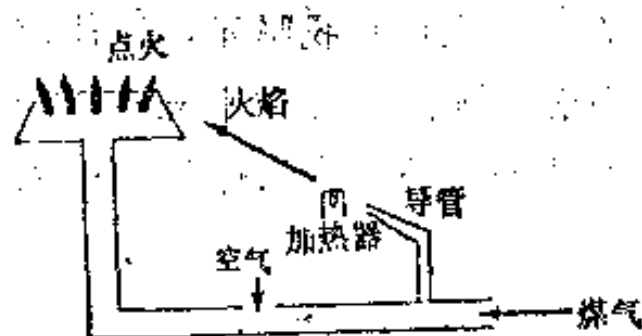


图2 煤气炉自动打火机构的新设计方案

我仿佛完全明白了凯克莱的心境，从那以后我的精神一直都非常好。”（《创造工学的手法》中山正和著，产业能率短大出版部）

●巧妙的诱导方法●

由自律训练转入似睡非睡态的做法如下。

利用睡前，做一分钟左右的初级自律训练，自

我催眠态下做类似如下的自我暗示：“这样朦胧睡去，不久将进入自然的深睡眠状态。明天早晨做一个启发我解决××问题的好梦……梦结束后自然清醒，梦的内容记忆犹新。”然后就朦胧地把注意力集中到呼吸上。

省去自律训练练习也可以诱发早晨的梦。就寝时，身体进入睡眠，意识的一部分还醒着，利用这种状态反复做类似上述的暗示，也照样可以诱发早晨的梦。

“反复做自我暗示”，话说起来很容易，实际上需要一定程度的练习才行，应该按自律训练的各阶段循序渐进，逐步领悟无意识暗示法的要领，省略了这些，就寝前直接自我暗示，往往求成心切反而兴奋起来不能入睡，当然并不完全排除成功的可能。鉴于以上原因，还是由自律训练转入似睡非睡态较好。

第五节 应用自我暗示初级编

现在让我们进入自律训练初级教程应用编。

一分钟左右进入催眠状态，用三四分钟平静地反复默念暗示用语，大约五分钟就可以全部完成。

开始以仰卧姿势进行，假如以这种姿势可以进入催眠状态，会出现“随同”现象，取坐椅姿势也立即会出现反应。这样坐在通勤车上也可以进入催

眠状态，自我暗示精神饱满地完成一天的工作等。

● 电车上的自我暗示法 ●

在电车上做这种训练容易由自律训练转入睡眠而坐过站。经过练习可以作到表面上似乎入睡但意识的一部分还清醒着。假如还担心坐过站的话，可以在进入自律训练一分钟左右时事先作好“即使进入深睡眠，从现在开始过××分钟之后也会自然醒来，而且心情非常爽快”的暗示。

人们习惯以钟为基准。自我暗示“××分钟之后清醒。”是否到时真的能清醒呢，也许有人会持怀疑态度。实际上人除了钟表以外还会有其他时间标准，例如肚子饿了等内脏的变化。呼吸的次数等等都可以成为人计时的标准，它会无意识地给人下达指示。

有人根据经验，晚上睡觉之前在枕头上拍六下，告诫自己明早六点起床。

入睡前心中想着明天有高尔夫球比赛，要在××点起床，第二天一早就会醒来，等等类似情况在我们的日常生活中很常见。

就寝，即进入睡眠之前心灵门卫开始放松，这时集中思念的事情（自我暗示）较易注入意识深层。

在工作单位午休也是应用自律训练的好机会。

一分钟进入催眠状态，作全力以赴投入下午的工作等暗示，然后醒来。

●站立自我暗示●

训练到一定程度，站着也同样可以进入自我催眠状态，当然比较难。乘通勤车没坐位时可以做这种练习。

害怕走访的推销员可以利用这段时间作自我暗示：“从恍惚中醒来，勇气倍增、步履轻盈，直奔走访户。脸上浮现着微笑，言语娓娓动听。”这样做比你临到走访户门前再告诫自己增强勇气效果好得多。

特别是公司的事务人员，每次外出办事都做自我催眠的话很浪费时间。可以在心中默念“无论何时何地都紧握拳头，浑身带劲，深呼吸一口气便觉得宽松自如，信心倍增。”

事先作了这样的准备临到门前只要握紧拳就会产生相同的效果，“握拳”成了一种暗号，它把事先注入的暗示效应激发出来起作用。

●暗号激发法●

用暗号激发事先注入的暗示效应是自我催眠应用的重要一环，用途很广。

平时性格软弱，穿上制服马上精神抖擞的警官，制服起到暗号作用，拿起武器，英勇果敢，冒

着枪林弹雨视死如归，武器起到暗号作用……这样的例子不胜枚举。

自我催眠暗示激发法不过是有意识地利用暗号而已。

●怎样编制暗示用语●

怎样编制是一个关键问题，一般来说肯定的语言表现较好，应避免只用否定形式，要用否定也要掺杂在肯定形式中用。

以推销员为例。

“我每天不走访十户则坐立不安，回到家里也好象丢了东西似的心烦意乱”，这是否定形式。

“从今后我每天无论如何都要走访十户，回到家里心情愉快”，这是肯定的表现形式。

肯定表现为主，辅以否定，会起到某种增效作用。例如：“我每天不走访十户就坐立不安，但我无论如何都要走访十户，每天回到家里轻松愉快”。

暗示语的内容选择也很重要，一般讲内容要具体，但太具体了话过长又不宜重复。请参考“传授神秘方法的第4分钟（1）、（2）”。

●注意事项●

暗示法可以消除肉体上的疼痛，但有疼痛感要请医生诊断，确诊后再做适当处理或用暗示法消

除。为什么呢？因为疼痛感是疾病的一种信号，就诊之前用暗示法消除会影响医生的诊断。

熟练掌握自律训练之后，可以通过自我暗示使体温上下浮动一度左右。有人对此很好奇反复试作，这样不好，会使自律神经紊乱，特别使体温下降的试验更有害。

自我暗示对消除疲劳感也很有效，但也不宜过多应用，因为疲劳感同时也是一种信号。工作需要熬夜，为了消除疲劳用自我暗示。但过多应用会造成疲劳积累。临时用一下，然后充分休息，充分补充营养才好。

第六节 应用自我暗示高级编

●无法发现的盲点“梦诱导”●

新设计思想的开发必须以意识阶段上的问题意识以及问题解决的潜下心来为基础。要借助于自我暗示摆脱固有观念的束缚，可以采用自律训练高级教程的梦诱导。

开始最好先利用早晨的似睡非睡态，待有较成功的经验之后可以通过自律训练达到深催眠，自我诱发似睡非睡态下那种色彩分明的催眠梦。

做向似睡非睡态转换的梦诱导时，先做自我暗示：“明早作一个解决××问题的梦。”

由自律训练诱发催眠梦时，先自我暗示：

“这样朦胧睡去，意识渐次远去，不久会出现启发我解决××问题的梦幻。”然后保持五分钟朦胧状态。有报告说，二十分钟才出现梦境，因此不必拘于五分钟。

请参考“传授神秘方法的第4分钟（3）。”

●注 意 事 项●

催眠梦中出现的启示毕竟是启发，只能当作打破固有观念的缺口，梦的90%以上的内容都是荒诞无稽的，因此要想成功还需要意识阶段的提取、加工和系统化。全依赖梦来解决问题，那确实是“白日作梦”了。

●第四章

传授神秘方法的第四分钟

第一节 性格强化暗示教程

排解心头的郁闷，精神饱满地致力于工作，怎样编制这样的暗示用语，是一个关键。

首先应该挖掘郁闷产生的根源，是工作上的原因，还是工作单位里的人际关系原因等等，原因因人而异，千差万别，不能一概而论。暗示用语也必须因人而异，以下介绍的暗示用语供参考。

●更新情绪的自我暗示●

“心平气和，保持自律神经功能的协调，各神经系统之间相互调整，催眠令人陶醉，恍惚入梦，从恍惚中醒来时，心情焕然一新。”

“继续保持这种恍惚状态，心境会越发平稳，幻觉越发深化，大约4分钟以后自然醒来心净如洗，神明气爽，不胜慨

意。”

后一段暗示用语是用来进一步加深自律训练时安宜的恍惚，使之持续到觉醒。

●改变神经质的自我暗示●

“从今天起我对那些繁琐无聊的小事越来越不介意，胸怀日益开阔，无论何时何地都永远保持博大心胸。”

“今后胸怀不断开阔，一旦为无聊的小事所烦恼就作腹式深呼吸，心情立即舒展，深呼吸十次恢复普通呼吸，又变成情绪爽朗的我。”

“我善于忘掉那些繁琐无聊的小事，令人感到烦躁的小事，我马上会把它忘得一干二净，我的心永远是明朗的。”

●改善神经疲劳的自我暗示●

“我把一切一切全部都委寄给恍惚的梦境，一切紧张，那怕极微小的紧张情绪也都烟消云散，充满生命活力的血液流遍全身，驱散身心的一切疲劳，焕发出无尽的活力。从恍惚中醒来心情舒畅，用之不竭的生命力宛若从心底迸发，全神贯注地投身到工作中去。”

●改善人际关系的自我暗示●

“从梦境中醒来，我受到自己潜意识中一股神

秘力量的作用，改变了对××人的偏见，我开始发现他身上有着从前未曾觉察到的长处和优点，我改变了对他的看法。”

人对事的看法往往带着感情的色彩，以上的暗示利用这种心理现象，向有利的方向诱导。假设两人之间的别扭程度很深，以上的暗示语有导致逆反的可能。

●改变自我感觉的自我暗示●

“从梦一般恍惚的催眠状态中醒来，受到一种神秘力量的作用，对自己的看法有一个重大转变，开始发现自身中存在着过去未曾意识到的长处和潜在能力，变得心胸坦荡，充实自信。”

这一暗示利用了情绪决定着自我意识的心理现象。

●增强自信的自我暗示●

“从恍惚的梦境中醒来，受到奇异力量的作用，开始发现自己的长处，同时发现周围的人们都有明显的缺点。今后日益坦荡，自信心越来越强。”

这是一种简便的方法，讲法显然不正确。但对失去自信的人很有效。一般来讲，失去自信心的人总是拿自己的短处去比别人的长处，妄自菲薄，自惭形秽，精神不振。相反自信过强者总以自身所长

去比他人所短，妄自尊大、不知天高地厚，令人厌恶。

为了尽快驱赶自己的自信失落感，姑且利用以上暗示，以自己之长比他人之短，这样行之有效。待日后自信心恢复正常，逐渐改为客观的 比 较 为 宜。

●提高工作欲望的自我暗示●

“从恍惚中醒来，受到神秘力量的作用开始发现以前不曾觉察到的情况。原来自己的工作条件很好、很有意思，其他工作无聊而且很辛苦。”

这是一种不公平的讲法，但对厌恶现在的工作，又缺乏调换工作勇气的人来讲行之有效，只要改变了对自己从事的工作的看法，工作干劲就来了。

●培养活动能力的自我暗示●

“从恍惚中醒来，心中萌发出奇异的力量，行动敏捷、利落，从前想要做的事情逐一完成，甚至有一种吃亏的感觉。”

这是一种朴素的、一般性的暗示用语。

“从恍惚中醒来，精力日益充沛，坐着冥思苦想会感到非常难受，如坐针毡无法忍耐，每天工作雷厉风行、心情爽快。”

把肯定表现和否定表现有机地揉合在一起。

●克服性情急躁的自我暗示●

“无论在什么情况下都冷静沉着，变得豁达大度，不计较小事。”

“我和人相处，一旦要发火时就立刻作腹式深呼吸十次，使自己冷静下来，恢复宽容大度的我，理智行事，和和气气地交谈。”

“与人相处一旦要发火，立刻作腹式深呼吸十次，使自己冷静。回到家里在纸上乱画出想对那人发脾气的话之后心情舒畅，恢复理智，如果还有什么要讲的话第二天跟对方心平气和地讲。”

●克服草率、轻信、经不起 诱惑的自我暗示●

“我有些容易轻信的毛病。这也算个优点，但另一方面，我今后应该学会理智行事，待作出理智的判断之后再行动。”

“我今后应该重视通向未来的今天，今天并不是孤立的，因此我总是顾及到明天结合明天进行今天的行动。”

●克服图安逸、缺乏耐性的自我暗示●

“我一贯心宽，凡事不大在乎。这是优点应该发扬，但另一方面对于大事应该养成丁是丁，卯是卯

的作风。”

“一旦下了决心就应该坚持到底，坚持这本身就是磨炼自己的意志，它会使人感受到自己逐渐成熟的喜悦。”

适度的洒脱不失为一种优点，不必加以抑制应该和图安逸相区别。

坚持容易和痛苦相联系，总坚持，弦绷得太紧，往往适得其反。通过暗示能把坚持和欢乐结合起来便是一大成功。

●培养乐观精神的自我暗示●

“从恍惚的梦境中醒来，对每天的工作更加认真，相信不管遇到什么困难，只要坚持努力，锲而不舍，问题总能迎刃而解。于‘山重水复’之中，看到‘柳暗花明’，始终乐观处事。”

乐观精神对于洒脱的行动，坚持不懈的信心，完成重大工作等等都极为重要。一个没有乐观精神的人，假设他是一个推销员，走访十家连续吃了闭门羹，他便会想第十一家也会吃闭门羹而踟躇不前。

然而，一个具有乐观精神的人，一连十家吃了闭门羹，他会想第十一家肯定会成功，即使第十一家失败了他依然乐观从事，勇往直前。乐观精神和顽强不屈精神总是相辅相成。

乐观精神带来的奇迹

美国有名的曼哈顿计划要在三年多一点的时间里成功地制造出原子弹。

这个计划的执行领导人巴斯将军在选择实行该计划的人员时首先考虑“乐观精神”。他选择了那些认为“该计划虽然困难，但一定可以实现”的学员和技术工程人员。对于那些认为“有困难，无法实现”的学者，不管他学识有多深一概不选用。结果当时只被认为在理论上似乎可行的曼哈顿计划在短短的三年时间里创造了奇迹般的成功。

●保持健康的自我暗示●

“我的心脏和身体内部蕴藏着强大的生命力和自然治愈的抗病能力，这种力量无时不在地发挥着令人难以置信的重要作用，使我保持健康和活力，我对自己的健康深信不疑。”

事实上，自然治愈力的确有着难以估计的重大作用；当今高度发展的医学依然要依赖人体内的这种力量。

消极的感情、郁闷等等都会压抑这种自然治愈能力的正常发挥，上述自我暗示有助于自然治愈能力的有效发挥，对促进人体健康有着不可忽视的作用。

●消除对疾病恐怖心理的自我暗示●

“我心地坦然，宽舒安逸，保持自律神经的协

调，各神经系统之间配合有条不紊。内分泌功能正常，胃液、消化液分泌活跃，食欲大振，吃什么都很香甜，从不偏食，消化极好，吸收之后变成血和肉，浑身充满活力。”

精神状态和内脏关系极为密切。暗示语帮助你解除郁闷、烦躁，这样可以克服由于精神因素引起的食欲不振。另外暗示还可以直接促进消化液和胃液的分泌。以上的暗示语从上两个方面起作用。

●消除性恐怖的自我暗示●

“我的自律神经保持协调，各神经系统之间保持协调一致，内分泌活跃旺盛保持协调。激素分泌尤为旺盛，身心更显现出男性的健美和活力。”

精神和激素分泌有极密切关系，性行为不能的恐怖心理压抑着激素的分泌，反之激素分泌不足又导致性恐怖心理的加重，造成恶性循环。

第二节 头脑强化暗示教程

●培养创造兴趣的自我暗示●

默念：“从恍惚中醒来，今后越来越善于思考问题，乐于思考问题。对于钻研和开发的兴趣一天浓似一天，若有一天不去思考问题，无聊闲居，心

情就会烦闷痛苦，坐立不安。抓紧一切时间思索、钻研、实验。创造性开发就是生存价值所在。”

常言说，“爱好就是成功的开始”。通过暗示提高自己的兴趣，保持对事物的强烈好奇心。“业精于勤”，功夫不负有心人，日积月累必定能成为出色的发明家。

●培养判断能力的自我暗示●

“从恍惚中醒来，头脑特别敏捷，感情和理智高度协调。沉着冷静，可以作出恰如其分的判断。”

只有在头脑冷静的状态下，人才能做出恰当的判断。感情忧郁是不可能做出正确判断的，单凭理性判断也有误入歧途的情况，判断能力在很大程度上包含着一种非逻辑的直觉成分，这种直感和潜藏着大量信息的无意识层有着密切关系。判断是由意识和无意识的两种成分默契配合，共同完成的，是一项综合性的能力，通过上述暗示诱发沉着冷静的最佳判断状态，以利于正确的判断。不言而喻，意识层和无意识层缺乏信息不可能做出正确的判断。

●强化记忆力的自我暗示●

“我要善于忘掉那些琐碎的、无聊的小事，但是对重要情况、关键的地方要养成当场重复确认的

习惯，这样日后对问题的要点需要时立刻就能回忆起来。”

假设一个人所经验的事物都浮游在意识表层，那么人就会变得头脑混乱不堪，无法适应现代社会，因此，忘却是非常重要的。

与其什么都拼命记住倒不如善于忘却。印象深的、重复过的东西容易记住。因此，要点应该反复念几遍，日后容易回忆起来。

●提高观察力、注意力的自我暗示●

“我从日常生活中选择一件能培养观察力、注意力的事情，每天用心观察，我会有意外的发现，从而以更大的兴趣去选择每天要注意观察的课题。”

例如，从一箱香烟中能发现些什么情况，这同样也是一个培养观察力、注意力的有趣课题。箱子上写着CIGARETTES一词，用的是复数，这很自然。但你会发现每一支香烟上也用复数，你去思索为什么用复数。

你还可以把香烟取出调查一番，发现大约半数烟纸是向右卷，大约半数是向左卷，你可以由此推测香烟的制造工艺。

●提高分析能力的自我暗示●

“从今天起每天我都要收看电视的新闻评述，

尤其要留心解说员用图示法对繁纷复杂的问题所作的深入浅出的分析。听过之后我要重温、反复琢磨解说评述内容，这样坚持数月，久而久之我也能掌握这种精辟的分析方法。”

要想精于此道，最好的方法是从对此道的权威者的模仿开始，与权威接近，自然会去模仿。当然，最有效的模仿应该是带着问题进行。

对职业棋手的棋局进行反复研究，会大大提高你的棋艺。当模仿是在无意识中进行时，它便会变成你自己的独立思考和行动。

●培养专心致志习惯的自我暗示●

“我下决心要自己去做！决定了的事就必须全力以赴，破釜沉舟。奋斗，其乐无穷。作起事来专心致志，着迷，把周围的一切都忘掉，甚至忘掉时间的流失。”

感兴趣才能热衷，才能专心致志。培养自己的兴趣、爱好和热心是培养专心致志品格的前提条件，本启示录的关键在于诱发兴奋期待的感情。精力集中时，时间的意识淡薄，因此本暗示充分考虑到这一必要条件，诱发淡薄时间意识对于专心致志效果明显。

●激发热心收集信息的自我暗示●

“从恍惚中醒来，观察意识和试行意识高涨，

渐次达到贪婪的地步。与自己要完成的课题有联系的就抱着极大的兴趣去收集、整理。”

本暗示用语适合于偏重理论型的人。创造是由条文式理论——教科书式的信息和非条文式信息——经验所获得的相结合的产物。

那些单纯理论探索可以完成的，虽然也不能不说它是一种创造，但按孟莱诺(心理学家)的理论，这不过是一套模式的创造，高水平的创造和非条文式的，不见经传的信息密切相关，其中贯穿着大量的偶发性、非预测性情报，因此只热衷理论的探究难以培养高水平的创造能力。

●培养读解能力的自我暗示●

“从恍惚中醒来，我怀着极大的兴趣，贪婪地读和自己的工作有关的书，只要有某些联系，我就去读，读书成为我生活的乐趣。”

本暗示适用于一心二用派和靠经验办事的人。

只凭非条文式的情报也难于作出高水平的创造。因为其中虽然有大量的创造萌芽，但毕竟是片面的、零散的。往往缺乏社会效益。加进去条文式的系统思考才更有达到高水平创造的可能。

●培养联想力的自我暗示●

“我对将某一想法扩展应用到各种领域中去的作法越来越感兴趣，而且把遇到的问题作各种各样

的展开。”

“从今天开始我对KJ法（请参考川喜田二郎著《设想法》中公新书）发生浓厚兴趣，KJ法的练习成为我的必修课。几个月以后，不用KJ法，头脑也同样会做KJ法式的思维。”

东京工大的川喜田二郎教授倡导的KJ法，是为加速头脑的思维联想速度而开创的方法。把各种方案写到卡片上，将这些卡片做各种组合排列，从中找出新的方案。本暗示诱导人们去做KJ法练习以培养快速联想能力。

●培养想象力的自我暗示●

“从今天开始，我要把忽然想到的事情，联想到的事情，全部都记到一个专用笔记本上。逐渐养成这种良好习惯，在这个过程中偶然的灵感、联想的萌芽逐渐成长起来。总有一天我的想象力会让周围的人震惊。”

偶然联想到的或从一件事联想起来的，不把它抑制起来而是用笔记的形式把它们扼要地记下，这能够培养你的想象力。笔录同时又起到启示的作用，能够调动潜在的信息，诱发想象力。

笔录时不要过简，过简会湮没生动性，也不要写得太工整，字要写得潦草些。这样做有利于潜在信息的调动。还要注意，有些似乎微不足道的小事，只要有兴趣也不要拒绝。

●培养表现能力和演讲能力的自我暗示●

“从恍惚中醒来，我越来越变得乐意和人交谈。虽然我并不是有意识的，说起话来态度自然，令对方乐意接受。能打动对方心灵的语言，就象泉水一样从我的口中流淌出来。”

这是发挥表现能力的最朴素的自我暗示。

“从恍惚中醒来，我变得非常乐意参加各种讨论会和座谈会，会上我忍受不了默默不语、一言不发，我要把自己的积极性意见全部讲出来，只有这样我才感到痛快淋漓。”

本暗示语加进了一些否定式的表现形式。

“要在公开场合讲演，我事先一定要用心打好草稿，反复推敲之后充分练习。我的下意识会把我在练习时的最成功部分记住，到正式场合能忠实地再现出来。我放心大胆地出席演讲，动听的语句会象练习时那样娓娓动听地流淌出来。”

不善于在公众场合讲话的人，总是回避，因此练习的机会越发少，暗示的目的在于促使你在正式场合发挥你在练习时的正常实力。

“对于在公众场合的演讲我已经有了多次实际练习，有了一定的自信心。今后即使不作事前的练习临场也可以作到信心十足，随机应变，妙语横生。”

经过一段训练之后可以用上述暗示用语使自己增加自信，做到不预前准备也能生动自如地演讲。

●培养领导才能的自我暗示●

“我从今天开始热衷于读著名领袖的著作，而且要反复读，贪婪地读，总有一天书中的内容会变成我自己的血和肉，我自身的言谈举止会有一个巨大变化。”

“从今天起，我要设法接近居于领导地位的人物，收集吸收消化他们的有关信息，甚至于连他们的举手投足也不放过。并且努力使自己的思维方法、举止行动与之同化，我会体验到自己逐步成长为一个领导者的巨大喜悦。”

领导才能是一种综合能力，只靠分析性自我暗示还不够。必须启发自己用自己的身心吸收消化他们的全部情报。

第三节 提高独创性的自我暗示

●“类比”自我暗示●

“我要做一个梦。梦中，我从自然界的动植物身上找到解决问题的启示。”

“我梦见去参观××展览会，看见了和××问题有关的大量实物，从中受到许多启发。”

这是“直接类比”暗示用语的实例。

●“象征”自我暗示●

“我梦见许多离奇古怪、荒诞无稽、神秘莫测的情景，从中受到解决××问题的许多启示。”

这是“象征类比”暗示用语实例。

●“人格类比”自我暗示●

“我梦见我已经不是我自己，我完全变成××物。我经历了各种情况，从中感受到作为人无法体验的酸甜苦辣。”

“我梦见我已经不再是我自己，我完全变成××人，探索××问题的解决。”

以上是“人格类比”暗示实例。改变立场，从自我中解脱，打破陈规旧俗，以图创新。

●改变“时间界限”的自我暗示●

“我梦见我长大了×岁，去参观××展览会看见和××有关的大量实物，从中受到解决××问题的大量启发”。

“我梦见我长大了×岁，我不再是我自身，变成×物或×人，找到了××问题的解决方案。”

站在现时点上，有时很难摆脱固有观念的影响和束缚，打破它，有利于放开眼界着眼未来进行开发。

●第五章

发挥才能的第五分钟 自我催眠术的修炼

第一节 自我催眠的第一阶段

●准备些什么●

(1) 摆一带孔的铜钱上拴根线绳，见图3。

(2) 带靠背的宽大点的椅子（实验者用）。

(3) 普通椅子（诱导者用）。

(4) 小桌子（放书用）。

●最佳环境条件●

(1) 安静

(2) 白天挂上窗

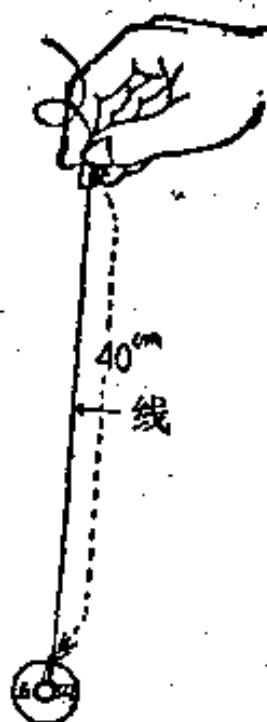


图3 摆线

帘：晚上把灯搞暗一些，有平时的一半就够了。

(3) 光源置于实验者的后方

● 房间的布置 ●

参见图4。

借助他人练习自我催眠

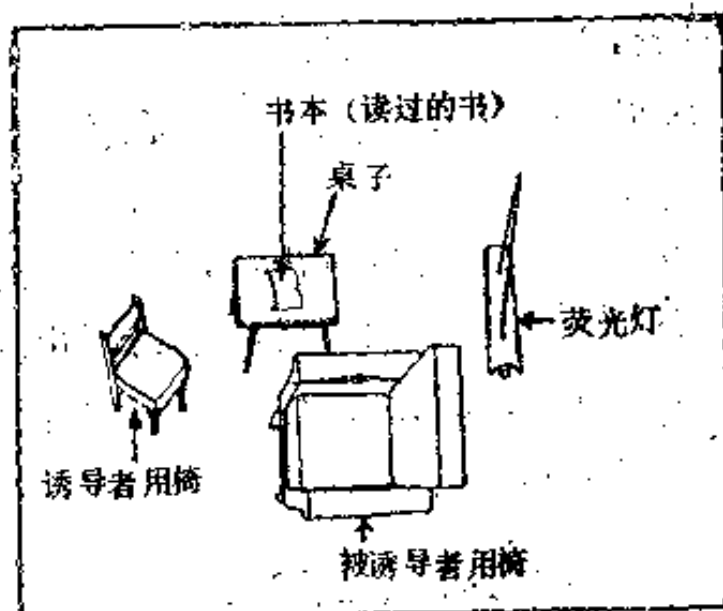


图4

● 暗示语录的读法 ●

(1) 请诱导者事先反复将暗示语录多读几遍，能够象说话那样复述出暗示语录，但一般来讲无论怎样练习也很难达到专家的水平，不足之处还请实验者通过自我暗示加以弥补。

(2) 不要请自己讨厌的人诱导，可以请自己的夫人（或丈夫）或对自己的自我暗示给予理解和支持的人。关系过于亲密的人相互诱导时往往容易

发笑，效果不好。态度要认真。

(3) 读的速度要适当，不宜过快，以听起来悦耳为宜。声音不要过大，一般说话时的音量即可，以令人感到安祥，赏心为好。

●步 骤●

分12步由易渐难，每一步和催眠深度的关系如下（请参照表4）。

在同一催眠阶段，4要比1深；同在校浅阶段，8要比5深等等。

1~8，从外部大体可以看出反应程度。进行过程中假设一连三步都根本没有反应，请停止诱导不要继续进行。例如3以前有反应，4、5、6各步都没有反应，6结束后停止。反应的检验分为0、1、2。

●诱导终止法●

诱导人诱导说：“从现在开始数3个数之后恢复正常状态，感觉心情很舒畅。开始，1. 稍微醒来；2. 大部清醒；3. 好，现在完全清醒了。”大致应按这样的顺序恢复正常。

准催眠阶段数3个数就可以了，浅催眠状态数5个，中等阶段数10个。

有时实验者过于放松，会出现想要保持催眠状态休息一段的心理，这时较难唤醒，可重做一次，声调可稍许提高些。

催眠检验表

阶段	检验次序号和内容	反 应 程 度		
		0	1	2
准催眠阶段	1. 食指合拢。 2. 摆线转动。 3. 两臂下降。 4. 两手分开。	食指根本不动。 不转动。 几乎不下降。 几乎不分开。	两食指虽未合拢，但很接近了。 转圈直径在5cm以内。 上下活动，有点下降。 稍分开，伴随痉挛。	两食指完全合拢。 转圈直径在5cm以上。 完全下降。 两臂分开，超过肩宽。
浅催眠阶段	5. 右臂上浮。 6. 两脚离地。 7. 左臂无法弯曲。 8. 右臂放下。	不超越膝盖。 很容易抬起脚。 很容易弯曲。 很容易放下。	膝盖盖。 开膝不抬起。 离膝不弯曲。 嫌麻烦不放下。	手臂上浮超过肩高。 抬起但出现痉挛，无法抬起。 弯曲，但僵硬得更厉害。 放下，但出现痉挛，放不下。
中度催眠阶段	9. 湖景的联想(形)	根本不出。	似出非出。	确实呈现。
	10. 湖景的联想(色)	根本不显现。	似现非现。	确实显现。

第二节 自我催眠的第二阶段

●实际体会催眠●

“这一段诱导词的目的是让你体会初始阶段的催眠状态。”

“催眠法被人蒙上一层神秘色彩，实际上并不玄。所谓催眠状态就是意识的一部分还醒着，其他部分朦胧不清的状态。在这种状态下，你的注意力会淹没在我的语言当中。在放松的状态下诱导，因此中途你可能浑然欲睡，睡着也没关系，同样可以解除疲劳，排遣烦恼，假设你睡着了我会唤醒你的。”

“除非你完全入睡，在催眠状态下意识的一部分很清醒，从恍惚中醒来，催眠状态下的各种体会你会记忆犹新。”

“催眠状态非常宽松舒适，你能体会到这一点将对你今后自我催眠术的掌握大有好处。许多人谈他们的体会时都异口同声说兴趣勃然而生。常言说‘十个指头不一般长’，反应程度因人而异，不可能完全相同。”

“催眠过程中万一有地震、火灾等紧急情况我可以使你恢复正常。”

“万一在诱导过程中出现心情不快、烦躁等感觉，在胸口拍四五下，深呼吸，就可以自然醒来。”



图5—①



图5—②

“即使不出现烦躁情绪，由于某种原因，想从恍惚中醒来也可以采取上述方法。”

“现在让我们来作练习。首先让我们从一些简单练习开始来体会一下暗示或自我暗示对你自身的身体动作有什么影响。”

练习1，两手指交叉在一起，两个食指伸出（图5—①），两食指的指尖分开3cm左右（图5—②）两眼盯着两食指的中部。听我的话，请你不要故意把两指合拢，根据我的暗示听任自然动作。好，现在两食指一点点地接近，慢慢地靠拢，靠拢起来。好、好、慢慢地靠拢，受到一种不可思议的力量的作用，完全靠拢，完全靠拢了。

现在把两手分开，自然垂放在大腿两侧。

刚才的练习，两指分开感到不自在，自动要合拢，但练习中你是否感到暗示在促使他们合拢的作用了呢？

练习2：现在让我们来做练习2。请把摆这样拿

好（图6）。

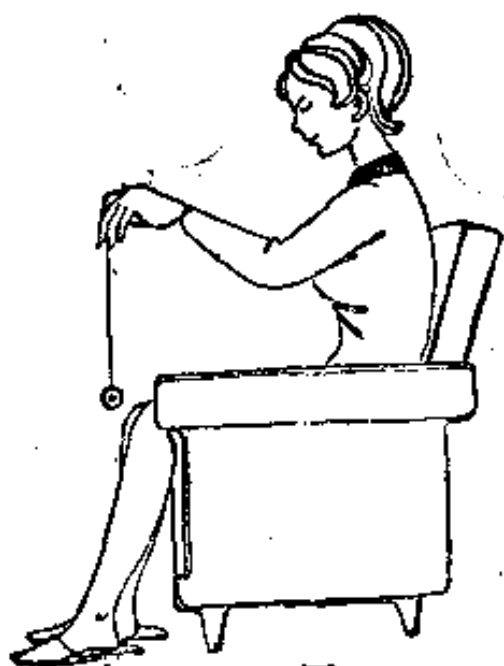


图6

请你不要故意摇动摆线。有的人看到摆自动振动感到惊奇而企图让它停止，这样不好，听任它自然动作。现在请把注意力集中到摆钱上。摆线一会儿就开始转动，转动、转动、转动逐渐加大。转动、转

动、逐渐、逐渐加大，画出一个明显的圆形，画得很圆、很大、很规矩。画得很大、很规矩，画出一个明显的圆形，画得那么圆——沉默等待20分钟。

好，就到这里，把摆给我。反复受到摇动的暗示和自我暗示。暗示传入心底，身体无意去摇动，摆线摇动起来。这说明暗示影响到身体的运动。

在进入练习3以前，首先把身体舒舒服服地靠在椅子背上，让全身放松。安静地闭上两眼。从现在开始眼睛一直闭着，进入恍惚状态。按肩、肘、手腕、手指的前后顺序，稍稍活动各关节，放松……（20秒），腰部、膝部、脚腕等也要尽量放松。颈部不要用力，头就象要往前垂下似的完全放松……（20秒）。完全放松之后现在开始作舒缓的深呼吸，最好是用腹部呼吸，其他部位也无妨，无论

用哪种方式都要保持舒缓、自如，尽量深呼吸。这有利于进一步放松进入舒服的恍惚状态。好，一面进行深呼吸，一面进入朦胧状态（约三十秒），保持这种恍惚状态。听我的话你会逐步进入更惬意、要深沉的恍惚状态。

练习3：现在开始练习。两臂平举和肩平。两手稍前伸（诱导者可以帮助实验者把手抬平）。两臂感到沉重，越发沉重，自己不想让两臂下沉，可两臂越来越重，慢慢、慢慢往下沉。重得跟铅块似的，往下沉，慢慢往下沉。沉得越来越快，几乎要完全沉下去了，慢慢沉，完全沉下去了。把肩部和肘部的力量完全撤掉，两臂自然下垂到大腿两侧（约等二十秒）。

保持这种完全不用力的放松状态，从现在开始会进入更深沉、更惬意的恍惚状态。

练习4：进入练习4。两手抬起合十，跟念经似的。两手掌要轻轻、似合非合地合在一起。这样合着合着慢慢地打开，慢慢地打开。好，慢慢地一点点打开，又打开一点，打开了，打开了，慢慢打开。每打开一点，心里都感到那么舒服。打开了，慢慢打开了。心情越来越稳沉、舒服。慢慢打开，轻轻打开，又打开了，心情越来越好，两手越来越开（待二十秒钟）。

好，现在将两臂自然下垂到大腿两侧，全身放松，保持安宜的恍惚状态，这样稍休息一会，等会

凡在我的启发下，你会进入更宽舒的恍惚状态。

练习5：现在进入练习5，你会感到右臂的感觉越来越轻，慢慢地没有知觉。知觉越发消失，而且右臂越来越轻，慢慢向上抬起。变得特别轻，右臂开始向上浮起。

逐渐变轻，忽悠悠悠向上浮起。象空气一样轻，向上浮，向上浮，每向上浮一点都感到飘飘然，心荡神驰，忽悠悠悠地向上浮起。受到在你身上的你自身的无意识的奇妙作用，右臂越来越往上浮，心情越来越畅快，就跟顶棚上有根绳拉着似的，向上浮，向上浮（约待二十秒钟）

好，现在将右臂自然放下，放到大腿旁边，保持现在的恍惚状态，在我的启发下，你会进入更舒服的恍惚状态，这样坐着稍休息一会儿，我们进行练习6。

练习6：两腿忽然沉重起来，唰地一下麻木了似的，越来越重。两只脚就跟陷进地里似的，越陷越沉，越来越沉，完全陷进去了。

受到你自身的下意识作用，这种奇异的力量使你的脚，沉重得跟陷入地里一样。不相信你稍微抬一抬试试看，脚抬不起来，你越想抬，下意识的作用越不可思议地表现出来，两脚越发沉重。你有一种异样的痉挛的感觉，脚陷得越发沉（约待十秒钟）

保持现在的恍惚状态，你的两脚变得非常舒

服，全身也开始放松，心平气和，宽闲自得。

练习7：将左臂前伸平举和肩平，保持这一姿势，受到下意识的作用左臂变得僵硬。左臂用力前伸变得象钢铁一样硬，越来越僵硬。僵硬得无法弯曲，在下意识的作用下，你越想弯曲它越硬，你试一下看，有些痉挛的感觉，越来越硬（约待十秒钟）。

好，放松左臂，恢复原来的位置，放到大腿附近，保持宽舒的恍惚状态，在我的诱导下，你会进入更惬意的恍惚状态。保持现在的放松状态，进入练习8。

练习8：这次把右臂平举，和练习7相同，保持这一姿势和刚才做过的一样右臂变硬，一下子硬起来，硬得跟钢铁似的，在你自身的下意识的巨大力量作用下，右臂僵硬得放不下去，你要往下放的话，有一种痉挛的感觉，而且右臂还要向上浮起，试试看，有一个奇异的力量作用在你的右臂上使它无法放下（约待十秒钟）。

好，现在完全放松，将右臂自然下垂恢复原来的位置，保持安闲舒适的恍惚状态。

从现在开始我不讲话了，你的恍惚状态会进一步加深。好，现在开始停止讲话（约待1~3分钟）。

全身放松，进入非常心往神驰的催眠状态悠然自得。

现在我缓慢地由20往回数，我每数一个数你的

恍惚程度都更加深一步，当我数到零的时候，你的心完全陶醉了。不一会儿你的眼前会出现景色宜人的湖光水色（练习9）。你全神贯注地注意秀丽的湖光水色，它变得那么清新可辨，水色、天色、原野和树林的景色，色彩是那样的醒目，交相掩映，你在湖畔渡过美妙的时光（练习10）。

20、19、18、……3、2、1、0（数数的速度最好和实验者的呼吸合上拍）。

你现在进入了极美好的恍惚状态，从恍惚中醒来，在梦中所看到的，体验到的记忆犹新。

经过这次体验，你或多或少会体会到你心中存在着下意识的作用。当你要发挥你的能力的时候，你需要你的意识和下意识之间的紧密配合。有了这种体会你就容易进入自我催眠状态。在这种状态下通过自我暗示，你可以控制你的意识，容易做到使意识和下意识密切配合。

好，现在我从1数到10，我每数一个数你会慢慢从恍惚中醒来。醒来之后你会感到无比痛快、舒服。1、2，慢慢地醒来；3、4，渐渐醒来了；5、6，眼前变得明亮；7，身体有了力量；8，麻木的感觉完全消失；9，清爽快意的感觉油然而生；10，醒过来了，用胸部深呼吸，伸展全身……。

●练习结果打分●

诱导结束之后，可以用下表（反应测验打分

反应测验打分表

练习步骤	反 应	得分
练习1: 食指合拢	(1)故意合拢—不给打分。 (2)食指根本不动。 (3)两指虽未合拢,但手指痉挛,自动动作。 (4)确实是手指自动动作,两食指合拢。	× ○ 1 2
练习2: 摆线转动	(1)故意转动—不给打分。 (2)不转动。 (3)直径小于5cm,但确实在自动转动 (4)直径大于5cm,自动转动。	× ○ 1 2
练习3: 两臂下降	(1)故意下降—不给打分。 (2)确实自动下降,但没下降到膝头。 (3)确实变重,完全下降。	× 1 2

续表

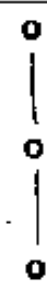
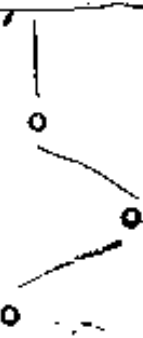
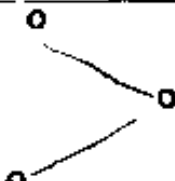
练习4: 两手分开	(1)故意分开——不给打分。 (2)虽然没分到肩宽的程度,但手指确实是自然分开,伴随着微微的痉挛动作。 (3)两手确实自然分开到肩宽的程度。	× 1 2
练习5: 右臂上浮	(1)故意上浮——不给打分。 (2)手臂确实变轻自动上浮,但没超过肩高。 (3)自动上浮,而且手臂超过肩高。	× 1 2
练习6: 两脚离不开地面	(1)不想离开——不给打分。 (2)用了一点力,想要离开,但嫌麻烦就不再做离开的努力。 (3)想离开,努力将脚抬起,但出现痉挛,无论如何也抬不起。	× 1 2
练习7: 左臂无法弯曲	(1)不想弯曲——不给打分。 (2)少许用力弯曲,但无法弯曲,嫌麻烦不想继续试作。 (3)用力弯曲,但反而僵硬得更厉害。	× 1 2

练习8: 右臂放不下来	(1)不想放下一一不给打分。 (2)少许用力放下,放不下来,缺乏只要用力就可放下的决心,嫌麻烦不再试作。 (3)用力放下,反而僵硬得更厉害。	× 1 2
练习9: 湖光水色的联想一形	(1)没想象湖景,没看到。 (2)自己也说不清楚是否想象出湖景,还是浮现在眼前,似乎看到了。 (3)确实浮现在眼前,而且是自己去过的地方。	0 1 2
练习10: 湖光水色的联想一色	(1)一点色彩感也没有。 (2)天空、树木、湖水一部分有色彩,但不是全部。 (3)确实看到天色、树色和湖光色。	0 1 2

表) 对自己的反应情况打分, 作个检查。

该表还可以改画成剖视形式表。

剖视形式表

阶段	练习	练习内容	反映程度
			0 1 2
准催眠阶段	1	手指合拢	
	2	摆线转动	
	3	手臂下降	
	4	两手分开	
浅催眠阶段	5	右臂上浮	
	6	两脚不离地面	
	7	手臂不弯曲	
	8	手臂不下降	
中等催眠阶段	9	湖景(形)	
	10	湖景(色)	

●录音和诱导法●

诱导法同样可以用于自我催眠, 当你自己将上述诱导法的顺序以及暗示用语记熟能熟练叙述的时候, 可以进行自我暗示。或者你把以上内容录成磁带, 用磁带来进行诱导也可以。自己读的显然不如

专业人员，即使这样一般来讲练习8以前，成人的50%以上反应程度都在1以上。

●什么样的人容易反应●

对于暗示有人容易出现反应，有人较困难。

(1) 年龄。中学生年龄层容易出现反应。年龄再小的，越小越难。反应的难易取决于对语言的理解力和注意力。幼儿的被暗示性较高，但注意力难集中。中学生年龄层达到最佳点，随着年龄的增长，越来越难诱导。

(2) 智能因素。智能在一般水平以上者较易诱导，一般水平以下者较难。特别是精神脆弱者更难。这同样关系到对语言的理解力和注意力集中两项因素。

(3) 男性和女性。根据目前掌握的资料数据表明女性较易反应。这种情况可以从大脑生理学以及深层心理学的观点加以理解。假设用故意作对的方式诱导，男性的反应也许来得意外的容易。

目前的数据多半是以男性诱导者诱导时统计的，男性诱导者对女性和男性进行诱导，结果表明女性较易反应。因此似乎可以断定女性诱导者对男性诱导的话，男性的反应会更容易。

美国空军研究如何防止事故的过程中，作了飞机模型进行实验。实验时把假设的飞机故障用报警器或者灯光通知驾驶员，实验表明驾驶员往往发现

不了这些信号。于是设法调整报警的音量，改变指示灯的颜色等，效果都不很明显，实验表明效果最佳的是录下女性的声音，把这声音和作为报警的信号一起输送给驾驶员，即使驾驶员的注意力被其他事物所吸引，输入女性的声音之后也同样立即能作出反应。

（4）性格。无论什么事想试试，经验一下然后加以判别的人，即吸收力强于批判力的人较易反应，而批判力强于吸收力的人比前者较难反应。

（5）外向性和内向性的人。开始人们认为外向性的人较内向性的人容易反应，而实际两者几乎没差别。

● 注意事项 ●

自我催眠另当别论，催眠法有奇效同时也有大弊，应该特别注意。

催眠如同一剂烈性药，特别是在深催眠状态下给予有害暗示，它所造成的危害更甚。

中等深度的初始阶段以前的催眠状态下，人的意识还比较清醒，外界若给予有害暗示的话还可以通过自我暗示给以抵制，有时自己也可以醒来，还不那么可怕，但到了深催眠状态意识实际上大部已经完全熟睡，通过某种手段可以使实验者在清醒后记不起催眠中所给予的暗示内容。

危险就在这里，因此我们虽然介绍了诵读诱导

法，但我们是经过慎重考虑了的，以保证实验者不进入深催眠阶段。

如前所述深催眠状态下有遭受有害暗示的可能性，但是即使给予有益暗示也同样有值得注意的问题。由于深催眠状态下有益暗示可以帮助实验者达到预期的目的，所以诱导者的诱导越显著，实验者对诱导者的依赖程度就越高，这样当他遇到新问题时，往往缺乏自行克服的勇气和信心，还企图依靠诱导者的作用。

应该强调指出，催眠术的真正目的和用途并不在于帮助你解决一切困难，你从催眠法当中获得的最珍贵的东西应该是信心和勇气，耐性和斗志，应该以催眠术的学习为机缘，真正地发挥自我的作用。

自我催眠就没有对诱导者的依赖问题，我们推行自我催眠的理由，这也应该算作一条吧。最好能把他人诱导当作你掌握自我催眠的一种辅助手段。