



短短几分钟就可以进入别人梦境，窥探对方的隐私，并植入新的记忆——这是电影《盗梦空间》的情节。

现实中，确实有这样的“盗梦师”，他们叫催眠师，虽然没有电影中那样神通广大，但他们存在于我们熟悉的行业。



再来看看这里

# “你穿这件衣服显瘦”信了？你可能已被催眠！

心理催眠治疗师：简单催眠无处不在  
“世界上最伟大的催眠就是广告”

催眠可以抹去或找回某段记忆，但催眠师并不是万能的

催眠师是如何工作的？他们的能量到底有多大？8日，重庆市心理催眠治疗师胡萍为我们揭开催眠的神秘面纱。

催眠治疗师胡萍说，多数来访者是从网上了解到这个职业，前来要求解决的事情也千奇百怪。胡萍说，很多人想窥探对方的隐私，例如夫妻间不信任，想要用催眠来测试对方是否忠诚。还有家长想了解孩子的情况，打探孩子是否早恋、孩子想干什么、喜不喜欢自己等。

女高管遗落重要合同，催眠几分钟“找”回

胡萍有着国家三级心理咨询师、中国国际IMHTC催眠治疗师、重庆志愿者总队危机干预支队队员、重庆催眠网创始人等身份。他接受的“病人”可以分三类：心理压力较大者、神经症状者和需要找回某个记忆者。

“记忆也可以通过催眠找回来吗？”或许有人会对这个问题产生强烈的好奇心。胡萍说，催眠既然可以暂时抹去某段记忆，也可以找回来。

去年，一名公司女高管遗落了一份重要合同，她怎么也想不起放在哪里了。这位女高管就找到了胡萍，希望通过催眠让她想起。女高管被深度催眠，她回到了签合同的那一天。“我签好合同后，就开车回了公司。”女高管慢慢进入了记忆最深处，“后来我拿着合同，又开车去接孩子。”女高管说，自己接过孩子的书包，将合同随手放了进去，回家后又把孩子那些书放到了阳台废纸箱中。就这样，几分钟后，女高管从自己的记忆中“找”回了合同。胡萍说：“它不是被忘记了，只是放在大脑的某个地方，‘藏’起来了。”

像《盗梦空间》里的情节一样，男主角要进入对方第4个层次的梦，既梦中梦，才能植入新信息。其实，这在催眠中也有迹可循，不过催眠程度不同——到第4个催眠层次，人的触觉消失。第5个层次，人就会按照催眠师的引导，幻想出很多没有的东西。最深的催眠是第6层，可以对所有东西视而不见。

人人都有防御心理，催眠师不是万能的

电影中一般有这样的镜头——催眠师摇着小怀表，几十秒后被催眠者昏昏睡去，叫都叫不醒。随之，催眠师会问各种问题，对方在梦中对答如流，推心置腹，说出银行账号、密码、商业机密等。真实情况是这样的吗？

胡萍介绍，人人都有心理防御机制，当问到被催眠者的底线时，被催眠者就会惊醒。“催眠不是大家所理解地睡着了，也不是对答如流，什么都可以问。”胡萍说，催眠是与你的潜意识进行沟通，跟睡眠没有关系，它只是把潜藏在潜意识里面的力量给调出来。

简单催眠无处不在，算命就是自我催眠

“你从小到大可能被父母重复的言语催眠。”胡萍说，要做什么样的人、穿什么样的衣服、受什么样的教育，父母反复叨念，给你造成严重的心理暗示。“你穿这件衣服显瘦，你穿这个颜色好看。”朋友的一两句提醒，可能诱导你的穿着方向，这也是一种催眠。

“催眠处处在，人人都在用。”胡萍介绍，催眠界认同的观点就是，“世界上最伟大的催眠就是广告。”那些精辟的广告语或LOGO，在长期重复中进入人的潜意识，引导人的思维。他说，不断向你推销一件东西、传授一个理念，都是催眠。

“算命也是自我催眠。”算命先生说的很多话，你都认为有道理，和自己的情况很像，“实际上你在自我催眠暗示，不是算命先生说得对”。“恋爱也是催眠，就看你用对没有。”胡萍给男性朋友支招，女人有3种类型：对视觉型女人，你就要多送小礼物，送花等；对听觉型女人，一句甜言蜜语胜过你送再贵的礼物；对感觉型女人，哪怕天上在下冰雹，你带她去看夜景，即使冷得直发抖，她也会觉得浪漫幸福。

据《重庆晚报》

## 先来讲个真事

### 丈夫逼着妻子去催眠“盗梦” 想看看她究竟有没有第三者

“睡着了，说出来的话才是真实的没有防备的，就像酒后吐真言一样。”近日，重庆男子彰化(化名)电话咨询重庆婚姻家庭指导中心。彰化的要求很奇怪，他想测试妻子是否出轨，是不是有了第三者才想与自己离婚。

彰化称，受到最近热播的电影《盗梦空间》启发，他决定找一个“盗梦师”来解自己的燃眉之急。想来想去，他在网上查到了“心理催眠治疗师”这样一个职业。

重庆婚姻家庭指导中心负责人李晋伟从彰化那里了解到，彰化的妻子38岁，是某通信企业的销售骨干，不久后可能晋级部门主任。去年开始，彰妻就更加忙于工作，晚上的应酬也多，回来倒头就睡。她总是跟彰化解释：工作太忙，压力大。

对于后来彰化越来越勤的追问，彰妻显然没有了耐心，最后两人连话都难得说上一句。彰化觉得妻子对自己的冷漠，就是有了第三者。

了解到彰化的想法后，李晋伟告诉他，中心不会提供这样的催眠服务。“其实丈夫不从自身找问题，本身也说明了问题。”李晋伟和彰化的妻子谈话后认为，彰化的问题也不少，如果真要说有“第三者”，彰妻的工作可能就是第三者，这也是两人产生分歧的重要原因。

#### 催眠有哪些作用

1. 释放内心压力及负面情绪。
2. 挖掘潜能。
3. 运用催眠治疗各种神经症(抑郁症、强迫症、焦虑症、疑病症、社交恐惧症等)。
4. 婚姻、情感调节。
5. 减肥、美容以及对抗病魔等，通过心理暗示朝好的方向发展。

#### 深度催眠分六级

1. 小块肌肉失去控制，比如眼皮下垂，不能睁开。
2. 大块肌肉不能动，比如双手双脚不受自己控制。
3. 痛觉消失。
4. 触觉消失。
5. 无中生有。
6. 视而不见，呈梦游状态。

#### 催眠行业有禁忌

- 禁忌一 想抹去一些记忆**  
催眠只能暂时抹去不快的记忆，但不是永远。到了某个时刻，某个地点，记忆会被唤醒，那时候可能更痛苦。所以，催眠师不会轻易为别人消除记忆。
- 禁忌二 测试配偶忠诚度**  
作为心理咨询师，最重要的就是为客户保守隐私，不能让第三方知道。只有在当事人同意的情况下，才允许其他人参与。
- 禁忌三 想了解孩子的想法**  
处于青春叛逆期的孩子很难管，许多家长想通过催眠这样的方式窥探孩子的想法、需求，以及是否早恋。
- 禁忌四 窃取商业机密和账号**  
影视作品中，催眠师利用催眠深入人的内心，窃取商业机密、私人账号等。