



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》

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。

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。