

# 一段咒语 让你说出银行密码 揭秘催眠师魔力

文并摄 / 本报记者 金梁



给动物催眠是很多催眠师惯用的“催眠秀”

催眠。你相信这档子事吗,你觉得自己会直接被催眠吗?包括我在内,有着太多的疑惑。其实很多人对催眠的认识往往是通过一些电影、娱乐节目。“催眠就是让你很乖地听从某个人指挥”,绝大多数人都是这么理解的。如果你拥有催眠的神秘力量,你会做些什么?答案是五花八门:“我要催眠客户,让他马上给我买单。”“我催眠自己,让自己成为世界上最强的人。”“去学催眠,给她输入指令,让她这辈子只爱我一个人。”但多数人对催眠术有种畏惧心理,那是因为每个人都不愿意受人“催眠控制”,怕在催眠后说出藏在心底很久的秘密,或者被人利用说出银行卡密码,甚至做些出格的事情。这种担忧并不是没有道理,因为很多电影里都有过这类桥段。在采访之余,我做了回小白鼠,体验了一下催眠的滋味。本以为自己是个意志很坚强的人,没想到令人惊讶的事情发生了……

## 能把鸡、蛤蟆也给催眠了?

台湾的催眠师徐明在做客湖南卫视时,现场表演过一段催眠秀:徐明单手抓鸡,只见鸡不断拍打翅膀,相当挣扎,但不到一分钟,鸡竟然一动不动;另一只哇哇直叫的蛤蟆也是同样,被徐明握住一会后,就死摊在桌上,任人抚摸都没有动静。

催眠术还能催眠动物?每位看过徐明这段表演的人都觉得吃惊。

“这不是催眠!”张祖杰学催眠术已有三四年,在杭州算是比较早接触这个神秘行业的人。“动物不可能听懂催眠师的言语,所以根本不可能进入催眠的状态。”

“那鸡和蛤蟆怎么会一动不动呢?”记者好奇地问道。

“动物具备的只是自我防卫的本能,你用手抓住动物的特定部位,动物就会感觉到,天敌来了,马上装死给你看。”张祖杰说得很有意思,就像手里拿着某只动物似的,一边解释一边做动作。

催眠,给人很多神秘而又夸张的感觉,很大程度上都是电视上的一些表演,误让人觉得:“哇,这就是催眠啊!”其实,这都不是催眠,最大程度上只能算是催眠秀而已——利用催眠的一些原理,用一种比较夸张的方式来表现,达到吸引注意的目的。

“这种催眠秀,其实很好学,湖南卫视做节目的时候,主持人不是也演示了一遍吗?可真正的催眠,只有到达一定功力后,才能达到使人催眠的效果。”张祖杰说。这话听起来,就像武侠小说。

## 钟摆眼前晃一晃,你就开始听话?

我们对催眠的认识,太多来自于电影里的情节,用钟摆或者怀表,在别人的眼前晃一晃,然后对方就乖乖地听你的话了。这就是催眠吗?

“我学催眠道行还浅,我帮你介绍一位高人吧。”于是在张祖杰的介绍下,记者认识了一位真正的催眠师——吕承谕教授,美国 SAPA 国际临床催眠治疗博士生导师,目前任中美应用心理学研究院中国催眠与能量心理学应用研究中心 CEO、教育技术总执行官。这些名头太复杂,实在也不好搞懂,但据说他算是杭州最厉害的催眠师。

“不论是水晶球、钢笔、怀表,只要是会闪光的东西,然后在你面前晃一晃,你都会开始听话,然后被催眠。但催眠不只是如此,这只是其中一个步骤,如果没有一些引导词,没有特定的环境,我想要催眠你,那是不可能的。”吕承谕说,电影里很多情节都用到了催眠,但大家看到的只是表象,催眠没有这么简单——只靠一个怀表就能搞定一片人。

“那为何催眠需要用到怀表等闪光物品呢?”

“这只是道具,目的就是吸引你的注意,当道具在你眼前晃动时,你一直盯着,注意力会很集中,然后感到视觉疲劳,这样慢慢进入到催眠的状态。”听吕承谕一讲,本来想在他那见识一下各种催眠道具的,没想到他说:“我很少用到这

些道具,让一个人集中注意力的方法很多,催眠未必一定要用东西在眼前晃一晃。”原来真正的高手,是不需要兵器的。

## 催眠是不是就是睡一觉?

“你轻轻地坐在椅子上,然后微微地闭上眼睛,用腹部深呼吸……让空气充满你的腹腔……然后平稳地把空气全部吐出来……好的,再来一次,深呼吸……”很多催眠师都是用这段引导词来开始催眠,过一会后,被催眠者就好像睡着了。

“催眠和睡觉还是两种状态的,不要以为你从来都没被催眠过,其实在平常的生活中,经常会自然催眠。”吕承谕说,很多人都问催眠到底是什么感觉?其实每个人都经历过。“有时候,你会想事情想得入神,别人在边上说话,你一句都听不进去;早上起床,闹钟响过了,你按掉闹钟继续睡去;坐公交车,你一直看着窗外发呆,自己也不知道在想什么,周边的一切都不记得了,甚至连窗外看到了什么也遗忘了,直到下车的那站到了,你突然醒过来。”这种类似“出神”、“做白日梦”、“发呆”、“半梦半醒”都是处于催眠状态。

“催眠不是简单让你睡一觉,如果只是让你睡觉,那太容易了,关键是你处于催眠状态时,大脑还是清醒的。平时进入的是自然催眠,而催眠师就是让你被动催眠。”

## IC、IP、银行卡密码,统统告诉我?

很多人害怕催眠,是因为对催眠心里没底,万一被催眠后说不该说的秘密,那就完了。

“催眠后,会让我说出银行卡的密码吗?”

“理论上是很困难的。”吕承谕并不回避这个问题,“但如果真的去做,也能做到。”

听着这话后,你是不是感到心里发寒?至少我是如此。

吕承谕拿起笔,在一块小黑板上解释了一下催眠在医学的原理:脑波在平时的时候都是处于  $\alpha$  波状态的,就像心电图一样,一直快速地跳动着;等到你接受到催眠师的引导后,脑波就会变成  $\beta$  波,变得比较缓慢,有时候还会反弹回到  $\alpha$  波;催眠师继续引导,这时候脑波又会进入到  $\theta$  波,变得更加缓慢;最后渐渐的,脑波进入  $\delta$  波。“ $\alpha$  波就是清醒状态, $\beta$  波和  $\theta$  波正是催眠状态, $\delta$  波就是睡着了。”催眠到底存不存在,很早的时候有人辩论过,后来便在医学角度有了这套理论。

“当听到有人让你说出银行卡密码时,这些波段会产生什么变化呢? $\beta$  波或  $\theta$  波会突然跳回到  $\alpha$  波,言下之意,就是你立即清醒过来。”吕承谕说,在催眠时如果遇到对方要求你做一件你非常不乐意做的事情,那么你就会自动清醒,因此根本不必担心说出银行卡密码这类事情。

“可万一你遇到的是功力非常高深的催眠师呢?”

“催眠师不会很傻地直接命令你告诉他密码,这样不管功力再高也没有用。如果他给你设计一个场景,他知道你是个购物狂,催眠你来到一个琳琅满目的商场,看到了一件心仪已久的衣服,然后你走到柜台前,没有足够的现金,那么拿

出银行卡,输入你的密码,这个时候被催眠者很有可能把密码说出来。”吕承谕说,这仅仅只是举个例子,全国有这么高功力的催眠师,也没有几个。

## 学催眠,能让她爱上我?

如果学了催眠后,能否让她爱上我呢?

“可以,当然可以!”吕承谕回答得很直接,这顿时让我来了兴趣。

“首先你要了解,那个女孩子喜欢什么类型的男孩子,要找到她需求点。最好能知道,她所喜欢的男孩子是谁,那个人身上拥有什么气质,什么事情打动了女孩子的心,就算是一种气味,一种看不见摸不着的亲切感也行。”这还只是第一步。

然后就看催眠师的本事了。“你要开始催眠她,暗示她,在她的潜意识里把你这个人放进去,让她发现你身上其实也具备着她喜欢的东西。”这种引导、暗示是需要时间的,让一个人接受另一个人其实是很困难的,并不是想象中命令她喜欢你,她醒来后就会爱上你。

“你可别以为催眠师无所不能,其实这是需要具备一些先天条件的。”首先第一点,需要让被催眠者熟悉你,如果你在大马路上,随便看到一个漂亮女孩子,马上就对她催眠,那简直跟对牛弹琴一样,根本不起作用。催眠师与被催眠者之间要相互信任,就好像银行卡密码一样,如果强迫被催眠者一直做不喜欢做的时候,那么催眠就会失效。

## 催眠戒烟效果比想象中好?

来吕承谕这里预订催眠治疗的人很多,但这些人并不是出于对催眠的信任。“就拿戒烟来说,当他来催眠室前,其实他已经使用过好多种办法,用如烟戒烟,用药物戒烟等,但结果很明显,都失败了,最终选择了连他都不能肯定的催眠,抱着试试看的心态。”

或许谁都想不到,吕承谕说,催眠对于治疗戒烟、失眠,成功率非常高。“通常会设计 1-2 个疗程(4 次为一疗程)的催眠戒烟治疗,一般人都能在第一个疗程中达到良好的效果:停止吸烟或削减吸烟量。”

“放松,闭上眼睛,想象自己在未来的时候,不再吸烟。为了让这个影像更加清晰,你可以加入视觉经验以及声音、气味、感情等元素。用您的右手按住您的左手约 30 秒的时间,继续想象自己,在更远的将来,你真的不想吸烟……”吕承谕说,这只是开始,然后要在催眠中一直加入一些暗示。

在任何时候,当你认为自己想要吸烟的时候:1、提醒自己说:“停止,这个欲望将会立刻消失”;2、接下来喝一大杯水;3、做 30 个深沉而缓慢的呼吸;4、闭上眼睛,用右手按住左手 30 秒的时间,想象自己不抽烟的将来。

“别看我跟你讲得那么简单,其实是很富有技巧的。来这里戒烟的,基本上都能成功,如果他一天是抽两包的,一个疗程后,基本上会变成只抽五根,或者更少。”