

催眠小科普

1. 催眠（Hypnosis）≠催眠（Promotes sleep）

Promotes sleep 直译为促进睡眠，也可以翻译为催眠，但此催眠非彼催眠，即催眠（Hypnosis）≠催眠（Promotes sleep）。

Sleep 中的眠指的是睡觉的眠，即指生理、心理完全放松，近乎失去所有层面的清醒和理智，包括对外界和自身的主动感知和被动接受。

而 Hypnosis 中的眠指的是一种近似于 sleep 中的眠，生理层面是放松的，心理层面也是放松的，但是保留有足够的清醒和理智。多外，我们能主动感知到外界的冷暖、听到外界传来的各种声音等；对内，我们能感受到心跳、呼吸，可以自主产生各种念头，比如今天做了什么事、明天吃什么等。

此催眠与彼催眠是不同的，但也有相同之处，催眠更进一步，放弃对清醒和理智的坚持，就是睡眠。也就是说，催眠介于完全的清醒和完全的睡眠之间，似睡非睡，似醒非醒。

这种似睡非睡，似醒非醒的状态我们每天都在经历。早晨听到闹钟，我们的意识从沉睡中开始复苏，只要睁开眼睛，我们会彻底清醒，但是不睁开眼睛，就会再度睡去。这种不确定的状态就是似醒非醒，似睡非睡，进一步就是清醒，退一步就是睡着。

2. 催眠需要练习

Hypnosis 的状态是需要练习的，因为 Hypnosis 的状态有深浅之分，最浅层的 Hypnosis 状态接近于完全清醒，最深层的 Hypnosis 状态接

近于完全睡着。既然 Hypnosis 状态在程度上有着极为明显的区分，自然就需要一定的练习和训练才能掌握，尤其是深层次的 Hypnosis 状态。

进入 Hypnosis 状态自然是有着所谓天赋的区分，比如有些人相对于其他人更容易进入深层次的 Hypnosis 状态。部分人可能听到催眠的导入就自然而然地进入深层 Hypnosis 状态，部分人可能听完了整首音频只在某几个瞬间接近深层 Hypnosis 状态。尽管如此，请不要灰心，我一贯认为天赋只决定难易，从不决定是否。有天赋的人会更容易进入深层 Hypnosis 状态，并不意味着只有有天赋的人才能进入深层 Hypnosis 状态。

3. 练习需要耐心和良好的心态

Hypnosis 状态的练习需要一定的耐心和稳定的情绪。因为 Hypnosis 状态在外在层面上表现为能耐心地、平和地，或站、或坐、或躺一段时间，可能是十几分钟，可能是半小时，可能是数小时，其间，可能没有获得任何值得铭记于心的经历或者成就。

在此基础上，再进一步讨论专注、收获。

能耐心地待上一段时间，能极为专注地待上一段时间，能接受极为专注且没有任何收获地待上一段时间，这是 Hypnosis 状态练习的三个阶段。

在我个人看来，练习 Hypnosis 状态所需的三个要素就是耐心、平和的心态、专注力，耐心地躺下来听，平和的心态帮助我们正确看待这一过程，专注能帮助我们更进一步。

所以，练习 Hypnosis 的方法就是能逐渐耐下性子做某件事，即使

这件事很无聊；能极为专注地做某件事，在此期间偶尔会离开，偶尔会发呆，但回来之后可以继续做下去；能正确看待收获和付出，能静下来，这次没有收获没有关系，下次再尝试，下下次，再下下次，却不会患得患失。

4. 最优选择与放弃思考

我一贯认为，世界并不是一道数学题，没有所谓的标准的答案。比如我要从 6 楼到 1 楼，为了达到这一目标，我的方法有很多，走楼梯、坐电梯是最常见的方式。除此之外，只要我自己能接受，我还可以选择借助绳子滑下来，坐直升飞机，爬管道，甚至跳下来。这都是方法，只是相对而言，走楼梯、坐电梯是综合考量之后最优的方法。做优的方法并不代表一定是最快、最好、最快速、最科学的方法，而是基于此时此刻、基于我自身所处内、外部环境，综合考量之后，最优的方法。

Hypnosis 亦是如此。很多人刚开始听催眠，具体内容可能会选择 bambi、shibby 等，具体题材可能会选择性转、触手等，具体时间可能会选择一两小时。

可以这么选择吗？当然可以，但这并不意味着这些音频是此时此刻的最优选择。

但凡是认知正常的成年人都该知道，无论是学习何种方法，大多数时候最好的方法是循序渐进、由易到难，脚踏实地，一步步来。Hypnosis 状态亦是如此。

无论是 bambi、还是 shibby，首先绝大多数人就非英语母语者，

汉化版相比原版存在一定质量问题，这是问题之一。其次，性转、人格重塑、触手等题材时间偏长，很多人根本做不到耐心地听完。即使强迫自己听完，因为没有感觉，绝大多数时间可能都处于走神状态，纯属浪费。其次，这类题材现实几乎见不到，十分考验想象力和对场景的接受能力。最重要一点，收益不成正比。俗话说，投入多少产出，收获多少结果，但现实之中，绝大多时候，只有当投入达到足够的程度之时，才可能产生收获。换句话说，坚持不懈地听 bambi 四、五个月，可能没有任何收获，可能产生一点收获。

总而言之，对于新人来说，以上选择我并不认为是最优选择，就像借助绳子滑下来，坐直升飞机，爬管道，甚至跳下来，可以选择，但不是最优选择。

除了选择之外，困扰我们进入 Hypnosis 状态的另一大原因，理智，或者说思考。

清醒状态下，我们每时每刻都在思考，以至于思考成为了我们的本能，思考今天吃什么，一会儿干什么，白天什么事让我们愤怒等。思考会让我们变得清醒，而清醒会让我们变得理智，而理智会阻碍我们进入 Hypnosis 状态。当处于理智状态下，我们会不自觉地思考，尤其是听到带有逻辑的语言时。比如，看到别人发表看法时，我们可能会下意识思考是否合理，是否存在漏洞；看到下雨时，我们可能会下意识思考自己有没有带伞；看到别人吃饭时，我们可能会下意识思考一会儿我该吃什么。

Hypnosis 状态很多时候不需要这种思考，音频说我们累了，我们

不需要思考我现在在听音频，我不累，而是下意识的觉得，是的，我累了，音频说得对。音频说我们是女孩子，我们不需要思考，我现在要假装女孩子了，女孩子应该是什么样的，而是下意识地觉得，嗯，我是女生，音频说得对。

思考会让人变得清醒，清醒带来理智，理智阻碍 Hypnosis，所以，放弃主动思考，让音频带你进入 Hypnosis 状态。

除此之外，理智对进入 Hypnosis 状态的另一影响是患得患失，人总是畏惧未知的事物，这是无法避免的。很多人处于既要又要的状态，比如既想听 bambi，又担心 bambi 真的让自己变成了另一个人。而这种想法会让人无法进入 Hypnosis 状态，因为理智告诉我们的潜意识，我们抗拒进入 bambi 带领我们的进入的 Hypnosis 状态。既然潜意识本身都在抗拒 Hypnosis 状态，那又如何能真正进入 Hypnosis 状态。

说了这么多，毫无疑问，Hypnosis 状态是需要练习的，是需要花费一定时间、一定精力，甚至需要经历很长的投入与产出不成正比的阶段才能开花结果。

从我个人角度出发，Hypnosis 状态练习，前期最好是从听触发类 asmr 入手，除了触发音什么都没有。

因为什么都没有，就不需要担心，不需要恐惧，不需要害怕，也不需要思考，只需要听就行了，慢慢感受触发音带来的感觉。还可以借此机会培养耐心、专注力和平和的心态，毕竟，我们还能对单纯的触发类 asmr 抱有什么不切实际的幻想呢？

当触发音逐渐熟悉以后，就可以选择听听舔耳类的 asmr，毕竟

很多催眠音频抛去导入和场景内容，就是舔耳了。

舔耳熟悉以后，就可以慢慢进阶到自己喜欢的催眠音频了，比如时间逐渐拉长，场景逐渐复杂化、猎奇化等。

需要注意的是，我个人是推荐听触发类 asmr 起手，但不是说听着听着睡着了，而是能清醒、专注，但又没有丝毫心理负担地听完全程。当然，听十几分钟，二十几分钟就行了，听完就去睡吧。

5. 平衡很重要

事实上，很多人都喜欢走极端，或者说当个二极管，非此即彼，非黑即白，说到专注就是绝对的专注，说到放松就是绝对的放松，并非如此。绝对的专注代表着绝对的清醒，代表着绝对的理智，绝对的放松，代表着绝对的失去意识，睡着。无论是绝对的放松还是绝对的专注，都是不可能做到，也不该作为目标的，毕竟，绝对何尝不是一种压力呢？

比如，清醒、专注听完整个过程，并不意味着听音频的过程中不能走神。频繁走神是正常的，因为 Hypnosis 状态下，人是清醒的，是放弃了思考，但不代表不能思考。只要人是清醒的，自然就会产生思考，产生念头，念头产生以后，我们的意识自然就会被念头勾走，也就是走神。

但走神没有任何关系，只要不是全程走神即可，比如 10 分钟的音频走神了 10 分钟，没有任何专注可言，但走神了 8 分钟，剩下 2 分钟是专注的，未尝不可。

另外，受到音频内容的影响，产生与音频内容有关的想象也是正

常的，比如听到鸟叫大脑里呈现出鸟的模样，听到篝火声大脑里勾勒出篝火的细节，这都是正常的，甚至可以说是偏正向的方向。

6. 小结

关于 Hypnosis 状态其实还有很多可写的内容，比如音频类型应该怎么选，耐心应该怎么练，专注力怎么练，冥想到底有用没。甚至于具体该怎么训练 Hypnosis 状态我也没写。

事实上，Hypnosis 状态训练方法很多，就像前文所说，归根结底，Hypnosis 状态只是需要耐心、专注力和平和的心态，然后循序渐进即可。一步登天当然可行，但既然想着一步登天，自然要做好一步登不了天的准备。

当然，全文所有内容仅从我个人角度出发，临时写就，出现逻辑混乱、前后矛盾、语序不畅问题十分正常，甚至可能出现极为明显的错误，请谅解一下。

最后，提一嘴，建议少刷短视频。

对催眠感兴趣，但是找不到感觉、还没入门的人，一个小建议。

平时，不管是上课、上班、还是休息，少刷dy、ks等短视频平台，或者说可以刷，但不要一刷几个小时，停不下来。多看看中、长视频，科普、讲解、电影、纪录片、电视剧等，听听音乐，看看小说也行，或者做做手工、练练字也可以。

因为听催眠第一件事，就是静下来，安安静静把音频听完。

洗脑视频普遍10分钟左右还好，催眠音频因为需要导入，时长普遍在半小时以上，不乏一小时以上，信息量太单一了。

因为长期刷短视频、碎片化阅读，很多人其实在催眠面前根本没什么耐心，不说感觉了，很多人其实根本就听不完一个音频，甚至于听的时候，一会儿想这个、一会儿想那个，或者听着听着睡过去了。

说白了，短视频刷太多了，很多人根本没有能力去认真听完催眠音频了，同时大脑在安静、专心以及耐心，接收信息、思考、想象等方面的能力都退化了，或者说，因为习惯了各种信息都以视频、画面的方式呈现，习惯了不怎么思考、不怎么使用，大脑变得越来越光滑了。就像阿尔茨海默症病人，太久不用脑，慢慢退化成婴儿状态了。

事实上，论坛里有很多人在面对一篇千字以上的文章时的第一反应是拒绝，其次是不耐烦和跳过，绝大部分人根本看不进去，除了没耐心，还因为太复杂了，潜意识里在排斥这种需要思考的行为。

大家可以思考一下，自己平时是不是这样。

所以，听催眠第一件事，先做到让自己静下来，能花半小时、一小时专心做一件事，能安安静静地坐着、躺着、完整地听完整一个催眠音频。在能安静听完音频的基础上，再去谈感觉、找感觉。

有句话其实挺合适的，叫，你可以不整活，但你不能没有活。改编一下就是，你可以不看书，但你不能看不进去书。