

# 完全图解 催眠

解读心理暗示的强大力量



图书在版编目 (CIP) 数据

完全图解催眠 / 霍欣彤编著.

—海口: 南海出版公司, 2008.5

ISBN 978-7-5442-4130-4

I. 完… II. 霍… III. 催眠治疗—图解 IV. R749.057-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 067758 号

**完全图解** 系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ

插画 / 文鲁工作室

WANQUAN TUJIE CUIMIAN

完 全 图 解 催 眠

- 
- 编 著 霍欣彤  
责任编辑 黄 利  
封面设计 紫圖装帧  
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511  
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206  
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn  
经 销 南海出版公司 电话 (0898) 66568511  
印 刷 北京佳信达艺术印刷有限公司  
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16  
印 张 14  
字 数 112 千  
版 次 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-4130-4  
定 价 28 元
- 

南海版图书 版权所有 盗版必究

完全图解 11

# 完全图解 催眠

## 解读心理暗示的强大力量

霍欣彤 / 编著



你容易成为受控者，还是具有催眠师的潜质？图解手法再现催眠场景，治疗案例解析催眠原理，25项催眠诱导方法教你实施催眠，16种催眠活用方法让你的生活更美好！

南海出版公司

2008·海口

# 催眠的真相

## 催眠的体验：每个人都有过的经历

你经历过催眠吗？

也许很多人都回答没有。

那么，你是否有过在公交车的摇晃中迷迷糊糊睡着的体验？你是否有过看到“清仓处理”就立刻加入抢购队伍的经历？你是否有过比赛前紧张得呼吸困难然后作深呼吸让自己平静下来的感受？你是否有过在大自然中聆听蝉鸣鸟语遐思联翩的畅快心情？

如果有的话，那就意味着你也体验过催眠。这个答案很令人意外吧！

大多数人的感受是，催眠神秘而危险！催眠师就像巫师、魔法师，而被催眠的人（受试者）则在任由催眠师摆布，会不由自主地做自己不愿做的事，包括不道德的和违法的事，说出自己不愿说的话，包括羞与人言的秘密。但凡掌握催眠术的人都能用它图谋不轨，而且不留痕迹。

而事实则是，包括前文所列举的诸如在车上发呆（由于感官刺激过于单调而使人进入恍惚状态），受到广告的影响而采取一些行动（被言语或文字暗示而采取行动），告诉自己要控制情绪（通过自我暗示来改变意识状态），在大自然中遐想（通过冥想进入催眠状态来改善精神面貌），以及为人熟知的催眠师运用催眠疗法（目前的学者们对催眠的描述为一种类似睡眠的状态，在此状态下人们会自动地依照暗示来感知刺激，会引起记忆和自我意识的变化）来治疗心理疾病，这些都是催眠。

因此，催眠不仅应用于医学和心理学领域，它的原理还可以用于社会生活的许多方面，而且能取得非常好的效果。很多人之所以对催眠持有偏见，这与催眠神秘而复杂的发展历程有着非常大的关系。

## 催眠的历史：从无名到正名的曲折过程

### 1. 从“无名”到“有名”

在几千年以前的古埃及和古希腊有着被称为“睡眠殿堂”的机构，那里的巫师和占卜师等会通过分析患者的梦来给人治病。当时所采用的梦的诱导技术和催眠的原理非常相似，都是在患者处于睡眠状态时对其施与暗示，使其在醒来后获得康复。在古老的中国，据《黄帝内经》记载，一种称为“祝由”的类似巫术治疗方法也与催眠非常相似。总之，催眠的源头与神秘诡异的巫术、祭祀有关，从而就给人留下了“神秘”的印象。

到了18世纪晚期，麦斯麦发明了用“动物磁”来治疗精神疾病的方法，那就是现代催

眠术的开端。当时的人们已经逐渐认识到期望和暗示对人的作用了。由于催眠与睡眠的关系，布雷德用了睡神的名字来给催眠命名，此时催眠已经步入了医学界。

## 2. 从“有名无分”到“有名有分”

催眠术在医学界——主要是外科手术得到大规模运用与当时没有麻醉剂有很大关系，然而化学麻醉药品的发明却在短时间内使催眠备受冷遇。接着关于催眠的研究涌现出了两大学派：巴黎学派和南锡学派。夏科作为南锡派的一员曾经发表了很多错误的观点，而这些观点却让催眠更为受到医学界的关注。

这里需提到的是与夏科一起开展研究的弗洛伊德——精神分析之父。弗洛伊德曾将催眠用于探察潜意识世界，然而他最终放弃了使用催眠术——弗洛伊德认为催眠基于暗示和信仰，而非科学的方法。由于弗洛伊德位高权重，催眠术的应用急剧减少，而也正是因为如此，催眠迎来了操作方式的改革。

现代最伟大的催眠师之一艾瑞克森对催眠操作方法的改进使其呈现出了崭新的面貌：催眠不仅是催眠师治疗患者的工具，还可以称为一门关于沟通的艺术。艾瑞克森的关注点在于催眠师和受试者之间建立合作关系，催眠的目标是引发受试者的合作和自己治疗自己，换言之，催眠疗法的关键在于用自己的力量解决自己的问题！

在20世纪的前50年中，催眠仍然受到医学界的抵触；而在1955年，英国医学会承认了催眠的地位；在1958年，美国医学会和美国心理学会也承认了催眠的科学性。

## 催眠的真相：弗洛伊德榻上的自我救赎

通常，催眠师让受试者躺的沙发或床被叫做弗洛伊德榻（源于弗洛伊德在自己的诊所给来访者准备的躺椅，其实是普通的躺椅），它可以是任何形状的，只要能让人感到舒服放松。纵览催眠的历史，遇到心理问题的人曾在各种形式的催眠师（包括巫师、祭司、魔法师和现代催眠师）的引导下进入睡眠状态并接受治疗，继而觉醒后发觉自己的病症已经消除了。承受这一过程的弗洛伊德榻则见证了催眠治疗的关键：受试者自己让自己因循催眠暗示而改变了个人的意识，并绽放出个人潜在的心理能量。因此，催眠的本质在于“自救”——依靠自己的力量来解决自己的问题。

这也是本书的主旨所在：让每一位读者通过了解催眠的科学机制来改善自己的生活。本书在介绍催眠的原理、沿革的基础上详细列举了25项催眠诱导的方法和16项活用催眠的方法，包括如何使人进入催眠状态的诀窍以及每个人都能用暗示解决问题方法，对此每一位读者都可以亲自实践——要相信自己可以成为催眠大师。

此外，本书采取了图解的编辑手法和“左文右图”的版式，再现了催眠神奇的治疗过程和曲折的发展历程，以及每个人都可以学会的操作方法。相信这种方式可以给您带来快乐、高效的阅读体验。

# 目录

编者序：催眠的真相 .....	2
本书阅读导航 .....	8

## 第1章 不可思议的催眠

1. 催眠是什么：是催眠状态还是清醒状态 .....	12
2. 催眠性恍惚：催眠时身心处于何种状态 .....	14
3. 被动性注意力集中：比较催眠性恍惚与自然性恍惚 .....	16
4. 被暗示性亢进：暗示性话语的影响力 .....	18
5. 人们对催眠的误解：一旦被催眠就会任催眠师摆布吗 .....	20
6. 催眠与睡眠：催眠状态和睡着了一样吗 .....	22
7. 催眠时的脑波：可以看到的催眠状态的变化 .....	24
8. 催眠与无意识：催眠会唤起无意识吗 .....	26
9. 唤起无意识：与无意识世界全接触 .....	28
10. 与无意识交流：探察无意识世界的方法 .....	30
11. 被暗示性与被催眠性：容易被暗示的人就容易被催眠吗 .....	32
12. 催眠感受性：什么样的人容易被催眠 .....	34
13. 催眠的分类：他人催眠与自我催眠 .....	36
14. 暗示的分类：暗示起什么作用 .....	38
15. 催眠深度：催眠状态都是一样的吗 .....	40

## 第2章 催眠的历史

1. 催眠的开始：原始时代的催眠 .....	44
2. 国王进行的御触：只有牧师可以使用的秘法 .....	46
3. 麦斯麦术：麦斯麦与磁气疗法 .....	48
4. 普伊塞格的发现：人工催眠与睡眠奇迹 .....	50

5. 磁气现象的起因：这是由暗示作用引起的吗 .....	52
6. 伽斯纳的驱魔术：疾病是恶灵的杰作吗 .....	54
7. 催眠麻醉：暗示的力量可以使疼痛消失吗 .....	56
8. 催眠命名的由来：布雷德翻开催眠史新的一页 .....	58
9. 南锡学派的催眠研究：利保尔特与博恩海姆的成就是什么 .....	60
10. 夏科对催眠的见解：南锡学派与巴黎学派的大论战 .....	62
11. 精神分析论的萌芽：布洛伊尔与不喝水的少女 .....	64
12. 弗洛伊德开创精神分析：从情感宣泄疗法到自由联想法 .....	66
13. 弗洛伊德以后的催眠：衰落的催眠再次受到瞩目 .....	68
14. 库埃法：自我催眠法的诞生 .....	70
15. 催眠被医学界认可：国际临床实验催眠学会的创立 .....	72
16. 催眠概念的革命：艾瑞克森式的催眠诱导法 .....	74

## 第3章

### 催眠的实施

1. 催眠阶段与催眠现象：被引发的催眠现象也分阶段吗 .....	78
2. 催眠接待：了解催眠接待的流程与目的 .....	80
3. 催眠的场所：什么样的地方适合进行催眠 .....	82
4. 进行催眠的关键点：催眠师与受试者之间的信任 .....	84
5. 事前面谈：事前面谈需要做哪些工作 .....	86
6. 催眠的危险性：催眠疗法对任何人都有效吗 .....	88
7. 催眠前的注意事项：进行催眠需要注意什么 .....	90
8. 被暗示性实验：确认受试者是否容易被催眠 .....	92
9. 催眠诱导法：重复诱导法的原因是什么 .....	94
10. 催眠深化法：要想深化恍惚状态应该怎么做 .....	96
11. “催眠术”与“催眠”的区别：为什么必须用“催眠”这个词 .....	98

## 第4章

### 催眠暗示与催眠现象

1. 动念动作应答法：与无意识对话的方法 .....	102
2. 催眠对身体的影响：催眠可以提高肌肉力量和柔韧性 .....	104
3. 催眠时的记忆力：催眠可以增强记忆力 .....	106
4. 催眠对触觉的影响：可以利用催眠暗示控制感觉 .....	108

5. 催眠对触感以外感觉的控制:	
催眠对味觉、嗅觉、视觉、听觉的控制 .....	110
6. 梦的诱导: 催眠可以使人做梦 .....	112
7. 后催眠暗示: 让受试者在觉醒后执行指令 .....	114
8. 关键字法: 立刻进入催眠状态的方法 .....	116
9. 健忘暗示: 为什么要让受试者忘记催眠暗示 .....	118
10. 人格转换: 改善人际关系的催眠方法 .....	120
11. 年龄倒退: 追溯遗失的记忆 .....	122
12. 发展催眠: 去体验未来的自己 .....	124
13. 自动记录: 寻找内心深处的压抑 .....	126
14. 正幻视与负幻视: 通过暗示引起幻视的现象 .....	128
15. 实验神经病: 用催眠来制造心理问题 .....	130
16. 前世疗法: 你相信自己有前世吗 .....	132

## 第5章

### 催眠诱导与催眠深化法

1. 振子法: 用硬币来实施催眠暗示 .....	136
2. 呼吸法: 反复深呼吸就能进入催眠状态 .....	138
3. 要径法: 用手的动作来配合催眠 .....	140
4. 凝视法: 凝视发光物体会犯困吗 .....	142
5. 睁眼闭眼法: 利用简单的动作进行催眠诱导 .....	144
6. 眼睑僵硬法: 催眠过程中为什么眼睛无法睁开 .....	146
7. 手指固定法: 手掌或手指僵硬的现象 .....	148
8. 手臂伸展法: 通过手臂伸展使受试者进入恍惚状态 .....	150
9. 手臂的上抬与下落: 使受试者快速进入恍惚状态的技法 .....	152
10. 抬手法: 让受试者毫无抗拒地接受暗示 .....	154
11. 注意呼吸法: 通过自然呼吸进入催眠状态 .....	156
12. 手臂僵直法: 由手臂僵直进入催眠状态 .....	158
13. 全身僵直法: 让人身体无法动弹的催眠方法 .....	160
14. 全身无力法: 无力暗示适合在什么时候使用 .....	162
15. 站立后倒法: 需要很高技巧的技法 .....	164
16. 左右运动和前后运动: 通过单调的运动进行催眠 .....	166
17. 本能运动: 能够舒缓压力的催眠技法 .....	168



18. 重感暗示法：通过重感暗示进行催眠的方法 .....	170
19. 倒数法：通过倒数数字实施催眠的方法 .....	172
20. 节拍器法与沉默法：用节拍和沉默使心情平静 .....	174
21. 台阶法与隧道法：可以体验到移动感的技法 .....	176
22. 交互法：反复实施觉醒和催眠暗示 .....	178
23. 混乱法：解除受试者对暗示抗拒的方法 .....	180
24. 想象法：想象力与催眠深度的关系是什么 .....	182
25. 觉醒法：从催眠中唤醒受试者的技法 .....	184

## 第6章

### 催眠的活用方法

1. 自律训练法：自己能够进行的催眠 .....	188
2. 治疗厌学：用催眠激发人的学习欲望 .....	190
3. 遗尿症的催眠治疗法：尿床也能通过催眠治疗吗 .....	192
4. 晕交通工具症状的克服：催眠可以使人不再晕交通工具 .....	194
5. 治疗失眠：从失眠意识中解放出来 .....	196
6. 按时起床的方法：催眠可以使在希望的时间起床 .....	198
7. 脸红症的克服：要想在人前不脸红应该怎么做 .....	200
8. 催眠戒烟法：利用催眠可以戒烟 .....	202
9. 催眠节酒法：想避免饮酒过量应该怎么做 .....	204
10. 用催眠治疗皮肤病：利用催眠使瘡子消失 .....	206
11. 催眠减肥法：无压力平稳减重法 .....	208
12. 偏食矫正法：催眠可以让孩子不挑食 .....	210
13. 症状置换法：用催眠把重的症状换成轻的症状 .....	212
14. 时间扭曲法：用催眠控制时间知觉 .....	214
15. 治疗不安发作：催眠能够控制身心不安的感觉 .....	216
16. 自信获得法：催眠可以让人体验梦想实现的感觉 .....	218
附录：催眠大师一览表 .....	220

## 要径法

# 用手的动作来配合催眠

在气功师的表演过程中，人们经常看到气功师用手“发力”的情景，与此类似，在催眠的方法中，也有将手的动作与暗示结合起来的诱导法。

## 书名与序号

用醒目的序号来提示该文在本章中的排列顺序。

## 正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

### ● 利用手的温度进行的催眠诱导法

麦斯麦者在向患者输送动物磁气的时候，不再使用装有磁气的桶或瓶子，而是使用自己的手。他们曾经相信可以通过手将自己身体里积蓄的磁气传给患者。具体做法为，在手掌向着患者身体的状态下沿着其身体从上向下推，或者直接接触患者的身体向下按。这就是要径法<sup>1</sup>。虽然动物磁气的存在已经被否定了，但人们至今也时常将要径法作为诱导法使用。

要径法能够成为诱导法，有两个原因。一个是因为它能够使注意力集中。受试者会将注意力集中到催眠师的手，或者催眠师的手接触的（或者是靠近的）自己的身体部位上。这种注意力集中状态<sup>2</sup>也是一种隔离来自外界的其他刺激的状态。

第二个原因是催眠师手上的温度会传导至受试者的身体。大多数人在别人用手触摸自己或靠近自己时，会感觉到它的温度。这种温度会自然而然地引发睡意。也就是利用理所当然的生理现象进行催眠诱导。

用手直接接触受试者的身体时，不是用力按压，而是要控制在轻轻接触的程度。在不接触受试者身体的情况下进行的时候，将手放在距离其身体几厘米的位置上。不管是哪种方法，都要按照头、肩膀、手臂这样的顺序从上往下推。催眠师在重复这个过程数次的同时，进行暗示。用平静的声音像喃喃细语一样重复“你会很舒服”、“你的身体会很温暖”、“你会感觉暖暖的非常舒服”、“你会发困”等暗示。这样将手的动作与暗示结合起来，可以诱导受试者逐渐进入催眠状态。

<sup>1</sup> 也称为按手法、通手法。

<sup>2</sup> 在受试者将注意力集中到自己的身体的状态下，会变得对催眠师给出的暗示不加批判，所以更容易接受暗示。

## 图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

## 要径法

### 要径法的操作过程

要径法主要是催眠师通过用手的动作来引导受试者将注意力集中到自己的身体，并诱导其进入催眠状态。



随着我的手的移动，你逐渐会觉得非常舒服，开始迷迷糊糊。

你看，你的身体开始暖暖的，感觉非常舒服，你已经进入催眠状态了哦。



要径法能够成为诱导法的原因

能够使注意力集中 受试者会将注意力集中到催眠师的手或者催眠师的手接触的自己的身体部位上。

催眠师手上的温度会传导至受试者的身体 大多数人在别人用手触摸自己或靠近自己时，会由那种温度引发睡意。

### 弗洛伊德创造的前额法

弗洛伊德创造的前额法（也叫做精神集中法）也用到压掌的技巧。具体做法：让患者集中精神去回想引起患病原因的经历或体验，并告诉医生：当病人一时无法顺利报告时，医生就让他闭眼并用手按放在他的额部，并暗示“经过用手按压后，无论你想起或看到什么，都直接说出来吧”。

你想到了什么？



一个词……

说给我听听。

很普通。

还有别的吗？

梳子。



## 章节

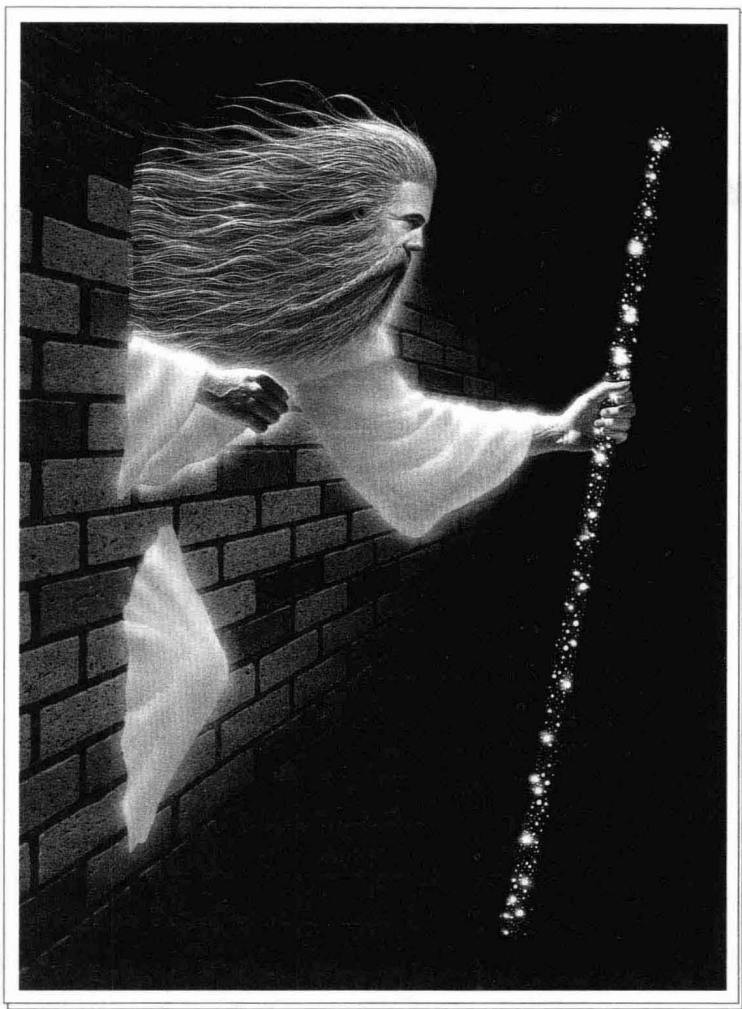
阶梯形的色块能使读者迅速地查找到每一个章节。

## 图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

## 插图

对较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解文意。



### 强大的意念

古代的巫师们认为,意识是强大而无孔不入的,因而集中起来的意念无坚不摧,甚至可以使人穿墙而过;与此类似,过去的催眠理论认为,催眠师通过意念的力量能直接进入受试者的内心世界,并对其进行控制,这就是所谓的“意念力量学说”。不过这一学说使人们产生了关于催眠的最常见的错误认识,即过度夸大了催眠师的意念的影响力。

# 第一章

## 不可思议的催眠

什么是催眠？一旦进入催眠状态，意识会处于何种状态？此外，任何人都可以被催眠吗？本章将带领你探明催眠的不可思议性。



## 催眠是什么

# 是催眠状态还是清醒状态

是不是一旦被催眠，被催眠的人就没有了意识，而且什么都不知道了？在这个状态下，真的是什么都听不到，也不知道自己在做什么吗？

### ● 通过暗示有意识地创造出来的变性意识状态

应试者（被人催眠的人）肯定会随着催眠师（实施催眠的人）的引导，莫名其妙地连续做出奇怪的动作。我想一定有很多人都是这么认为的。

但是，即使被催眠了，人也不会失去意识。如果在催眠状态下失去了意识，那就从催眠变成了睡眠。不管进入多么深的催眠状态，都一定会有意识残留。况且如果仅是进入很浅层的催眠状态，人的意识还是相当清醒的。

那么，催眠状态与清醒状态<sup>1</sup>没有任何不同吗？不是的。催眠状态下虽然不会失去意识，但是意识会进入或多或少与平时有些不同的状态。这种与普通情况不同的意识状态，心理学家称其为变性意识状态（恍惚状态<sup>2</sup>）。

但是，并不是只有在被催眠的时候才会进入变性意识状态。多年修行的禅僧、练瑜伽的人在打坐或者练瑜伽的时候，都会进入变性意识状态。而且，即使是一般人，一旦开始冥想或者练气功，也容易进入变性意识状态。那么，这些方法与催眠有什么区别呢？其区别就在于催眠使用暗示这一点。

所谓“催眠”，主要是指通过暗示有意识地创造出变性意识状态的行为（方法），也指这种变性意识状态（催眠状态）本身。进一步说，包括利用变性意识状态使人的行动、知觉、情感、记忆等发生一些变化的行为，统称为“催眠”。

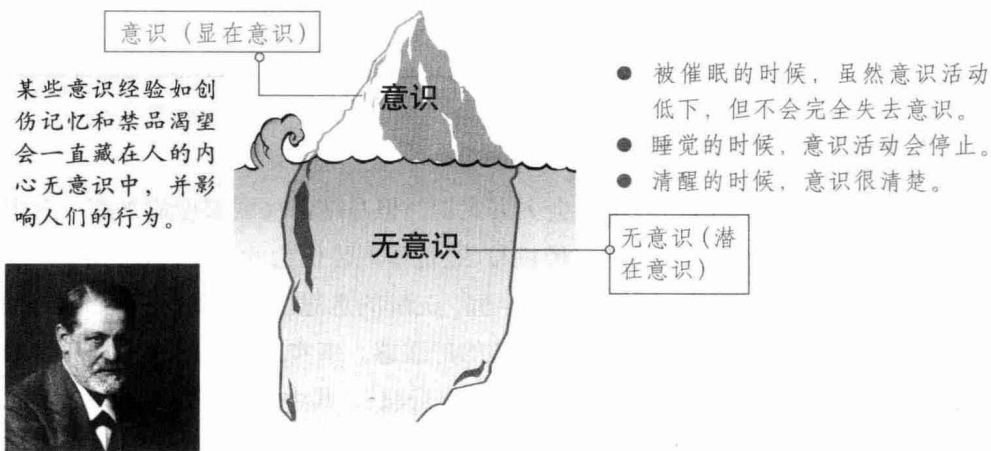
1 意识十分清醒的一般状态。

2 恍惚这个词语本身，含有神志不清、半睡半醒、忘我、沉醉、失神、昏睡等意思。

## 意识的两种状态

### 意识与无意识

精神分析学派的弗洛伊德发展了最初的有关无意识的理论。他认为，如果把人的心理比做一座冰山，意识就是露出水面的顶端，只占心理活动的小部分，而大部分的心理活动是无意识，是冰川在海平面以下深不可测的部分。



### 为什么人们想要改变意识状态

人们常常对自己的状态不满意，从而会设法寻找一些改变意识的途径，希望可以有更好的方式发掘自己潜意识中的能量。

#### 1. 酒精

使人更加兴奋，降低控制力。

#### 2. 咖啡

含有使人兴奋的成分，对心脏和血液循环都有影响。

#### 3. 药物

精神促动药物可以减轻压力，但是会造成人们的生理依赖，如大麻、鸦片、海洛因和镇定剂等。

### 改变意识的不同方式

#### 4. 冥想

注意力集中于内心的自我，如瑜伽冥想、修禅等方式。

#### 5. 宗教

祷告、听布道等宗教活动会让人体验到一种难以言传的感觉。

#### 6. 尼古丁

会刺激人的大脑，使人产生一种良好的感觉。

詹姆斯认为，当人们的意识状态发生改变时，巨大而强烈的兴奋感将开启人们的心智，使人们发现正常意识状态下不可能存在的一种微妙的思想或直觉。



## 催眠性恍惚

# 催眠时身心处于何种状态

催眠领域中的变性意识状态，在专业上被称为催眠性恍惚。那么催眠性恍惚到底是一种什么样的状态呢？

### ● 缺乏主动性的舒适状态

事实上，即使人被催眠了，也不会失去意识。但是随着催眠深度的加深，意识水平会逐渐降低，脑袋会变得不清楚（模糊）。这是催眠性恍惚的一个特征<sup>1</sup>。

但是，恍惚这个词有神志不清、半睡半醒、沉醉的意思。所以催眠时的恍惚状态，不只是单纯的脑筋不清楚，还伴有一种陶醉的舒服感。事实上，如果问刚刚从催眠中清醒过来的人有什么感想，很多人会说“感觉很舒服”。其中，甚至有人说“真想一直这么被催眠，不想醒来”。

这种舒适感，一方面是由身体松弛<sup>2</sup>下来的轻松感产生的。催眠的时候，一般会再三重复“不要用力”、“全身放松”的暗示。一旦不用力，身体放松下来，心情自然也会放松。这种身心放松的状态一旦加深，脑筋就会进一步不清楚起来，从而进入真正的恍惚、沉醉的忘我境界。

一旦进入这种舒适的状态，受试者就会变得不想做任何其他事情，自己行动的意识就会薄弱下来。只要催眠师不暗示，受试者就不会做任何事。这是一种非常缺乏主动性的状态，也是催眠性恍惚的特征，也是与坐禅或者冥想等恍惚状态不同的地方。

1 除了上述特征，真实感不足、进行理性、合理判断或者评论的能力低下，这也是催眠性恍惚的一个特质。

2 指不使用多余的力气，保持肌肉松弛。



## 出现恍惚状态的情况

### 日常生活中的恍惚状态

催眠时的恍惚状态是一种伴有舒服感的大脑思维不清楚的状态,这样的状态在日常生活中也很常见。



### 引导进入催眠性恍惚的方法

催眠师引导受试者进入恍惚状态的方法主要有节拍法和倒数法。

