

HYPNOSIS PRINCIPLES, METHODS AND APPLICATIONS

催眠术 原理、方法与应用

郑日昌 著



催眠师案头必备手册
学习催眠术的第一本书



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

HYPNOSIS
PRINCIPLES, METHODS
AND APPLICATIONS

催眠术
原理、方法与应用

郑日昌 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

催眠术：原理、方法与应用/郑日昌著. —北京：北京师范大学出版社，2017.7

(应用心理学丛书)

ISBN 978-7-303-22180-6

I. ①催… II. ①郑… III. ①催眠术 IV. ①B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 039566 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

CUIMIANSHU: YUANLI、FANGFA YU YINGYONG

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码：100875

印 刷：保定市中华美凯印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：730 mm×980 mm 1/16

印 张：21

字 数：350 千字

版 次：2017 年 7 月第 1 版

印 次：2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价：48.00 元

策划编辑：何 琳

责任编辑：齐 琳 王星星

美术编辑：袁 麟

装帧设计：锋尚制版

责任校对：陈 民

责任印制：马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58805079

序

PREFACE

提到催眠术，人们无不对其充满好奇。门外汉们会惊讶于催眠术何以能够如此轻易地操纵或改变个人的体验；有成见者会嗤之以鼻，将其看作旁门左道，贬为迷信和巫术；而催眠技术的学习者却觉得这个领域充满了挑战。

我对催眠感兴趣始于 20 世纪 80 年代。1985 年，我通过考试，受国家教育部派遣，以访问学者身份先后去美国教育测验中心(ETS)、匹兹堡大学、美国大学测验中心(ACT)研修两年。1986 年，我有幸参加了由圣地亚哥艾瑞克森学院主办的第二届催眠与策略干预年会，初次感受到催眠的神奇和玄妙，遂对其萌发了浓厚的兴趣。但由于我当时主要的研修方向是心理测量与心理咨询，且指导教授均不从事催眠研究，故没有更多接触催眠的机会。

回国后，我一直担任本科生和研究生心理测量与心理咨询两门课的教学及大、中、小学生心理健康教育方面的研究工作(全国教育科学“八五”“九五”“十五”规划教育部重点课题)。我在国内最早接触到的催眠术是 20 世纪 80 年代末社会上流传的催眠大师马维祥的催眠演示录像带，并聆听过一次马老师的催眠课。我自己只是在心理咨询课堂上对催眠做过简单介绍，或在个别咨询案例中偶尔用一点儿催眠法，更多的是在辅导学生克服考试焦虑时运用最基本的催眠放松技术，并开发多种放松磁带。

1997 年，经教育部有关部门批准，我再次获得出国研修一年的机会。从网上搜索到，澳大利亚心理学会会长、新南威尔士大学心理学院院长凯文·M. 麦坎基(Kevin M. McCongkey)教授是国际知名催眠专家，主编或参编催眠著作多部，遂通过电子邮件与其联系，表达访学愿望。麦坎基博士欣然应允，热情相邀，于是我以高级访问学者的身份成为新南威尔士大学的客座教授。

临床心理学是新南威尔士大学心理学院的优势学科，尤以员工心理援助(EAP)和催眠治疗见长，除一般咨询室外，另有催眠治疗室多间。在访学过程中，我不但旁听了麦坎基教授为博士班开设的催眠治疗课程，多次参加催眠疗法工作坊和催眠案例研讨会，而且观看了数十盘催眠治疗和催眠研究的录像带，收获颇丰。麦坎基还将其自著和与人合著的催眠教材或专著《临床催眠手册》(*Handbook of Clinical Hypnosis*)、《催眠与体验——现象和过

程探讨》(*Hypnosis and Experience, The Exploration of Phenomena and Process*)、《犯罪调查中的催眠、记忆和行为》(*Hypnosis, Memory, and Behavior in Criminal Investigation*)赠送给我,并介绍我加入澳大利亚催眠学会和国际催眠学会。

1998年年初,在新南威尔士大学心理学院做博士后研究的一位好友来北京考察调研,我请他将在澳大利亚很流行的员工心理援助计划的理念和资料介绍给我的学生。两位当时在读的研究生以年轻人的睿智,看到了EAP在中国的发展前景,硕士一毕业便创办了中国第一家EAP专业服务机构,经过十几年的打拼,机构如今已颇具规模,不但赢得了很好的社会声誉,而且获得了可观的经济效益。近几年,我曾多次应机构之邀,为中国移动、中国电信、南方电网等多家大型企业管理者和员工举办压力与情绪管理工作坊,不同程度地运用了催眠放松技术。

2004年,我受中共中央组织部派遣,去刚刚成立的中国浦东干部学院任访问教师,历时近7年,除开设了领导者(包括党政官员和大型国企领导者)心理调适课程外,还运用催眠原理,协助该学院创建了专门用于为领导者减压的音乐放松室,得到中共中央组织部和中央高层领导的肯定。此外,我还多次去中共中央党校、中国人民解放军国防大学、国家行政学院、中国纪检监察学院、国家检察官学院、中国大连高级经理学院讲授压力与情绪管理课程,适当穿插了催眠放松环节,受到各级领导的普遍欢迎。

本书是在我多年催眠研究和临床应用基础上,依据在多处催眠培训班和工作坊上的讲稿修改补充而成的。书中内容有编有著,书中所引催眠案例,有些是我本人所为,更多的是引自国内外催眠专家的著作,特别是艾瑞克森和麦坎基教授的著作,除在书中一一注明外,还要借本书出版之机,向书中所有提到的专家学者表示诚挚的谢意。

在编写过程中,我的两位弟子傅纳博士(带领其在北师大教育学部的几位研究生)和朱仙桃硕士,协助翻译和收集了部分国内外催眠资料,亦在此略表谢忱。

避免江湖气,增强学术性,是我在写作时坚持的原则和努力方向。这不是一本催眠的科普读物,因此没有用一些离奇古怪的催眠现象吸引读者的眼球,而是遵循理论与实践紧密结合的思路,系统阐述催眠术的原理、方法与应用,特别是用较大篇幅介绍了催眠感受性的测试方法,各种催眠诱导、加深技术,当代影响最大的艾瑞克森的催眠治疗理论,催眠的临床应用以及催眠治疗的研究方法。因此,将本书作为应用心理学本科生或临床心理学研究

生的专业教材，以及心理治疗、心理咨询从业人员的参考书可能更适合一些。

2012年年初完稿的本书第一版《催眠疗法》由开明出版社发行，这次再版对全书做了较大修订，除书名变为《催眠术：原理、方法与应用》外，框架结构和章节标题基本不变，但删除和增补了许多内容，特别是补充了多种催眠诱导方法和更多催眠应用的案例。为了今后修订联系方便，新版本改由北京师范大学出版社发行。

我虽从事心理学研究多年，但在催眠研究领域还只能算一名新兵。这里不揣浅陋，将多年来研习心得及拙见呈现书中，为催眠术在中国的发展贡献绵薄。

书中引用了许多海内外专家的研究成果和催眠案例，虽然一一注明出处，但并未征得原作者同意，在此除深表谢意外，尚请各位同道海涵。

然个人水平有限，书中谬误之处在所难免，恳请各方先进贤达和读者诸君批评雅正，不吝赐教。倘若有所反馈和评论，无论正面还是负面，均是笔者之大幸。

郑日昌

2017年春末

于北京师范大学京师园

目 录

CONTENTS

001 / 第一章 催眠术在西方的发展史

- 一、早期神秘阶段 /1
- 二、科学探索阶段 /3
- 三、现代应用阶段 /9

013 / 第二章 催眠术在中国的发展概况

- 一、我国古代和民间的催眠术 /13
- 二、我国现代催眠术的发展 /15

017 / 第三章 催眠术是什么

- 一、催眠的定义 /17
- 二、对催眠的误解 /18
- 三、正确的催眠观念 /19
- 四、催眠的相关状态 /21
- 五、催眠现象的理论阐释 /24

028 / 第四章 催眠术的门类和术语

- 一、催眠术的类别与门派 /28
- 二、催眠的重要术语 /30

035 / 第五章 催眠的神奇现象

- 一、退行作用 /35
- 二、催眠后暗示 /35
- 三、催眠幻觉 /37
- 四、感知觉的改变 /39
- 五、情欲的改变 /40
- 六、催眠后遗忘 /40
- 七、催眠梦 /42

八、催眠秀 /44

九、精神传感 /45

十、前世回溯 /46

049 / 第六章 催眠的程序、影响因素与催眠冲突

一、催眠实施的程序 /49

二、催眠效果的影响因素 /50

三、催眠冲突的表现与来源 /56

060 / 第七章 催眠感受性的量表测试

一、斯坦福催眠量表 /60

二、哈佛团体催眠量表 /62

三、创造性想象量表 /64

四、儿童催眠量表 /65

五、卡特尔 16 种个性因素问卷 /66

068 / 第八章 催眠感受性的其他测试方法

一、催眠感受性的自我测试 /68

二、催眠感受性的临床测试 /69

072 / 第九章 催眠诱导技术

一、诱导目的 /72

二、诱导准则 /72

三、诱导方法 /73

四、诱导语种类 /75

五、诱导语示例 /75

六、标准催眠诱导语 /80

七、国外催眠大师诱导技术 /82

八、特殊催眠诱导方法 /89

094 / 第十章 催眠深化技术

一、加深催眠状态的方法 /94

二、催眠加深法示例 /95

- 三、催眠深度分级 /97
- 四、催眠深度检测 /99
- 五、催眠状态的漂浮 /101

103/ 第十一章 催眠暗示技术

- 一、设计暗示指令的原则 /103
- 二、直接暗示与间接暗示 /104
- 三、积极暗示指令举例 /105

107/ 第十二章 催眠探测与唤醒技术

- 一、催眠探测技术 /107
- 二、催眠唤醒技术 /110

114/ 第十三章 催眠的基本技术

- 一、自律式放松 /114
- 二、渐进式放松 /115
- 三、冥想式放松 /116

119/ 第十四章 年龄回溯技术

- 一、年龄回溯的操作方法 /119
- 二、年龄回溯的真实性 /125
- 三、年龄回溯的理论解释 /129

131/ 第十五章 团体催眠技术

- 一、团体催眠的作用与局限 /131
- 二、团体催眠的方法 /132

134/ 第十六章 自我催眠技术

- 一、自我催眠的程序 /134
- 二、艾瑞克森自我催眠法 /137
- 三、“成功树”自我催眠法 /138
- 四、瑜伽深呼吸自我催眠法 /139
- 五、增强自我暗示效能的原则 /140

143/ 第十七章 艾瑞克森的催眠治疗理论

- 一、艾瑞克森催眠学派的产生 /143
- 二、艾瑞克森催眠治疗的基本假设 /146
- 三、艾瑞克森催眠治疗的原理精要 /150
- 四、艾瑞克森催眠治疗的实施原则 /155

157/ 第十八章 艾瑞克森的催眠治疗方法

- 一、合作策略 /157
- 二、联想策略 /166
- 三、分离策略 /173
- 四、催眠策略的综合运用 /185

186/ 第十九章 催眠术的应用领域

- 一、催眠术在医学领域的应用 /186
- 二、催眠术在教育领域的应用 /187
- 三、催眠术在体育领域的应用 /188
- 四、催眠术在司法领域的应用 /188
- 五、催眠术在工商领域的应用 /191

195/ 第二十章 催眠术的临床应用

- 一、催眠治疗的通用程序 /195
- 二、催眠术与常规心理疗法的结合 /196
- 三、催眠术与阴阳辩证疗法的结合 /198
- 四、催眠治疗的具体实施及案例 /201
- 五、催眠光盘指导语及音响设计 /221

233/ 第二十一章 催眠的传统研究方法

- 一、口头报告法 /233
- 二、量表研究法 /234

235 / 第二十二章 催眠的体验分析技术

- 一、体验分析技术的起源 /235
- 二、体验分析技术的实施 /236
- 三、体验分析技术的应用 /242
- 四、体验分析技术应用举例 /244

252 / 第二十三章 体验分析技术的变式

- 一、常规体验分析技术的局限及变通 /252
- 二、体验分析技术变式的方法及优点 /253
- 三、体验分析技术变式的诱导语 /254
- 四、体验分析技术变式的实验研究 /255
- 五、结构化研究与非结构化研究 /263
- 六、体验分析技术变式的应用举例 /265

276 / 第二十四章 一个催眠研究案例

- 一、被试 F 的几次催眠体验 /276
- 二、对被试 F 催眠体验的分析 /279

285 / 第二十五章 催眠师的素质要求

- 一、催眠师的专业素质 /285
- 二、催眠师的人格素质 /286
- 三、如何选择催眠师 /288

290 / 第二十六章 催眠师的职业操守

- 一、必须尊重受术者的需要和价值观 /290
- 二、必须恪守职业道德和相关法律 /291
- 三、如何规避催眠师的职业风险 /293

295 / 附 录

中华人民共和国精神卫生法 /295

中国心理学会临床与咨询工作伦理守则 /307

317 / 参考文献



第一章

催眠术在西方的发展史

.....

研究任何一门学问，都要了解它的历史。只有洞察其过去，才能更好地理解现在，才能更好地展望未来。无论是在东方还是在西方，对催眠现象的研究和催眠在医学领域的应用都有着悠久的历史。

催眠术在西方的发展历史大体可分为以下三个阶段：早期神秘阶段、科学探索阶段、现代应用阶段。

一、早期神秘阶段

(一)原始宗教的影响

催眠术实际开始的时间早于任何有记载的历史。由于催眠是一种自然发生的现象，人类运用催眠起于何时确实已不可考。以催眠术作为治疗的手段，至少可追溯至文字出现之前的史前时代。催眠术是与人类的文化、宗教一起发生并传承的。原始部落的祭典活动、巫术治病以及所有的宗教仪式都包括某些催眠元素在内，那种以鼓声、吟唱、舞蹈的形式敬神祈福所引起的意识恍惚状态就是一种催眠现象。对相应仪式的考古研究分析指出，这些诱导过程一般都是通过语言的抑扬顿挫、眼睛的凝视和肢体的僵持发挥作用的。

几乎所有的古代文明社会都熟悉这种或那种催眠诱导技术。在古埃及、古罗马、古印度、古希腊及古巴比伦时代，都有使用催眠治疗疾病的记载，并认为催眠是一种神力。凡是有人患病，人们就祈祷上天神灵下降，祈祷时病人进入半睡眠状态，祈祷后病人康复。

历史上最早有关催眠治疗的记载(尽管当时还没有催眠这个词)是埃及第四王朝、公元前 376 年巴比鲁斯所描述的“睡神庙”：在古埃及的庙宇中，通过焚香和吟诵仪式让病患产生出神入神现象，施术者暗示症状将会消失，患者将获痊愈。在古希腊及古罗马时代也有数百间所谓睡眠治病的神庙，病患在“睡神庙”里接受治疗，施术者综合使用诸如音乐、药物、单调的重复言语等

多种方法，使患者进入恍惚状态，但当时不叫作催眠而称为“巫术”。

这种把催眠术神秘化的现象，直到现代还在某些落后国家、民族或偏僻乡村存在，如巫师驱鬼或巫婆神汉“跳大神”治病，在某种程度上就是对患者的一种催眠。

（二）梅斯迈的磁气学说

催眠治疗的先驱并非是医生，而是一位天主教神父加斯那（Gassner）。在18世纪，患病被认为是“中邪”，需要把邪恶驱赶出躯体才能重获健康。加斯那在教堂里举行仪式，声称上帝通过他来驱赶病人身上的邪恶。

近代催眠疗法之父是出生于德国统治下的奥地利，并先后在奥地利、法国、英国、意大利等国行医的精神科医师弗朗兹·安东·梅斯迈（Franz Anton Mesmer, 1734—1815）。在他生活的年代，正是占星术和牛顿力学风行于世的时候，他年轻时专门研究恒星、行星对于人体磁场的影响及其对治疗的作用，他的博士论文即以此为主题。毕业后他开始行医，一度获得极大成功。

梅斯迈借鉴占星术和牛顿力学理论，认为星体的磁力会影响人体的功能，一些人之所以精神错乱，是因为体内磁力失常。他认为“驱邪”并不是教父之所以能够治疗的关键，而是教父手中拿着的金属十字架的磁性所产生的作用。他还认为，不仅人体内有磁气，在猫狗、鸡鸭和青蛙等体内也有，从而提出了“动物磁气（Animal Magnetism）学说”。他宣称自己体内具有某种能治病的特殊磁气能量，并能将此磁气能量传达给他人，调整人体的不平衡，达到治病的效果。

梅斯迈故意制造一种神秘的环境氛围——精美的房间四周装满镜子，室内焚燃清香，邻室有小乐队演奏优美音乐。受术者坐在舒适的椅子上，身着丝绸礼服、胸前佩戴勋章的梅斯迈气宇轩昂地走进来，受术者立即产生一种敬仰之情和强烈的信任感。

他在个体治疗时采用按抚法，将双手放于受术者两肩，由肩部开始按抚，经臂、腕至指尖，再由指尖经腕、臂至肩部，如此重复多次。然后将手放在患病部位，微微震动，进行治疗。一种集体治疗的方法是，在光线暗淡的房间中央放一个大水桶，桶的四周装有许多磁棒，让病人围坐在水桶四周，将磁棒接触患病部位。梅斯迈手执长鞭，在音乐声中回旋于病人之间，用手中的长鞭或手触摸患病部位，促使病人出现大喊大叫、沉沉入睡、剧烈痉挛等反应，反应过后疾病就康复了。这就是他所宣称的“动物磁

气疗法”。

当时梅斯迈术成为一股风潮，轰动整个欧洲大陆，甚至连当时的法国皇后也痴迷此道，成为他的“粉丝”。后来由于医学界质疑他的学说和盈利活动，他很快便陷入强烈的科学审查压力之下。特别是在法国，国王路易十六下令皇家科学院成立了调查委员会，成员包括当时为驻法大使的美国开国之父、著名科学家富兰克林。几个主要的科学调查组的共同结论是：该理论毫无科学依据！

实际上，梅斯迈初期利用磁铁，后来又故弄玄虚地使用神秘装置磁气筒，在受术者身上产生的生动效应，不过是想象、暗示的作用以及受术者对施术者崇拜、迷信的结果。

梅斯迈辗转欧洲各国，均经历了先兴后衰，由被奉为“神医”到被骂成“巫术”的命运，最后回到故乡郁闷而死，也有人说他晚年是在瑞士的布登湖于落寞中了结余生的。但他的动物磁气学说并没有因他的离世而消亡，直到19世纪初，欧洲各国特别是德国，在普鲁士政府的倡导下，将其看作一种重要医术，柏林医学界还在梅斯迈的墓前建立了一座纪念碑。曾经将梅斯迈驱逐出境的法国，在大革命战乱后，仍有很多医生、生物学家、哲学家争相研究磁气学说，不过在方法上已不再采用磁气装置，对其原理解释也有所转变。

二、科学探索阶段

虽说催眠的现象已伴随我们数千年了，但催眠的学术研究只是近两百年的事情。

(一)早期实验研究

葡萄牙哲学家、神学家法利亚(Jose Castodi de Faria, 1755—1819)，从印度移居法国，任巴黎修道院院长。他最初也是动物磁气说的倡导者，后来成为科学研究催眠的第一位实验者。他在1814—1815年通过实验发现，只用命令的语调也可使受术者入睡，也能收到与梅斯迈术同样的效果。他明确指出，使动物磁气术现象发生的，绝不是梅斯迈所说的那种动物磁气不可察知的力。受术者发生睡眠的原因，存在于受术者本人身上。法利亚是最早指出催眠的发生是由于受术者自身的“精神易感性”而不是磁气作用的人员之一。他认为在违反个人意愿的状态下，受术者是不会进入恍惚状

态的。换句话说，在两百年前人们就知道催眠术并不能控制任何人。他还发展了固定凝视法，这项技巧到现在仍然被广泛流传，而且非常好用。法利亚的研究为后来南锡催眠学派的发展开了先河。

艾里奥松(John Elliotson, 1791—1868)是英国伦敦大学医学院的教授、伦敦皇家医学暨外科手术协会主席。1837年，他在实验中发现患者在催眠状态下进行重要外科手术会没有痛苦。催眠能止痛，这是催眠疗法被科学界接受的重要原因。

在麻醉剂发明之前，印度医师伊斯戴尔(James Esdaile, 1808—1859)利用催眠镇痛作为麻醉方法，为500余名患者施行手术，不仅减轻了病人手术时的痛苦，还加快了术后的康复过程，手术的死亡率也由50%降到5%。

在前人和自己多年探索的基础上，法国医生帕西格(Marquis de Puysegur, 1751—1851)总结了现代意义上催眠术的三大基本特征：①被催眠者的注意力集中在催眠师身上；②无条件地接受催眠师的指令；③在被催眠状态下会出现遗忘。

(二)“催眠”术语的提出

英国曼彻斯特外科医师布雷德(James Braid, 1795—1860)作为现代学者，研究动物本能在治疗上的应用，发现了催眠治疗心因性疾病所产生的神奇效果，实际上是动物的自愈能力。

1841年11月，布雷德细心观察一位来自瑞士的医生利用梅斯迈术为病人治疗的全过程，试图戳穿其骗术，结果并未发现任何破绽，而病人的确痊愈了。于是他摒弃偏见，亲自从事催眠研究，并于1842年写了关于催眠的第一本专著《神经性睡眠》，将梅斯迈所谓的“动物磁气学说”更名为“催眠”(hypnosis)。

“hypnos”是古希腊第三代的神，是主管快乐与自在之神，又称为睡眠之神。布雷德认为，催眠状态并非真正的睡眠，而是精神(注意力)的集中。他认为诱发催眠的机理，乃是来自专注力固着在单一一个点或是单一的想法之上。他让受术者紧盯着一个盛了水的玻璃瓶或略高于眼睛上方的一个点，几分钟后，受术者的眼睛就会因疲劳而闭上。他起初称此为“神经催眠”(neurypuology)，后来简称为催眠，再后来又建议以精神集中状态来代替，将其命名为“单一观念”(monoideism)。

布雷德把催眠术从梅斯迈渲染的神秘气氛中解脱出来，是从科学角度解释催眠现象的第一人，被公认为现代催眠术的开山鼻祖。布雷德的一些

关于催眠的观点到现在仍有意义，特别是他发明的一种能发光的透明器物——催眠球，至今仍为当代催眠师所使用，即让受术者凝视水晶球，并结合语言诱导，使其进入催眠状态。

(三) 南锡学派的暗示理论

19 世纪的科学家开始广泛关注催眠术，也对催眠术存在诸多争议，从而进行了更加深入的学术研究。

法国南锡学院(Nancy School)的利比奥特(Auguste Liebeault, 1823—1904)认为催眠是直接暗示的结果。他的催眠方法是，在距离半米处与受术者两眼对视，不得闭合，当受术者双眼疲劳时，对受术者说：“你的眼睛很疲倦，眼皮很重，你越来越困，你的眼睛睁不开了，你睡着了。”然后发出消除症状的直接暗示。他发现将布雷德的凝视法同语言暗示结合起来，可以使 85% 的人进入催眠状态。他常常用催眠术替人治病而不收费，所以收集了许多研究资料，在此基础上提出了“人为的睡眠状态”的新学说，于 1866 年出版了《类催眠论》一书，指出医师及患者的关系对催眠现象的发生及其治疗效果有重大的影响。据说此书只卖出一本，买者是南锡学派另一领军人物伯恩汉姆(Hippolyte Bernheim, 1837—1919)。

伯恩汉姆是南锡学院的医学教授，起初他怀疑利比奥特是个骗子，决心揭穿他。于是带一位病人来试探利比奥特，结果利比奥特一夜之间便医好了病人。伯恩汉姆转而成为利比奥特的支持者，二人合作在南锡开办了一个催眠诊所。伯恩汉姆强调对催眠的心理学解释，将其视为暗示的力量(power of suggestion)导致的一种身心状态，并认为催眠是睡眠的特殊形式，是催眠对象的注意力集中在施术者的建议(暗示)上，从而强化了催眠过程的心理特性。他在催眠之前，先对受术者做详细解释，并让其观看催眠治疗的过程，从而消除其疑虑与恐惧心理，并产生预期作用。在大约二十年中，他们的诊所用催眠暗示医治了三万多个病人，并取得巨大成功。欧洲各地的医生纷纷来到南锡，在他们的指导下学习研究催眠，弗洛伊德就是其中之一。

法国著名神经科专家、巴黎大学的马丁·夏柯(Jean Martin Charcot, 1825—1893)教授专注于神经系统失调的研究。他认为催眠是一种癔症(歇斯底里)现象，只会发生在精神病患者身上，凡被催眠者都有癔症的隐含个性。他于 1878 年开始，在巴黎的塞尔佩萃(Salpetriere)医院以癔症妇女为对象研究催眠，认为催眠状态是一种和癔症发作相似的状态。换句话说，