

CUIMIANSHU YU

XINLI XINGWEI GAIBIAN

催眠术

与心理行为改变

廖雪媚 著



四川大学出版社

B841.4
8

四川省中医学院图书馆

CUIMIANSHU YU
XINLI XINGWEI GAIBIAN

催眠术 与心理行为改变

廖雪媚 著



中医学院

0660637



四川大学出版社

责任编辑:陈克坚
责任校对:汪 萍
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

催眠术与心理行为改变 / 廖雪媚著. —成都: 四川大学出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5614-6257-7

I. ①催… II. ①廖… III. ①催眠术—研究
IV. ①B841.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 256247 号

书名 催眠术与心理行为改变

著 者	廖雪媚
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-6257-7
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
插 页	1
印 张	5.75
字 数	150 千字
版 次	2012 年 11 月第 1 版
印 次	2013 年 8 月第 2 次印刷
定 价	25.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电 话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

目 录

关于催眠，人们会认为“人桥”表演很神奇，很惊讶为什么在催眠状态下竟有如此神力，觉得不可思议。

看得到的不叫神奇，只能是神奇的见证。

看不到的才叫神奇呢，变化在不知不觉中发生。催眠的功效远不止把人变得像钢板做的桥一样。

真正神奇的是：在短时间内帮助一个颓废的少年走向成功；帮助深陷毒魔、为社会所唾弃的人去除毒瘾，重新拥抱生活。

这不算神奇吗？我认为这远比人桥神奇！

第三章 催眠师	(34)
第一节 催眠大师的故事	(34)
第二节 做一个职业催眠师	(39)
第三节 找个催眠师爱人如何	(41)
第四节 如何被催眠	(40)
第四章 环境中的催眠	(52)
第一节 感性意识的特性：刺激—反应	(53)
第二节 理性认知的偏见和局限	(60)
第三节 群体的社会化效应	(67)
第四节 催眠信息的传递	(73)
第五节 情感如何被唤起	(80)

目 录

导言：活生生的催眠世界	(1)
第一章 专业催眠	(5)
第一节 个体催眠	(5)
第二节 团体催眠训练	(10)
第三节 哪些问题适合用催眠来解决	(12)
第四节 催眠舞台秀	(14)
第二章 催眠 VS 精神控制	(16)
第一节 古老的学习：观察和沉思	(17)
第二节 催眠 VS 精神控制	(19)
第三章 催眠师	(34)
第一节 催眠大师的故事	(34)
第二节 做一个职业催眠师	(39)
第三节 找个催眠师爱人如何	(41)
第四节 如何被催眠	(49)
第四章 环境中的催眠	(52)
第一节 感性意识的特性：刺激—反应	(53)
第二节 理性认知的偏见和局限	(60)
第三节 群体的社会化效应	(67)
第四节 催眠信息的传递	(73)
第五节 情感如何被唤起	(80)

第五章 专业催眠示例	(86)
第一节 沙龙手记	(86)
第二节 一则日常案例讨论纪实	(91)
第三节 催眠案例	(94)
第六章 催眠常见问题解答	(159)
第一节 关于催眠	(159)
第二节 催眠提升记忆力和注意力	(166)
第三节 催眠与学习	(170)
主要参考文献	(173)
后 记	(175)

导言：活生生的催眠世界

一、什么是催眠

催眠以一种神秘的姿态进入了中国的大门，它就这样一直神秘着。当人们还不知道催眠是什么的时候，奇特的人类理性便犹如对待往常的那些外来神奇之物一样对待它，或者将它视为“灵丹妙药”、“忘情水”：“我想用催眠删除旧时那段痛苦的回忆。”“催眠可以让我重拾青春，只要暗示自己年轻，就一定能今年50，明年48。”或者，谈催眠即色变，视其为宗教、迷信、巫术，要不就是骗人之术，要不就是用神秘的手段控制人。前不久湖南卫视采访的关于“第一张催眠师执照”和“催眠让人毛骨悚然”的报道当中，镜头下的催眠师如摧花辣手一般，将一位受试的少女推倒在地，并且另一位男士更是被记者问出了银行卡密码。这段报道更是为催眠原本就不平坦的历史又增添了一个不深不浅的印记。

与此情状形成鲜明对比的则是催眠在美国、欧洲已蔚然成风，既融于日常生活，又登堂入室，于各大学府中讲授、研究。

每当有人询问我什么是催眠，让我给催眠下一个定义时，我不得不都说这并非是件容易的事情，这有些类似于多年以前我请一位朋友用一句话告诉我什么是红酒一样。

在网上能够搜到一些关于红酒的定义，其中两条是这样的：

红酒（Red Wine）是葡萄酒的通称，并不一定特指红葡萄酒。红酒有许多分类方式。以成品颜色来说，可分为红葡萄酒、白葡萄酒及粉红葡萄酒三类。其中红葡萄酒又可细分为干红葡萄酒、半干红葡萄酒、半甜红葡萄酒和甜红葡萄酒，白葡萄酒则细分为干白葡萄酒、半干白葡萄酒、半甜白葡萄酒和甜白葡萄酒。（百度百科）

红酒，一般是红葡萄酒的简称。酿制红酒的时候，葡萄皮和葡萄肉是同时压榨的，红酒中所含的红色色素，就是在压榨葡萄皮的时候释放出的。就因为这样，所有红酒的色泽才是红的。（360 百科）

在这两段释义中，前者说的是红酒的分类，后者则说红酒的压榨工艺决定了红酒的颜色是红的。它们都是对的，没错。然而对于一个爱红酒，懂红酒的人来说，难道这样的两段话就概括了什么是红酒了吗？当然不能。在他那里，红酒是馥郁的果香，是味蕾的跃动，是年份，是产地和气候。葡萄酒的分类不是简单的红、白、粉，而是梅洛、莎当妮、歌舞姿……葡萄酒的色泽是丰富的，可能不透明或者几乎呈黑色，抑或呈亮红或深玫瑰色，也可以从最浅的橙红到非常深的深粉。酒的色泽蕴含着丰富的信息。当然不仅于此，还包括年份、酒庄、橡木桶、文化等等诸多内涵。

那么，对于一瓶酒尚且不能以冷冰冰的定义一言以蔽之，何况是对于生活中无处不在、并能给人带来巨大变化的催眠呢？正如你需要去品、去饮，去读酒的文化，让自己徜徉于其间，才能真正了解红酒一样，对于催眠，你更需要允许自己去感受，去体会，去领悟。不仅包括意识层面的认识，更包括潜意识层面的亲历体验。催眠的内涵是如此的丰富，当你从不同的角度去打量它，你会得到不同的意义和印象。正如酿酒师眼里的红酒不同于品酒者一样，催眠师眼里的催眠也不同于被催眠者，并且由于每



个人的意识和潜意识都是独特的，所以更显得催眠本身的无极限、无局限。

但凡说到催眠，即使最没有想象力的人也会浮想联翩：影片《双雄》里的场面，催人睡觉的方法，不可思议的神秘幻术，随着古老的钟表晃动而播种下的暗示。那么催眠有统一的定义吗？可否用心理学的界定呢？让我们借助美国联邦职业法典对催眠师的职业定义来理解催眠：

“催眠治疗师：通过催眠帮助客户增强动机或转变行为模式。做客户决定其问题性质的顾问。通过解释催眠的工作机制和客户将要体验到的经验来帮助客户做好进入催眠状态的准备。测试对象以决定其躯体和情绪暗示感受性程度。诱导客户进入催眠状态以达成希望的结果，在对测试结果的理解和对客户问题进行分析的基础上使用个体化的催眠手段和技术。催眠师可以训练客户进行自我催眠调适。”

当你看到这个定义时，也许会在脑海里多一点关于催眠的知识，比看到以上对红酒冷冰冰的定义要温暖一点，然而你依然会在心里存有很多的疑问。是的，催眠是一个活生生的世界，要一言以蔽之谈何容易，那么就让我们走近催眠的这个世界，看一看它究竟是什么样子的。

二、活生生的催眠世界

如果说自人类文明发端之始就是催眠诞生之日，这绝不为过。从人类精神感天地万物并相互影响沟通而产生催眠效用，到古时的巫医、神汉，乃至学人、统治者有意识地对这些效用加以利用，直至后来演化成展示催眠效用的舞台秀，再进入心理学、医疗、文艺、商业、金融领域，这实在是一个漫长的历史过程。

然而即使在人类理性无比自由的今天，早已步入科学殿堂的

催眠仍然披着一层神秘的面纱，究其原因，实在是因为催眠太过独特。它既是纯粹感性的，如春雨润物，融化于一切激荡你情感欲望的诗词歌赋、声光电影、厚经薄卷、言谈举止之中；它又是纯粹理性的，在催眠室里，你听到催眠师在跟你讲解催眠的机制，催眠的步骤，意识和潜意识的关系，你的感觉如何影响到你的行为和思想，甚至有些时候还会涉及大脑神经、边缘系统的知识。你感叹于一位催眠师如何将这些感性和理性的层面融为一体，促成神奇的变化。

于是，当你开始充满兴趣地去打量催眠时，这个世界便活生生地为你展开了。

第一章 专业催眠

如果你去参加一个专业催眠的沙龙,或者是去听一堂公开课,通常你会体验到一段短程催眠,你也会听到很多关于催眠应用的信息,如催眠治疗、身心调整、提高学习成绩、改善人际关系、消除焦虑、恐惧、抑郁等等,你会发现这很多信息都与心理治疗以及与教育、身心训练有关。

在国际上有属于催眠师的行业学会,在美国、欧洲、印度等地都有专门教授催眠的高等学府,有的大学里有专门的催眠课程,关于这方面的动态将会在后面专门的章节中谈到。因此,催眠作为一个正式的职业,从业范围涉及心理、医疗、教育、电影制作、商业宣传、运动竞技、护理、刑侦等诸多领域。而单就心理干预调整和教育、技能训练而言,有两类不同的催眠形式:个体催眠和团体催眠训练。前者主要解决的是私人情感关系、心理及身心障碍、神经症等方面的问题,抑或是为专人订制的特殊的自我提升训练等。后者则包括学习能力、注意力提升、一般亲子关系、运动能力等方面的提升。

第一节 个体催眠

为个体催眠准备的催眠室,通常会给人一种安全感,风格也

许是欧式，也许是中式，或者现代，或者复古，简约繁杂的风格不一。但作为专业催眠室，一定有钟表，它不是用来在来访者眼前摇晃的怀表，而是供催眠师掌握时间的钟表。一定有明、暗两种灯光，一定有供谈话用的座椅，以及深度催眠才会用到的躺椅。

催眠师的工作是帮助来访者去认识、发掘和利用他潜意识的资源，帮助他们达到他们希望的目标。每个来访者都是特别的，他们的潜意识、他们的问题、他们的目标也都各不相同，但总体而言，催眠师的工作就是：“唤醒被催的，催眠不被催的。”

很多孩子沉迷于游戏不能自拔，或是成年人被焦虑、抑郁等情绪所控，不能自拔，以及恐惧、成瘾、贪食等问题，这些状况从催眠的角度来看，属于被特定的环境所困而失去控制的一类，所以催眠师一方面教给来访者相关于他们具体问题的催眠机制，一方面通过测试、暗示等方法引领他们主动地进入催眠当中，去认识自己的潜意识，认识自己的催眠体验，帮助他们主动地进入到催眠状态中去，然后再回到日常状态中来，从而获得对自己的控制，消除外物、外境对自己的掌控，恢复正常的健康状态。正如佛语所说：“境随心转则悦，心随境转则烦。”所谓“唤醒被催的”，就是将来访者从“心随境转”，沉溺于不能出离的状态中唤醒，并获得“境随心转”的愉悦。

那么，哪些人是“不被催”的呢？一个世纪之前，多数催眠师并不认为人人都能被催眠，后来哈佛、斯坦福的催眠感受性问卷测试也将一半以上的人挡在了催眠的门外，认为他们没有催眠的感受性。甚至现在许多不了解催眠现状的国人依然持有这种已经被淘汰了的观念。事实上，如果不是人人都能被催眠，催眠就不可能像现在这样普及，并应用于如此广泛的领域。当然我们讲的“人人都能被催眠”中的“人人”仍然限于正常人群，不包括严重精神病患者和智障。所以我们这里所说的“不被催”的人，



即是指那些以往被排除于催眠的门外，被认为没有催眠感受性的人。他们往往不容易受环境的影响，思维能力强，高度自我控制，这使得他们容易与环境产生分离，容易与身体感觉相分离。这样的人陷入重度抑郁、焦虑、植物神经官能症、严重失眠等问题的可能性是非常大的。所以他们需要接受催眠来重建意识与潜意识之间的联系，重建自我与环境、与身体之间的联系。但是实际上，与传统的观念恰恰相反，上述人群具有很好的催眠感受性，不过他们不是快速被催眠者，而是深度被催眠者。因此催眠感受性没有好坏之分，只有类型程度的不同而已。

针对具体问题的催眠室中的专业催眠过程通常包括这样几个环节：在清醒状态下讨论问题与问题的解决、感受性测试、催眠诱导、暗示、唤醒。

当我们说到清醒状态，就会让人不由自主地认为：催眠状态就是不清醒的状态。这其实是一个误区，也是一种语词的惯常误用。所以为了避免这种误解，在国外人们做过一些尝试用其他词来代替“催眠”（hypnosis），但是诸如“恍惚”（trance）等等词汇它们往往只能代表诸多催眠样态中的一种，而不如“催眠”一词在年深日久的使用中所积累的内涵丰富。所以解释催眠状态就理所应当地成为了催眠师们的一种职业传统。

清醒的状态有两种，一是指来访者接受催眠之前的状态，二是指催眠后被唤醒的状态。前者还没有建立对催眠师指令和暗示语的反应，后者指意识与行为感受的联系已经建立，暗示已经融入了来访者的潜意识之中，成为能为他自己所用的一部分了。所以两者虽都叫做“清醒状态”，但是实则有质的不同。那么处于这两者之中的所谓“催眠状态”就是一个探索和学习的过程了。在测试过程中催眠师同来访者一起去发现他对信息的反应方式，在诱导过程中，来访者在催眠师的引导下去亲历体验自己的独特的不同意识层面。这个过程往往是来访者意识高度集中、高度清

醒、具有高度觉察力的状态。只有在这样的状态中来访者才能够体察到、感受到日常状态中所不易感受到的意识和感觉，才能发现自己的资源，找到打开自己潜意识宝库的钥匙。这种状态也是一种高度自我掌控的状态。所以人们所理解的“催眠是清醒的反义词”实在是一种误解。

那么当来访者获得了这样的高度觉察和自控之后，就会开始他的潜意识之旅，深入到各种状态之中，每个人的潜意识都非常不同，那里凝聚了他独特的世界和独特的历史，这甚至远甚于一场精彩的集声、光、画面，浓缩不同年代、不同场景的电影。所以，在那样一个丰富的世界中游历之后回到现实中来时，又怎不恍若从一场大梦中睡醒一般？甚至，当你的潜意识探索超越意识的日常感知极限时，那就是真的深度地所谓“睡着了”。

一般的个体催眠调整并不追求这样的状态，因为它不是催眠心理调整的必要条件。这种状态也不经常发生，通常要经过很长一段时间的催眠训练才可能达成这样的状态。进入这种状态的前提是，你的整个身心对催眠师、催眠环境，尤其是对你自己的意识掌控能力已经获得了百分之百的信任和安全感，你相信这一切的发生是在意识允许的条件下，你知道在任何时候你都可以切换这种状态回到日常状态中，催眠师完全可以在恰当的时候进行引导。所以，当你勇敢地进入这种深层的完全超越的探索之中时，你的各个方面，你整个的人也得到了超越，至于改变的程度有多大，无法预知，只有通过完成了改变之后的你才能得知。所以，这实在不亚于一场外太空的探索之旅。

催眠诱导和暗示都是基于感受性测试的结果而选择或制定的，作为专业人士的催眠师会首先了解到你对环境的感受方式，他会与你讨论并印证自己的判断，这些都会成为他选择诱导方式和制定暗示语的依据。当他运用这些方式成功建立催眠反应之后，他会把这些专门针对你的特别问题的解决方法教给你并指导



你去运用。这很像是教练和运动员，先由他以你为中心并引导着你，然后你自己再学会，从而你可以自由地用到日常生活当中，这就叫做“你学会了一种新的反应方式”。因此，一个完整的催眠调整是需要经历这样几个阶段的。

但在实际的调整中，催眠师常常遇到的情况是，来访者带着通过其他途径好多年都无法解决的问题来寻求催眠，起初他并没有希望这个问题有多快会解决，还有很大的耐心。但当催眠迅速产生效果的时候，事实上是在催眠师刚刚建立起催眠反应，催眠过程还处于第一步，甚至连第一步都没有完成的时候，来访者和他们的家人就判定来访者完成了蜕变，并过于急迫地要步入生活的“正轨”并中止了催眠调整。对于这样的情况，催眠师常常是捏着一把汗，为他们担忧，所以每每都有那些过一段时间遇到诸多新问题再回来催眠的来访者，而这诸多新问题往往又都是与并未真正解决的老问题相联系的。这实在是因为来访者把催眠师当做了维修工而不是教练，把自己当做了被修的机械而不是学习者，把问题当做了病变而不是与以后“闯关”息息相关的游戏题目。

所以催眠师常常会说：“催眠很快，但不是魔法。催眠需要一定的阶段和步骤，当改变发生时，你更需要耐心。”“给自己一些时间，允许自己真的去学会。”

另一种对催眠的误解是，来访者非常同意催眠过程是一种学习，他们认为这种学习是从催眠师那里学习一种早已经有的现成的方法。所以他们并不给催眠师建立催眠反应的时间，而是从一开始就意识高度清醒地去专注于催眠师的行动和语言，忙于分析和评判，而不是听从催眠师的引导专注于自身的感受和反应。他们不知道，自己的潜意识，自己要解决的问题，能解决自己的问题的方法，都是如此地独特，需要催眠师和他一起用一些既定的工具和方法去得到那属于他自己的解决问题的方法，然后他才可

以真正地学到这种解决方法，达成催眠的目标，这是一个次第渐进的过程。所以，他们的“配合”反而成为对催眠过程的一种阻碍，其结果是，建立反应的时间延长很多，进入催眠很慢，催眠调整的时间也随之延长。

然而，但凡经历过催眠的人都会惊叹于催眠的效用和潜意识的力量，这种达成催眠目标的喜悦是一种可以将自己的想法付诸实现的喜悦。一位催眠大师曾说：“从广泛的意义上说，催眠就是，当你有了一个想法，或者是当你接受了一个想法，然后你确定相信它的时候，然后你还依照这个想法去采取行动的时候。这，就叫做催眠。”

个体的催眠是建立在对个体完全尊重的前提下的，在这里没有评判、没有限制，有的只是以来访者为中心，在催眠师引导下的对来访者潜意识宝藏的发掘和发现。

第二节 团体催眠训练

团体催眠训练的前提条件是不涉及个人隐私和与深层情感相关联的私密生活。团体催眠通常取决于两个要素，一是组成团体的人的共性，他们有着共同的目标，并且就达成这个目标而言的起点是在同一水平。二是这个共同的目标是与团体训练所产生的群体效应相宜的。

所以团体催眠训练可以涉及的范围有：亲子沟通、领导力提升、消除失眠、魅力提升、运动能力训练、学习能力提升、注意力训练，以及简单的催眠效应体验等等。

团体催眠与个体催眠是两种不同的催眠专业领域的应用，它们既互相区别，在心理调整和提升训练中又可以起到互补的作用。



首先，团体催眠面对的是群体，社会效应，如榜样作用、竞争机制、表演效应、社会评价等，在这里会产生巨大的作用。团体在这里形成一个“场”，当这个场为催眠师善加利用时，会让催眠的效应倍增。

而个体催眠面对的是个体，完全以个体为中心，催眠师与来访者处于一个去社会化的空间里，催眠师给个体以无条件的尊重和接纳。在这里没有评价、没有对错，它是与个体的潜意识完全契合的。催眠师尽管也可能根据情况，用到社会效应，但它只是作为催眠的一个背景，作为来访者通过催眠逐渐增强的心理意识能量的一个促进剂。

无论是否正式用到催眠，催眠效应都总是必然出现在人际相互影响的场合。所以，无论选取什么样的心理调整方式，如果将适合于个体化处理的私密问题、情感问题误作团队处理，必将引起当事人的巨大情绪波动起伏，继而可能受到团队效应的放大，一石激起千层浪，就会出现我们常常听到的团体治疗的失控场面。面对这样的失控，正确的应对方式就是迅速控场，迅速为个别人士进行个别的催眠调整。

由于团体形成了一个具有放大效应的“场”，所以，催眠师会根据具体情况建议一些要求个体催眠的来访者参加团体催眠，或者采用个体催眠和团体催眠相结合的方式来进行。这样既增强了自我意识和潜意识的整合，又提高了社会适应力和竞争力，加速了达成目标的过程。总之，只要了解了个体和团体之间的不同催眠效用，采取的方式就会不一而足，解决问题、达成目标的方法就会“活”起来。例如社交恐惧、学习能力提升、提高自信等问题都可以采取上述方式进行。