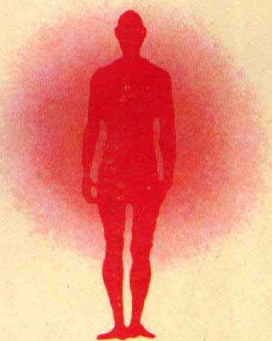


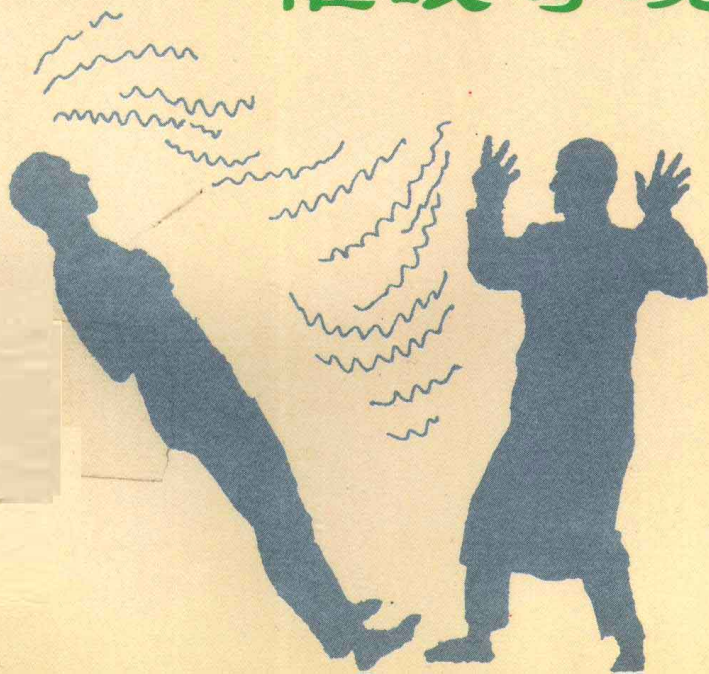
现代人生系列



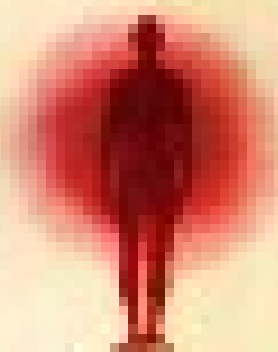
●不用仪器,没有药物,只是在催眠师坚定、沉着、亲切的语言诱导下,受术者渐渐地失去了痛觉……听觉……批判力下降……潜意识开放……记忆力加强,创造力提高,许多疾病每每康复如初

心理调适术

催眠奇观



现代人生系列



■ 本书从睡眠、做梦、催眠、死亡、
远视、视觉错觉、昏迷、催眠等
现象入手，介绍了人类睡眠的
科学之谜——睡眠——的
科学之谜——睡眠——的
科学之谜——睡眠——的
科学之谜——睡眠——的
科学之谜——睡眠——的

心理调适术

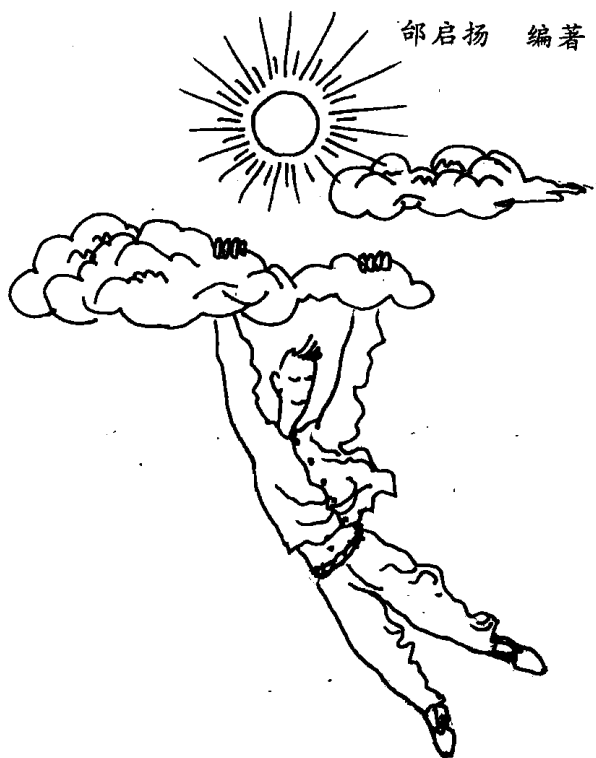
催眠奇观



心理调适术

——催眠奇观

邵启扬 编著



知识出版社

北京·1996

图书在版编目 (CIP) 数据

心理调适述：催眠奇观/郅启扬编著．—北京：
知识出版社，1995.9
(现代人生系列)
ISBN 7—5015—1291—4

I．心… II．郅…
III．R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 11554
号

编 著：邵启扬
责任编辑：严 峻
封面设计：陈 余
技术设计：杜小端
责任校对：赵学颖 王玉琴

出版发行：知识出版社

(北京阜成门北大街 17 号 100037)

印 刷：北京龙华印刷厂
排 版：北京中文天地新技术发展公司
经 销：新华书店总店北京发行所

版 次：1996 年 1 月第 1 版
印 次：1996 年 1 月第 1 次印刷
印 张：8.375
开 本：787×960 1/32
字 数：146 千
印 数：1—10000

ISBN 7-5015-1291-4/B·81

定 价：9.00 元

《现代人生系列》总序

中国，正大步流星地走向现代社会。

现代社会，给我们带来了繁荣、民主、文明和富裕的生活，对此，人们欢欣鼓舞，额首相庆。但且莫过于陶醉，现代社会还给我们带来了许多全新的、无法回避而又必须解决的问题。

这世界太精彩了，令我们眼花缭乱，以至难以自己。于是，种种困惑与迷惘便悄然滋生，才下眉头，却上心头……

这世界慷慨地为我们提供了众多的机会与选择，却也给我们带来了种种风险与挫折……

这世界魔术般地“呼唤”出人们形形色色的需要，如潜能发挥、生活质量、爱美之心、潇洒走一回，以及诸多的物质欲念，可所有这一切的合理性如何呢？现实性又是如何呢？实现的途径何在呢？没人会给我们提供现代的、具有高度可操作性的答案……

这世界出现了种种全新的价值观念、生活模式、行为准则，前人在漫长的生活道路中积累起来的经验，虽有可借鉴之处，但绝无“复演”而成功的可能。

这世界允许我们并鼓励我们表现、发展自身的个性，以使我们的个人价值与独特性得以最大程度地体现。但同时也必须为此付出代价，那就是孤独

感及其人与人之间的隔膜……

世界日益发达的医疗技术攻克了许多曾令人谈虎色变的生理疾病，人类的健康水平由此得到了很大的改善。但同时，现代社会的基本特征——高速度、快节奏、竞争激烈——又于无意之中“造就”出许多心理疾病与心因性生理疾病。于是，新的病魔又来作祟了……

世界给了我们许许多多，但认为它是个“慈善家”那就大错特错了。它对我们的“索取”也极为“苛刻”。它要求我们具有更高的、能不断适应科学技术进步的谋生技能；它要求人们必须具有切合时代特征的若干心理品质；它要求……

……

无怪乎，人们唱道：“现代人不知道，为什么这么烦恼。”无怪乎，有人说，现在活得挺累。现代社会确实“居之不易”啊！

我们无意给现代社会抹黑，更不是“人生即痛苦”这种悲观论调的信徒。恰恰相反，我们是张开双臂，欣喜而激动地拥抱现代社会的一群人。但我们又不想闭上眼睛，不去正视那客观存在的现实问题。事实上，只有直面现实，妥善而有效地解决课题，身处现代社会的现代人才能活得更好一些、更顺一些、更充实一些、更潇洒一些。

既然大家都面临着共同的课题，倒不如大家一起来讨论讨论，这肯定是有百利而无一弊的。据此初衷，我们萌发了组织一套“现代人生系列”的念

头。作为策划人，这里想谈谈我们的一些设想与打算。

本系列不想收入那些泛谈人生之作，我们将选题界定在最具现实意义的人生课题之内。因为，我们没有使本系列成为传世之作的奢念，只想对一代人的生活提出我们的参考性建议。

本系列不尚空谈，要求它的每一本书都得具有不同程度的可操作性，能对人们的现实生活有所帮助。

现代人的生活是丰富多彩的，因此本系列所收内容也将是很“杂”的。一切与现代人生活有关的方方面面的内容都可能成为我们的选题。为此，我们竭诚欢迎各界大手笔加入我们的行列。

.....

本系列第一批的四本书问世了，这仅仅是一个开端，我们将此名之为“系列”而不是“丛书”，其用心之一就是使之更具开放性，更能随时适应那飞速变化的时代，更能适应光怪陆离的现代人生。

愿“现代人生系列”能成为现代人的朋友！

谢曙光 邵启扬

一九九五年春

目 录

第一章 神奇的催眠现象

- 一、奇闻种种 (2)
- 二、什么是催眠术 (13)

第二章 催眠术的历史回顾

- 一、催眠术的萌芽阶段 (18)
- 二、麦斯默术 (20)
- 三、布雷德与夏科 (22)
- 四、弗洛伊德与催眠术 (24)
- 五、催眠术的新发展 (29)

第三章 催眠过程与催眠状态

- 一、催眠施术过程 (33)
- 二、催眠状态 (50)

第四章 催眠术的实施方案

- 一、躯体放松法 (60)
- 二、口令催眠法 (62)
- 三、生理催眠法 (63)

四、信仰催眠法	(65)
五、后暗示催眠法	(66)
六、杂念者催眠法	(67)
七、怀疑者催眠法	(68)
八、气合催眠法	(69)
九、集体催眠法	(70)
十、言语催眠法	(72)
十一、快速催眠法	(73)
十二、觉醒法	(74)
十三、施术过程中应注意的若干问题 ...	(76)

第五章 自我催眠

一、实用、简便、有效的自我催眠术 ...	(87)
二、自我催眠的 5 种基本方法	(89)
三、自我催眠的应用举隅	(105)

第六章 催眠术与疾病治疗 (一)

一、催眠术是治疗心因性疾病的 有效手段	(112)
二、失眠症的催眠疗法	(120)
三、神经衰弱症的催眠疗法	(122)
四、消化不良及厌食症的催眠疗法	(123)
五、偏头痛的催眠疗法	(125)
六、无痛拔牙的催眠疗法	(129)
七、男性性功能障碍的催眠疗法	(130)
八、女性性功能障碍的催眠疗法	(137)

九、性变态的催眠疗法.....	(141)
-----------------	-------

第七章 催眠术与疾病治疗 (141)

一、恐惧症的催眠疗法.....	(151)
二、焦虑症的催眠疗法.....	(155)
三、抑郁症的催眠疗法.....	(160)
四、人格障碍的催眠疗法.....	(166)
五、人格障碍的系统脱敏疗法.....	(171)
六、人格障碍的年龄倒退疗法.....	(176)

第八章 催眠术与潜能开发 (183)

一、亟待开发的宝藏.....	(183)
二、记忆潜能的开发.....	(185)
三、创造潜能的开发.....	(191)
四、体力潜能的开发.....	(195)

第九章 催眠术与自我改善 (200)

一、现代社会与人的自我改善.....	(200)
二、减肥的自我催眠方法.....	(201)
三、戒烟的催眠方法.....	(205)
四、戒酒的催眠方法.....	(207)
五、戒赌的催眠方法.....	(208)
六、解除心理阴影的催眠方法.....	(211)
七、解除自卑感的催眠方法.....	(215)
八、改变考试怯场的催眠方法.....	(221)
九、学校恐怖症的催眠疗法.....	(227)

十、身心康复的催眠疗法·····	(231)
------------------	-------

第十章 催眠术的理论探索

一、有关催眠术的生理学探索·····	(234)
--------------------	-------

二、有关催眠术的心理学探索·····	(240)
--------------------	-------

后 记

第一章

神奇的催眠现象



一、奇闻种种

“请躺在床上，闭上眼睛，什么也不用想……好的，你做得很好。请全身肌肉放松，再放松一些……你现在感到手臂很重，眼皮也很重。肯定是这样，不会错的……已经不想听外面的声音了，完全不想听了，听到的也很模糊……下面我开始数数字，当我数到‘3’的时候！你将立刻进入催眠状态，会体验到一种从未有过的舒服的感觉……”

在一间光线柔和、摆设简洁、十分安静的催眠室里，一位衣着整洁、庄重，态度安详、从容的催眠师正以坚定、亲切的语言对受术者实施催眠术。

“1、2、3”，催眠师话音未落，受术者蓦地感到眼前一黑，接下来整个意识一片空白，神奇的现象出现了……

众所周知，痛觉几乎是不可能忍受的。当外界的伤害性刺激作用于人体时，人们必然发生防御性的退缩反射（一种无条件反射）。可是，当受术者进入催眠状态以后，只要受到催眠师的暗示，他身体的某一部分便逐渐失去痛觉。即使用针扎他，他也毫无惧色、“巍然不动”，既无痛苦之感，更无回避之意。倒是旁观者手上捏了一把汗，暗暗为受术者担心、紧张。其实，这种担心与紧张是完全没有必要的，因为他根本不会有任何痛苦。

在催眠状态中，只要催眠师发出指令，受术者能吃、能喝、能行走、能说话。不过，这一切都不是在自主状态下发出的动作，而是像机器人，如牵线木偶。例如，催眠师递给受术者一杯白开水，但告诉他（她）这是一杯糖开水，并且由于放了过量的糖，所以特别甜。然后问他（她）的感觉如何？他（她）会欣然回答：“确实是很甜”。更令人惊叹的是，这不仅仅是受术者主观的感受，对受术者进行抽血化验，竟发现血液中的含糖量大为增高。这表明，在催眠状态中，不仅是引起了心理方面的变化，同时也引起了生理方面的变化。科学家们所进行的“人工记印实验”更是催眠暗示直接影响生理变化的明显的例证。实验是这样进行的：用一块邮票大小的湿纸片，贴在受术者的额部或手臂的皮肤上，并下指令暗示他贴纸的地方要有发热的感觉。一段时间以后，将纸块拿去，发现那块皮肤果然发红了。更有甚者，如果用一枚硬币或其他金属片放在受术者的手臂上，并告诉他硬币和金属片是发烫的，这块皮肤很快就会起水泡。片刻以后，硬币或金属片下面果然起了水泡，与真实情况中的烫伤别无二致。此外，通过催眠暗示甚至能使受术者出现“人工假死”状态，即出现一切自然死亡的特征，如呼吸中断、心跳脉搏停止等等，真是令人不可思议。

催眠状态中出现幻觉也是屡见不鲜的现象。在笔者所进行的一系列催眠实验中，经常看到受术者出现种种幻觉。例如，告诉受术者屋顶上出现了一

架夜航飞机。飞机的尾部红灯闪烁。不一会儿，催眠师所描绘的一切，受术者便清晰可见，有历历在目之感。如暗示受术者墙壁即是电视屏幕，正放映一部精彩的电视片或足球赛，他则同样可以“看到”或“听到”，并喜形于色。

在深催眠状态中，催眠师随手搬来一张椅子，告诉受术者，你妈妈来了。受术者照样笃信不疑，并与“椅子”（即妈妈）拥抱。亲子之情，溢于言表。而所有这一切纯属于虚乌有。

中国古代小说《初刻拍案惊奇》中有这样一段描述：唐明皇在月宫中看见了一块“广寒清虚之府”的金字扁额，又从宫中仙女处学会了《霓裳羽衣曲》。看来，唐明皇或许接受了催眠术，进入了催眠状态，从而出现种种幻觉。

.....

不仅在催眠状态中可以出现种种神奇的现象，如果催眠师在催眠过程中作出催眠后暗示，受术者清醒以后也会忠实地执行指令，哪怕这种指令是荒诞的，受术者也照做不误。这样的事例很多，在此仅举笔者亲眼所见或亲自所做的实验为例证：

在行将结束催眠、将受术者唤醒之际，催眠师对之进行催眠后暗示。告诉他，今天晚上你一定要打桥牌。并且，前三盘无论牌型、牌点如何，都必须叫到满贯，这是我要你做的第一件事。在明天晚上的联欢会上，你一定要唱歌，并且要唱我指定的那一首歌。这是我要你

做的第二件事。这两件事你必须做，不做将感到无比的痛苦与焦灼。稍有桥牌常识的人都非常清楚，打桥牌需遵守严格的规则，任何即兴式的胡来既是犯规，同时还会输得一塌糊涂。显然，这一指令是荒谬的、违反常理的。那么，已经转为清醒状态的受术者将如何对待这一指令呢？戏剧性的场面出现了：精神饱满、神气活现的受术者到了晚间坐下来打桥牌时，面部表情悄悄地发生了变化，似乎又像在催眠状态中那样目光呆滞、面色木然。第一盘由他首先开叫，他那手牌共有 21 点，他以“强二”开叫后，敌方实施阻击叫，而他的合作者手中只有 3 点牌，只能“pass”。但他一意孤行，坚决要到满贯方肯罢休。第二、三盘就更荒唐了，手中的牌不到 6 个点，依然是牌牌满贯，结果只能是大败而归。三盘过后，他似乎从迷惘状态中解脱出来，不仅面部表情恢复正常，而且叫牌、打牌严格遵守规则，思路缜密，攻防有序。

当第一个暗示准确无误地验证以后，笔者想进一步探究催眠后暗示的力量，我们告诉受术者，催眠师要你明晚唱歌，你能不唱吗？受术者哑然一笑，答曰：“我的行为受我自身思想、理智的控制，我要不唱当然可以。”谁知，次日的联欢会刚刚开始，他便急不可耐地站起来唱了催眠师指定的那首歌。笔者上前制止，但他根本不听，放开歌喉，唱出了动听的歌。