

图解现代人心理新话题

了解神秘的

暗示催眠

张明 主编

- 谁都可以学会催眠
- 不同于睡眠的催眠
- 催眠和超感官知觉
- 催眠的诱导与深化

- 谁更容易被催眠
- 创造潜能的开发
- 有效的自我催眠

催眠入门

科学出版社
www.sciencep.com

057

2

图解 现代人心理新话题

了解神秘的暗示催眠 ——催眠入门

张明 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

“图解现代心理学新话题”是一套从心理学的入门开始,全面地对心理学所涉及的领域进行介绍的丛书。其内容充实,图文结合,深入细致地探求心理学的内涵,旨在解决人们在现实中所遇到的心理问题,对人们的现实生活起到更好的指导作用。

催眠对很多人来说都是非常神秘的,但事实上,催眠是一种为了解、分析、说明人类的心理构造和个性等的方法。本书共分为九章,内容包括对催眠的初步认识,催眠的历史,各种神奇的催眠现象,关于催眠问题的理论阐释,催眠的具体实施过程和深化,以及催眠的实际应用。本书通过细致全面的介绍,可以充分使读者了解催眠的心理机制,揭开催眠的面纱,体会到催眠的科学性、实用性,有助于开发人类的潜能。

本书适合对心理学感兴趣的一般读者阅读,对于心理咨询人员以及心理学专业的学生有一定的参考借鉴作用。

图书在版编目(CIP)数据

了解神秘的暗示催眠——催眠入门/张明主编. —北京:科学出版社,2004

(图解现代人心理新话题)

ISBN 7-03-012474-X

I. 了… II. 张… III. 催眠治疗-图解 IV. R749.057-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第105628号

责任编辑 张 敏 赵丽艳 责任制作 魏 谨

责任印制 白 羽 封面设计 黄华斌

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号 邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

北京东方科图图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年5月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004年5月第一次印刷 印张:8 5/8

印数:1—5 000 字数:251 520

定 价:19.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新欣〉)

序 言

随着现代社会的高速发展,人们的生活环境、生活方式、价值观念以及行为模式等都发生了相应的变化。快节奏的生活、巨大的工作压力、沉重的学习负担、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使不少人难以适应,陷入紧张、压抑、苦闷和迷茫的情绪之中。

面对这种现实,人们对自身心理现象探究的欲望逐渐萌生,想从自我的心理世界中找回轻松、快乐和幸福。由于缺乏理论指导,就到浩瀚的图书的海洋中去翻阅心理学的典籍,但是艰深的专业术语,使人眼花缭乱,根本无法踏入心理学的门坎。

这套“图解现代人心理新话题”丛书,正是为了帮助广大读者解决心理困扰而撰写的。这套书包括《走进多彩的心理世界——心理学入门》、《理解信息储存的奥秘——记忆心理学》、《打开认识世界的窗口——知觉与错觉》、《了解神秘的暗示催眠——催眠入门》、《揭开无意识之谜——精神分析》、《跟踪成熟的轨迹——发展心理学》、《掌握助人的学问——临床心理学》、《走向歧途的心灵——犯罪心理学》、《认识人性的畸变——精神医学》、《洞察危机的惊魂——应激心理学》、《蹚过人生河——社会心理学》、《成为合格的教师——心理健康教育能力训练》等。丛书的特点是将许多心理学知识通过通俗易懂的语言和生动、直观的图表形式表现出来,并且每一话题可以作为一个独立的单元来阅读,使读者倍感轻松。我们试图在介绍心理学知识的同时,给读者一个启示:心理学并非仅限于学术研究领域,也可以作为心理休闲和身心保健之用。

本书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉,可以在心灵的征途上,点燃一盏明亮的灯,从而使生命的路越走越宽广。阅读本书,可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时,获得一定的心理学知识,并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟,帮助你摆脱忧愁,享受快乐的人生。

在撰写本丛书的过程中,得到了我的导师东北师范大学心理学系张嘉玮教授的悉心指导,在此深表谢意。

目 录

| | |
|------------------------------|----|
| 第 1 章 让我们一起走近催眠 | 1 |
| 催眠是什么? | 2 |
| 为什么“催眠”这一说法更为普遍? | 4 |
| 催眠术的意义 | 6 |
| 心理学与催眠 | 8 |
| 谁都可以学会催眠术 | 10 |
| 易被催眠的人和不易被催眠的人 | 12 |
| 场依存性-场独立性与催眠感受性 | 14 |
| 若被催眠是否完全按照催眠者的话去做? | 16 |
| 催眠状态和睡眠状态 | 18 |
| 从生理上看催眠与睡眠的差别 | 20 |
| 催眠的类别 | 22 |
| 催眠的深度 | 24 |
| 催眠和无意识(潜意识) | 26 |
| 调动无意识 | 28 |
| 催眠和超感官知觉 | 30 |
| 暗示及其分类 | 32 |
| 受暗示性测验 | 34 |
| 催眠术和暗示法 | 36 |
| 催眠的禁忌和副作用 | 38 |
| 催眠后的副作用及处理 | 40 |
| 专 栏 催眠术——快乐的游戏 | 42 |
| 第 2 章 催眠的历史 | 43 |
| 始于原始时代的催眠 | 44 |
| 麦斯麦术和磁气疗法 | 46 |

| | |
|----------------------|----|
| 普伊塞格侯爵和神奇的睡眠 | 48 |
| 加斯纳神父和“死与再生”疗法 | 50 |
| 埃利奥特逊和艾斯戴尔 | 52 |
| 布雷德和催眠 | 54 |
| 南锡派的催眠研究 | 56 |
| 南锡派和巴黎派的大争论 | 58 |
| 布洛伊尔和不喝水的少女 | 60 |
| 从宣泄疗法到自由联想 | 62 |
| 从弗洛伊德以来到现在 | 64 |
| 自我催眠的诞生 | 66 |
| 国际临床实验催眠学会的创立 | 68 |
| 我国催眠术的发展 | 70 |
| 专 栏 动物催眠 | 72 |

第 3 章 神奇的催眠现象

| | |
|---------------------------|-----|
| 梦的诱导 | 74 |
| 加法幻视和减法幻视 | 76 |
| 记忆力的增强 | 78 |
| 了解催眠逻辑 | 80 |
| 催眠性记忆创造 | 82 |
| 催眠后遗忘 | 84 |
| 健忘暗示 | 86 |
| 年龄退行 | 88 |
| 味觉、嗅觉、视觉、听觉和皮肤的感觉操作 | 90 |
| 受暗示影响的感觉操作 | 92 |
| 观念运动催眠法 | 94 |
| 肌肉的力量和柔软性的变化 | 96 |
| 后催眠暗示 | 98 |
| 人格转变 | 100 |
| 回忆“前生” | 102 |
| 高速公路催眠现象和色彩对比法 | 104 |
| 专 栏 | 106 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 第 4 章 有关催眠的理论阐释 | 107 |
| 巴甫洛夫学说 | 108 |
| 操作理论 | 110 |
| 策略行动学说 | 112 |
| 精神分析学说 | 114 |
| 催眠分析 | 116 |
| 角色扮演学说 | 118 |
| 新离解性学说 | 120 |
| 现今催眠理论的模型 | 122 |
| 专 栏 | 124 |
| 第 5 章 催眠诱导的实施准备 | 125 |
| 学习催眠术的五条原则 | 126 |
| 成为催眠师的条件 | 128 |
| 术前的心理准备 | 130 |
| 催眠准备 | 132 |
| 催眠室的布置 | 134 |
| 催眠室 | 136 |
| 使用催眠语的要点① | 138 |
| 使用催眠语的要点② | 140 |
| 坐法及其注意事项① | 142 |
| 坐法及其注意事项② | 144 |
| 有关面谈的注意事项① | 146 |
| 有关面谈的注意事项② | 148 |
| 专 栏 “法轮功”是怎样利用催眠术的 | 150 |
| 第 6 章 催眠的诱导与深化 | 151 |
| 身体倾斜和垂头试验 | 152 |
| 催眠诱导法 | 154 |
| 凝视法 | 156 |

| | |
|-------------------------|------------|
| 眼皮沉重 | 158 |
| 钟摆法 | 160 |
| 上肢悬浮 | 162 |
| 肌肉的紧张和松弛 | 164 |
| 扬、降手法 | 166 |
| 后倒法与身体摇动催眠法 | 168 |
| 全身松弛法 | 170 |
| 勾手法 | 172 |
| 全身僵直法 | 174 |
| 呼吸法 | 176 |
| 抚摩法 | 178 |
| 混淆法 | 180 |
| 想像法 | 182 |
| 惊愕法 | 184 |
| 数数法 | 186 |
| 催眠深化法 | 188 |
| 机械法和沉默法 | 190 |
| 生理催眠法和药物催眠法 | 192 |
| 终止催眠状态的方法 | 194 |
| 觉醒法 | 196 |
| 专 栏 | 198 |
| 第 7 章 自我催眠 | 199 |
| 自我暗示 | 200 |
| 实用、简便、有效的自我催眠术 | 202 |
| 自律训练法 | 204 |
| 自我催眠的妙用 | 206 |
| 瑜珈法 | 208 |
| 专 栏 | 210 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| 第 8 章 催眠心理疗法的临床应用 | 211 |
| 哮喘的治疗的研究 | 212 |
| 夜尿症的催眠治疗 | 214 |
| 告别失眠 | 216 |
| 无痛分娩 | 218 |
| 催眠可以消除痘痘 | 220 |
| 运动与语言诱导法 | 222 |
| 口吃的催眠训练法 | 224 |
| 催眠在体育运动中的应用 | 226 |
| 专 栏 | 228 |
| 第 9 章 催眠术在日常生活中的妙用 | 229 |
| 催眠戒烟法 | 230 |
| 戒赌的催眠方法 | 232 |
| 对食物好恶的改变 | 234 |
| 焦虑发作解决法 | 236 |
| 用催眠术提高学习的兴趣和自信 | 238 |
| 用自我催眠来解除考试紧张综合征 | 240 |
| 创造潜能的开发① | 242 |
| 创造潜能的开发② | 244 |
| 体力潜能的开发① | 246 |
| 体力潜能的开发② | 248 |
| 催眠美容法 | 250 |
| 进行催眠美容之前 | 252 |
| 催眠美容的技巧 | 254 |
| 加深睡眠的呼吸法① | 256 |
| 加深睡眠的呼吸法② | 258 |
| 催眠状态下能知觉时间 | 260 |
| 专 栏 食物的促进睡眠作用 | 262 |
| 参考文献 | 263 |

第 1 章

让我们一起走近催眠

当人们听到“催眠”一词时，就感到有点神秘，那么，让我们一起走近催眠，揭开它神秘的面纱。

催眠状态和觉醒状态有什么不同？

催眠是什么？

——催眠和意识变更状态

■ 催眠的定义和解释

1842年，外科医生布雷德第一次使用“催眠”这个术语时，他认为催眠是一种类似于睡眠的状态。事实上，“催眠”与“睡眠”是完全不同的。虽然布雷德后来认识到这个错误，但由于“催眠”一词已广泛采用，已经无法进行更改，致使这个错误的名称沿用至今。因此人们往往把生理性睡眠和催眠混为一谈。那么到底什么是催眠？在布雷德之后，有很多学者对“催眠”进行了定义。

1986年出版的《简明大不列颠百科全书》对催眠的定义是：“类似于睡眠，但对刺激尚保持多种形式反应的心理状态。被催眠者似乎只与催眠者保持联系，自动地、不加批判地按照暗示来感知刺激，甚至引起记忆、自我意识的变化。暗示的效果还延续到催眠后的觉醒活动中。”

催眠状态，是人被催眠后其大脑所处的一定特殊状态。可以这样说，催眠状态就是从觉醒过度到睡眠的一个中间状态。越接近于睡眠则催眠的程度也越深，而一旦对外部刺激失去感知，全身骨骼肌松弛，这时他就进入了睡眠状态。而觉醒状态，我们大家都很熟悉，觉醒是我们大脑正常工作的生理条件。

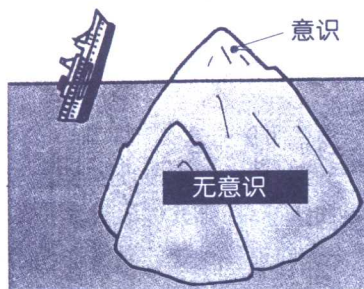
■ 意识变更状态

人的意识状态无时无刻不在发生变化，主观催眠感受也代表着一种意识状态的改变，只是它大大超出了被催眠者正常意识感受的范围。意识活动可以在不同于正常清醒状态的情况下发生，这种状况被称为“意识变更状态”（ASC）。所谓意识变更状态，即个体的主观体验发生了变化，常表现出认知功能（如记忆和注意）、外显行为（如言语和动作）及生理反应（如脑电波）等方面的改变。

意识变更状态是主体主观体验范式的一种暂时变化，它有别于正常清醒意识状态的一般常模。ASC主要出现在催眠状态、各种沉思冥想形式、梦、感觉剥夺实验的体验、气功状态及药物（如酒精、大麻）作用时等。另有一些少见的ASC也可发生在自然感觉剥夺性体验时，如孤身处在沙漠、海洋或北极时。此外，脑震荡、宗教仪式性恍惚、阅读恍惚、极度的美感体验、引人入胜的创造性阶段及全身心倾听超凡人物演讲时的特殊情景下也会出现意识变更状态。

意识变更状态与催眠

意识和无意识



- 觉醒时意识清晰
- 催眠时意识活动降低, 但并不是“全无”
- 睡眠时意识活动停止

意识变更状态



冥想



药物 (酒精)



气功

意识变更状态出现在催眠状态、冥想、气功状态及药物等。

“催眠术”与“催眠”是不是一回事？

为什么“催眠”这一说法更为普遍？

——催眠术是一种技术和方法

何谓催眠术？

“催眠术”这个词想来许多人都听说过，而且可能把这个词的含义同魔术或仙道等量齐观，并且也是这么理解的吧。确实，自古以来在世界各地，人们就把类似祈祷、占卜、治病的法术、祭奠死者和诸神、基督教传教士的秘术、日本古代的潜行者以及妖术等视为宗教咒语一类的神秘事物。即使在现代，在菲律宾的棉兰老岛和巴布亚·新几内亚的腹地，当地未经现代文明熏陶的部落仍在运用巫术治病、求咒符以确定将来的方针大计。可见这些东西并不仅是原始社会才有的。即使在一些文明发达国家，除了笔者本书中谈到的近代医学领域的催眠术外，那些新兴宗教、女巫降神等等都根深蒂固地存在着。

催眠术是以一定程序的诱导使被催眠者进入催眠状态的方法。

催眠与催眠术

催眠是以人为诱导(如放松、单调刺激、集中注意、想像等)引起的一种特殊心理状态。其特点是被催眠者自主判断、自主意愿行动减弱或丧失，感觉、知觉发生歪曲或丧失。在催眠过程中，被催眠者遵从催眠师的暗示或指示，并作出反应。催眠的深度因个体的催眠感受性、催眠师的威信与技巧等的差异而不同。在深度催眠状态下，被催眠者会发生认知改变、痛觉丧失和麻痹瘫痪等变化。催眠时暗示所产生的效应可延续到催眠后的觉醒活动中。

催眠术是一门技术。采用这种方法将他人催眠并不是目的，目的是要对患者进行催眠后治疗。因此催眠术就包含了：分析病情—催眠—治疗—觉醒—显效，这一系列的技术过程。

催眠术并不像想像中那么神秘，好像只是有“特异功能”的人才能掌握。产生这种错觉的原因是因为受了利用催眠术做表演过程的那种气氛和行为的影 响。我们大家都可以学习催眠术，我们普通人学习催眠术可以使自己的语言和行为在生活人群中更具威力和魅力，而且实践证明，掌握催眠术的人确实能够讨人喜欢并形成良好人缘。这种人即使没有什么特别值得一提的才能，可总是有吸引人的魅力所在。

人们对“术”的理解



- 恐怖的
- 奇怪的
- 是一种魔法
- 催眠术师=具有超能力的人

催眠的真面目



- 具有科学性研究对象
- 催眠者不需要特殊能力
- 只对自己期望的事物做出反应
- 自我放松
- 集中能力的强化
- 作为一种“催眠疗法”
- 可有效治疗神经症
- 有助于能力的提高
- 在英美等国的医学界都是得到认可的
- 催眠的本质在于自我催眠

研究催眠术有什么意义？

催眠术的意义

——催眠术是很有价值的

学术意义和价值

催眠术常常用于试验的目的和大学中变态心理学课程中的讲解内容。在实验条件下,许多变态心理,如健忘、幻觉、感觉过敏和麻木等都可以得到说明,在普通心理学课程中讲述也有些好处,可以提起学生对心理学的兴趣以及了解暗示和无意识动机的心理学意义。这是它学术上的意义。其次,它的科学价值在于,可以用催眠来研究意识和无意识行为,它不仅可以帮助我们了解人类意识和人格的作用,而且还可以用于确定一个人的创造性才能等特殊目的。心理学家们出示简单的图案,告诉被试者按图样讲述一个故事,就可以确定他有多少创造性才华并揭示其内在的潜力。

治疗学上的意义

催眠的治疗学意义早已被认识,在这方面的意义可以分为三类。

尽管发现了麻醉药,但有时也用催眠术来麻醉。用催眠麻醉,可以进行拔牙,完成扁桃腺和腺样增殖的切割及分娩等手术,可以使病人明显地感觉不到疼痛。

长期以来,催眠术被用来治疗或矫正心理和器质性的病变,目的是使病人在催眠状态下解除病痛。我们知道,要做一个持续的治疗,很有必要反复劝说病人,这通常在催眠状态下较易办到。目前的催眠疗法有两种类型:发现病人遗忘的对人格有害的经验材料;治疗出现了的症状。前者要追溯到病人的童年,而后者要处理受治疗者最近受到的有害经历。催眠疗法尤其在治疗第二次世界大战期间的身心疾病中,发挥了巨大的作用。治疗这类病最常用的是发泄法,用药物或心理学方法把病人催眠,要他再度体验他的战争经历,以便消除这些经历对他的压力。

用催眠成功治愈的一些器质性 or 身心疾病有:神经痛、气喘病等。

催眠术的意义

有意义的催眠术



催眠术是一种古老而又充满活力的技术。长期以来,在人们心中它一直带有神秘的色彩。随着现代科学技术的发展,人们努力探讨催眠术的奥秘,使其不断科学化、系统化,因而越来越引起人们的重视。

心理学与催眠有关系吗？

心理学与催眠

——心理学与催眠的关系是非常的密切的

心理学的研究着眼点

心理学是使人类行为科学化的一门学科。虽然，欲望是人类具有某一社会行为趋向的动力，但人们在社会生活中，各种欲望并不都能得到满足。因此，就有必要通过与他人合作、竞争等各种基本的行为形态来处理欲望。

对待欲望的方式根据个性的不同而不同，也就是根据人的天生素质、生长发育、环境、生活条件等所决定的个人特性的不同而不同。在社会生活中，我们每个人都隶属于某一集团，由于集团和心理学的关系，处于集团内部就会表现出不同于独处时的各种各样的行为形态。这种在集团内的行为指的是最原始的母与子的一体化行为，以至模仿、暗示的双人行为。

也正因为如此，心理学研究的着眼点，实际上主要放在个性研究、行为关系方面。

催眠研究的着眼点

催眠是一种为了解、分析、说明我们的心理构造、个性等的方法，并且在临床医学领域中作为一种与被试者以及患者面谈的技术来应用。不仅如此，有时还利用催眠实验来引发人类的异常行为。通过它来了解症状和异常行为产生的原因，尤其是在这些症状和异常行为背后的动力及因果关系，从而有助于理解神经症的发病机理。也就是说，应用催眠人为地制造出各种欲望、情绪的动机，而且通过暗示，封闭他的意识，这样就很容易在实验中观察到人类行为的原形。

催眠与心理学的关系是很密切的，催眠本身也强烈地作用于我们的可暗示性，也正因为催眠有着它心理学上的机理，才会产生这种作用。