

心理咨询与心理健康教育丛书

催眠与心理治疗

第二版

丁成标 著

本书着重就催眠术的发展历史、什么是催眠术、人为什么能被催眠、催眠的功能、怎样催眠、催眠技术及其在心理咨询和心理治疗中的作用、催眠师的职业道德等进行了阐述。尽可能做到通俗易懂，操作性强。



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

心理咨询与心理健康教育丛书

催眠与心理治疗

第二版

丁成标 著

本书着重就催眠术的发展历史、什么是催眠术、人为什么能被催眠、催眠的功能、怎样催眠、催眠技术及其在心理咨询和心理治疗中的作用、催眠师的职业道德等进行了阐述，尽可能做到通俗易懂，操作性强。



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

催眠与心理治疗/丁成标著. —2版. —武汉: 武汉大学出版社, 2015. 7
心理咨询与心理健康教育丛书
ISBN 978-7-307-15921-1

I. 催… II. 丁… III. 催眠治疗 IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 119077 号

封面图片为上海富昱特授权使用(© IMAGEMORE Co., Ltd.)

责任编辑: 易 瑛 责任校对: 李孟潇 版式设计: 韩闻锦

出版发行: **武汉大学出版社** (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.whu.edu.cn)

印刷: 湖北金海印务有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 7.75 字数: 108 千字 插页: 2

版次: 2005 年 10 月第 1 版 2015 年 7 月第 2 版

2015 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-15921-1 定价: 30.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



作者简介

丁成标，武汉大学教授、国家一级心理咨询师，著名催眠与咨询治疗专家，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员，湖北省心理咨询研究会副会长，湖北省婚姻家庭研究会副会长，武汉大学心理咨询师培训中心高级督导，武汉十五心理研究院专家组成员，中国心理健康教育咨询突出贡献奖获得者。

作者长期从事心理咨询和心理健康教育工作，是我国大学生心理咨询和心理健康教育事业的开拓者之一。几十年来，在进行心理咨询和治疗过程中尤其擅长运用催眠和认知疗法解决求助者的心理问题，咨询和治疗个案数万人次。公开发表有学术价值的论文50余篇，主编和撰写了《催眠与心理治疗》、《青年心理健康教育与指导》、《把握快乐的金钥匙》、《走出心理困惑》、《大学生心理咨询案例集》、《人生哲学》，以及心理健康自助丛书之《我的睡眠我做主》、《焦虑这个可以有》、《带着抑郁跳舞》、《走入人群从爱自己开始》、《我还是觉得我有病》等多部教材和专著。培养研究生数十名。

序

近年来，随着我国心理咨询事业的快速发展，催眠术这一古老而又神秘的技术日渐为人们所关注，也开始比较多地应用于心理咨询和心理治疗之中。但是，由于催眠术的特殊性和长期以来形成的神秘感，加上有些媒体的不当宣传，或更有借此而玩弄骗术的恶行，把催眠术搞得神秘莫测，甚至给人以一种巫术的印象，从而亵渎了催眠术。

在国家对心理健康教育 and 心理卫生事业前所未有的重视的今天，自开启心理咨询师和心理治疗师资格认证制度以来，催眠术越来越多地被专业人士应用到心理咨询与治疗的临床实践之中。在这种情况下，更应严肃认真地对待这一问题，弄得不好，催眠术将会被过度运用甚至是滥用，从而造成严重的后果。因此，作者认为，一定要以科学的态度对待催眠现象和催眠术，以科普的精神宣传催眠术，以严谨的作风应用催眠术。正是本着这种精神，作者根据长期从事心理咨询和运用催眠术治疗心理疾病的实践经验及研究成果，在参阅了古今中外有关催眠术著作的基础上编写出了这本催眠术专著，以期与业内专家进行学术上的讨论和交流，同时供有志从事催眠术的专业人士参考，力求为我国的心理卫生事业和社会和谐文明进步奉献自己的微薄之力。

师出马维祥先生的我，于 1988 年起就运用催眠术在心理咨询与心理治疗领域为来访者服务，咨询个案数万，其中催眠个案逾万人次，开展催眠讲座和团体催眠数百场，催眠成功率近百分之百，尤其是应用催眠疗法有效地调适了来访者的心理困扰和治愈了许多来访者的心理疾病；从 1996 年招收心理咨询和心理健康教育硕士生以来，在研究生中开设了催眠与心理治疗课程；自 2002 年起，在国家授权的武汉大学心理咨询师资格培训班上开设了催眠术专题讲座；在为国家培养人才和进行催眠术的普及宣传中做了自己力所

能及的工作。

出于一种责任心和心理咨询工作者的良知，我觉得有必要把自己对催眠术的看法、体会和研究成果写出来。本书着重就催眠术的发展历史，什么是催眠术，人为什么能被催眠，催眠的功能何在，怎样催眠，催眠技术及其在心理咨询和心理治疗中的作用，催眠师的职业道德等进行了阐述，尽可能做到通俗易懂，操作性强。

由于自己的水平所限以及催眠技术还待进一步挖掘和开发等原因，书中的缺点和错误在所难免，敬请读者批评指正。本书的编写出版，参阅了相关著作和得到了武汉大学出版社的大力支持，在此一并表示衷心的感谢！

作者

2005 年 10 月于珞珈山

2015 年再版

目 录

第一章 催眠术的发展历史.....	1
一、神学阶段的催眠术.....	1
二、占星术与通磁阶段的催眠术.....	2
三、科学阶段的催眠术.....	4
第二章 催眠概述.....	8
一、睡眠概述.....	8
二、催眠与催眠术.....	9
第三章 催眠的机理	12
一、大脑皮质的“负诱导”作用	12
二、暗示效应	13
三、人的潜意识活动	15
四、精神与物质的能量转换	17
五、人体还存有待开发的未知领域	19
第四章 催眠术的作用	21
一、开发功能	21
二、保健功能	22
三、教育功能	23
四、竞技功能	24
五、司法功能	24
六、咨询治疗功能	26
第五章 催眠术的相关问题	28
一、术前准备	28

二、催眠有效性的关键因素	30
三、催眠障碍与催眠禁忌	32
第六章 催眠术的实施	37
一、暗示治疗术	37
二、自我催眠术	38
三、他人催眠术	40
四、催眠术的语言艺术	43
五、催眠程度的检验	44
六、催眠唤醒术	45
第七章 催眠术在心理咨询和心理治疗中的运用	46
一、催眠术在心理咨询中的运用	46
二、催眠术在心理治疗中的运用	56
三、催眠术治病的机理	67
第八章 催眠师的职业操守	69
一、催眠师应具有良好的道德素养	69
二、催眠师应具备高超的职业技能	69
三、催眠师应具备良好的心理素质	70
四、催眠过程中要有严谨规范的施治程序	70
五、催眠师要有谨慎的职业行为	70
附录一 催眠程度的检测指标	71
附录二 催眠易感性人格特质测验	82
附录三 心理测验管理条例（试行）	110
附录四 心理测验工作者的道德准则	112
附录五 卫生系统心理咨询与心理治疗工作者条例	114

第一章 催眠术的发展历史

要探究一门科学，不能不从历史的方法入手，因为只有运用历史的方法，才能知道它的起源。催眠术的存在和应用，并不是现在才有的现象，远在人类社会进化之初，洪荒时代就已存在。从它的发展历程来看，大致分为三个阶段：一是神学阶段；二是占星术与通磁阶段；三是科学阶段。

一、神学阶段的催眠术

在远古时期，甚至更远的洪荒时代，人类的智力和科学水平低下，而人类的自然活动能力很强，因此，人体的特异功能异常发达，有很多类似于现在的催眠现象，在当时无法解释，只能被认为是神的旨意、外力所为，一些智者将这种现象为我所用。因此，最早的催眠术多是掌握在部落酋长或军事首领以及巫师、僧侣和神职人员手中，多用于祭祀、治病或军事目的。神学阶段的催眠术比较有代表性的就是古代埃及的医术、法国皇帝的神秘方法、阿波罗神托术、耶稣的治疗奇迹。

公元前 1000 多年，古埃及、古罗马的僧侣每逢祭日（即神的诞辰日），在神前呈现一种失神的状态来替人占卜体咎，能发出预言，回答别人所问的事情，并且也较灵验。不单在古埃及，数千年前的古希腊和古印度的僧侣们也精通此道。那时候的医疗方法落后，催眠术被大量地用来替人治病。如古埃及的医术史上记载了这样的事例：医生只要把手掌停放在病人身上便可把病治好。这种神秘的疗法和现在的催眠疗法相类似。

法国的弗朗西斯一世到路易十世，历代的皇帝都懂得施行这种与现代催眠疗法相似的神秘疗法来给人治病。

古希腊阿波罗神庙里的僧侣，在宗教仪式上也能用催眠术原理

做出不可思议的事情来。他们在神庙里的地面上挖一个洞穴，洞里升腾着硫磺味的蒸气，术者在实施催眠术的前几天就要断粮，趁着身心疲困的时候，走进那洞穴吸收蒸气，之后开始意识朦胧，随即陷入神志错迷的状态，在这种状态中，竟能发出种种预言且灵验。这种“神托”的方法，在古代罗马、波斯、犹太各地，许多人都会，这也就是现代的催眠现象。

在《新约全书》里，也描述了一种与现今催眠方法相似的神秘方法。书中讲道，耶稣在出生的当日，只用一句话或举手之劳便能把病人的顽疾治愈。虽说《圣经》的描述未免太夸张，但这种现象是可能存在的，其原理和现在催眠术的原理是相同的。

综上所述，尽管“催眠术”的概念在古代尚不存在，但催眠现象和催眠术的实质却已经发生在数万年甚至数十万年之前了。

二、占星术与通磁阶段的催眠术

前面讲的上古时期的催眠术与我们现代的催眠术有相似之处，但无论从方法还是效果上讲，都与我们现代所研究的催眠术没有半点关系，也就是说现代催眠术的发展，绝不是上古时期催眠术的传承。因为上古时期的催眠术只是些神话的遗留，没有太多的科学依据。但是，作为一种现象，它的确曾经存在和流行过。因此，我们把它称为神学阶段的催眠术。

现代催眠术的历史源头可追溯到中古时期的通磁术。起源于1762年的麦斯麦术。麦斯麦术就是动物磁气术，动物磁气术又渊源于占星术。因此，在这里得先讲讲占星术。

所谓占星术，是指按照天上的星象或叫天象来占卜人类未来的事变或人生命运的一种技术。它以天星的发动将影响地球和人体这一理论为基础。

在麦斯麦动物磁气术之前就有占星术。其最典型的代表人物就是我们的祖先姜太公。中古最有影响和最具代表的是瑞士的医生巴拉昔路撒斯（1493—1541）。他认为：整个宇宙之内，完全充满了磁气，人体里的磁气，便是由天星所分给的。因此，人体与天星相

互间是能发生影响的。他还认为，人类的生存，不单要摄取食物的营养，更要靠磅礴宇宙的磁气来滋润。而且不单是天星与人之间有互相影响，人与人之间，体内磁气也能互相影响。所以，一个人也能运用自己的意志去征服别人的意志。巴氏又通过对人的精神状态的研究，认为人的精神能预知未来。这种精神状态的原理，巴氏归结为天星与人的相互作用。

另一位有影响的占星术家别提鲁朋朋那于 1462 年提出：星与星相互间有发动于他物之上的能力，对人体也能起影响作用。至于地面上的各种奇异现象，皆缘于此。人的精神上的治疗，也不外是天星所影响的结果。

从以上我们不难看出，所谓占星术，实质上就是指利用天体之间、天体与人体之间、人体与人体之间的磁气、磁力或磁场的相互影响，来预测未知或治疗疾病的一种技术。因此，问题的关键是“磁气说”。

奥地利天文学家黑鲁门德（1577—1644），曾给磁气下过定义：相隔的物体，由牵引或对抗作用而生出相互的影响即磁气，它又含有一种灵气的精神力，可侵入一切物体，使其运动。他甚至认为，“人的意志力可使药物发生变化”。“人与动物之间有一种交感的影响，凭人强固的凝视力，可置动物于死地。”

另一位天文学家罗别鲁提夫兹多曾于 1640 年发表过他的磁气说。他认为，任何一种物体，都受天星的影响，人也受其影响而有磁气力，这种存在于个体的磁气力同样有积极和消极作用。人之所以有力量，是人体积蓄了磁气力的缘故，若是磁气力减少、虚耗时，就会生病，等通过一种手段或自然恢复到强壮时，疾病也就消除了。这很像我们祖先提出的元气说。

以上诸家的理论和观点，大抵是关于磁气力的，而磁气力又受天星的影响。因此，他们给人治病的方法都不用药物和手术，只用暗示或手抚摸病人的患处，便可收到疗效。他们自己认为是一种磁气力的作用，但实际上是一种精神疗法，且类似于今天的催眠术。其中最具影响力的，或者说在催眠术发展历史上通磁术的集大成者，应该是麦斯麦（又译美士马）。

麦斯麦（1734—1815），生于奥地利（当时为德国占领区，故后来有人称其为德国人）。最初研究神学、哲学，也学过法律，最后致力于医学。在维也纳大学毕业后，获博士学位。他在维也纳行医时，正好天文学家黑鲁门德发明了磁气治病法，麦斯麦也效仿他开展磁气治疗法，并在理论上加以解释。尽管他所发表的学说未曾提到“催眠术”这种概念而用了“动物磁气说”，但动物磁气说的运用，完全与今日的催眠疗法相同，而且麦斯麦的“动物磁气术”在奥地利获得了成功。他的方法疗效显著，受到了社会的赞誉和欢迎，但同时也遭到了维也纳医学界的嫉妒，被诋毁为邪术、巫术，受到攻击。后来，他不得不离开维也纳去了巴黎。

到法国巴黎后，他发表了大量的关于通磁术的学术著作并继续用他的通磁技术为人们治病，因此，他的影响更大，更由于疗效奇特，竟被老百姓誉为神医。但是，后来他遇到了与在维也纳时相同的遭遇，于是不得不离开法国，去英国，不久仍然回到故乡维也纳，于1815年郁郁而终。

三、科学阶段的催眠术

科学阶段的催眠术亦即近现代的催眠术。我们把近现代的催眠术定义为科学阶段的催眠术，并不是说我们今天的科学完全可以揭示催眠这种现象的内在本质，而是相对于前两个阶段的催眠现象而言。现今对这种现象的了解和解释更接近科学，尤其是相对于神学阶段而言。我们力求以科学的态度来加以说明，撩开笼罩在催眠现象上的神秘面纱，让其为患者服务，为社会服务。

现代催眠术的创始人是英国的布雷德（1795—1860）。布雷德是英国曼彻斯特的一个外科医生、医学博士。布雷德也知晓动物磁气术，不过他对此并不看好而存有怀疑。有一次，瑞士通磁术专家拉夫典到英国旅行，并做通磁术表演，布雷德也去观摩。他去观看的本意是想找出其欺诈行为而予以揭露，但拉夫典施术的经过无懈可击，其施术过程中所呈现的奇异现象反而引起了布雷德的兴趣和惊奇。通过其后的多次观察，他发现受术者的闭目现象是由于视神

经疲劳所致。他认为这其实是一种人为的睡眠现象。为了证实自己的推论，他请自己的亲友做试验。他用一个盛了水的玻璃瓶，放在被试面前，叫其专心凝视，不久就看见被试者合目入睡，然后被试表现出的状态与磁气受术者所表现出的状态相同，布雷德便相信自己的推论成立。因此，布雷德认为，在受术者身上发生的所有奇特现象，并不是磁气力的作用，而全是由受术者主观的意志所引起的一种人为的睡眠，也叫主观睡眠现象。从此，他否定了动物磁气说，并积极倡导“视神经疲劳说”，从而打破了几千年来对催眠现象的不科学解说，超越了从前动物磁气说的暧昧的理论，具有划时代意义。

视神经疲劳，就会产生一种人为的睡眠状态。布雷德根据这一现象（希腊语里有“睡眠”之意），于1841年在人类历史上最早提出了“催眠术”这一概念。继而他通过实践和研究，在发表不少文章的基础上于1843年写成并出版了催眠史上第一本催眠术专著——《神经催眠学》，较系统地论述了催眠的理论与方法。

1843年以后，催眠术在西方社会开始风行，不仅在医学上得到广泛的应用，如开刀止痛、消除失眠和进行心理治疗等，而且专门从事催眠术研究的人也多了起来。1889年在法国巴黎举办了首届国际催眠学术会议，当时最有影响的就是法国学者，代表人物为李益璞。

李益璞是法国人，在法国南锡市行医。起初他也是一个动物磁气术家，后来转向布雷德的催眠新法，并取得了很大成功。后来他潜心研究催眠术，并创立了著名的“南锡学派”。南锡学派的名称是直取了发祥地的地名，宗主是李益璞，辅助的还有伯路夏母等人。南锡学派主张“暗示说”。他们对布雷德的方法与学说进行了修正，强调用暗示诱导受术者进入催眠状态。这种侧重于心理学方面的解说比布雷德的“视神经疲劳说”的单纯的生理学观点有了进步，更符合客观实际。因此，有人说催眠术简直就是暗示技术。暗示技术被牢固地确定下来后，催眠术便被纳入心理治疗方法的范畴，并广泛地应用到医学、司法及与心理学有关的领域中。

第一次世界大战中，残酷的战争使包括歇斯底里在内的神经症

患者剧增，这种局面使弗洛伊德的精神分析与催眠术很好地结合在了一起，催眠术被有效地应用于遭受战争创伤的患者的治疗之中，使患者的恐惧情绪得以宣泄。第二次世界大战后，催眠的应用和研究得到了更大的发展，对战争神经症患者进行的催眠治疗，使催眠治疗的地位得到了很大的提高。1949 年在美国成立了“临床和实验催眠学会”。1955 年和 1958 年美国医学会等机构先后对催眠术进行了认定，允许在精神医疗的临床中使用催眠术，并制定了催眠术的资格准入制度。从此，催眠术在美国等一些西方国家成为一门正式职业发展起来。

在中国，上古时代就有催眠现象存在，如从黄帝开始至今日，经久不衰地流行于民间的“祝由科”，即“赶马脚”，也就近似于现代的催眠术。如《列子·周穆王》记载：“周穆王时西极之国有化人来，入水火，贯金石；反山川，移城邑；乘虚不坠，触实不碍。……”这可以说就是催眠术运用的情形。然而，儒家一句“怪力乱神”的话，就把世上的一切奥妙予以湮没和掩埋。凡是孔子不曾谈到的学问，不论真伪，都被加上异端邪说的罪名，遭到诋毁排斥。催眠术也自然地受到了这种文化狱的压抑和排斥，不能兴起。因此，催眠术在官方的典籍里少有记载。但在民间，有不少神秘的事情都是基于催眠术的原理而演绎成功的。比如说“祝由科”、“青蛙神”、“过阴”等实质上是不自觉地应用了催眠术的原理。所以，中国催眠术的存在，少见文字记载，只存在于民间，人们口口相传而流行于世，也缺乏对它的研究。但是，翻开中国浩瀚的古代典籍，不难看出其中蕴含着我国古代社会史、哲学史、思想史的宝贵财富，闪烁着丰富的辩证法思想。中国传统思想史中的“天人合一”、“元气论”、“阴阳五行”等学说，认为人和自然界、自然界和精神不仅具有同一性，而且具有规律性。这种思想在中国文化社会发展中渗透到了许多领域，它与西方占星术和通磁术的原理有着惊人的相似之处。

在中国，最早出现“催眠”一词是在 1900 年，1931 年出版的余萍客的《催眠术讲义》，是我国第一本催眠术专著。之后，催眠术才成为一门学科发展起来。1909 年在日本成立了以余萍客、郑

鹤眠为首的学术组织——中国心灵俱乐部，后改为中国心灵研究会，于 1918 年迁回上海，专门研究心灵学和催眠术。

新中国成立后，由于种种原因，此项工作中断。改革开放后，催眠术的实践和研究工作得以恢复和发展。其中最有影响的是原苏州广济医院精神科主任、中国催眠学会会长马维祥先生，他不仅把催眠术应用于临床，而且还开办讲习班培养学生，并出版了催眠术专著，从而奠定了他在现代中国催眠学界的领袖地位，被誉为当代中国第一号催眠大师。

第二章 催眠概述

谈到催眠，人们往往把它与睡眠联系起来，甚至有人认为催眠就是睡眠。其实，催眠与睡眠是两种虽有联系但又完全不同的现象。

一、睡眠概述

说到睡眠，我们人人都有睡眠的经历和经验，睡眠是一种与觉醒状态相对应的周期性地交替出现的大脑和躯体机能持续性下降的状态，是大脑皮质被广泛性抑制的生理现象。人的睡眠分两种状态：一种是脑电波呈现同步化慢波（ δ 波）的状态，常被称为慢波睡眠（普通睡眠）或非眼快动睡眠；另一种是脑电波呈现去同步化快波（ α 波）状态，常被称为异相睡眠或眼快动睡眠。人在异相睡眠期间，各种感觉功能进一步减退，因此他比慢波睡眠时更难被叫醒。在这个期间被唤醒的大多数人都报告正在做梦，而此时的眼珠转动较快，因此，也叫眼快动睡眠。在这种睡眠期，全身的肌紧张受到明显的抑制，心率和呼吸不规则，也有不规则的肌肉运动。奇怪的是，异相睡眠的脑电图与觉醒时相似。人通常先由觉醒状态进入慢波睡眠状态，持续一段时间（约 80 分钟）经历浅睡眠、中睡眠、深睡眠三个阶段后，转入异相睡眠（眼快动）状态（约 20 分钟），由此构成一个睡眠周期，而后再转入第二个慢波睡眠状态，如此循环，在一夜的睡眠中，这种反复转换大概 3~5 次。

睡眠是人不可缺少的一种生理现象，它对机体能量的积蓄和疲劳的恢复，尤其是大脑功能的维持和恢复有着重要的意义。包括异相睡眠，也是正常心理生活所必需的生理过程。有研究表明，长期被剥夺异相睡眠的人，会变得容易激动，注意力分散，记忆力减退，有时甚至出现幻觉和产生恐惧感，而且在中止剥夺后的睡眠中

会加倍补偿。

换句话说讲，梦是缓解紧张、焦虑的有效途径，有梦和无梦是人的睡眠过程中必然经历的两种状态，也就是说，人只要在睡觉都会做梦，能否回忆起做梦，只是人的梦感不同而已，而且，愈到下半夜，有梦期愈长。

综上所述，睡眠的意义包括生理和心理的两大功能，无梦睡眠主要起到储蓄能量、恢复体力、繁衍生命的自然性作用，而有梦睡眠主要起到消除紧张、缓解压力、提精聚神的社会性作用，它们对于人的生存和发展都是不可或缺的组成部分。《黄帝内经》认为，根据人体生物钟，晚上 11 点到次日早上 7 点为最佳睡眠期，并认为人在晚上 9 点到 11 点之间上床睡觉为宜。从养身学的角度讲，睡眠中，11 点到凌晨 1 点，宜于养肝，凌晨 1 点到凌晨 3 点，宜于养心肺，凌晨 5 点到早晨 7 点，宜于养脾胃。因此，养成早睡早起的良好习惯，对人的健康是大有好处的。

二、催眠与催眠术

催眠与睡眠不同，从催眠中觉醒过来的人往往会说：“我什么都知道。”但它不是觉醒状态，同样，也绝不能以此推论它就是睡眠状态。尽管它与睡眠状态有一定的相似，而且，hypnosis（催眠）这个词本来是由 hypno（睡眠，希腊语）和 osis（状态）构成的，因此，有人把催眠看成是“睡眠那样的状态”。在日语中，“催眠”也是“想睡觉”的意思。然而，催眠无论是心理上或是生理上都与睡眠不同。它是处在觉醒状态与睡眠状态之间的一种特殊状态。在睡眠中，人的意识消失，失去了对外部世界的感知觉。从生理角度讲，睡眠中大脑被全面抑制。但是，催眠则不同，有大量实验表明，催眠状态下，人的大脑只是部分被抑制，即被选择性抑制，被催眠者与催眠师之间始终保持着联系。在非深度催眠状态下，还能部分感知外界刺激；在深度催眠状态下，就只与催眠师保持“单线”联系。

“只有自己的存在是清楚地知道的。”这正是催眠同睡眠的重