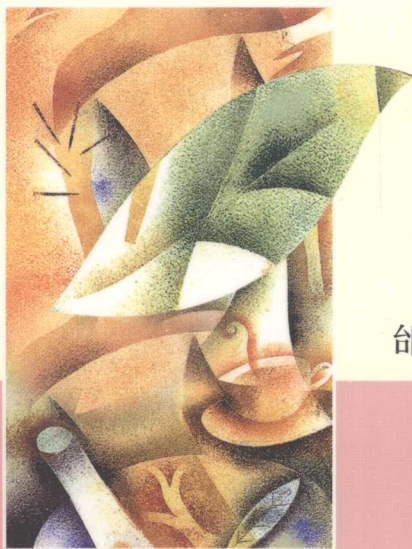


Romanticizing my mind:
Love is hypnotizing

爱情 就是被催眠了



邵启扬 林琳 著



爱恋中的人



从爱的名义

寻找诗意的美丽



你

真的很美

你

这么帅呀!

以为自己的心

都是为对方而跳动



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

013043110

C913.1
48



Romanticizing my mind:
Love is hypnotizing

爱情 就是被催眠了



邵启扬 林琳 著



北航

C1650499

C913.1
48



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情就是被催眠了 / 邵启扬, 林琳著. —北京: 社会科学文献出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5097-4443-7

I. ①爱… II. ①邵… ②林… III. ①恋爱心理学—研究
IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 056694 号

爱情就是被催眠了

著 者 / 邵启扬 林 琳

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 社会政法分社 (010) 59367156

责任编辑 / 黄金平 关晶焱

电子信箱 / shekebu@ssap.cn

责任校对 / 宝 蕾

项目统筹 / 王 绯

责任印制 / 岳 阳

经 销 / 社会科学文献出版社营销中心 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 北京季峰印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 16.25

版 次 / 2013 年 5 月第 1 版

字 数 / 240 千字

印 次 / 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-4443-7

定 价 / 39.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究

从爱到催眠只有一小步之隔。这两种情形相
同的方面是十分明显的。

——西格蒙德·弗洛伊德





目录 *contents*

一 说说催眠术的能耐 / 1

- 1 超乎寻常的生理现象 / 1
- 2 令人叫绝的后催眠暗示 / 5
- 3 介绍两位重要人物 / 8
- 4 日常生活中的催眠现象 / 12

二 情场就是催眠场 / 30

- 1 林林总总的非理性行为 / 30
- 2 不可理喻的爱情 / 32
- 3 美丽的“荒唐” / 37

三 情人眼里出西施 / 41

- 1 我们生活在臆想的情境中 / 41
- 2 被严重歪曲的世界 / 42
- 3 晕轮效应 / 45
- 4 受知觉模式影响 / 46
- 5 爱情会让人变傻 / 48

四 英雄难过美人关 / 50

- 1 史上最著名的“连环计” / 50
- 2 不爱江山爱美人 / 55
- 3 克格勃的必胜之招 / 56

五 婚姻是爱情的坟墓 / 59

- 1 激情如海水退潮 / 59
- 2 不能延续的新娘情结 / 61
- 3 审美疲劳与“性趣”下降 / 63
- 4 婚姻使人恢复了视力 / 64

六 初恋：终身难以释怀 / 67

- 1 罗密欧与朱丽叶效应 / 68
- 2 印刻效应 / 71
- 3 契可尼效应 / 75

七 网恋：在虚幻中满足 / 79

- 1 乌托邦：这里众生平等 / 81
- 2 网络才是我人生的后台 / 85
- 3 匿名：我们可以放肆 / 87
- 4 距离产生美 / 90

八 闪恋：爱在一念之间 / 93

- 1 丘比特与月下老人 / 95
- 2 生物学的原因 / 97
- 3 非汝之美，美人之贻 / 98

4 谁触动了你无意识中的原型 / 100

5 你正是我心中的爱之图 / 102

6 封建社会对生理欲望的压抑 / 105

7 小心情景催眠场 / 105

九 暗恋：秘密的美妙 / 108

1 我爱你，你是我的影子 / 111

2 你是我心灵的救世主 / 116

3 把萤火虫当做太阳 / 118

4 爱在心头口难开 / 122

十 忘年恋：因相知而忘年 / 125

1 恋父情结——在恋爱中和爸爸团聚 / 126

2 不能忘却——老男人爱上小女孩 / 129

3 恋母情结——大媳妇与小男人 / 133

4 师生恋——老师竟是催眠师 / 136

十一 失恋：跳不出那个迷人的圈 / 139

1 有一种人是主动失恋者 / 141

2 非他（她）不可 / 142

3 失去的就是最珍贵的吗 / 146

4 失恋就是失败吗 / 147

5 在自酿的苦酒坛子里游泳 / 151

十二 偷情：罪恶感与快感交织 / 158

1 隔锅的饭香 / 160

2 最棒的两性享乐 / 164

- 3 毒汁的力量 / 167
- 4 鱼和熊掌综合征患者 / 171
- 5 被时尚催眠 / 174
- 6 精神出轨 / 182
- 7 没人能保证自己不出轨 / 189

十三 青楼：“坏女人”的魅力 / 194

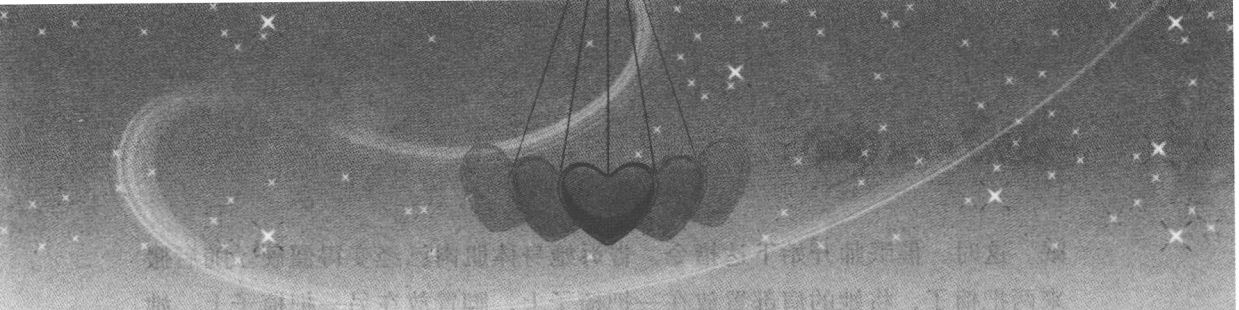
- 1 猎奇心理 / 195
- 2 感官刺激 / 197
- 3 本我释放 / 197
- 4 无条件的母爱 / 201
- 5 英雄梦 / 202
- 6 文化知音 / 202
- 7 上帝的感觉 / 204

十四 同性恋：不被理解的爱 / 205

- 1 鸟瞰同性恋 / 205
- 2 为什么是这种性取向 / 209
- 3 同性恋的快乐与纠结 / 221

十五 殉情：爱到非死不可 / 229

- 1 文化传统：我们共赴黄泉 / 232
- 2 错误观念在作祟 / 233
- 3 弱者的精神胜利法 / 237
- 4 那一刻，是场景在催眠 / 241
- 5 被美感忽悠 / 246



——说说催眠术的能耐

催眠术是催人进入恍惚状态，从而使得意识范围变窄的一种技术。当人们处于恍惚状态也就是催眠状态时，精神放松，沉浸于内部体验（如想象、记忆和感觉），与外界正在进行的事件相分离，受暗示性增高，判断能力减弱，对催眠师的语言和态度十分敏感而对周围的刺激毫无感受。在催眠师的暗示下可出现各种现象，如感觉缺失、错觉、幻觉、肌强直、肌麻痹、自主神经功能改变、年龄退行（行为表现如幼年时）和其他行为。恍惚状态并非只出现于催眠之中，日常生活中，我们也每每进入恍惚状态，白日梦就是一个很好的例子。在催眠中产生的恍惚与日常生活中产生的恍惚，个体的主观体验非常相似。他们都会体验到时间的扭曲——通常的印象是，现实的时间流逝明显比平常快得多。另外，有些被催眠者报告说，他们的身体形态发生了变化。例如，他们的胳膊向外延伸了很长或者他们的身体似乎改变了位置。

下面通过一些经典案例的介绍让大家看看催眠术的能耐。



超乎寻常的生理现象

这是一个秋高气爽的日子，一位著名的催眠师为数十名催眠爱好者进行催眠表演。催眠师请出一位身材娇弱的青年女子，开始实施催眠术。他把手掌按在青年女子的头顶上，口中念念有词，良久，该女子似乎已安然入

眠。这时，催眠师开始下达指令，告诉她身体肌肉已经变得僵硬。随后搬来两把椅子，将她的肩部置放在一把椅子上，脚置放在另一把椅子上，她的身体像木板似的悬架在两把椅子之间。如此景象，观众们惊呆了。大家面面相觑，惊叹不已。

催眠师接着请来一位女观众，脱下鞋子踏踩在这位身体僵硬的被催眠者身上。这位弱小女子竟能承受住这样的压力！的确让人难以置信，若不是亲眼目睹，势必将信将疑。

事后了解到这位受催眠的女子从未练过气功，过去也从未表现过有如此超乎寻常的功能。在解除催眠状态后，她恢复了原来的状态，这种身体强直状态的功能也消失得无影无踪，这种超常的功能显然来自催眠。催眠的这种效果早在 18 世纪就有先例，据说，在 1731 年，“狂热的冉森派教徒”曾在圣梅达德的帕里斯教堂院子中于自动催眠状态下获得一种特殊的刚性。此时，能用大铁锤在教徒的胸膛上把石头砸碎。

人体对痛觉是很难适应的。当外界的伤害性刺激作用于人体时，人们必然会产生某种防御性的躲避反应（一种无条件反射）。但若人们在接受催眠，进入催眠状态以后，情形就大不一样。只要催眠师下达暗示指令，被催眠者身体的某个部分便会失去痛觉，无论是用针扎还是火炙，均无疼痛感觉，当然，也不会出现躲避反应。催眠的这种“疼痛丧失”效果，在“无痛拔牙”的催眠表演中表现得淋漓尽致。

所谓“无痛拔牙”，指不需用任何麻醉剂，只需用催眠即可使患蛀牙的病人在毫无痛苦的情况下拔掉蛀牙。表演开始时，先由催眠师对牙病患者施行催眠术。在催眠师的循循诱导下，患者渐渐进入催眠状态。不一会儿，催眠师已将患者引入足以消除痛觉的催眠感觉支配阶段。这时，催眠师给患者一个非常坚定的暗示：“在拔牙的时候，你肯定不会有任何疼痛的感觉。”然后，请患者在牙科手术椅上坐好。此时的患者很愉快地坐在牙科手术椅上，神情怡然自得，并没有表现出丝毫的恐惧与不安。

催眠师退至一旁，牙科医生拿起拔牙手术用的器械，走到患者的面前。这位处于催眠状态下的患者依然表情自如，毫无畏惧。同时，把口张开，很平静地等待着医生给他拔牙！

只见牙科医生把手术器械伸入患者口中，来回往复地拨弄着，并用力往外拔拽好几次。观众们屏住呼吸看得目瞪口呆，手心也不禁捏出了一把冷汗。大家直为患者担心。然而，坐在手术椅上的这位患者却仍旧一副怡然自得的神情，看不到半点痛苦的流露。似乎医生所摆弄拔拽的并不是他的牙齿。

大约过了5分钟，医生终于挺直了腰，把手术器械从患者口中取出，上面钳着一颗牙齿。医生舒了一口气，说道：

“拔出来了，就是这颗蛀牙！”

这颗蛀牙被放在玻璃器皿里，展示在观众们的眼前。果然这是一颗损坏相当严重的牙齿，中间有空洞，周缘已泛泛发黑，已到了无法使用的程度。

随后，催眠师上前继续施术，把患者从催眠状态中唤醒。患者解除催眠状态后，观众们一拥而上，纷纷询问：

“你真的不觉得疼吗？”

“是的，我没有什么感觉。”

“现在你觉得怎样？”

“我觉得挺好。”

“可是，在当时你到底是一种什么样的感觉呢？”

“当时觉得自己似乎飘浮在空中，后来又觉得是在海滩上散步。总之，是一种妙不可言的感觉。”

你相信吗？拔掉一颗牙齿，不但没有丝毫痛苦，反而有一种奇妙的感觉，而且这种情形还是在不使用任何麻醉剂的情况下发生的。不用惊讶，也不用怀疑，目前在欧美各国，利用催眠进行“无痛拔牙”已经相当普遍。

催眠使人丧失痛觉的这种效果，不仅使用于进行“无痛拔牙”，同时还被用于如产科帮助产妇“无痛分娩”。产妇在催眠状态下分娩，同样丝毫不会感到痛苦，在我国就有人做这方面的尝试，并获得成功。

另一种奇特的催眠现象，就是“无中生有”的生理效应。催眠师只需对被催眠者作一暗示，并没有真实的刺激物作用，却能使被催眠者不仅在主观上产生一定的心理体验，而且生理上也产生相应的生理效应。

在催眠状态中，只要催眠师发出指令，受术者即能按指令行动，能吃能喝，能走能说，分毫不差。在一个实验中，催眠师递给被催眠者一杯白开水，请他喝下，同时，还暗示他：“这是一杯糖开水，里面放了很多糖，所以肯定很甜。”被催眠者喝下白开水后，很高兴地告诉观众：“这杯糖水确实是很甜。”令人惊异的不仅是被催眠者在主观上觉得这是糖开水，而且在生理上也发生相应变化。对被催眠者进行抽血化验，竟发现其血液中的含糖量大为提高。

科学家们所进行的“人工记印实验”，则是人所共知的由催眠直接造成生理变化的著名例证。实验是这样进行的：

用一块邮票大小的湿纸片，贴在被催眠者的额头或手臂的皮肤上。催眠师在使被催眠者进入催眠状态后，就下指令暗示他在贴纸的地方要有发热的感觉。被催眠者集中注意力去体验这种发热的感觉，过了一段时间以后，催眠师揭去发湿纸片，人们会发现被贴上纸片的这块皮肤果然已经发红。更有甚者，如果催眠师用一块硬币或金属片贴在被催眠者的手臂上，并告诉他说，硬币或金属片是发烫的，他的皮肤很快会被烫得起水泡。片刻以后，硬币或金属片下的皮肤果真起了水泡，与真实情况中的烫伤别无二致。

由此可见，与使人产生超常功能的效果一样，催眠的这种“无中生有”的生理变化效果，同样可以令人咋舌不已。实际上，催眠暗示甚至可以使被催眠者陷入“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。

至于使人产生幻觉的催眠现象更是屡见不鲜。在催眠状态中，催眠师可以通过暗示，使被催眠者把不存在的东西看成是存在的，即产生各种各样的幻觉。

法国催眠大师贝恩海姆曾做过这样的催眠实验：他在使一名被催眠者进入催眠状态后，便暗示他说，在床上坐着一位女士，她手中拿着一些杨梅要送给你吃，当你醒过来后，可走到床前向她握手道谢，并接过杨梅吃下去。当这位被催眠者醒过来后，果然走到空无一人的床前，煞有介事地向实际不存在的女士说道：“谢谢你，太太。”并作握手状，然后凭空接过幻想中的杨梅，津津有味地吃了起来。

在笔者所进行的一系列催眠实验中，经常诱导出被催眠者的种种幻觉。例如，在一次催眠实验中，笔者告诉被催眠者，屋顶上出现了一架夜航飞机，飞机尾部的红灯在不停地闪烁。不一会儿，催眠师所描绘的一切，被催眠者已觉得清晰可见，有历历在目之感。在另一次实验中，笔者暗示被催眠者，墙壁是一个大型的电视屏幕，正在放映一部精彩的电视剧。随着笔者的描述，被催眠者真的觉得看到或听到这部电视剧，而且表现得喜形于色。还有一次实验，笔者暗示被催眠者，天花板上有五六匹奔跑着的骏马，被催眠者竟肯定地说，“有五匹！五匹野马在飞奔。”



2 令人叫绝的后催眠暗示

催眠对人的身体功能、生理反应、主观体验、行为动机的影响，不仅在催眠状态下表现出来，甚至在从催眠状态醒来以后，也会表现出来。所谓“后催眠暗示”的作用，就是这种影响的表现。“后催眠暗示”指在催眠状态时，催眠师对被催眠者施以暗示，要求被催眠者按照催眠师的指令，在醒后的某个时刻执行某种行动。当被催眠者清醒以后则会忠实地执行这个指令，无论这个指令有多么的荒诞，被催眠者也会照做不误。这样的事例很多，先来介绍笔者亲眼所见的一则例证：

在行将结束催眠，将被催眠者唤醒之际，催眠师对其进行了“后催眠暗示”，指令他在清醒以后要做两件事。第一件事是在当天晚上一定要打桥牌，而且在打前三局时，无论手中的牌型与点数如何，都必须叫到“满贯”。第二件事是在第二天晚上的联欢会上，一定要上台唱歌，并且要唱催眠师所指定的那一首歌。催眠师在施行“后催眠暗示”时，还对被催眠者说：“这两件事情你必须做到，如果不做，你会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并具备娴熟的技巧，任何即兴式的胡来即是犯规，同时还会输得一塌糊涂。

显然，在上述“后催眠暗示”中要求被催眠者所做的第一件事的指令是荒谬而违反常识的。那么，已经转为清醒状态的被催眠者是怎样执行这种指令的呢？我们耐心地等到晚上，看到了这样一个有趣的景象：精神饱满、神气活现的受术者尽管已经脱离催眠状态，恢复了清醒状态，但到了晚间坐下来打桥牌时，他的面部表情悄悄地发生了变化，似乎又返回到催眠状态中，目光呆滞，面色木然。第一局由他首先开叫，他手中的牌数共有12点。以“强二”开叫，对手实施阻击叫。他的合作者牌的点数只有3点，只能“pass”。他一旦开叫后，便一意孤行，坚决要到“满贯”方肯罢休。在第二、三局中则更为荒唐，手中牌数不到6个点，依然牌牌满贯，结果只能以大败而终局。令人叫绝的是，在前三局过后，他即从迷惘状态中解脱出来，不仅面部表情正常如初，而且叫牌、打牌严格遵守规则，思路缜密，攻防有序。

当第一个后催眠暗示准确无误地验证之后，笔者想进一步探究后催眠暗示的力量，于是故意询问被催眠者，“催眠师要求你明晚上台唱歌，你能不唱吗？”被催眠者哑然一笑，答曰：“我的行动受我自身思想、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，这位被催眠者便急不可耐地站起来唱了催眠师指定要他唱的那首歌。笔者还欲上前阻止，但他哪里肯听，放开歌喉，唱出了一首动听的歌。

“后催眠暗示”不仅能够几乎毫无偏差地实现，而且在时间上还具有高度的准确性。笔者有一次告知一位被催眠者，在她醒来以后会十分口渴。她醒后主动要求笔者（与她并不熟悉）给她倒杯水喝。这一举动不仅实现了，而且在时间上，几乎不差分秒。在有关材料中曾报道过这样一个催眠实验：催眠师向被催眠者下达指令：“你醒来后 5947 分钟时，把自己的姓名、年龄、职业等写到纸条上，送到我这里来。”这位被催眠者醒来后，对该指令不知晓，也不必看表，但到了规定的时间，果然一一照办。前后相差也只不过几分钟而已。我们说，几千分钟的时间误差了几分钟，大致可以忽略不计了。催眠术中的“后催眠暗示”究竟能有多长的效应期呢？目前尚未有明确的定论，但根据我们所看到的资料，“后催眠暗示”的最长效应期可达一年之久。也就是说，今天给被催眠者下达的暗示，可以令他明年的今日将准确无误地执行。

“后催眠暗示”为什么能在时间上达到如此之高的准确性呢？我们认为，可能是由于在催眠状态下，拨动了受潜意识控制的人体生物钟。这种生物钟就像机械闹钟一样，到了预定的时间，潜意识便会发出信号，提醒被催眠者去执行在催眠状态中已经接受了的行为指令。

凡接受“后催眠暗示”，并执行这个暗示的受术者，通常在他清醒时都意识不到这个暗示，但一到指定时刻却又会准确地执行。在一次催眠实验中，催眠师暗示被催眠者，在他醒来以后，看到催眠师第 9 次把手放入口袋里时，便去打开窗户。被催眠者被唤醒以后，催眠师与他在随意闲聊，并不时地把手放进口袋里，恰好到第 9 次时，被催眠者便起身去打开了窗户。当询问他为什么要开窗时，他回答说屋内的空气太闷热了。其实，当时屋内并不闷热，相反，还挺阴凉的。在这个过程中，可以明显地观察到被催眠者在时刻地注意着催眠师的动作，但当询问被催眠者是否接受过这种暗示的指令时，他都矢口否认。

读者也许以为上面描述的现象类似于天方夜谭。实际上，不仅上述现象的确客观存在，还有一些更为奇特的“后催眠现象”。

据苏联《社会主义工业报》中一篇介绍催眠术的文章提及，催眠师对一位受过高等教育的科技工作者实施了催眠术，并暗示他，要以比平时加倍的速度完成一系列的实验并记录其实验结果。于是，在这之后，他便急如星火地工作，好像确实生活在加快了的时间里。在隔音室内，他一天干的工作通常比在实验室干的多一倍。并且，一昼夜的时间里他两次躺下就寝。

不仅如此，这位被催眠者的呼吸也变快，脉搏跳动次数增多，新陈代谢大大加剧。这不是自测或直觉观察的结果，都是经过仪器精确记录下来的，他的生物节律确实在加快。

其他许多人也参加了类似的实验，在他们身上也取得了大致相仿的结果。由此可见，这并非是个别的、偶然的现象，而是具有普遍性的意义。鉴于此，研究人员改变了实验的方向——暗示被催眠者时间过得慢一半。其结果是人们开始不慌不忙地行走，说话拖长着，马马虎虎地工作。他们身体的新陈代谢也变得缓慢起来，生物节律明显放慢。在他们身上，正常的时空概念失去了应有的效应。

介绍两位重要人物

说起催眠术，一个不可忘却的人物就是德国人麦斯默（1734～1815）。他毕业于维也纳大学，是一位富有的开业医生。他对占星术颇有研究，深得其中三昧。他曾写过一篇《关于行星给予人体影响》的论文。在文中，将早先广为流传的“动物磁气说”发扬光大。“动物磁气说”认为：在天地宇宙之间充满着一种磁气，一切生物都依靠这种磁气的养育，人类经常从星星中接受这种磁气。麦斯默推论，既然人们要依靠这种磁气的哺育，那么这种磁气的力量也会使一切疑难杂症烟消云散，使人们康复如初。他的观点在维也纳未得到承认，1778年他来到欧洲的文化中心巴黎。在那里，他把自己的理论变为实践，运用被后人称之为“麦斯默术”的方法，为人

们治疗疾病。

他的治疗方法是这样的：

在一间光线昏暗的房间中央设置了一个金属桶，在桶内放一些化学药品和金属，使之发生化学反应。然后让众多的病人握住金属桶柄，或用发亮的铜丝触及患病部位。同时暗示病人，会有一种强大的祛病去痛的磁气通过你的躯体，从而使疾病痊愈、身体康复。一切准备就绪以后，丝竹声起，裹着绢丝衣裳的麦斯默飘然而至。他在众多的患者之间来回穿梭，用长鞭或手指触摸患病部位。一段时间以后，患者就进入到麦斯默所说的“临界状态”——患者忘却了自我，大声喊叫，还有些人剧烈痉挛或昏睡过去。一阵兴奋过去以后，病就好了。“麦斯默术”出现以后，巴黎城为之轰动，在上流社会的妇女中更是争相传颂，一睹为快，甚至连当时的法国王后玛丽·安托万内特也热衷于此道了。

毫无疑问，磁气本身根本不可能治愈任何疾病，患者们之所以能够康复如初，完全是由于自我暗示的缘故。麦斯默正是利用人类易受暗示的心理特点，用这一奇特的方法诱导患者，使得牢牢压抑着患者的潜意识心理释放出来，通过疏导作用来达到治愈疾病的目的。

名噪一时的“麦斯默术”引起了各界的注意。有人专门设计了相应的实验对其进行探讨。其结论是：“麦斯默术”是一场骗局，所产生的治愈疾病的效果并不是由于磁气的作用。囿于当时的认识水平，人们认识不到自我暗示的强大力量以及生理与心理之间相互联系、相互影响的密切关系。因此，法兰西科学院宣布“麦斯默术”是一种江湖骗术，毫无科学根据。加之国王路易十六对此也很反感，并认为有伤风化，从而把他赶出法国。晚年的麦斯默在瑞士的布登湖默默地结束了他的一生。虽然麦斯默并非明确意识到自己正是利用催眠术治疗疾病，但他在催眠术史上却占据了极为重要的地位。

西格蒙德·弗洛伊德以精神分析享誉天下，其实，他与催眠术亦有一