

●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。

催眠探奇

日常生活心理学丛书

催眠探奇

邵启扬 杨志芳 编著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 文字六〇三厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.375 字数 92千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数: 1—7900

ISBN 7-5015-0438-5/B·37

定价: 2.35元

内 容 简 介

令人难以置信原是客观存在；似乎荒诞不经却是实用技术。本书将向您介绍一种神奇而有效的心理治疗技术——催眠术。

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，渐渐地，受术者失去了痛觉……听觉……意识场狭窄……批判力下降……潜意识开放……最终，宛如机器人，完全受催眠师控制、支配。

此刻，受术者的记忆力特强，创造力大增，潜意识中的“情结”暴露，各种心因性疾病每每可以康复如初。同时，由于催眠术带有神奇色彩以及来源于巫术，至使许多人望而却步，迄今鲜为人知。

本书首先从大量有趣的催眠现象谈起，简略回顾其发展历程，并对催眠术的实施过程作详尽介绍。在此基础上，以生动、翔实的资料分析、探讨受术者的脑电活动及心理机制。兹后，对催眠术在学习过程，心理疾病的治疗以及简便易行、颇见成效的自我催眠方法逐一加以阐述。

前 言

人们所面对的世界，是一个变幻莫测、丰富多彩的世界；人们所处的社会，是一个纷繁复杂、生机勃勃的社会。我们每个人每天生活在其中，与各式各样的人和事发生联系，各自品味着不同的生活感受：有喜、有悲，有欢乐、有忧伤，有顺畅、有曲折，幸福与痛苦交织，明晰与困惑并存。人人都希望自己的日常生活美满、如意，都不希望有欠缺、烦恼。为此而把目光投注于科学，也有的去祈求上帝、神灵的保佑。对于后者，当然不会有丝毫的益助，唯有科学才有可能真正满足人们的美好生活愿望。在这方面，一门十分年青并具有强大生命力的科学——社会心理学正愈来愈大地发挥着它特有的功能。这是由于这门科学自身的性质所决定的。我们知道，人们的日常生活，是整个人类社会生活的一个基本方面，而作为生活主体的人，既是有着生理和心理活动的生命个体，每个人同时又是在一定的社会中生活的，因此人的心理活动也无不具有社会性。以研究人们的社会心理活动为己任的社会心理学，无疑与人们的日常生活息息相关，其研究成果可以在很大的程度上

有效地帮助人们解决日常生活中所遇到的许多问题。正是为了满足人们追求美好的日常生活的热望，我们编辑了一套以社会心理学知识解答人们日常生活中的心理问题的通俗性丛书，以便于广大读者掌握一门驾驭日常生活的心理技术。

这套书总名为《日常生活心理学丛书》，共12本，内容涉及人们日常生活的诸多方面：有关于夫妻、母子、父女、朋友等关系中的心理问题及其调适方法；有关于如何在当今社会激烈的竞争中，或在与他人包括领导、下级、同事等人际交往中应付裕如的心理技术；有能使小孩显得更加活泼可爱，使成年男女增辉添色、更具魅力，使老年人重唤青春光彩的打扮技巧；有对走向现代化社会进程中的中国人种种心理问题的全景式曝光，也有对长期困扰人们的迷信、谎言等现象的心理透视。对于日常生活中存在的心理问题、心理障碍，本丛书并不仅仅限于诊断，同时也提供了有效的治疗方法和技巧。如：不用仪器、无需药物的催眠术，或通过笑的心理疗法来解除烦恼、忧愁等等。

本丛书没有冗长的篇幅（每本书一般都在10万字左右），没有深奥的哲理，没有晦涩难懂的概念。通过作者及编译者的努力，已经尽可能地把社会心理学及其相关学科的知识转换成通俗易懂的语言，所举的例子大多是你亲身经历过或在你身边发生的事。阅读本丛书，应当说是一件轻松、惬意的事。工作之余或旅行途中，都可以拿出其中的一本

随意翻阅，相信它对你的日常生活会有所裨益。

坦率地说，由于我们的水平有限，本丛书无论在总体设计上，或者书稿内容本身，总难免有这样那样的缺陷和不足，我们诚恳地欢迎广大读者提出批评。

本丛书得以问世，是众多著译者、编辑及出版人员共同努力的结果。我们首先要感谢各位作者、译者，正是由于他们的辛勤劳作，才使我们关于这套丛书的设想变为现实；我们由衷地感谢吴尚之、滕振微、朱建毅这三位责任编辑，他们是在担负着大部头工具书《中国大百科全书·社会学》卷这一繁重的编辑任务的状况下，利用自己的业余时间从事本丛书的文稿编辑加工工作的，尤其是吴尚之同志还协助我们做了不少主编方面的工作。承担封面设计的专家张慈中及胡杰同志，以及中国大百科全书出版社出版部的徐崇星、社科一部负责人钟国豪、龚莉，以及严峻、刘芳等同志，对本丛书的编辑出版都给了不少的支持和帮助，在此一并表示感谢。

吴尚之 滕振微

一九九二年二月

目 录

第一章 神奇的催眠现象	(1)
一、奇闻种种.....	(1)
二、什么是催眠术	(9)
第二章 催眠术的历史回顾	(14)
一、催眠术的萌芽阶段	(14)
二、麦斯默术.....	(16)
三、布雷德与夏科	(18)
四、弗洛伊德与催眠术	(21)
五、催眠术的新发展	(25)
第三章 催眠前的准备工作	(28)
一、受暗示性检查	(28)
二、对各种技术性问题的安排与考虑	(35)
三、术前暗示	(39)
第四章 催眠术的实施方法	(43)
一、躯体放松法	(43)
二、口令催眠法	(45)
三、生理催眠法	(47)
四、信仰催眠法	(48)
五、后暗示催眠法	(49)
六、杂念者催眠法	(50)
七、怀疑者催眠法	(51)

八、气合催眠法	(52)
九、集体催眠法	(53)
十、觉醒法	(55)
第五章 催眠状态与注意事项	(57)
一、催眠状态描述	(57)
二、催眠过程中应注意的若干问题	(66)
第六章 自我催眠	(76)
一、实用、简便、有效的自我催眠术	(76)
二、自我催眠的五种基本方法	(78)
三、自我催眠的应用举隅	(94)
第七章 催眠术与疾病治疗	(100)
一、催眠术是治疗心因性疾病的 有效手段	(100)
二、治疗方法举隅	(107)
第八章 催眠术与潜能开发	(124)
一、亟待开发的宝藏	(124)
二、记忆潜能的开发	(126)
三、创造潜能的开发	(132)
四、体力潜能的开发	(136)
第九章 催眠术的理论探索	(140)
一、有关催眠术的生理学探索	(140)
二、有关催眠术的心理学探索	(146)
后记	(160)

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‘三’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。

“一、二、三”，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，痛觉几乎是不可能适应的。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，而是象机器人，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。然后问他的感觉如何？他会欣然回答：“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它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一电视屏幕,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,那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，似乎又象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了以后，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。笔者还欲上前制止,但他那里肯听,放开歌喉,唱出了一首动听的歌。

读者也许看过一篇题为《催眠杀人犯》的小说吧。其故事梗概是,一位催眠师丧失了职业道德,当仇人的妻子到他的心理诊所做催眠时,不仅利用受术者在催眠状态中丧失了意识,乘机奸污了她,而且还通过催眠后暗示要她杀死自己的丈夫。并给她下指令,一旦把丈夫杀死以后,便拨一个电话号码,号码拨完后,所有的事情都将忘得干干净净。也许,读者会以为这是一篇纯粹虚构甚至是属于荒诞体的小说,是故意以离奇的情节招徕读者,其实,这样的事情是完全有可能发生的。

催眠后暗示不仅能够几乎毫无偏差地实现,而且在时间上具有高度的准确性。笔者有一次告知一个受术者在她醒来以后会十分口渴。她醒后主动要求笔者(和她并不熟悉)给她倒杯水。这一举动不仅实现了,而且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:催眠师向受术者下达指令:“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。”受术者对该指令全无意识,也不必看表,但到了规定的时间,果然一一照办,只不过相差几分钟而已。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。催眠后暗示的效应期最多能有多长?断然的结论恐怕现在还没有,在我们所看到的材料中,催眠后暗示的时

间最长的达到一年之久。也就是说，今天给受术者下达的暗示，明年的今日他将准确无误地执行。

催眠后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中，拨动了受潜意识控制的人体生物钟。恰如闹钟一样，到了预定的时间，由潜意识发出信号，要求个体去从事某种行为或动作。

读者也许以为上面所描述的现象纯属天方夜谭。其实，不仅上述现象确是客观存在，还有一些更为不可思议的催眠奇观呢。

苏联《社会主义工业报》中有一篇介绍催眠术的文章中提及，催眠师对一位受过高等教育的受术者实施了催眠术。兹后，交给他一项任务——以加倍的速度完成一系列的实验并记录其实验结果。于是，他急如星火地工作，好象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，在一昼夜的时间里他两次躺下就寝。

不仅如此，受术者的呼吸也加快了，脉搏跳动次数增多，新陈代谢大大加剧。这并不是目测或直觉观察的结果，都是由仪器记录下来的。确实，他的生物节律是加快了。

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——暗示受术者时

间过得慢一半。其结果是，人们开始不慌不忙地走，说话拖长音，马马虎虎地工作。他们的新陈代谢也变得缓慢，通常的时空概念，在这里失去了效应。

喜马拉雅山有一种“奔跑瑜伽”教派。他们使自己产生一种类似月夜梦行症的特殊心理状态，能走得比平常快得多。一夜可以行走一百多公里。请注意，路面并不是平坦光滑的水泥路，而是光着脚行走在崎岖的山路上，每分钟都有摔死的危险。而所有这一切，都是在半睡眠状态中进行的。更为确切地说，他们是处于一种沉思状态之中。一个人进入这种状态后，能最大限度地将意识集中到这个或那个问题上。且以时间为例，他们不再接受外界刺激因素（通常它们影响意识的集中）。因此，沉思者不能正确估计他思考的时间间隔。当他看不见、也听不到周围的一切时，没有什么可用来同时间间隔作比较。对他来说，时间时而放慢、时而加快。

国外曾发生过这样一件事。一位催眠大师在电视上表演催眠术。出于好奇，有个孩子也学受术者的样子，按照催眠师的指令行事。渐渐地他也不知不觉地进入催眠状态。在电视表演中，催眠师告诉受术者，你的两只手现在合到一起，再也分不开了。这孩子亦有同样的表现。颇具戏剧性的是，由于这孩子没有接收到催眠师下达的两手可以分开的指令，他的两只手再也分不开了。万般无奈之下，只得打电话敬请催眠师光临，才算了结此事。应当说，这种现象既奇怪又不奇怪。在深催眠状态中，受术者

对外界刺激的接收，确实具有极高的、极灵敏的选择性。人声鼎沸，受术者也听而不闻，而催眠师的轻声细语，却似如雷贯耳；人来车往，他也视而不见，只有催眠师让他“看”到的东西，才十分清晰醒目。不言自明，这种高度的选择性不仅仅是产生了戏剧性的效果，同时也给科学研究工作者留下了广阔的思索空间。

面对上述种种神奇的催眠现象，人们表现出各自不同的复杂的心态。

有些人觉得新奇有趣，感到这玩艺儿象魔术一样好玩。其实，催眠现象何止是引人捧腹发笑。作为一种实用技术的催眠术，它可广泛运用于发掘人类潜能、提高学习效果、治疗心理疾病等等。

有些人是拒不相信，那怕是亲眼所见也决不承认这是客观存在。好似古代寓言中那掩耳盗铃的人一样，捂上自己的耳朵便觉得铃声即刻消失了。对于这样的人很难说服他们，我们也不准备说服他们。因为，不承认客观现实的人缺乏科学的态度，要想打破他们僵死的思维模式，灌输新颖的科学观点几乎是不可能的事。

面对神奇的催眠现象，感到最为兴奋、并弹冠相庆的大约是那些唯心主义者了。似乎什么辩证唯物主义反映论、什么物质第一性、意识第二性统统不能解释催眠现象。在这里，唯心主义似乎找到了最好的市场。你瞧，把椅子当成妈妈，把白开水当成浓浓的糖开水，时而可以加快时间的进程，时而又能延

缓时间的进程,所有这些,唯物主义能解释得了吗?用唯心主义来解释倒是轻松自如,得心应手。且慢高兴,在以后章节的论述中,我们将以强有力的证据表明,唯心主义的观点在这里是行不通的。

最感到困惑、茫然、焦灼的大约是那些机械地坚持辩证唯物主义立场,同时也承认客观现实的科学家,尤其是那些学院派的心理学家们了。正统心理学的许多研究成果,如心理实质理论、感知觉规律、注意规律、记忆规律等等均被催眠状态下受术者的表现无情地“推翻”。如果承认它,将会引起心理学理论体系的混乱。正因为如此,某些心理学家为维护唯物主义的尊严、心理学体系的完整,对催眠术采取不予理睬的态度。也正因为如此,催眠术在中国的大地上一直难以立足、推广。我们认为,彻底的唯物主义者是无所畏惧的。正视现实、深入研究“怪异现象”,或许能在更高的层次上证实唯物主义的正確性,冲垮唯心主义的最后堡垒,发展心理科学。

我们何乐而不为呢?

二、什么是催眠术

所谓催眠术,是指运用心理暗示的方法使受术者处于特殊的意识恍惚状态——催眠状态的一种心理治疗技术。在催眠状态中,自主神经系统部分受控,因而产生意志控制的反应。众所周知,由于自主神经系统与情绪有很大的关系,故可认为催眠术是