

奇功异效术



催眠暗示 疗法施治

主 编： 邵启扬 李德伟 金盛华

中国大百科全书出版社

奇功异效术

——催眠暗示疗法施治

邵启扬
李德伟 著
金盛华

中国大百科全书出版社
北京·1994

图书在版编目 (CIP) 数据

奇功异效术:催眠暗示疗法施治/郅启扬等著. —北京:中国大百科全书出版社, 1994. 4
ISBN 7-5000-5338-X

I. 奇…

II. 郅…

III. 失眠—治疗

IV. R719.057

(京) 新登字 187 号



奇功异效

催眠暗示疗法施治

主 编：邵启扬 李德伟 金盛华
责任编辑：顾 青 严 峻
封面设计：陈 余
技术设计：杜小端
责任印制：盖永东

出版发行：中国大百科全书出版社
(北京阜成门北大街 17 号 100037)

印 刷：北京人民文学印刷厂
经 销：新华书店总店北京发行所

版 次：1994 年 4 月第 1 版
印 次：1994 年 4 月第 1 次印刷
印 张：6.375
开 本：787×1092 1/32
字 数：130 千
印 数：1—10000

ISBN 7-5000-5338-X/R·5

定 价：5.00 元

目 录

第一章 健康：人类永恒的课题

- 一、“健康”的内涵…………… (1)
- 二、现代社会与心理疾病…………… (5)
- 三、心理健康的标准…………… (7)
- 四、互相作用的身心系统…………… (11)
- 五、心理治疗方法一瞥…………… (15)

第二章 催眠术：身心健康的良友

- 一、催眠术的由来…………… (26)
- 二、催眠术的效应作用…………… (29)
- 三、催眠的心理机制…………… (36)
- 四、催眠施术过程…………… (43)
- 五、催眠状态…………… (48)

第三章 催眠方法举要

- 一、躯体放松法…………… (52)
- 二、凝视法…………… (53)
- 三、口令催眠法…………… (54)
- 四、生理催眠法…………… (55)
- 五、信仰催眠法…………… (56)

六、后暗示催眠法	(57)
七、杂念者催眠法	(58)
八、怀疑者催眠法	(59)
九、气合催眠法	(60)
十、集体催眠法	(61)
十一、言语催眠法	(62)
十二、快速催眠法	(64)
十三、自我催眠法	(64)

第四章 生理疾病的催眠疗法

一、失眠症的催眠疗法	(76)
二、神经衰弱症的催眠疗法	(78)
三、消化不良及厌食症的催眠疗法	(79)
四、偏头痛的催眠疗法	(81)
五、心脏神经症的催眠疗法	(85)
六、书写痉挛症的催眠疗法	(86)
七、晕车（船）的催眠疗法	(87)
八、遗尿症的催眠疗法	(89)
九、无痛分娩的催眠方法	(92)
十、无痛拔牙的催眠疗法	(95)
十一、催眠治疗疾病的种类及其注意事项	(96)

第五章 性功能障碍与性变态的催眠疗法

一、性心理的发展	(99)
二、男性性功能障碍的催眠疗法	(103)

三、女性性功能障碍的催眠疗法·····	(109)
四、性变态的催眠疗法·····	(112)

第六章 人格障碍的催眠疗法

一、人格概述·····	(123)
二、人格障碍的种类·····	(125)
三、人格障碍的催眠剧疗法·····	(129)
四、人格障碍的系统脱敏疗法·····	(133)
五、人格障碍的年龄倒退疗法·····	(137)

第七章 情绪、情感障碍的催眠疗法

一、情绪、情感概述·····	(143)
二、情绪、情感障碍及其类别·····	(145)
三、情绪、情感障碍产生的原因·····	(148)
四、导致情绪、情感障碍产生的认知因素·····	(151)
五、恐惧症的催眠疗法·····	(152)
六、焦虑症的催眠疗法·····	(156)
七、抑郁症的催眠疗法·····	(160)

第八章 自我改善的催眠疗法

一、现代社会与人的自我改善·····	(166)
二、减肥的自我催眠方法·····	(167)
三、戒烟的催眠方法·····	(170)
四、戒酒的催眠方法·····	(172)
五、戒赌的催眠方法·····	(173)

六、解除心理阴影的催眠方法.....	(176)
七、解除自卑感的催眠方法.....	(179)
八、改变考试怯场的催眠方法.....	(184)
九、学校恐怖症的催眠疗法.....	(189)
十、身心康复的催眠疗法.....	(192)
后 记	(194)

第一章

健康：人类永恒的课题

一、“健康”的内涵

自人类诞生之日起，健康问题便如影随形，成为人类探索的重要课题之一。时至今日，人类可以遨游太空、深潜海底……一言以蔽之，对大自然的征服已达到较高的水准。但“健康”问题仍然时时在困扰着人们。

无可辩驳的事实表明：经过若干代人不懈地探求，人类在这一问题上已经取得重大的进展。正如日本学者早坂泰次郎所说：“天花、鼠疫等曾经深深地危害人类达若干世纪的传染病现在已经基本绝迹，以前视为不治之症的结核病的死亡率也在锐减。正像防疫针、内脏移植、电子计算机诊断和治疗那样，当今的医学、医疗技术的发展面貌是过去不可想象的。按照这样的进展，即使令人谈之色变的癌症也会在不久的将来被人们所征服。通过宣传，不断给人们提供最新的信息，比如‘治疗脑中风’的新方法、‘肠造影术的发展是肠道疾病的光明’等等，这就大大提高了人们的保健意识，增强了人们克服各种疾病的信心。现代科学技术已使人类从以治

疗疾病为主的时代，跨入以预防疾病为主的时代。”总之，人类的平均寿命在延长这一事实充分证明：当前人类的健康水平较之前人已有了长足的发展。

然而，如果我们现在说，人类的健康问题已经解决或基本解决，那还为时过早。这不仅仅是由于对于许多生理疾病的治疗，人们至今还是束手无策、望洋兴叹，还因为与健康密切相关的其他两个问题目前显得愈来愈明显。

其一，令人啼笑皆非的是，正是帮助我们战胜了许多生理疾病的现代科学技术以及与之相关联的现代社会本身，又“造就”出一系列新的疾病。且不说环境污染给人们带来的灾难，也不说生态失衡给人类招致的疾苦，就是现代社会的一些基本特征，如：高速度、快节奏；竞争激烈、人情淡漠等等也在抑制人类的若干本性。想“随心所欲”地按照自己的意愿行事几乎已经毫无可能，人们必须严格按照社会、集体的规章进行同步活动。这种情况的必然结果是：由于过度紧张使得许多人得了肠胃病、心脏病、脑和神经中枢系统疾病，或者陷于焦虑症、抑郁症之中。正像我们所见到的既呼吸不到新鲜空气，又吃不到引起食欲的食品一样，由于过分丰富、机械化和自动化的物质生活条件，就很难保障人们正常的生活环境和生态环境，从而产生了许多不可思议的疑难杂症。

试举一、二例为证：

美国心理学家弗洛第巴卡提出现代人患有“巴乌特症候群”，即一生都在拼命地工作，突然有一天，就像马达烧坏了一样，失去了动力，陷于动弹不得的状态。具体表现是：焦躁、健忘，与他人的感情投入低，甚至对性生活也没有兴趣……究其原因，这是由于在现代社会中为求生存、奋力拼搏，

耗尽了体力、精力的能源，精神得不到松弛而导致疲倦的一种症状。

还有一种疾病称之为现代人身心症。即表现在外的是生理症状，但致病原因却是心理因素。这些生理症状有高血压、消化性溃疡、过敏性大肠炎、支气管哮喘以及自主神经失调症等等。近年来最受人瞩目的现代人身心症就是“失去感情症”。具体表现是：想象力贫乏、精神有障碍。情感的感受和语言的表达被抑制。能清楚叙述事实关系，却不能表达感情。和别人沟通有困难。这类疾病的患者，乍看上去很正常，以为疾病是由生理因素造成。但服药、打针或其他生化治疗方法，每每难见成效。

其二，随着人类认识的逐步深化，人们对“健康”的认识也愈来愈全面、深刻。先前，人们通常把“健康”这一概念理解为“健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态”。分析这一概念的内涵，它仅仅把健康理解为生理方面的健康，这显然有失偏颇。联合国世界卫生组织为健康下了一个准确、恰当的定义，那就是：“健康，不但是躯体没有缺陷，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。在这一定义中，把生理健康和心理健康等量齐观，放在同等主要的地位，实属金石之论。

我们再也不能对心理健康问题置之不理了，它的普遍性、危害性已使人们不得不予以高度重视。请听美国心理学家舒尔兹先生的一段论述：假如你认识十个人，做一表格列出他们的姓名，并逐个考虑一下他们的人格特点，那么接着你就会想到：这10个人中，极可能至少有一个人会在其生活的某

这个时候，由于某种心理疾病而不得不接受治疗。美国人口中的 10~15% 会在其生涯的某个时候因为情绪问题而必须治疗。心理疾病有流行性的原因。这是美国目前主要的健康问题之一。每年因某种心理疾病进医院的比所有因身体疾病进医院的人还多。而且，一旦进入医院，心理疾病患者往往比因身体疾病进医院的需要更长的治疗时间。无论是哪一天，美国所有医院中都有有一半以上的床位为心理障碍患者所占据。

这些惊人的统计数字只说了事情的一小部分，它们只包括医院心理健康诊所和个体医生正式记录的患者。没有记录而有强烈内心痛苦和绝望，但又未寻求治疗的人就更多。这些人总还能设法度过他们充满痛苦的时光，但也付出了巨大的代价。他们可能服用大剂量镇静剂，或者像更多的人那样大量饮酒，借酒消愁，也可能像越来越多的人那样吸毒成瘾。无论他们是以什么方式在设法生存，他们自己和同他们生活、工作在一起的人都会付出代价。这些人自己要付出代价，爱他们的人也会付出代价；从长远的观点看，社会也要付出代价。

让我们来考察两则心理疾病的案例，从中便可窥知它对人类健康和幸福生活的危害是多么巨大。

米尔德莱特对眼情有强烈的恐惧。她的朋友注意到，她在谈话时从来不直接看人，而是眼睛向外瞥。这位年轻的妇女向心理学家解释，她这样做的原因是看到眼球会使她感到一种无法控制的情绪恐慌。她已记不起来这种恐怖症是什么时候开始的。她觉得有生以来就怕眼睛。最近，这种恐怖变得更加强烈了，某些有关的症状也显露了出来。米尔德莱特经常会梦到一些人，他们的眼睛

都令人毛骨耸然，目不转睛。她觉得这些人都不正常……由于她担忧自己的恐怖症，也由于她同时还有更普遍的焦虑状态，米尔德莱特的学习效率受到严重影响。她感到日益难于学习，看书时不能集中精力。她的恐怖症也使她尽量回避朋友。结果，她的学业成绩受到影响，她的社会关系则濒于毁灭。

艾杰被收住精神病院时是17岁。他总是很羞怯，并有点退缩。他在中学里成绩如此之差，以致使他在中学二年级时失学了。辍学之后，艾杰干过许多临时工作，但在履行自己的职责时很无规则，而且作任何一项工作的时间都未超过几星期。最后，他终于不能被雇用而呆在家中，越来越爱隐居，在社会和家庭生活上也越来越退缩。他大多数时间都会低头闷坐，拒绝同家人一起用餐，而有客来访时他会藏到床下。他越发不顾自己的外表，拒绝洗澡和理发。有时，他会发表“奇怪”的议论，常常用手捂着自己的脸，因为他感到自己“好笑”。

我们能说这不是病吗？我们能说这不是对人们的健康的巨大伤害吗？我们能对此淡然视之吗？

二、现代社会与心理疾病

我们还看到：心理疾病并不是那种濒临消亡的疾病。就其趋势而言，是“看涨”！因为，从某种意义上来说，许多心理疾病正是现代社会生活的副产品。现代社会的某些特点，构成了若干心理疾病发生的温床。据有关研究概括，现代社会

的如下几个特点，导致了人们若干心理问题的产生。

其一，如前所述，现代社会最为显著的特征就是高速度、快节奏。科学技术日新月异，知识爆炸高潮迭起。社会对人提出了新的要求，面对这些新的要求，人们的心理往往一时难以适应，故而有可能产生焦虑、紧张的情绪。而焦虑、紧张的情绪往往正是诸多心理疾病产生的根源。

其二，从传统社会到现代社会，经历了一系列巨大的社会变迁。这种社会变迁导致了社会政治、经济、文化的急剧变革，社会生活的方式也发生了显著的变化。此外，社会生活的节奏加快，矛盾冲突增多，竞争剧烈。凡此种种，使得原先的人际关系发生变化，而显得更为复杂。于是心理障碍和心理疾病也就“应运而生”。据悉：日本商业行业的职工因工作紧张、人际关系紧张而需要进行心理治疗的占 20%。目前，我国社会类似的问题也日趋增多。

其三，随着工业的发达，分工的加深，城市的扩大，高层建筑兴起，人与人之间的心理距离日益加大，人们在思想情感上的交流减少，致使情感上的障碍增多。在过去自给自足的自然经济和农业社会中，人们同住一个村镇，鸡犬之声相闻，相互之间联系密切，而现在由于城市大、人口多、分工细的局限，相互之间的交往却相对减少，彼此之间的理解又相对困难。再加上电视机、录音机、录像机、游戏机的兴起，人们可以独自进行娱乐活动而无须加入某一群体。这样一来，由于情感交流的减少、沟通上的困难，作为一个社会的人、一个需要情感交流的人，难免会产生这样、那样的心理障碍。

其四，随着社会政治、经济的发展和变革，往日维系社

会秩序与人心的政治观、伦理观、哲学观等也面临着新观念、新思潮的挑战。特别是现在世界上各个国家和民族之间的交往日益增多，来自不同文化背景的信息纷拥而来，使人们面临着不同国家与民族文化的冲击，从宏观上看，传统社会中的同质文化已向现代社会中的异质文化演变。这造成了外来文化与传统文化之间的融合及冲突。人们过去已经习惯了的生活方式、人际关系与行为模式濒临改变，因而心理上旧的平衡受到严重震荡，心理上的不适应、焦虑、心理障碍与心理疾病便随之而增多。

其五，由于大众传播媒介随着高科技的介入而迅猛发展，因而来自四面八方的信息量大增，使人应接不暇，并增加了接受刺激的心理负担。这些信息有的与人们的意愿、期望相契合而使人愉悦，有的则不符而使人沮丧，这也增加了心理障碍出现的可能性。

三、心理健康的标准

从以上论述可知，心理健康对于人类，尤其是对于当今的人类是多么重要！解决这一问题又是多么迫切！它需要许多相关学科的人员全身心地投入，更需要广大心理疾病的患者清晰意识到这一问题的严重性并予以全面地配合。不过，对于心理学家、临床医生和治疗学家来说，麻烦还不仅在于具有心理问题的人面广量大且呈上升趋势，另一重要的、然而又是尚未完全解决的问题是，如何对一个人的心理健康状况作出准确地评估。如今，人们可以用尺子和磅秤准确地度量出一个人的身高和体重；可以用X光仪和B超清楚地知道某

人的内脏器官是否发生了病变。可是，尽管当今的心理测量技术已有了长足的进展，但离准确地测量出一个人的心理健康水平尚有很大距离。况且，心理上的正常与不正常并无一截然界限，只是程度不同而已。

当然，心理学家们经过不懈的努力，也提出了一系列心理健康的标准。尽管这些标准只是描述性的、缺乏可操作性，但对于人们认识心理健康这一问题仍有不可低估的意义。此外，由于每个心理学家的知识背景、哲学观、价值观、研究方法以及学术观点的不同，他们各自所提出的心理健康标准有若干差异之处。这里，我们谨就一些共同的、或得到大部分心理学家认可的心理健康的标准作一介绍。

1. 智力正常

正常的智力是一个人学习、工作、生活所必需的基本心理条件。心理健康的人，智力发展水平虽各有不同，但必须智力正常，即智商 IQ 等于或大于 90。个人的智慧能在学习、工作、生活中充分表现。对周围环境、现实生活中的各种问题、困难和矛盾能切实有效地认识与改造，能处处表现出积极进取的精神，而不企图逃避现实。

2. 对现实有良好的知觉

著名人本主义心理学家马斯洛认为，心理健康的人对世界的知觉是客观的。他们能够如实地看待世界，而不是按照自己的欲望和需要看待世界。患有心理疾病的人的一个普遍特征就是歪曲地感知现实，强迫世界吻合于他们的恐惧、焦虑的需要模式，有时甚至是失去了同现实的接触。

3. 对世界持开放的态度

心理健康的人从不对新经验、新事物持拒绝的态度。他

们能够接受一切经验，体验一切情绪和态度，从不歪曲或掩饰这些体验。由于他们能够体验全部范围内的各种情绪，因而他们的个性更为宽容、更为充实，也更为灵活。

4. 情绪乐观稳定

情绪乐观稳定是心理健康的主要标志；反之，喜怒无常则是心理不健康的典型表现。这并不是说心理健康的人没有喜怒哀乐，而是指他们的喜怒哀乐都有“度”，能为理性所左右、为自身所把握。并且，在更多的情况下处于积极乐观的状态之中。此外，在马斯洛看来，心理健康者的情绪体验常新。他们对于某些经验，如一次落日、一首交响乐、一顿美餐或一张孩子的脸，都可以持续保持愉快的体验，并感到十分快乐。他们不会因为体验的重复而烦恼，相反，他们会因感受和保留这些体验而欣慰。说到底，他们具有情绪上的安全感，能够耐受挫折、恐惧以及种种困惑。

5. 良好的人际关系

作为一个社会性的人，良好的人际关系是保持心理健康所不可或缺的。这既是人的一种内在需要，也是社会适应能力发展的标志。一个心理健康的人，通常表现为对他人真诚、公正、谦虚、宽容，尊重他人的意见和权益，对周围的人持信任、友好的态度，乐意与他人交往。不过，这里要说明的是，心理健康的人具有良好的人际关系并非是指他们必定是交友如云，终日高朋满座。他们往往只有一、两个最亲密的朋友，能够尽情地、毫无顾忌地倾吐内心世界的奥秘的朋友，对其他人只是泛泛之交而已。

6. 悦纳自然、他人和自己

心理健康的人，能够接受自然的不足与憾缺、他人的过