

现代催眠术

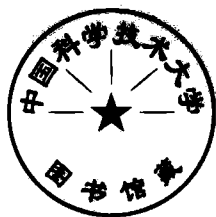
季 浏 孙时进著



上海文化出版社

现代催眠术

季 浏 孙时进著



上海文化出版社

(沪)新登字 104 号

责任编辑：陈鸣华

封面设计：陆震伟

现代催眠术

季 浏 孙时进 著

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路 74 号

新华书店经销

上海海峰印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.625 插页 4 字数 196,000

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷 印数 1—3,000 册

ISBN 7-80511-506-0/R·20

定价：5.90 元

前 言

催眠术是一种心理治疗方法，指通过暗示诱导被催眠者进入类似睡眠的状态，在这种状态下，被催眠者意识狭窄，主观能动性降低，暗示性增高，降低对现实的检验度，只服从催眠者的暗示。在催眠者的暗示下，被催眠者的感知觉、记忆、想象和随意活动都会随之发生变化。

催眠术迄今已有二百多年历史，可以说是饱经风霜，历尽坎坷，但它在临床上的应用一直未停止过。今天，在国外（特别是发达国家），人们重新认识它，广泛研究它，取得了许多重要的研究成果。

学习和研究催眠术具有重要的理论意义和应用价值。在理论上，可以进一步认识和揭示催眠现象的实质，论证身心关系，理解心理学的一些重要概念；在实践上，可以促进催眠术在临床、康复、教育、体育、文艺和司法等等领域的应用。

然而，在我国，由于种种原因，仅仅只有极少数医务人员在临床上应用催眠术治病，科学地、系统地研究催眠术几乎是一片空白，连一篇控制性的研究报告和一本比较有学术价值的著作也未出现过，这与我国当今心理学的发展和社会的需

要很不适应。此书的撰写旨在引起对催眠术的重视和研究。

本书共十二章。第一章论述了催眠的定义，催眠研究的意义和内容，描述了催眠状态下出现的一些特殊现象，阐明了如何消除人们对催眠术的误解等，读者从中可以对催眠术有一个初步的认识。

第二章介绍了催眠术的诞生和发展历程，同时也介绍了中国催眠术的简史，这有助于读者对催眠术的来龙去脉，有一个比较清楚的了解。

临床上频频报告，催眠状态下可出现许多特殊现象(如肌肉僵直成桥，年龄倒退，正、负幻觉和催眠后遗忘症等等)，这些现象令人惊奇，同时也引起了心理学工作者浓厚的研究兴趣。究竟催眠状态下能否出现特殊现象，本书第三、四、五、六章介绍了国外这方面大量的实验成果及理论解释。读者从这几章中不仅可以找到对上述问题的答案，而且可以了解到催眠现象研究的过去和现状。同时，这几章内容对于进一步深入细致地研究催眠现象具有重要的参考价值。

催眠感受性的高低是决定一个人能否被催眠的前提条件，感受性低的人不能进入任何程度的催眠状态。临床医生如何判断一个病人的催眠感受性程度以确定其能否接受催眠治疗？科研工作者如何挑选高、中、低感受性的被试以适合自己的研究课题？本书专辟一章(第七章)介绍国外种种催眠感受性的评定模式。

一个人的感受性程度受哪些因素的影响？通过一定的方法能否提高其感受性？第八章介绍了国外对这些问题的研究情况。

催眠感应方法可谓名目繁多,五花八门,至今未有统一的模式。各种方法都有其有效的一面,不过使用时须注意因材施教,有的放矢,这样才能收到良好的效果。第九、十章对催眠感应方法作了比较详细的介绍。

催眠术不仅可以医治身心疾病、神经症及控制疼痛,而且对于提高学习、工作效率,消除运动比赛和舞台表演恐慌,帮助司法部门破案等等均有重要作用。第十一、十二章既介绍了国外催眠应用的研究成果,又介绍了对一些病症的具体治疗方法和步骤。医务人员和心理咨询工作者从中定会有所获益。

要说明的是,由于国内可资借鉴的材料很少(尽管书中也写进了作者自己的研究材料和临床个案治疗,但那是微不足道的),本书广泛收集了国外有关资料,并有选择地加以介绍。其中,国外一些知名度很高的心理学家和催眠研究者,如希尔加德、韦岑科夫、巴伯、斯帕纳斯和埃文斯等人的许多重要研究成果均被介绍于书中。由于国内催眠研究尚处于初创阶段,本书列出了诸多研究者的中、英文名字,并在书后附有大量的、书中直接引用的外文参考资料,以供有兴趣的读者进一步查证和参阅。

近几十年来,人们通过对催眠术的大量科学研究,弄清了以前许多争论不休、模糊不清的问题,加深了对催眠术的了解和认识,然而,仍有许多问题有待于进一步研究。可以这么说,催眠术,就像气功一样,人们至今尚未揭开其奥妙所在。因此,本书作者采取实事求是的科学态度,向读者提供催眠术的各种实验结果和理论解释,既介绍对催眠术持支持态度学者

的研究成果，也介绍少数持怀疑态度的学者的研究成果，旨在引起人们对催眠术有更多的思考和研究。然而，无论怎样，催眠术在许多领域所起的重要作用是客观存在的事实。苏联精神疗法方面的著名专家、国际理论和实验催眠术协会会长弗拉基米·赖科夫认为，催眠术是一种能揭开人的未被利用的能力和积极促进人的创造性活动的有效手段。他曾经为莫斯科印刷学院的学生施行催眠，发现他们令人难以置信地记住了大量的外语单词，他们一连几天，每天掌握一二百个德文经济词汇。在催眠后，学生们仍保持着这种强记忆力。就我们自己的态度而言，我们对催眠术的应用前景充满希望。

催眠术并不神秘，对于心理学、医学、卫生保健、教育、体育、艺术和司法等部门的专业人员来说，只要通过学习，并积极实践，定能掌握，让它为人类造福；对于患有不同程度的心理疾病患者来说，自我催眠法将给他们带来益处。

我们期待这本书将成为心理学、医学专业研究者（包括大学生和研究生）的参考书；临床医务人员的工具书；心理疾病患者的自助书；促进人的身心愉快的指导书以及大、中学生了解人类文化现象的课外读物。

在此，我要感谢我的博士导师曾性初教授，正是在他的鼓励 and 指导下，我和孙时进才有勇气进入催眠这一引人入胜、富有挑战性的研究领域。

同时，也要感谢马维祥医生给我们传授了催眠方法。

在本书的撰写过程中，得到了催眠新分离理论创始人，美国著名心理学家E·R·希尔加德教授热情的指导和帮助，他给我们寄来了自己的研究专集和斯坦福催眠感受性检测量表，

特致谢忱。

丁亚平、钱秀莹两位博士对这本书提出了许多宝贵的意见,在此一并表示谢意。

由于我们的水平有限,全书的体系结构、内容和文字等等
方面都会有许多不足之处,敬请读者批评指正。

季 浏

1991年1月于华东师大

目 录

前言	季 浏
第一章 催眠术绪论	1
一 催眠的定义	2
二 催眠现象的描述	6
三 催眠研究的意义	8
四 消除对催眠术的误解	13
五 催眠研究的主要内容	16
第二章 催眠术的历史回顾	17
一 麦斯麦术的诞生	17
二 麦斯麦术在欧洲的兴起与开展	20
三 催眠术走上科学轨道	25
四 中国催眠术一瞥	28
第三章 催眠现象研究(一)	33
一 肌肉活动能力的提高	33
二 痛觉缺失	36
三 正幻觉和负幻觉	42

四	催眠性耳聋	49
五	视敏度变化	50
第四章	催眠现象研究(二)	54
一	催眠后遗忘症	54
二	增忆	60
三	年龄倒退现象	63
四	催眠梦	65
五	其他现象	71
六	我国对催眠现象研究的介绍	76
第五章	催眠感应作用的争议	101
一	怀疑论	101
二	相信论	105
第六章	催眠理论的发展	114
一	社会作用论	114
二	生理学论	117
三	三维度催眠深度论	120
四	变更的意识状态论	122
五	新分离论	123
第七章	催眠感受性的评定研究	126
一	十九世纪催眠感受性评定模式	126
二	早期的催眠感受性评定模式	129
三	现代催眠感受性评定模式	133
四	催眠前的感受性测定	142
第八章	催眠感受性的影响因素及提高方法	151
一	年龄	151

二	性别与个性	153
三	心理疾病患者	154
四	其他	157
五	提高催眠感受性的方法	158
第九章	普通催眠感应方法	169
一	规范催眠法	169
二	简单催眠法	188
三	历史上各催眠大家的催眠法	194
四	加深催眠状态的方法	198
五	催眠阶段的判别	202
六	唤醒法	205
七	催眠时的注意事项	207
第十章	特殊催眠感应方法	215
一	远距离催眠法	215
二	快速、间接和清醒催眠法	216
三	集体催眠法	223
四	睡眠催眠法	224
五	反抗者催眠法	225
六	药物催眠法	226
七	动物催眠法	227
八	自我催眠法	228
第十一章	催眠治疗方法	238
一	直接暗示疗法	238
二	催眠分析	239
三	催眠与行为疗法的结合使用	240

四	催眠状态下的一般性心理治疗·····	241
五	催眠后暗示疗法·····	242
六	催眠治疗的基本步骤及应注意的问题·····	243
第十二章	催眠应用·····	246
一	心身疾病的治疗·····	246
二	疼痛的催眠控制·····	255
三	神经症的催眠治疗·····	261
四	其他·····	269
五	心理治疗与暗示·····	275
附录：参考文献 ·····		281
后记 ·····		296

第一章

催眠术绪论

催眠术（或称催眠）是一门既古老又年轻的心理治疗方法。说它古老，因为自从麦斯麦术诞生以来，至今已有两百多年的历史；讲它年轻，因为今天在世界许多国家，特别是发达国家，人们重新认识它，广泛研究它，并在临床教育、康复、体育、司法等等领域加以应用，取得明显效果。在美国，已有两个全国性的催眠术专业团体，即“临床和实验催眠术协会”和“美国临床催眠术协会”，会员总数四千人左右，两个协会各自出版了自己的杂志，发行世界各国。其他国家，如法国、德国、英国、日本、苏联等国都有催眠术专业性组织。国外现代出版的催眠术著作也有好几十本。

由于种种原因，国内仅仅是少数医生在临床上应用催眠术，但缺乏系统的研究，这不能不令人遗憾。然而催眠状态下的神奇现象以及催眠术的应用价值，使催眠术在我国已开始引起人们的关注。相信在不远的将来，它将受到更多的重视和研究。

本章主要介绍催眠的定义、研究意义以及研究内容等五个方面，从中可以使我们对催眠术有一个基本的了解和正确

的认识。

一 催眠的定义

催眠研究者曾对催眠的定义作过许多探讨和解释，然而由于催眠的本质至今还未彻底搞清，所作的定义也就不够全面、准确。不过从最近二三十年的研究来看，许多定义在某些方面具有共同的特征，这从以下三个定义的介绍中是不难看出的：

赛迪斯博士认为：“催眠是通过人为的方法而引起一种异常心理状态，其主要标志是被催眠者的暗示性增加。”

基恩斯特罗姆(Kihlstrom, 1985)指出，催眠实际上是一种社会性的相互影响，标志着一个人(被催眠者)易接受另一个人(催眠者)的暗示，从而使前者产生知觉、记忆和随意活动等方面的改变。

“所谓催眠，是指人为地引起的一种状态，它虽然同睡眠有许多类似之处，但可以区别开来。它的特点是暗示性可以逐渐提高，并形成与平常不同的特殊的意识状态，与清醒时比较，这种状态更容易引起运动、知觉、记忆和思考等现象的变化。”^①

从以上三个催眠定义中可以清楚地看出，催眠实际上可分为感应和状态两个阶段，前者是指实施导致催眠状态的催眠技法阶段；后者是指通过催眠技法而诱导出来的催眠状态阶段。在感应阶段，催眠者反复使用能使人产生疲劳的、单调

^① 引自(日本)长田一臣《运动心理学》，《体育译文》1985年第6期，第12页，人民体育出版社。

的听觉、视觉和触觉刺激(有时单一使用,有时综合使用),诱导被催眠者进入类似于睡眠的状态,即催眠状态。在这一阶段,也要求被催眠者放松,想象以及集中注意催眠者的动作和声音。通过这些方法,被催眠者能够进入不同程度的催眠状态(或称恍惚状态)。在催眠状态下(即状态阶段),被催眠者意识狭窄,主观能动性降低,暗示性增高,并且只与催眠者保持单线联系,对催眠者的指令绝对服从,无视外界干扰,在催眠者的暗示下能发生感觉、记忆、想象、随意活动等变化,以及催眠后现象,这些现象将在下一节中描述。

另外,上述催眠定义中,也都提及暗示性(有时也称感受性)这一概念,暗示性主要指人接受暗示的能力,习惯性地易于接受暗示谓之暗示性强,难于接受暗示谓之暗示性弱。暗示性的强弱与许多因素有关,人们在其熟悉的知识领域内难于接受暗示,相对而言,文化程度和世故经验少的人容易接受暗示。暗示者的权威性、被暗示者对暗示者的信任程度,也对暗示性的强弱起作用。催眠次数与暗示性提高成正比关系,即随着催眠次数的增多,被催眠者的暗示性相应提高。暗示性的强弱可能还受年龄、性别、个性等因素的影响。少数人对暗示持执拗态度,其行为反应恰与对他的暗示相反,这称为负性暗示性(Negative suggestibility)。一般认为,催眠的成功率与暗示性强弱密切相关,被催眠者暗示性越强,就越能进入更深的催眠状态。

催眠的成功率除与被催眠者的暗示性强弱有关外,催眠者的暗示对于被催眠者能否被催眠也起着重要的作用。催眠者的暗示可分为言语性的和非言语性的,它是指实施催眠时

催眠者所说的内容、所做的动作。一般来说，催眠时的暗示可分为三种：一种是催眠诱导暗示，旨在诱导被催眠者进入催眠状态；另一种是治疗性暗示，它是在催眠状态下为了解除病人的疾病或用于其他目的所采用的暗示；还有一种是催眠后暗示，它是指在催眠状态下给予暗示，使被催眠者醒来后根据暗示的内容作出相应的反应。

总之，催眠能否成功，离不开被催眠者的暗示性程度和催眠者的暗示。除此之外，被催眠者的态度、动机，催眠者的威信、技巧，被催眠者对催眠者的信任，两者之间的合作以及催眠情景等，也是决定催眠成败的重要因素。

为了进一步理解催眠定义，有必要简述催眠与睡眠、放松训练和气功之间的关系，因为这四者有时容易混为一谈。

有些人误认为催眠就是睡眠，实质上，两者之间有着根本的区别。睡眠是一种有规律的自然生理现象，具有一定的周期性，无需他人帮助，自己便能入睡。而且处于睡眠状态下的人通常是不会感受到外界的任何声音的。但处于催眠状态下的人，尽管可以对外界刺激不起反应，可以不了解自己身处何处，不能回答无关人员的提问，但对催眠者的一切表示极端敏感，也就是说，被催眠者只能听到催眠者的声音，只回答催眠者的问题，只服从催眠者的指令和要求，被催眠者和催眠者之间有一种特殊的感应关系。此外，催眠的脑电波检查与睡眠是不一致的。

催眠与放松训练是两个不同概念，二者均可能使人产生意识范围狭窄现象，这一现象也均可利用暗示作用而引起，但二者的作用机理是有区别的。

一般认为，放松训练是个体主动进行的，以机体唤醒水平的降低为主要特点的自我控制，是自我调节机体稳定的过程。放松训练的目的在于肌肉松弛，调节情绪。而在催眠状态下，大脑皮层中还保持着与外界相通的警戒点，此时暗示性增加，绝对服从催眠者的指挥。催眠的目的也比放松训练的目的更广泛。

催眠和气功有何区别呢？一般认为，尽管处于催眠状态中的被试和练气功者意识一样的狭窄，但前者意识处于被动、不随意的状态；后者意识始终处于清醒、主动的状态。催眠，虽然也包括自我催眠，但它主要用来催眠别人；气功也许可以“发功”作用于他人，但它主要是修炼自身。

上述所提的催眠都是他人催眠，此外，还有自我催眠。所谓自我催眠，是要求被试或病人在安静、缓慢呼吸的同时，凝视一点，意念眼睑沉重，全身松软，并照念一套自我暗示语。自我催眠如掌握得好，其效果并不比他人催眠差。

综上所述，催眠是通过暗示的方法（如言语的和非言语的），诱导被催眠者进入类睡眠状态，在催眠状态下，被催眠者意识狭窄，暗示性增高，主观能动性降低，服从催眠者的指令，只与催眠者保持单一联系，在催眠者的暗示下，被催眠者的感知觉、记忆、想象和随意活动能够发生变化。催眠能否成功，取决于被催眠者的个人特征（如暗示性强弱、态度、动机、想象力等等），催眠者的威信和技巧，催眠者与被催眠者之间的关系以及催眠情景等因素。