

现代人·文化·知识·译丛

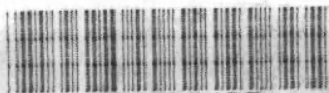
五分钟自我暗示法

——开发自我深层意识的魔法

(日) 山口彰 著

达 章 译

陕 西 人 民 出 版 社



A0354457

现代人·知识·文化译丛

五分钟自我暗示法

——开发自我深层意识的魔法

〔日〕山口彰 著

达章 译

陕西人民出版社出版发行

（西安北大街131号）

新华书店经销 西安昆明印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.875印张 2插页 63千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数：1—13000

ISBN 7-224 00827-3/Z 81

定价：2.05元

责任校对：宋树帆

●第一章

探索深层意识的第一分钟

第一节 您也在运用神秘的 暗示技术

●大脑开发秘术●

谈到催眠法、自我催眠法等，很多人认为它带有某种神秘色彩，是伪科学。但是细细体味起来，实际上这种方法确实是呼唤人类深层意识的科学方法。

催眠法为什么会被神秘化？其中自有原因。所谓催眠术士现在越来越少了，但正是他们把催眠术和魔术相混杂进行各种魔术实验和表演，故意给它蒙上一层神秘的色彩。然而，催眠术作为科学的一个领域巍然屹立在这种神秘气氛的包围之中。

催眠术士之所以要把催眠术搞得神乎

其神，主要意图在于掩人耳目，企图造成一种印象，似乎唯有他们自己才具有掌握催眠术的本领，因为一旦人们了解到催眠术是谁都可以掌握的，催眠术士便会失去物以稀为贵的优势。

人们认为催眠术高深莫测，距现实生活太远，其实不然，催眠术以及自我催眠法的原理和规律等在我们日常生活中无处不有，无所不在，而且人们往往凭借着自己的智能在实际生活中运用着没有冠以催眠术之名的催眠术。

将这种无意识、不自觉运用的催眠术法则加以系统化，自觉地加以运用，就是我们所要介绍的催眠术和自我催眠法。

运用自我启示法进行实际的自我启示，即从催眠法的原理出发提出高效率的自我暗示法，这就是本书的宗旨。下面我们将从催眠法的原理、规律开始，渐次介绍催眠术，自我催眠术，然后进入主题自我暗示法。

●人的意识就象一座冰山●

人的意识可以分为两大部分：显在的部分（意识层）和潜在的部分（无意识层）。冰山露出水面的部分仅仅是巨大冰山的极小部分。人们的潜在意识占绝大部分。意识层与理性行为、意志性行为、逻辑思维等密切相关，无意识层和感情行为、冲动性行为、直觉、瞬间闪念以及灵感密切相关。

对于无意识层的存在以及它的威力，人们是在研究催眠法的过程中逐步认识到的。在深催眠状态下，会发生许多有趣的现象，其中之一就是“后催眠现象”。

所谓“后催眠现象”是指在催眠状态下给予暗示。该暗示不但能影响催眠状态而且对清醒后也能产生深刻影响。下面我们介绍几个后催眠现象的事例，希望读者能从中体会到无意识的存在以及它的威力。

●三分钟达到五年的效果●

T化学会社是一流的会社，它的创造工程研究室就采用了自我催眠法来提高创造性。诱发后催眠现象的实验是其中的重要环节。接受该项实验者是该会社研究所的主任研究员。

将受验者诱导至深催眠状态，让受验者的大脑在这种状态下完全变成某种化合物进行活动。

对受验者作如下的催眠暗示

“从恍惚中醒来之后当众宣布刚才完全变成化合物的情况。大约30分钟后，我（笔者）摘掉眼镜，点上一支烟。你忽然要想去厕所，解过手返回来，你仍然坐回自己的椅子，转眼间又重新进入深催眠状态。你登上比你现在更显赫的负责地位和你的部下一起致力于解决各种课题，取得了令人惊叹的成果。梦非常清晰，梦结束后自然醒来，梦里的

事全记得，但刚才我跟你说的话却忘得一千二净。”

他醒来后，确认给他的后催眠暗示完全记不得之后，请他就完全变成化合物状态的情况向大家报告，就此安排了质疑时间。

大约过了30分钟之后，我走近主任研究员，摘下眼镜，点上一支烟。这时受验者扭动身体，显出要撒尿的样子。大约过了30秒他起身去了厕所。正当与会者惊恐不已的时候，主任研究员嘴里念叨着：“这会儿轻松了。”重新回到自己的座位上坐下。

最多过了5分钟他重新进入催眠状态，我在旁边看着表观察他从入睡到醒来的时间，大约过了3分钟，他苏醒过来，茫然若失。

与会者A：“感觉如何？”

受验者：“……”

与会者B：“作梦了吗？”

受验者：“作了一个很长很长的梦。”

笔者：“不碍事的话，请把梦的内容跟我们说说好吗？”

极少的一部分梦简述如下：

“我当上了新建研究所的头儿……坐着大红颜色伏亚特850高级轿车上班……有司机开车……作了大量的实验……收集资料……对了，为了收集资料去了国会图书馆，但那里却是赤坂离宫的建筑物

……查了很多资料……还作了有关实验，增加了××的量问题就解决了……这个实验也作了……那个问题也解决了……但这涉及到专利恕不奉告……”

梦的内容如此丰富，只用了3分钟时间。一位与会者问道：“您的梦涉及多长一段时间？”受验者说：“让我想一想，总之时间很长。新研究所成立，被委任为头头。我聘用了一个高中刚毕业的女职员为秘书。她后来结了婚，我就辞退了她，我和她谈完这件事梦也结束了。所以前后算起来至少有5年。”

极短暂的时间内梦见包含如此大量信息的情景，心理时间又如此漫长，我们把这种现象称之为“时间失真”（Time Distortion）。关于“时间失真”我们后面还要介绍。总之，给处于催眠状态下的人的暗示，在一段时间后发生作用，并能诱发预期的、令人惊讶的一系列现象。这就是所谓后催眠现象。

上述实例还不是深催眠状态表现出来的现象。

●不会做加法的一流工程师●

下面介绍一例在某一流企业的创造工程研究会所做的后催眠实验。

受验者为该会社的骨干工程师。

在深催眠状态下进行解决问题的无意识思考实验之后，对受验者暗示说：“从恍惚中醒来，我拍

你肩膀之前你把数字3遗忘，完全不懂3的概念，无论你怎样努力回忆也无济于事。而我刚才的话也全部忘却。”然后让受验者慢慢醒来。大约20分钟之后，我在黑板上出了一道加法运算题，对受验者说：“请您来计算这道题，这对您也许过于简单了。”工程师站到黑板前，他抓耳挠腮，束手无策。他开始计算，但不由自主地总是作乘法运算，大概他不会作加法为了不丢面子想用乘法来掩饰，结果还是没算出来。最后他喃喃地说：“对我真是个打击。”我担心这种打击过重会引起不良后果，大约5分钟后按事先约定拍了他肩膀一下，解除了后催眠暗示。

一流大学的理工科毕业生，一流企业的骨干工程师竟然不会作加法运算！实验说明无意识世界的客观存在以及它的巨大作用：①它能引起无意识的冲动行为，支配人去厕所。②有抑制意识的力量，使人坐到椅子上马上就进入睡眠状态。③能唤起瞬间的灵感，3分钟梦见5年间的事，作解决问题的梦。④能操纵智力，让人忘却数字3无法运算。

●深层心理的微妙反应●

既然无意识层所受的暗示或刺激有如此巨大的作用，假设给它以恶的暗示或刺激一定会导致严重后果。人们的生活中恶的暗示或刺激多于善的暗示

或刺激。若任凭这些恶的暗示、刺激等进入心灵深层，结果将不堪设想。人类常常根据经验在自己的心中筑起一道心灵的门卫。对于外界进入的刺激等门卫要一一检查，不受欢迎者拒之门外。不但如此，门卫对心灵深层本能地萌发出来的冲动也有同样的抑制作用。否则本能的冲动等若泛滥起来，还不得天下大乱？当事者也要遭到社会的制裁。因此心灵门卫的检查作用对保护自己和维持社会秩序都必不可少。

但这种检查作用也有很多失误，例如有的刺激或观念本来应该放行，却被以“那种事儿太天真、太理想化”等为借口拒之门外，有些应该抵制的却统统放行。门卫有时过于顽固、保守，有时又放弃原则。

从自我抑制方面看，假设门卫犯了神经过敏的毛病，会把心灵深处萌发的冲动不加区别地全部压抑。例如在众人面前正常的自我表现因害怕别人讥笑而自我压抑，长此以往心理就会发生异变，更有甚者发展为肠胃疾病或表现为神经衰弱、神经病等。

心理的这种机制和社会结构极相似。例如在一些国家里，特别是在发展中国家，言论一律检查过严，有的信息非经领导层批准则不能让国民知道，当然有时这很必要，但信息的好坏，选择由领导人随心所欲，过严的信息检查必然造成国民的偏见，

有的甚至剥夺国民的自由，社会问题内向化，积弊日深，久而久之常以暴力或革命爆而发之。

现假设某心灵门卫顽固、保守，那么有没有什么方法能将有益信息输入，或将心理潜在的信息挖掘出来呢？有，趁门卫打瞌睡的时候或趁它专注干某件事的时候。

催眠术就是要解除或使它放松警惕，趁机将有益的暗示高效、畅通无阻地烙在无意识层上，激发心灵的智慧之光，调动潜在的信息，去开发去创造。

●暗示技术的四要素●

从某种意义上说催眠法即趁着没有“鬼”的时候冲刷洗涤心灵，用得恰如其分心灵则焕发出活力，滥用则有触及私生活的危险，好象穿着满是泥巴的鞋践踏心灵的内宅客厅。

如何让门卫放松警惕？用催眠术。催眠术的原则实际上人们日常生活中谁都在运用，只是自觉不自觉罢了。可以分三个部分：“放松、集中、暗示”。这三点后文还要详述，下面我们看看催眠术的几个要素。

一、酒精

适量的酒精会帮助催眠。饮适量的酒会在很短的时间里诱导进入催眠状态。同时应注意酒精过量虽然对“放松”有利，但对“集中”不利。

请客喝酒谈生意，醉意朦胧时谈起来气氛融洽，心灵门卫放松，较容易接受我方的条件。

向女人求爱，请她喝酒，趁酒兴发起攻击易奏效。日常生活中很多人利用酒精作药物催眠。

生活中人们受规章制度以及习惯世俗等的禁锢，便会产生一种愿望始终无法满足的抑郁，假设门卫又非常严厉，不满情绪淤积起来，日积月累则会心理失调。跑到酒吧去，借酒精的力量解除门卫，倾吐胸中的郁闷，心畅意适，有利于身心健康。

二、韵律和节奏

心灵门卫对韵律很敏感，经不起韵律的诱惑。催眠状态可以分为主动催眠状态和被动催眠状态。前者富于行动性，后者表现为静默。粗犷的韵律、原始韵律易诱发主动性催眠状态。罗拉兹来日本演奏时，少女们为之陶醉的那副特有表情类似于主动性催眠状态。

舞蹈性的宗教——韵律和节奏扮演着同样重要的作用，长时间置身于充满某种韵律的环境之中。

“教”便可以较顺利地深入人心。不仅舞蹈性宗教，基督教、佛教也都成功地运用了韵律的作用，收到了奇特的效果。基督教的圣歌、佛教的颂经……

集会游行——“万岁！万岁！”的口号声本身就是一种韵律，高唱国际歌，演讲的慷慨陈词，手挽

手踏着一定的节奏行进，人们的整个身心沉浸在韵律之中，心灵门卫警惕放松，演说词的暗示潜入意识深层，鼓动者“打那警察！”的暗示立即得到响应，导致冲动性的、无理智的群体行动。

摇篮曲——母亲们根据自己的经验深知韵律的作用。哄孩子入睡时，将娃娃抱在怀里，摇着唱着，有节奏地拍着孩子。这是一种沉静的比较单纯的韵律，被动性催眠状态的诱导通常采用这种方法。

催眠原理及规律就在我们的日常生活之中，日常生活中任何人都在运用它。所谓科学的催眠术不过是有组织、有系统地自觉运用罢了。我们还可以列举日常生活中的运用实例。

三、气氛和情绪

在光线较暗的地方较易进入催眠状态。在光线较强的地方，往往要闭起眼睛进行，用眼皮遮挡光线的刺激。追女人时，很多男人都知道把她带到较暗的地方，光线强时心灵门卫很警惕，女性尤其不易来情绪。

女性接吻时自然而然闭上眼睛躲避亮光，否则心灵门卫大概会出来干涉，女性本能地深知幽暗的作用。

酒吧间的店主也有这方面的经验，总是把室内的光线搞得很暗淡。

四、皮肤接触

让对方放松自如地坐好，闭上眼睛，诱导者将手掌轻轻放在他的额头上，静默2~3分钟即可诱导浅度催眠。这里采用的就是皮肤接触法催眠诱导。

抚摸一下猫或狗的下巴，他们会解除对你的戒备心理，增加亲近感。人们相互握手带来亲近感，父亲和儿子一起洗个澡，孩子更加亲近父亲。这方面的例子，不胜枚举。

酒吧间里，女招待坐在客人身边，手放在男人的腿上。一般来讲男性比女性较难进入催眠状态。去酒吧的男人让人敲了竹杠还乐滋滋的，看来他已进入催眠状态。

追女朋友的时候你是否也用了催眠暗示法呢？以上是催眠术的大要，我们指出了四个要素：酒精、幽暗、韵律和皮肤接触。谈情说爱往往集溶四要素为一体加以运用。昏暗的酒吧，小酌鸡尾酒，伴着悠扬的音乐和女朋友跳舞，心灵门卫陶醉了，这是谈情说爱的最好时机。

当然催眠法的原则还很多，都是我们日常生活中常见的做法，没有什么超现实的东西。

自我催眠术和催眠术方法基本相同。只是自我催眠要注意别把心灵门卫“醉”得太甚，否则容易导致昏睡。自我催眠的重点在集中而不是放松等，后文详述。

第二节 暗示技术的实施顺序

●催眠现象的四个阶段●

催眠状态下心灵门卫放松，这时给予暗示便会无条件接受。故催眠态也可以称之为被暗示性的亢奋状态。

催眠状态下加以暗示后，被催眠者身上呈现的种种表现叫作催眠现象。自我催眠也同样，只是催眠现象的显现性低于诱导催眠。

按催眠态的深浅程度来讨论催眠现象，催眠深度一般可分为4个阶段：准催眠阶段、浅催眠阶段、中度催眠阶段、深度催眠阶段。

●准催眠阶段●

该阶段实际上还称不上催眠状态。例如自己将两臂前伸平举，自我暗示“两臂变重，自然下落”。这时尽管人无意让两臂下落，但两臂还是自然下落。出现这一现象的阶段仍属于准催眠阶段，姑且以此与催眠态相区别，因为即使两臂是按照暗示自然下落，然而暗示在其中起多大作用，重力起多大作用，很难划清界线。

●浅催眠阶段——支配运动●

该阶段的特点是暗示完全支配运动系统，故亦称运动支配催眠阶段。该阶段出现的现象靠自我催眠也很容易诱发。

A：手臂抬起放不下

将两臂自然下垂，自我暗示：“两臂自动轻轻抬起。”这样反复暗示，两臂不要故意去抬便会感到自然变轻，慢慢抬起。和准催眠阶段不同，不是向下落而是向上抬，不故意去抬而自动抬起，暗示引起违反物理法则的现象，说明暗示完全支配了运动。

催眠态稍加深，作“两臂抬着放不下，想放也放不下”的暗示。这时人为地有意放下手臂但却放不下来。

B：身体僵硬

浅催眠阶段可以诱发全身成弓字形僵硬现象，或者坐在椅子上站立不起。在外人看来诱发身体僵硬现象很不易，给人以深刻印象。实际上和两臂抬起放不下相比，较浅一点的催眠阶段便可以诱发。从某种意义上讲，两臂上举放不下现象属于一种奇异现象。

身体僵硬，死人可以做到。把僵硬的尸体面朝上搭在两个台子中间，可以长时间放置，死人可以做到的事，活人当然应该能办到。

搭这种人桥，用不着催眠，只要稍微沉住气，自我暗示“小意思，没问题”，谁都可以成功，只不过催眠状态下更容易些罢了。因为心灵门卫高度警惕时，对于“小意思”之类的暗示也许会从狭隘的知识出发作出“太无聊”之类的判断。

C：有利于保健

浅催眠阶段可以无条件接受暗示，达到手臂抬着放不下的程度。换言之，该阶段可暗示性很高。利用这一特点作“从恍惚中醒来后，心神舒畅”等暗示，有利于身心。

该阶段上的暗示可以起调节血液循环的作用。例如通过：“自律神经功能优化保持协调……内分泌功能优化保持协调……各神经系统相互保持协调……”等治疗方法的暗示，促进健康。

人们对催眠术可能有些偏见，认为这时人的意识已经不复存在，其实相当清晰，即使在深催眠状态下，意识的一部分也还相当清晰。但在深催眠状态下给予“醒来后催眠中的事再也回忆不起来”的暗示，会诱发忘却现象，而错以为意识消失。

●中度催眠阶段——支配知觉●

该阶段的特点，暗示完全控制了知觉，亦称之为知觉支配催眠阶段。控制知觉即触觉、味觉、嗅觉、听觉、视觉。

例如给予“右臂非常刺痒”的暗示，右臂便有

刺痒感了；给予“飘来一股香水味儿”的暗示，便有香气袭人的感觉。

自我催眠时知觉支配现象不明显。

水也变成了啤酒！？

他人诱导催眠条件下，给予：“这是啤酒，喝一杯吧”的暗示，然后递上一杯水，会有啤酒的味感。要是自我催眠也有同样的味感便可以省啤酒钱了，可惜自我催眠不易做到。

他人诱导催眠可暗示性较高。

味感的再现必须有个条件，被暗示的人得喝过啤酒，根本没喝过啤酒的人无论怎样暗示也没有用。再现是以经验所获得的潜在信息为前提的。

在此基础上催眠程度稍加深，可以诱发清晰的彩色视觉。这种程度即进入了深催眠阶段。

催眠程度不断加深，可暗示性也随之提高；暗示的效力递增，自我催眠暗示效果也显著提高。在中度暗示催眠阶段，若暗示得当，恰到好处便可以收到良好的效果，促进创造性的开发。

●深度催眠阶段（1）——记忆支配●

A：彩色的梦

该阶段诱发出来的彩色梦幻同样也是实际经历过的情景，现实中见过的，电影电视中看到过的。通过暗示这些潜在景象显现化，因此也属于记忆支配现象。