

自我催眠术

消除心理疾病的
自我疗法

目平井富雄
译张克云



中国青年出版社

057

自我催眠术

消除心理疾病的自我疗法

〔日〕 平井富雄/著
张克云/译

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图字 01-1996-620 号

图书在版编目(CIP)数据

自我催眠术:消除心理疾病的自我疗法/[日]平井
富雄著;张克云译.-北京:中国青年出版社,1996.12

(脑力开发小丛书)

ISBN 7-5006-2379-8

I. 自… II. ①平…②张… III. 催眠-治
疗-暗示疗法 IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第21857号

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×970 1/32 6.75 印张 89 千字

1996 年 12 月北京第 1 版 1996 年 12 月北京第 1 次印刷

定价 8.00 元

前言

最近一个时期,越来越多的患者来到我所就职的东大医院神经科诉说他们的苦衷——自卑、神经衰弱、丧失自信、恐惧、失眠、阳痿、早泄等等。所有这些疾病,都是所谓的“心理疾病”,多由现代人所共有的不安与自卑感引发。为了治疗这些患者的不安和自卑感,我们采用了药物治疗法、精神疗法等各种方法,催眠疗法就是其中之一。

但是,如果不在医生的指导下进行,催眠疗法是极其危险的。普通人之间相互进行这种疗法,非但不能达到催眠的目的,相反很可能会使病情恶化。因此,急需一种可以不用去医院的更为简单安全的方法。近年来,有关人士经过反复的研究,将这种新的方法理论化了,这就是自我催眠术。

自我催眠术有很多种,其中,1932年由柏林大学的舒尔茨博士所发表的“自律训练法”最为理想。本书所要介绍的自我催眠术就是以“自律训练法”为基础的。这种自我催眠法的特点是可以不用借助他人的力量而仅仅通过自身的暗示来达到催眠的目的,也就是自己能够从所谓的催眠状态中觉醒过来。而且,方法极为简单。整个催眠术由六





个阶段构成，只要记住六个暗示用语，反复咏念，进行练习，就会出现效果。它不同于迄今为止的“一定可以把烟戒掉”式的“信念魔术”。它通过引发身体内部的生理变化达到治疗“心理疾病”的目的。

但是，在进行自我催眠时，一定要认真遵守以下几点要求：第一，任何疾病，在病重时都不能进行催眠；第二，必须按照本书要求的顺序、姿势、时间等进行催眠；第三，必须正确按照规则反复进行；第四，练习时，不能急躁，应心平气和地进行。

自我催眠术并非速效药。速效药是不能持久的。但是，一旦掌握自我催眠术便可以受用终生，你不用再担心什么。如果能够按照顺序正确地读读此书，进行反复练习，实施自我催眠术，你就可以在不知不觉中发现一个全新的自我。

在我写此书的过程中，京都召开了国际心理身体医学催眠学会。我在这次会议上发表了自己多年的研究成果“坐禅的脑电波学研究”。那时，自我催眠术的权威、蒙特利尔医学中心的路特博士给了我鼓励，他激励我出版此书，我因此而赢得了自信。

平井富雄

1967年9月15日

目录

第一部分 自我催眠术将你从不安中解脱 / 1

1 什么是催眠 / 3

日趋增加的“心理疾病” / 3

持续紧张的后果 / 6

路易十六曾热衷于催眠术 / 8

2 什么是自我催眠 / 13

“从身体到心理”的自我催眠术 / 13

来自身体的催眠更为安全和可靠 / 15

智力越高越易于催眠 / 18

更为理想的自我催眠术——自律训练法 / 22

瑜伽是一种自我催眠术 / 27

坐禅与自我催眠 / 31

3 自我催眠的生理学 / 35

什么是感情 / 35

从脑电波受到的启示 / 40

自己进行演出的自我催眠术 / 45

自我催眠术是一门认识自己的科学 / 50





第二部分 自我催眠术的六大方法/55

写在自我催眠术开始以前/57

第一阶段 胳膊重重的/66

- (1) 催眠的进行方法/66
- (2) 生理的变化和效用/71
 - “怯场”癖是才能的杀手/73
 - 要怯场时,默念“胳膊重重的”/75
 - 羞于见人、口吃的心理/76
 - 什么是“根性”/77
 - “随时随地都能入睡”的技术/79

第二阶段 胳膊热热的/83

- (1) 催眠的进行方法/83
- (2) 生理的变化和效用/86
 - 火并非总是热的/87
 - 丧失自信是神经官能症的初期症状/89
 - 自信的有无改变一个人/91
 - 物极必反/92
 - 治疗“书写痉挛”/94
 - 借助自我催眠术的返老还童术/97

第三阶段 心脏的跳动静静的/100

- (1) 催眠的进行方法/100
- (2) 生理的变化和效用/105
“愤怒癖”使你低人一头/108
胜负强弱的秘密/110

第四阶段 呼吸轻轻松松的/112

- (1) 催眠的进行方法/112
- (2) 生理的变化和效用/115
禅僧所知晓的自我催眠术/118
烟酒可以戒掉/120
度过交通拥挤时间的方法/123
压力使人丧失食欲/124
让女性免于不幸的“分手方法”/125

第五阶段 太阳神经丛热热的/129

- (1) 催眠的进行方法/129
- (2) 生理的变化和效用/135
“局部发热”/140
27岁时知晓性的欢愉/141



第六阶段 额头凉凉的/144

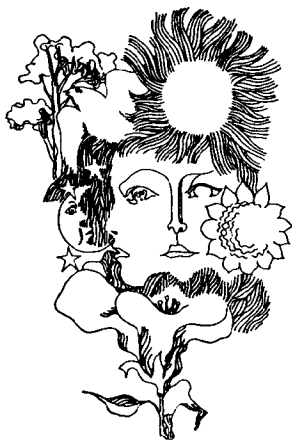
- (1) 催眠的进行方法/144
- (2) 生理的变化和效用/149
 - 能意识到“无意识”吗/152
 - 支配你的另外一个你/153
 - 人的蒸发是“无意识”叛逆的结果/155
 - 让“无意识”就范/157
 - 美国式的“大脑聪明法”/159
 - 文明人的疾病——星期日神经症/160
 - “无意识”的歪斜带来性的烦恼/162
 - 你真是耐力不足吗/170
 - “容易疲劳”也是自卑感的一种/173
 - 什么是富于创造性的人/174
 - 自我催眠术这样与你约定/179

附 自我判定法/182



自我催眠术将你 从不安中解脱

第一部分



什么是催眠

1

日趋增加的“心理疾病”

你对自身很有自信吗？如果回答是肯定的，你就没有必要读这本书。但是，现实生活中这样的人恐怕不会有吧？现代社会发达的机械文明、资本主义社会激烈的生存竞争、让人难以适从的信息潮流，这就是你独自一人赖以生活的环境，你肯定会被不时涌来的失败感、无力感围困着。

现代文明确实给人类带来了幸福。衣食住行自不待言，医学技术的长足进步在不断地延伸着人的平均寿命，各种身体的疾病正逐渐得以治疗。但是，还有一种令人头疼的疾病在困扰着人们，这就是所谓的“心理疾病”。只有这一点与文明的发





达成正比，仍呈现出不断增加的趋向。

走向社会，我们面临的是社会地位、经济问题、人际关系，回到家中，我们面临的是夫妻、父子、兄弟等关系，诸如此类的问题令我们的心灵难得清静、疲惫不堪。由此而引发的种种烦恼以精神压力的形式在不知不觉中慢慢地蓄积，久而久之，心情不时变得焦躁和不安。所谓心理疾病正是这种不安趋于剧烈化的状态。任何人都有可能患上这种疾病。“正是由于存在不安的感觉，才会不断努力，发挥创造性”，这固然是人类的本来面目，但是否从一开始就是这样呢？

本来，“不安感”是人类焕发生机的原动力。所以，在治疗心理疾病时，首先需要做的就是，将这种不安感导向一个健康、正确的方向。

控制“不安感”并非总会成功。最富于代表性的事例是神经官能症。神经官能症患者总是处于一种忐忑不安的痛苦状态，甚至连电车都不能乘坐。同时并发头痛、目眩、失眠、耳鸣等身体方面症状的神经官能症的病根也在于不安感。

还有一种症状被称为恐惧症。面红耳赤、羞于见人，都是最好的例子。所有这些由“不安感”所致的“脸红”或者“羞于见人”的神经官能症都是强迫性神经病的一种。尽管仔细想来，自己也觉得非常愚蠢甚至非常无聊，但症状仍会不由自主地出现，

为了克服这种状况，往往又会陷入更深的_{不安中}而不能自拔。心里总是想着尽快治愈，结果反而更加重了恐惧的心理。

自己认为忘了关闭煤气的阀门、确认门锁好了没有——这些现象多为神经质的人的性格特征，一旦成为强迫性神经病，就会反复重复上述动作。其结果，往往是确认了很多次，还是不放心。甚至有人会怀疑自己忘了锁门而控制不住自己，从途中回来确认。这就是典型的强迫性神经病。这是一种对自己做过的事情不放心，进而难以信任自己的状态。

也有一些人在购物时犹豫不决、左顾右盼，总是迟迟下不了决心。如果是出于慎重，倒是情有可原，问题在于花费了大量的时间而终于下决心买回去的，却是自己并不喜欢的商品。这种事情很多。这是一种自信缺乏症。这种人不承认自己优柔寡断，并常常因此而使周围的人陷入忐忑不安的尴尬境地。

还有一种人，将自己的学习或者工作计划制定得非常周密圆满。这当然很好。但奇怪的是，在日常生活中，他几乎不能按照自己的预定日程行事。其结果往往是自己制定的计划没有实现，最终以一句“唉！我意志薄弱，实在是不行呀！”聊以解脱自己的苦恼。





经常为自己制定过于紧密计划的人,是迫于一种一旦不这样做就会不安的心理。这样的人,会在因计划难以实现而不安的同时,继续制定其他的计划,结果将自己陷入难以收拾的境地。具有强烈的完美欲的人与富于理想色彩的人多存在这样的缺点。“总是不能满足,自己实在是不行!”——经常陷入这样的苦恼中,一旦达不到目的,就会发出这样自卑的感叹。为了使自己成为完美的人,又开始了近乎荒唐的努力。他当然不会明白,这种矛盾本身就伴随着不安。

凡此种种,你不觉得其中至少有一种有道理吗?在你平凡的日常生活中,若无其事的障碍或者失败,都是由于对“不安”控制得不充分所引起的。

持续紧张的后果

任何人都难以保证自己能够经常性地过着健康的精神生活。即使没有类似神经官能症那样的持续性和强度,恐怕大部分人都会在某个时候,哪怕是短期性地陷入轻微的神神经官能症症状。也就是说,例外的人不会太多。原因是什么呢?答案很

简单，现代人有一个共同的病根，这就是“不安”。

“不安”的感觉强烈时，大部分人都会身体紧张、心脏搏动加快、呼吸短促混乱。这样一来，会消耗掉大量的能量，从而使消化器官和内脏器官的运动超负荷。女性在情绪剧烈波动时，会表现出异乎寻常的食欲，究其原因正在于此。

类似这样节制不充分的“不安”，很容易导致身体的极度紧张。这样的紧张不能长时间地持续。如果强迫这种紧张持续下去，它迟早会从身体的某个部位迸发出来，从而产生更坏的影响。相反，合理节制的“不安”由于可以招致身体的适度紧张，反而会使人觉得不怎么劳累。

我们来做一个实验。

首先将老鼠放进装有铁栅的笼子中，然后不时地给铁栅通电。这样，老鼠就会因电流的冲击而跳起来。接下来，让上述实验略为复杂化一些，在老鼠受电击跳起来以后，一边摇铃铛一边通电。当然，老鼠还会跳起来。

现在改为不再通电，只摇铃铛。结果是，此时的老鼠仍会像受到电击一样地跳起来，甚至还会出现更为剧烈的痉挛现象。有时，听到铃声后老鼠还会在笼中乱跑，试图寻找一个没有电流的地方。

将这组老鼠与放进另一个装有铁栅的笼中既没通电又没晃铃的一组老鼠进行平均寿命的比



较,结果显示,第一组老鼠的死亡要明显地早得多。

我们通过上述这个实验的结果可以认为,强烈的不安和紧张缩短了老鼠的寿命。也就是说,精神的紧张和对身体运动的强烈驱使让老鼠的寿命大大缩短了。

或许可以认为,人类也是这样。处于压力之下而高度紧张和不安的人,肯定会陷入极度的焦虑之中,如果出现老鼠那样的反应(即使不通电,仅仅摇一下铃铛也会使之产生痉挛),久而久之,便会患上心理疾病,而身体的紧张极度持续的结果必然是缩短寿命。

越来越多的人最近来到我所就职的东京医院神经科,诉说他们的心理疾病以及由此而引起的种种肉体障碍。丧失自信、自卑感、神经官能症、失眠症、口吃、羞于见人、阳萎、恐惧症、易于疲劳、胃消化不良、慢性痢疾——治疗这些疾病成为我们神经科医生的一项重要任务。我们运用了药物治疗法、精神疗法等所有可以利用的手法来进行治疗,催眠术就是其中的方法之一。

