

# 催眠术

*Hypnotism: treatment diary* 治疗手记

邵启扬 吴承红 ©著



# 催眠术

## 治疗手记

*Hypnotism: treatment diary*

邵启扬 吴承红 ©著



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

催眠术治疗手记/郅启扬, 吴承红著. - 北京: 社会科学文献出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 80230 - 777 - 3

I. 催... II. ①郅... ②吴... III. 催眠治疗 IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 106039 号

## 催眠术治疗手记

---

著 者 / 郅启扬 吴承红

---

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市东城区先晓胡同 10 号

邮政编码 / 100005 网址 / [http: //www. ssap. com. cn](http://www.ssap.com.cn)

网站支持 / (010) 65269967

责任部门 / 社会科学图书事业部 (010) 65595789

电子信箱 / [shekebu@ssap.cn](mailto:shekebu@ssap.cn)

项目经理 / 王 绯

责任编辑 / 李兰生

责任校对 / 张东生

漫画作者 / 王家琪

责任印制 / 盖永东

---

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 65139961 65139963

经 销 / 各地书店

读者服务 / 市场部 (010) 65285539

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 北京季蜂印刷有限公司

---

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 19.75 字数 / 242 千字

版 次 / 2007 年 10 月第 1 版 印次 / 2007 年 10 月第 1 次印刷

---

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80230 - 777 - 3/B · 066

定 价 / 29.00 元

---

本书如有破损、缺页、装订错误,  
请与本社市场部联系更换



版权所有 翻印必究

# 社会科学文献出版社网站

www.ssap.com.cn

1. 查询最新图书
2. 分类查询各学科图书
3. 查询新闻发布会、学术研讨会的相关消息
4. 注册会员，网上购书



本社网站是一个交流的平台，“读者俱乐部”、“书评书摘”、“论坛”、“在线咨询”等为广大读者、媒体、经销商、作者提供了最充分的交流空间。

“读者俱乐部”实行会员制管理，不同级别会员享受不同的购书优惠（最低7.5折），会员购书同时还享受积分赠送、购书免邮费等待遇。“读者俱乐部”将不定期从注册的会员或者反馈信息的读者中抽出一部分幸运读者，免费赠送我社出版的新书或者光盘数据库等产品。

“在线商城”的商品覆盖图书、软件、数据库、点卡等多种形式，为读者提供最权威、最全面的产品出版资讯。商城将不定期推出部分特惠产品。

咨询/邮购电话：010-65285539 邮箱：duzhe@ssap.cn

网站支持（销售）联系电话：010-65269967 QQ：168316188 邮箱：service@ssap.cn

邮购地址：北京市东城区先晓胡同10号 社科文献出版社市场部 邮编：100005

银行户名：社会科学文献出版社发行部 开户银行：工商银行北京东南支行 账号：0200001009066109151

# 目 录

## 一 初识催眠（楔子） / 1

## 二 解读催眠术 / 7

1. 催眠术的出身不好 / 7
2. 许多催眠现象现代科学无法解释 / 10
3. 催眠史上耸人听闻的丑闻 / 17
4. 科学催眠术的由来与发展 / 29
5. 催眠现象的心理学解释 / 36

## 三 催眠施术全过程 / 46

1. 环境设置 / 46
2. 气氛营造 / 50
3. 谈话 / 53
4. 暗示性测查 / 54
5. 术前暗示 / 60
6. 导入 / 62
7. 深化 / 62

## 2 催眠术治疗手记

---

8. 治疗或开发活动 / 64
9. 恢复清醒状态 / 69
10. 解释与指导 / 70

### 四 三种催眠状态描述 / 71

1. 浅度催眠状态 / 71
2. 中度催眠状态 / 78
3. 深度催眠状态 / 85

### 五 催眠治疗个案（上） / 98

1. 挥之不能去的心理阴影 / 98
2. 重重伪装的心理痼结 / 109
3. 怎样才能淡忘她 / 118
4. 让反应强度与刺激强度相匹配 / 131
5. 魔鬼原来是自己 / 139
6. 身病乎？心病乎？ / 149

### 六 催眠治疗个案（下） / 159

1. 无法控制的怪异行为 / 159
2. 撩拨心弦的异样诱惑 / 170
3. 重振雄风竟是举手之劳 / 183
4. 渐入佳境后释放压力 / 200
5. 夜夜难眠今入眠 / 209



## 七 潜能开发与自我改善 / 221

1. 减肥的自我催眠方法 / 221
2. 戒烟的催眠方法 / 226
3. 戒酒的催眠方法 / 228
4. 戒赌的催眠方法 / 231
5. 解除自卑感的催眠方法 / 233
6. 应对考试怯场的催眠方法 / 238
7. 学校恐怖症的催眠方法 / 242
8. 催眠术与记忆潜能开发 / 245
9. 催眠术与创造潜能开发 / 248
10. 催眠与体力潜能开发 / 250
11. 身心康复的催眠疗法 / 253

## 八 日常生活中的类催眠现象 / 255

1. 商业活动中的类催眠现象 / 255
2. 传销活动中的类催眠现象 / 265
3. 爱情中的类催眠现象 / 275

## 九 甘苦寸心知 / 283

1. 催眠的效果存在很大差异 / 283
2. 催眠程度与心理治疗疗效的关系 / 284
3. 什么人不能接受催眠术 / 286
4. 催眠是直通无意识的桥梁 / 288

#### 4 催眠术治疗手记

.....

5. 心理障碍的核心在无意识中 / 290
6. 催眠术要与其他治疗方法结合使用 / 291
7. 催眠暗示不可违背人的本性 / 293
8. 催眠过程中应注意的问题 / 294

#### 十 你想成为催眠师吗 / 297

1. 催眠师要具备高尚的道德品质 / 299
2. 催眠师的知识结构 / 301
3. 催眠师的服饰与态度 / 302
4. 未熟练时勿施术于人 / 304
5. 催眠师要具备高度的自信心 / 305
6. 催眠师的注意力要高度集中 / 306

#### 参考文献 / 307

#### 后 记 / 308



## 一 初识催眠（楔子）

那是 1987 年的春天，我们和班上同学一起到苏州广济医院见习。见习的主要内容之一是向我国著名催眠大师马维祥先生学习催眠术。

关于催眠术，先前我们也有一鳞半爪的了解。基本的感觉是将信将疑，更准确地说是信多于疑。这次到苏州，是想来个“眼见为实”。不过，说老实话，我们的期望值并不高。

马老师的教学方式颇具“学究气”。他的教学安排是先讲三天的催眠理论、历史，然后再进行操作阶段。第一天大家都耐着性子听，其实心里都想早点看到书上所描述的那些神奇的催眠现象。马老师为人的谦和与平易近人的风格很快就显示出来了。一天接触下来，师生之间的气氛已相当融洽。到了第二天，就有同学向马老师提议，能不能先让我们看看催眠施术，然后再讲理论。这一提议立即得到同学们的一致首肯。马老师也只得从善如流了。

他说：“没问题，我们就先看催眠施术吧，正好我有个病人要接受催眠治疗。”

“不！您能不能就让我们同学做被试？”提议者的眼神中有一丝狡黠的目光。同学们也都会心一笑，大家心知肚明。

马老师怎么看不出同学们的心思呢？“好吧，就按你们说的办。谁愿意来担当被试呢？”

有同学自告奋勇站了出来。



我们平生第一次看到的催眠施术就这样开始了。当时，我们无论如何也没有想到，这个事件对我们一生的专业方向产生了重大影响。

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，不想动，一点也不想动，想动也动不了了……很舒服，你现在感到很舒服。好的，现在你的眼皮再放松！再放松一些，你的眼皮也很重了……肯定是这样的，不会错的！你已经不想听外边的声音了，一点也不想听了，听到的也很模糊。只有我的声音你听得很清楚……下面我开始数数字，从一数到三，当我数到“三”的时候，你将进入催眠状态，会体验到一种从未有过的舒服的感觉。

……

好的，一会儿我把你叫醒，醒来以后你将忘记催眠过程中所有的事情，只是感到很舒服地睡了一觉，感到精神很振奋……

这位同学醒来以后，大家蜂拥而上，纷纷询问她的感觉到底如何。

“的确很舒服，真的。不过我还是能听到外面的声音，也没有忘记催眠过程中发生的事情。”她坦白地说道。

失望的情绪笼罩在我们同学心头。大家都看着马老师，看他对此作如何解释。当然，对于一位尊敬的长者，我们并不想让他难堪。

谁知马老师的表情平静得很，似乎一点也不感到意外，更没有对施术过程有半点怀疑之意。他说：“这很正常，不是所有的人或者说绝大多数人都能进入催眠状态，更不是第一次接受催眠就能进入比较深的催眠状态。下午我们继续。”他的语气显得很有信心。

## 4 催眠术治疗手记

马老师走后，同学们立即议论开了。怀疑论者占了上风，有人甚至提出下午应该如何“配合”马老师，以让马老师面子过得去。

下午的催眠过程进行得异常顺利。随着马老师的暗示指令，那位同学面部表情愈来愈呆滞，直觉告诉我们，她好像是进入催眠状态了。

只见马老师的语气愈来愈坚定，断然肯定：“你已经进入催眠状态了，现在，我用针扎你的手，而你不会感到有任何痛苦。”说着说着，从口袋里掏出一根针，就往她的手臂扎去。所有在场的人都捏了一把汗，这可是动真格的啦！什么事情都可能“配合”得起来，这种事情想忍也忍不住啊！

可她的手臂竟然没有发生人类最原始、最基本的无条件反射——退缩反应！

马老师的暗示指令在继续进行：“很好！你现在感觉很舒服，真的很舒服！你正在体验一种从未体验过的愉快的感觉。”

.....

“现在你的背部肌肉紧张、再紧张！很好！继续紧张！”

这时，马老师对我们说：“帮个忙，拿两张凳子过来。”

我们不解其意，但还是按他说的做了。

他让我们把两张凳子分开放，然后把肌肉紧张后身体已经僵直的那位同学的肩部搁在一张凳子上，腿搁在另一张凳子上，身体的主体悬空。

我们惊呆了！

马老师说：“这叫人桥。来，哪位同学站到她的腹部。”

没人敢上。

马老师见状便指着我——一个五大三粗的棒小伙子，“就你来吧！”

我可是真的不敢站，一是那位女同学怎能吃得消？再则，万一摔下来，我不也倒霉了吗？我心里暗自嘀咕着。

在马老师的一再催促之下，我只得鼓起勇气站了上去。

天啦！她毫无不适之感，而且背部肌肉坚硬如铁，但腹部肌肉却软绵绵的。

同学们不禁热烈鼓掌。

更为神奇而不可思议的事情还在后面呢！

在催眠施术行将结束的时候，只听马老师发出以下指令：

好的！你已经经历了一次愉快的催眠，体验到一种从未有过的舒服的感觉。过一会儿我将把你叫醒，醒来以后，催眠的整个过程你将完全忘记，只是觉得很舒服地睡了一觉。另外，我还有两件事要你做：第一件事是在当天晚上一定要打桥牌，而且在打前三牌时，无论手中的牌型与点数如何，都必须叫到“满贯”。第二件事是在第二天晚上的联欢会上，一定要上台唱歌，并且要唱我所指定的那一首歌。这两件事情你必须做到，如果不做，你会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，要有娴熟的技巧，任何即兴式的胡来即是犯规，同时还会输得一塌糊涂。显然，要求被催眠者所做的第一件事的指令是荒谬而违反常识的。那么，已经转为清醒状态的被催眠者是怎样执行这种指令的呢？

我们耐心地等到晚上，看到了这样一个有趣的景象：精神饱满，神气活现的受术者尽管已经脱离催眠状态，恢复了清醒状态，但到了晚间坐下来打桥牌时，她的面部表情悄悄地发生了变化，似乎又返回到催眠状态那样，目光呆滞，神情木然。第一牌由她首先开叫，她手

中的牌数共有 12 点。以“强二”开叫，对手实施阻击叫。她的合作者牌的点数只有 3 点，只能“pass”。她一旦开叫后，便一意孤行，坚决要到“满贯”方肯罢休。在第二、三牌中则更为荒唐，手中牌数不到 6 个点，依然牌牌满贯，结果只能以大败而终局。令人叫绝的是，在前三局过后，她即从迷惘状态中解脱出来，不仅面部表情正常如初，而且叫牌、打牌严格遵守规则，思路缜密，攻防有序。

当第一个后催眠暗示准确无误地验证之后，笔者想进一步探究后催眠暗示的力量，于是故意询问这位同学，“马老师要求你明晚上台唱歌，你能不唱吗？”被催眠者哑然一笑，答曰：“我的行动受我自身思想、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，这位被催眠者便急不可耐地站起来唱了马老师指定要她唱的那首歌。笔者还欲上前阻止，但她哪里肯听，放开歌喉，唱出了一首动听的歌。

真是太神奇了！当时，马老师在我们同学心目之中，简直疑为天人。

精明的马老师敏锐观察到了这种情绪。他反复强调，我不是什么天人、超人。我的催眠施术过程中表现出来的这些现象，完全是正常的，符合科学法则的。在接下来的几天里，我会向大家讲授催眠术的机制、规律、适应症以及催眠施术过程中应该注意的若干问题。

自此，我们走上了研习催眠术、应用催眠术的道路，一晃竟有了二十年的时间……

## 二 解读催眠术

提起催眠术，如影随形的一个词就是“争议”。关于催眠术是科学还是伪科学的争议，一直就没有停止过，只不过是争论的声音有时大点，有时小点；在有的地方争论得多一些，在有的地方争论得少一些。言辞激烈的反对者认为它就是江湖骗术，学院派心理学家至少认为它登不了大雅之堂，狂热的支持者则认为它无所不能。

催眠术究竟是怎么回事呢？它到底有没有科学依据？它的原理是什么？它的效能究竟又是如何？本章的主旨在于对这些疑问作一番解读。

认为催眠术是伪科学的人，大抵出自以下几种原因。

### 1. 催眠术的出身不好

催眠术的出身的确不好，这是事实。虽然我们是催眠术的拥护者、使用者，但对这一事实也无法回避。

催眠术，说得更准确一些是“类催眠术”，在久远的古代就已经有了，但它总是与宗教活动，甚至迷信活动联系在一起的。像中国古代的江湖术士所惯用的让人们神游阴间地府、扶乩等等，事实上都是借助于催眠术的力量，使人们产生种种幻觉或进入自动书写状态。印度婆罗门教中的一派所进行的“打坐”，就是一种自我催眠的方法。后来这种方法被引入佛教，成为尽人皆知的“坐禅”。与此相似的便是道教中的“胎息法”。



古罗马的僧侣每当从事祭祀活动的时候，就先在神的面前进行自我催眠，呈现出有别于常态的催眠状态下的种种表现，然后为教徒们祛病消灾。由于僧侣们的状态异乎寻常，教徒们疑为神灵附体，故而产生极大的暗示力量。在古罗马的一些寺庙里，还为虔诚的教徒们实施祈祷性的集体催眠，让他们凝视自己的肚脐，不久就会双眼闭合，呈恍惚状态，从而可以看到“神灵”，还可听到神的旨意等等。

总之，无论是在西方还是在东方，其宗教活动中或多或少地存在着“类催眠”现象。那时的催眠现象带有浓厚的神秘与迷信色彩，成为宗教活动不可缺少的一部分。

至于正式以治疗为目的的催眠术的开端，也是与伪科学有所瓜葛。那就是麦斯默术。

德国人麦斯默（1734～1815），毕业于维也纳大学，是一位富有的开业医生。他对占星术颇有研究，深得其中三昧，曾写过一篇《关于行星给予人体影响》的论文。在文中，他将早先广为流传的“动物磁气说”发扬光大。“动物磁气说”认为：在天地宇宙之间充满着一种磁气，一切生物都依靠这种磁气的养育，人类经常从星星中接受这种磁气。麦斯默推论，既然人们要依靠这种磁气的哺育，那么这种磁气的力量也会使一切疑难杂症烟消云散，使人们康复如初。他的观点在维也纳未得到承认，1778年他来到欧洲的文化中心巴黎。在那里，他把自己的理论变为实践，运用被后人称之为“麦斯默术”的方法，为人们治疗疾病。

他的治疗方法是这样的：

在一间光线昏暗的房间中央设置了一个金属桶，在桶内放一些化学药品和金属，使之发生化学反应。然后让众多的病人握住金属桶柄，或用发亮的铜丝触及患痛部位。同时暗示病人，会有一种强大的

