

C U I M I A N X I N L I X U E

催眠心理学

——在体育运动与调节大学生心理健康中的运用

主编 王 跃 杨 黎



中原农民出版社

催眠心理学

——在体育运动与调节大学生 心理健康中的运用

主 编 王 跃 杨 黎

副主编 李 瑜 张枝梅 张 雷 刘 霞 张迎松

刘玲芬 赵 华

中原农民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

催眠心理学:在体育运动与调节大学生心理健康中的运用 / 王跃, 杨黎主编. — 郑州: 中原农民出版社, 2007.8
ISBN 978 - 7 - 80739 - 063 - 3

I. 催… II. ①王…②杨… III. 大学生 - 心身病 - 催眠治疗 IV. R749.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092965 号

郑州大学图书馆
图书分类号: R749.92

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号

电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 河南地质彩色印刷厂

开本: 787mm×1092mm

1/16

印张: 15.75

字数: 354 千字

印数: 1-1140 册

版次: 2007 年 8 月第 1 版

印次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-063-3

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

序 言

催眠是一种心理治疗技术,它不但可以帮助人们打开心结,如对调节和治疗大学生心理疾病有独特的作用,也可以从多方面应用到实际生活中,让人们的生活更加美好。当前国内熟悉催眠的人尚属少数,多数人对催眠缺乏正确的认识,特别是当代的大学生在有限的认识中又往往夹杂着误解和偏见,使得催眠不能普及和推广,殊堪可惜。

催眠不是宗教、气功,更不是内心感应及魔术,它是一种让全身心放松的方法,能够将大学生及运动员身体调整恢复到最佳状态,以便积蓄更大的能量,全身心地投入到学习、工作、比赛、训练中去;它能使大学生及运动员的心情更加快乐,精力更加集中,效率更加高效。因此,我们要用科学的态度和合理的方式去接受催眠,学习催眠,并运用催眠,让这门古老而新兴的学科使更多的人受益。

编者在参阅了古今中外有关催眠著作的基础上编写出了这本《催眠心理学》,以期与业内的专家、学者进行学术上的讨论和交流,同时,也可供大学生任选课和有志于从事催眠研究的人士参考,力求为提高大学生的文化素养和心理健康奉献自己的微薄之力。

本书共分为十三章,分别对催眠的历史与发展,催眠理论的探索,催眠的机制——心理暗示,催眠种类及方法的划分,催眠心理治疗的注意事项,催眠暗示性和催眠感受性的测试,催眠状态的检查及唤醒方法,放松催眠操作技法,视觉疲劳催眠操作技法,抚下催眠操作技法,自我催眠操作技法,催眠在大学生、运动员心理调节中的运用治疗案例,催眠在瑜伽、禅定、气功中的运用等进行了阐述,尽可能做到通俗易懂,操作性强。各章节撰稿人如下:王跃撰写了序言、目录及参考文献,杨黎撰写了第十三章,李瑜撰写了第十二章,张枝梅撰写了第十章、第十一章的第一节至第四节,张迎松撰写了第六章、第七章、第十一章的第五节,刘玲芬撰写了第八章、第九章,张雷撰写了第二章,刘霞撰写了第四章、第五章,赵华撰写了第一章、第三章。

由于本书作者水平有限,以及催眠技术还有待挖掘和开发等原因,书中的缺点和错误在所难免,敬请广大读者批评指正。

编者

2007年7月

目 录

CONTENTS

第一章 催眠的历史与发展	1
第一节 催眠的定义	3
第二节 催眠的发展历史	4
第三节 催眠的研究与发展	9
第四节 催眠的应用	11
第二章 催眠理论的探索	19
第一节 对催眠现象的一般阐释	21
第二节 现代生理学对催眠现象的解释	22
第三节 国外关于催眠的主要理论的探讨	24
第四节 催眠的麦比乌斯带效应学说	29
第五节 催眠的放松学说	30
第六节 催眠与策略行动学说	31
第七节 催眠与遵从和信任学说	32
第三章 催眠的机制——心理暗示	35
第一节 心理暗示是人类的一种活动形式	37
第二节 暗示的本质是自我暗示	38
第三节 暗示的定义、种类及特征	39
第四节 催眠过程是接受暗示性与反暗示性能量对比的过程	41
第五节 催眠与个体自我暗示	43
第六节 催眠的生理学效应	48
第四章 催眠种类及方法的划分	53
第一节 催眠的种类	55
第二节 催眠方法的划分	56
第五章 催眠心理治疗的注意事项	59
第一节 实施催眠治疗前的准备工作	61
第二节 集中注意力是催眠成功的重要环节	62
第三节 催眠治疗操作的注意事项	64
第四节 催眠治疗人员的职业道德	70

第六章 催眠暗示性和催眠感受性的测试	73
第一节 催眠暗示的分类	75
第二节 暗示性测试（非标准化测试）	76
第三节 催眠感受性测试（标准化测试）	82
第七章 催眠状态的检查及唤醒方法	95
第一节 催眠状态的观察与检查方法	97
第二节 催眠深度测量的手段	99
第三节 深度催眠实施的操作方法	100
第四节 催眠唤醒操作方法	109
第八章 放松催眠操作技法	115
第一节 渐进性放松催眠操作技法	117
第二节 体侧放松催眠操作技法	122
第三节 从脚至头放松催眠操作技法	126
第四节 音乐放松催眠操作技法	130
第五节 按摩放松催眠操作技法	132
第六节 全身紧张放松催眠操作技法	136
第九章 视觉疲劳催眠操作技法	139
第一节 钟摆视觉疲劳催眠操作技法	141
第二节 眼球回转视觉疲劳催眠操作技法	143
第三节 催眠盘视觉疲劳催眠操作技法	145
第四节 催眠球移动视觉疲劳催眠操作技法	147
第十章 抚下催眠操作技法	151
第一节 螺旋抚下催眠操作技法	153
第二节 按压抚下催眠操作技法	155
第三节 抚下催眠操作技法	158
第四节 离抚催眠操作技法	160
第十一章 自我催眠操作技法	165
第一节 自我催眠的学术理论	167
第二节 自律训练方法	168
第三节 J.H.休尔茨自律训练	172
第四节 选择自我暗示语言提高练习的效果	188
第五节 自我催眠方法的介绍	190
第十二章 催眠在大学生、运动员心理调节中的运用治疗案例	193
第一节 睡眠障碍的催眠治疗	195
第二节 口吃的催眠治疗	196
第三节 催眠与体育运动中的心理训练	197

第四节	催眠与戒烟	198
第五节	催眠与饮食习惯的改变	199
第六节	催眠与提高学习兴趣和自信心	200
第七节	催眠与焦虑的治疗	201
第八节	催眠与考试紧张综合征	202
第九节	催眠与疲劳的消除	203
第十节	催眠与力量潜能的开发	204
第十一节	强迫症的催眠治疗	205
第十二节	催眠与性心理障碍	207
第十三节	恐怖症的催眠治疗	209
第十四节	催眠对控制运动员、大学生应激性失眠的研究	212
第十三章	催眠在瑜伽、禅定、气功中的运用	227
第一节	瑜伽与催眠的运用	229
第二节	中国的禅定与催眠的运用	232
第三节	气功与催眠的运用	233
参考文献		243

第一章

催眠的历史与发展



※本章共分四节，主要论述了催眠、催眠状态、催眠与睡眠及催眠的发展历史，列举了不同时期、不同代表人物的催眠研究的方式和方法，论述了催眠的应用范围及现代催眠组织的发展过程。

第一节 催眠的定义

一、催眠技术

催眠技术是运用暗示等手段让接受催眠治疗者进入催眠状态并能够产生神奇效应的一种技术。

催眠技术是以人为诱导（如放松、单调刺激、集中注意、想象等），能够使接受催眠治疗者进入引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚心理状态。其特点是接受催眠治疗者自主判断、自主意愿行动减弱或丧失，感觉、知觉发生歪曲或丧失。在催眠过程中，接受催眠治疗者遵从催眠技术人员的暗示或诱导，并作出反应。催眠的深度因个体的催眠感受性、催眠技术人员的威信与技巧等的差异而不同。催眠时暗示所产生的效应可延续到催眠后的觉醒活动中。

二、催眠状态

催眠状态是采用特殊的行为技术并结合言语暗示，使正常的人进入一种暂时的、类似睡眠的状态。催眠状态也可由药物诱发，分为自我催眠与他人催眠。自我催眠是由自我暗示引起；他人催眠是在催眠技术人员的影响和暗示下引起，可以使接受催眠治疗者唤起被压抑和遗忘的事情，说出病历、病情及内心冲突和紧张的一种状态。在催眠状态下，通过治疗可以减轻或消除接受催眠治疗者的紧张、焦虑、失眠以及其他的身心疾病。

英国的外科医生詹姆斯·布雷德在观看催眠表演后，对该现象产生了兴趣。经过研究，他于19世纪提出“催眠”一词，并对催眠现象作了科学的解释，认为是接受催眠治疗者所引起的一种被动的、类睡眠状态，并借用希腊文“hypnos”（睡眠）一词改为“hypnosis”（催眠），使得催眠技术有了广泛的传播，至今一直沿用这一名称。后来，在苏联生物学家巴甫洛夫带领一班人进行了多年系统深入的研究下，催眠有了长足的发展，催眠真正成为一门有用的应用科学。现在，在很多国家有名望的大学、医院里，都设有催眠研究室，积极开展着把催眠应用于医学、教学、产业等领域的可行性研究。

三、催眠状态与睡眠

催眠与睡眠不同，有其真正的含义。一般认为，“催眠”是由催眠技术人员运用适当的心理暗示的手段，诱唤接受催眠治疗者的精神，使接受催眠治疗者忘掉普通状态下的种种纷扰杂念，除了催眠技术人员一人外，不和第三者发生任何联系。催眠技术人员以种种合理的、善意的心理暗示，不但能够一时影响接受催眠治疗者的精神和身体，待接受催眠治疗者醒后或醒后一段时间内，这样的暗示势力仍然存在。

催眠状态是觉醒过渡到睡眠的一个中间状态，越接近于睡眠状态，则催眠的程度就越深。而一旦对外部刺激失去感知，全身骨骼肌松弛，这时就进入了睡眠。如果只是让人入睡，那就用不着特地使用催眠技术，只要用适当的安眠药就行了。从催眠状态中觉醒过来的人往往会说“我什么都知道，大概没有被施加催眠治疗技术吧”。他认为一施加催眠治疗技术就会酣睡，什么也不知道，这个观点是错误的。

综上所述，在治疗过程中，因为接受催眠治疗者在被催眠时是处于类似睡眠的状态，“催眠”便由此得名。

为了便于学习，我们把催眠中的几个常用名词简单概括如下：

催眠状态——高级神经中枢进入觉醒与睡眠之间的状态，使接受催眠治疗者忘却正常情况下的各种思绪与观念。

催眠技术——一种能够使人进入催眠状态的技术。

接受催眠治疗者——被催眠技术人员催眠处于催眠状态，并接受催眠治疗的人。

催眠技术人员——能够应用催眠技术使人进入催眠状态的人。

第二节 催眠的发展历史

一、古代催眠的发展历史

催眠的历史如同人类的文明一样古老，它始终带着一种神秘的气氛，笼罩在超自然的色彩之中。

传说在基督诞生后 200 多年，有位名叫蒙太尼兹的基督徒，在祷告时，他习惯于将食指放在鼻尖，随即他自己就会发生短时间的麻木和意识的混沌。这与我们现在所用的催眠技术十分相似。

在极少数基督教信仰者中，当他们长时间地站立在耶稣被钉死的十字架前时，其手和脚相当于耶稣被钉过的地方就会出血。有的教徒是感到手心和脚心异常的疼痛，走路持物都很困难。这就是人们通常所说的“圣痕”。显然，这是自我催眠的结果，是因宗教的感动而陷入深度催眠状态的人，通过自我暗示而产生的催眠现象。

在古希腊与古埃及都有催梦中心，人们到这里接受指导以求解除病痛。顾名思义，催梦中心的目的是诱导人们做梦。梦的诱导要使用若干技术，包括斋戒、祈祷，以及某些类似于催眠诱导的方法。受术者将梦觉报告给施术者，后者对梦进行诠释，以借此提示解决病痛的方法。

在古代医学著作《黄帝内经》中，就已记述了一种叫“祝由”（“祝”音“咒”）的最原始的心理疗法。“祝由者，况其病所由来，以告于神也。上古毒药未兴，针石未起，惟其移精变气，可祝由而已其病。”这是古代医家对“祝由”的理解。在原始时代，当时人们并不知道应用药物和针灸，生病以后，就由巫医将病人的症状和病因告之于神，

如此病可以得到治愈。中医称之为“治神”。这即是世界上最早的暗示疗法或者说是心理疗法。但遗憾地是，我国祝由疗法的具体实施过程、全部内容及对人体生理、病理方面的影响等问题，几乎没有人进行研究。

此外，在古代人们还使用“法术”，即用一些长期以来固定形成的特殊方法，例如跳神、祭祀、请亡灵等，能控制人的神志，从而最终控制人的行为和感受。这种固定的技术过程就是现在催眠技术的雏形。

事实上，早在3 000年前，在古墓里找到的象形文字里就记载了埃及人把催眠用在结合治疗与宗教的睡眠神殿里。（见图1-1）古希腊人、玛雅人、印度人与中国宗教里的导师，古波斯、凯尔特人的僧侣，非洲女巫在一些仪式中都使用了催眠技术。

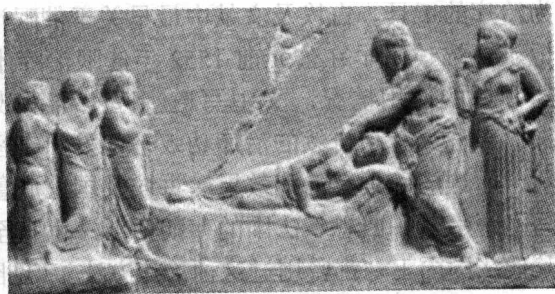


图1-1 治愈效果是通过牧师平放双手达到的

犹太圣典《塔木德经》，印度圣经《吠陀》，都记载了现今被认为是催眠的详细引导过程。连接古代催眠技术与现代催眠技术最密切的载体要属古代埃及、希腊和罗马的睡眠寺了。埃及的睡眠寺位于尼罗河畔，建于公元前5世纪，供奉生育繁殖女神爱色斯。人们相信她具有治愈疾病的力量，病人通过牧师的魔力进入深度睡眠，然后女神显灵，为病人诊断和治疗。到了公元前4世纪，因为爱思克罗匹庙宇的建成，希腊人开始崇拜睡眠的疗效，多达二三百个庙宇建成了。爱思克罗匹是希腊的神医，据说能在梦中治愈病人，运用的方法包括手的平放、物理磁力的运用、视觉注意力的固定，以及有节奏的吟诵和音乐。（见图1-2、图1-3）



图1-2 在寺庙中，病人使劲召唤爱思克罗匹的出现，因为她会给予治愈的指示



图1-3 寺庙墙上涂有各种不同的颜色，据说有益于治疗

在希腊，想要康复的病人，可以通过沐浴和向寺庙供奉祭品使自己的身体和灵魂得到净化，获准进入阿伯顿——神圣的睡眠屋。虽然这种治疗方法得到了希腊社会的普遍认同，但许多知识分子对此提出了疑问。

从久远的古代到现代,催眠的治疗是独特并且有确实的益处。关于下意识与潜意识的知识被精英分子把持着,催眠技术人员就是巫师、求道者与圣人、智者与医师、大祭司等。然而,猜忌与荒谬的信念蒙蔽了它,而被冠上神秘、魔法、动物磁性、神力、唯灵论、宗教以及今日的信仰疗法等。

使用催眠技术来减轻病痛的方法在医学史上反复出现。4 000 多年前,一位叫王泰的中医始祖就曾把言语作为治疗的工具。古埃及文献中最早关于催眠治疗术的文字记录,描述了早在公元前 1552 年催眠治疗术在古埃及医药领域的使用情况。文中写道:医生将手放在病人的额头,声称具有超自然的治疗功效,他发出奇怪的言语和暗示,而这的确具有治疗效果。古埃及国王庇鲁赫思、古罗马皇帝韦斯帕西恩、法国的弗朗西斯一世直至查理十世的其他法国国王,都曾用过这种治疗方法。(见图 1-4)



图 1-4 催眠技术长期以来被认为是一种有效的非药物治疗手段

希腊医药之父希波克拉底也曾讨论过这种医学现象,他认为:“闭上眼睛后,灵魂将彻底明白来自肉体的痛楚。”

根据相关资料,《圣经》中有关催眠技术的最早记录见于《创世纪》:“上帝让男人陷入沉睡,然后抽掉他的一根肋骨,再用肌肉填补好伤口。”在此过程中,上帝把催眠技术作为一种麻醉剂,这样在取掉亚当肋骨的时候,他就不会感到任何疼痛了。

在宗教图书《使徒行传》中提到一位传道者保罗,他可以通过凝视另一个人的眼睛来治病。“这病人正聆听保罗的讲话,同时保罗也在注视着他。保罗看出病人对治疗很有信心,于是就响亮地说:‘请站直。’于是那病人跳起来并开始行走。”

有些人认为:《圣经》中撒母耳和约伯的安睡,类似于催眠时的恍惚状态。而另一些人则认为,耶稣给许多接受他治疗的人施用了催眠技术。

多少年来,当西方催眠学家为古老而神秘的催眠现象和催眠技术的研究煞费苦心、绞尽脑汁之际,在东方,在中国,也有同样的问题使人们琢磨不透。

从古至今,在民间流行的“祝由”、“扶乩”、“唐明皇夜游月宫”等,与催眠的治疗方法和催眠的一些现象非常相似,有着异曲同工之处。

例如,民间的集体活动“降青蛙神”,就与西方的催眠技术类似,只是名称不同罢了。所谓“降青蛙神”,通常有一位精通此术的人来主持。他挑选一个 10 岁左右的男童来接受“神意”,然后用“念咒”、焚香的方式暗示男童,不久男童就昏昏欲睡、恍恍惚惚,于是声称,“青蛙神”已降临在这个孩子身上,孩子就会拳打脚踢,口念神旨。当这个男孩清醒后,全然不知自己刚才说了些什么,也不记得自己的所作所为。

从不科学到科学的过程中,有成千上万的人研究,共同修正与发展催眠与催眠治疗技术。

长期以来,催眠多被宗教神职人员所掌握和被一些江湖术士所利用,使它的声誉受损,遭到非议。随着心理学研究的不断深化和提高,“催眠技术”作为心理治疗手段,

近几年也引起了我国心理学界和医学界的重视，同时也受到各界的关注，对它的研究越来越深入，应用也越来越广泛。

二、梅斯梅尔催眠发展时代

梅斯梅尔(1734—1815)是一位奥地利医生，他是人们熟知而被认定的“催眠鼻祖”。(见图 1-5)

梅斯梅尔在 1778 年到巴黎，他的“动物磁力说”赢得了众多的崇拜者。

他认为这种能力作用于人体的神经组织，经过治疗，从耳聋到风湿症都能得到治愈。但是有一件事梅斯梅尔显然没有明白：其实是他的鬼把戏使病人产生了自我催眠的作用，帮助病人用自身的潜意识治愈疾病的。

因为梅斯梅尔不仅急于要从大众那里得到认可，还要得到权威科学机构的认同，这导致他面临信任危机。他在传统的医学界不得人心，因为越来越多的正统医务人员开始受到“动物磁力说”的威胁。他们说服路易十四成立一个调查委员会，专门调查“动物磁力说”。

委员会要求梅斯梅尔当众“磁化”一杯水，然后，让一个妇女喝下杯子里的水，但她没有表现出典型的恍惚状态。于是委员会断定梅斯梅尔是骗子，他所谓的治愈疾病的方法并非缘于磁力，而只是想象出来的东西罢了。

虽然梅斯梅尔带着耻辱离开了巴黎，但是他的拥护者继续实践着他的理论。

梅斯梅尔相信：在茫茫宇宙中，一定有一种有效的力量影响着万物，这种力量或许是电力或许是磁力。梅斯梅尔曾做过磁力对人体影响的实验，他用磁石按摩人们的身体或将人体通磁。在实验中，他发现磁力常能引起接受催眠治疗者意识恍惚，而且能够达到听从指令的状态，也就是现在所称的催眠状态。于是他提出，人体生病乃是体内磁流不平衡所致，通过磁疗法能使体内磁流平衡通畅。梅斯梅尔使用磁铁，后来使用他的手，拂过接受催眠治疗者的身体来除去磁流的阻碍。

他相信使用他的手(后来使用眼神)抚摩，并且增加抚摩的次数，可以去除抚摩部位的磁流阻碍，这样人即可恢复健康。这就是梅斯梅尔的“动物磁流学说”。整套治疗程序就称之为梅斯梅尔学说。(见图 1-6)

三、皮杰格的催眠研究与发展

梅斯梅尔的一位学生叫做皮杰格(1751—1825)，他使用“动物磁流学说”为一位



图 1-5 弗朗兹·安东·梅斯梅尔



图 1-6 18 世纪梅斯梅尔治疗室的情景。据了解，中间的槽是被称为“百骑”的磁气槽，把从槽内伸出的铁棒对着患者进行治疗

年轻农夫治病，那位农夫进入到一种类似睡眠状态，在这种状态下农夫依然可以和皮杰格谈话沟通，并且对于皮杰格的指示有反应。当那位农夫清醒之后，他却不记得过程中发生了什么事情。皮杰格认为个案的意志与操作者的动作是梅斯梅尔学说成功与否的关键。换句话说，在整个程序中，心理的影响是极为重要的因素。

四、Jose catodi de Faria 的催眠研究与发展

巴黎修道院长 Jose Castodi de Faria 是科学研究催眠的第一位实验者，他也告知其他人，在违反个人意愿的情况下对方是不会进入恍惚状态的。换句话说，催眠并不能控制任何人。Jose castodi de Faria 发展了基于眼睛固定法的固定凝视法，这项技术到现在仍然被继续使用，而且非常好用。在 20 世纪 30 年代到 50 年代被普遍用在舞台催眠、电视与电影。

五、约翰·伊利欧森的催眠研究与发展

约翰·伊利欧森(1791—1868)是英国伦敦大学医学院的教授，伦敦皇家医学外科手术协会主席。1837 年约翰在他的实验中发现，接受催眠治疗者在催眠状态下进行重要外科手术却没有痛苦。他运用催眠来进行手术的成功报告，计有 1 834 例。

六、艾米尔的催眠研究与发展

艾米尔是一位药剂师，众所皆知的自我暗示之父。他相信没有暗示，只有自我暗示，用另外一种说法，即所有的催眠都是自我催眠，所有的催眠都是引导对方自我催眠。他也发展了最著名的自我建设与有益的肯定名词，即每一天、各方面，我都会越来越好。

七、詹姆斯·布雷德的催眠研究与发展

詹姆斯·布雷德(1795—1860)是英国曼彻斯特的外科医生，在观看催眠表演后，对催眠产生了兴趣。在实验中，他发现某些人只要简单地凝视着一个像怀表之类的发亮物体，就能够进入到入神状态。进而，他发展了一种使眼睛凝视固定物体的技巧，即运用灯光来制造眼睛疲劳的催眠技术。

他于 1843 年首次发表了催眠这个字，他相信催眠的成功与否依赖个人的暗示敏感程度。通过实验让他发现了如何去提高与影响恍惚的程度。催眠技术人员的声音暗示，被称为暗示模式，在今天依然广泛地被使用着。

八、沙可的催眠研究与发展

沙可(1825—1893)是一位法国神经学家，萨尔佩替耶学派的创始人，后与南锡学派创始人伯恩海姆共组新南锡学派研究催眠，但两学派争执不休。沙可认为催眠现象只会在患有精神病的人接受催眠治疗时出现，他使用催眠来治疗患有歇斯底里病的患者。沙可于 1893 年去世前承认他的看法是错的，但是他与南锡学派的争论，却引发了现代心理动力学的成长与建立。

九、希伯列特·伯恩海姆的催眠研究与发展

希伯列特·伯恩海姆(1837—1919)是一位法国神经学家,南锡大学的医学教授。他认为催眠是睡眠的特殊形式。在催眠时对象的注意力集中在催眠技术人员的建议和提示上,从而强化了催眠过程的心理天性,证明了催眠现象的发生是与暗示有关。因此,无论精神病患者接受催眠治疗或正常人接受催眠治疗时都可进入催眠状态。

他提出暗示理论来解释当时盛行的奇迹治疗。他指出宗教与医学的主要差别在于后者能科学地解释催眠治疗的机制,并将以往病患不可控制的可暗示性加以增强运用,以对抗疾病。同时他对现代的催眠技术产生重大的影响与改变。

十、安勃罗斯·奥古斯·赖波的催眠研究与发展

19世纪60年代中,安勃罗斯·奥古斯·赖波医生诊断疾病时,病人选择服药治病而需要缴费,但是选择接受催眠治疗则可以免费。

有一个坐骨神经痛的患者接受催眠治疗,原本由南锡大学医学院教授伯恩海姆治疗,久不见效,后来他用催眠方法治好了。于是,德高望重的伯明罕开始和安勃罗斯合作。他们采用催眠治疗疗法诊治过12 000余名接受催眠治疗者,还吸引了不少重要人物前来访问参观。

第三节 催眠的研究与发展

一、非古典式催眠与古典式催眠

(一) 艾瑞克森——艾瑞克森式催眠的代表

米尔顿·艾瑞克森博士是一位正规的精神科医师,最早研究精神分析,后又研究催眠。他毕生在精神医学上推广催眠,成为第一个在美国国会对议员演讲催眠技术的人员。

艾瑞克森17岁时患上严重的小儿麻痹,几乎丧命,同时还患有色盲的先天残疾以及无法理解音韵的障碍。凭着自己坚强的求生意志,他不但恢复健康,甚至能够行走。许多人相信,他使用了自我催眠的技术帮助自己康复。他还拒绝了家里的资助,以半工半读的方式完成医学院的学习过程。

艾瑞克森特殊的经验与天资,发展出了非古典的催眠技术,被称为沟通式催眠或艾瑞克森式催眠。但本身不愿意创立任何学派,只是单纯的在教学。他推动了现代心理治疗的创立,如:隐喻故事疗法,家族系统排列,结构派家族治疗,策略派家族治疗,等等。

(二) 大卫·艾尔曼——古典催眠学派的代表

大卫·艾尔曼本身没有任何医学背景,但追随他的学生都是医师、精神科医师、牙

医师、护理人员等专业人士。他发展出的艾尔曼引导法与重复引导法，是能够在极短的时间内引发深度催眠的技巧。他还撰写有《催眠治疗》一书，被称为催眠圣经。他认为提及很多人催眠治疗失败的原因，在于认为催眠只做一次就能治疗好疾病，治疗时并不需要有足够的催眠深度。

艾尔曼学习催眠的动机来自于8岁的时候，他的父亲患上癌症，每天为癌症的疼痛所苦恼。一次，一位舞台催眠技术人员拜访艾尔曼家，并在短短的时间内，止住了老艾尔曼的疼痛。

艾尔曼被这神奇的效果所深深吸引，在很年轻的时候就追随着舞台催眠技术人员学习催眠，后来把催眠运用在协助病人解除身心痛苦之上。近代催眠已被广泛接受，在很多国家的大学院校中都开设有专门学科，被归类于“自然疗法”或“另类疗法”。在欧、美、澳、日等国家，催眠得到很大的发展，催眠不再局限于研究范畴，而是应用于医疗、心理及精神治疗、协助培训人才等方面。

二、催眠组织发展的过程

第二次世界大战后，许多士兵因战争而受到心理创伤，产生极严重的精神焦虑。当时心理治疗费高，治疗师不足，而催眠的快速有效受到了极大的重视。

1. 牙科医师在治疗中使用催眠麻醉。有一些国家的牙医与医疗协会在有管理的情况下认可催眠的使用。事实上，英国医学协会（BMA）与英国催眠协会许可催眠治疗使用在医疗用途上。

2. 1958年，美国医学协会(AMA)发表声明支持催眠治疗在医学上的使用。

3. 美国知名催眠技术人员——大卫·艾尔曼，教导医师与牙医师使用催眠。

4. 1925—1947年：美国牙医诊所采用催眠法。

5. 1950—1960年：英国医学协会和美国医学协会宣布了对于催眠作为一种治疗手段，其有效性的支援声明。

6. 1958年：英国催眠诊所成立。

7. 1962年：美国印第安那波利斯在催眠状态下进行了一例大脑手术。

8. 1968年：英国外科及牙科催眠技术人员协会成立，独立于外科医生及牙科医生。

9. 1973年：在英国成立了国家催眠理事会。

10. 1978年：心理学和超心理学会成立，后改为催眠和超心理学会，是建在美国和英国的一个民间非盈利组织。

11. 1991年：成立商业性的PSI服务公司为接受催眠治疗者提供压力调节方法和催眠技术。

12. 1995年：国家催眠治疗协会在英国成立。

13. 1997年：查理博士建立了第一个有关催眠的网站，将催眠疗法进一步推广，并得到大家认可。