

The Handbook of Hypnotism

催眠术 手册

一种神奇的心理疗法

主编 童小珍 于海娣

黑龙江科学技术出版社

The Handbook of Hypnotism

催眠术

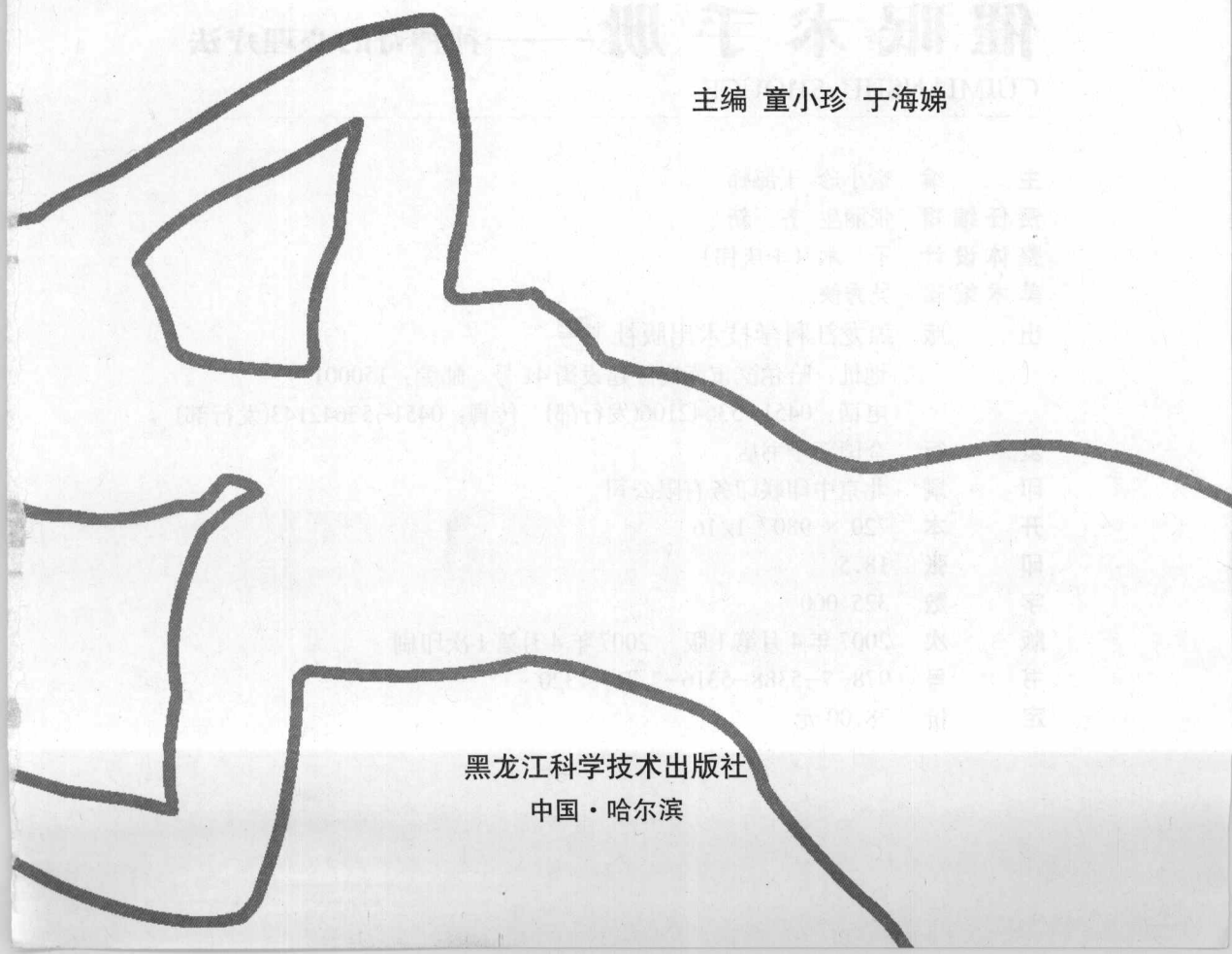
手册

一种神奇的心理疗法

主编 童小珍 于海娣

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨



图书在版编目 (CIP) 数据

催眠术手册——一种神奇的心理疗法 / 童小珍, 于海娣主编; —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5388-5316-2


I. 催… II. ①童… ②于… III. 催眠治疗—手册 IV.
R749.057—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027769 号

催眠术手册——一种神奇的心理疗法

CUIMIANSHU SHOUCE

主 编 童小珍 于海娣
责任编辑 张丽生 齐 新
整体设计 子 木 (李庆伟)
美术编辑 吴秀侠

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106(发行部) 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 720 × 980 1/16
印 张 18.5
字 数 325 000
版 次 2007 年 4 月第 1 版 · 2007 年 4 月第 1 次印刷
书 号 978-7-5388-5316-2/R · 1320
定 价 28.00 元

Preface

前言

作为一种神奇的心理疗法，催眠术能够直接作用于人的心灵，对于改变信念与行为模式有特殊的功效。随着研究越来越深入，催眠术的应用越来越广泛，涉及到心理保健和医学界、商业界、教育界、体育界、司法界等各个领域。大量的临床实践也表明，催眠术在减压放松、消除身心疲劳感，改善睡眠、提高休息质量，调整心态、增强自信与改善情绪等方面都有神奇的功效。

生活节奏的加快和社会环境因素的影响，使越来越多的人在学习、工作和生活中的心理压力不断增大，出现疲乏无力、失眠、情绪不稳定、抑郁、恐惧、焦虑、烦闷等“亚健康”状况。催眠术作为一种特殊的心理放松技术，在缓解心理压力、调整身心方面具有独特的优势，无论是对需要缓解压力、增强业务能力的职场人士，希望增强记忆力、开发潜能的学生群体，渴望放松身心、控制体重、提升自信心和表现力的爱美女士，还是对想要改善睡眠质量、强化免疫力的老年人都有不俗的效果。同时，对过度疲劳者、伤病长期不愈者以及意志力较差的竞技者等特殊人群也十分有益。

早期的催眠一直与巫术和宗教仪式联系在一起，催眠术在人们心目中一直带着某种神秘的色彩。所以在历史上，催眠术一直备受争议，甚至被视为江湖骗术。但是随着现代科学的兴起，人们对催眠术的研究和探讨也不断科学化、系统化，在西方，催眠术已经发展成为一门比较成熟的科学，而在我国，越来越多的人也已经认识到催眠术是一种奇妙的心理疗法。

本书包括神奇的催眠术、催眠术的应用和自我催眠术三个部分。通过对具体案例的分析，系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制。书中详细列举了现代催眠学家惯用的催眠疗法，利用催眠术诊疗各种常见疾病，

并针对一般人常有的疑问给予了翔实的解答。在本书的最后一部分，我们还系统介绍了自我催眠术，让读者充分了解催眠的心理机制，体会到催眠的科学性和实用性。书中还选配了大量精彩图片，图文结合，鲜明直观地呈现催眠的内涵。

希望这本书能够引领读者登堂入室，在较短时间内学会催眠术，并正确自我应用于治愈心理疾病、减缓压力、维持心理健康、开发个人潜能等方面。



Contents 目 录

第一章 神奇的催眠术	1	● 健康问题	144
第一节 催眠术的历史和现状	3	● 根除不良习惯	155
● 催眠术的端倪	3		
● 催眠术的发展	6	第四节 事业蒸蒸日上	156
● 20 世纪的催眠学	18	● 解决人际关系障碍	156
		● 使每个人都畅所欲言	156
		● 增强创造力	156
第二节 全面认识催眠术	23	第五节 医学应用	164
● 什么是催眠术	23	● 自然分娩	164
● 催眠术的原理	27	● 控制疼痛	169
● 催眠的状态与阶段	31	● 手术催眠	178
● 催眠过程	33	● 急躁性大肠综合征	188
● 正确看待舞台催眠表演	45	● 过敏症	189
● 对催眠术的一些误解	53	● 癌症	189
		● 其他疾病	189
第二章 催眠术的应用	57	第六节 帮助孩子成长	190
第一节 戒除隐疾	59	● 改善学习过程	190
● 戒烟	59	● 提高记忆力和学习能力	199
● 戒酒	67		
● 戒毒	67	第七节 其他应用	200
		● 年龄倒退与推进	200
第二节 克服心理障碍	68	● 提高你的运动表现力	202
● 治疗恐惧症	68	● 法庭催眠	209
● 不再害羞	79	● 虚假记忆综合征	211
● 减轻压力	80		
● 增强自尊心和动机	88	第三章 自我催眠术	213
● 克服焦虑和害怕	99	第一节 什么是自我催眠术	215
● 治愈儿时留下的创伤	105		
● 从离愁中解脱	116	第二节 自我催眠的步骤	218
● 增强自信心	123	● 准备工作	218
● 战胜郁闷	123	● 自我诱导	218
		● 再唤醒与深化催眠	221
第三节 拥有完美的生活	131		
● 不再失眠	131		
● 减肥	135		

● 编写暗示台词	222
第三节 用自我催眠术完善自身	231
● 解除压力	235
● 让自己在聚会中更加高兴	236
● 在日常事务中表现得超然自信	238
● 成功	240
● 公众演讲	241
● 摆脱各种过敏症	242
● 停止磨牙	243
● 美的注意力	244
● 惊人的梦境再现	245
● 感知梦境	247
● 永别了, 坏习惯	248
● 轻松面对牙科大夫	249
● 变得更加果断高效	250
● 精力更加充沛	251
● 自由大胆地飞翔	252
● 停止咬指甲	254
● 强烈的取胜欲望	255
● 轻松进入睡眠	256
● 完美的性生活	257
● 减肥	258



● 吃得健康, 吃得正确	260
● 不再拖延	261
● 戒烟	263
● 戒烟后续	265
● 完全自信	267
● 干净和健康的皮肤	268
● 最佳成绩	269
● 理想的记忆力	270
● 强化和最佳训练	271
● 强壮的免疫系统	273
● 快速康复	274
● 欣赏你的对手	275
● 创造性地解决问题	277
● 发现你的创造天赋	278
● 赚更多的钱	279

附录

一 催眠术语	281
二 催眠术大事记	284

第一章

神奇的催眠术



催眠的有趣历史可以追溯到古代。
当时埃及人似乎使用了一种医疗方法：
当病人“入睡”时，
或者至少是闭上双眼时，
牧师讲话并把手放在病人身上。
这一技术在 3 000 多年前就已得到应用。

第一节 催眠术的历史和现状

自远古以来，人类就着迷于(有时恐惧)心灵的力量。古往今来，发掘人类意识秘密并发挥其潜能的探索者层出不穷。埃及、希腊、罗马以及其他一些文明古国所采取的技术与我们今天所知道的催眠术极为相似。中世纪，一些伟大的医师仅仅通过他们的触摸就可以达到治疗效果。之后，随着理性时代的降临，先驱科学家们试图理解并解释意识的奥秘。安东·梅斯默和詹姆斯·布莱德——甚至西格蒙德·弗洛伊德——都置身于先驱者的队伍之中，为催眠最终成为现代最具疗效的工具之一作出巨大贡献。

● 催眠术的端倪

催眠的有趣历史可以追溯到古代。当时埃及人似乎使用了一种医疗方法：当病人“入睡”时，或者至少是闭上双眼时，牧师讲话并把手放在病人身上。这一技术在3 000多年前就已得到应用。古代中国和印度也被认为使用过这种仅仅借助于语言来治疗病人的医疗方法。

无独有偶，希腊人有一种被称为睡眠神庙的建筑，病急求医的患者在这里躺下来睡一觉，当人在睡觉时，疾病的治疗方法会在梦境中出现。最受欢迎的神庙是供奉希腊医神阿斯克勒庇俄斯(Asclepius)的神庙。阿斯克勒庇俄斯是约公元前1200年的一位医师，他杰出的医治本领使他受到希腊人和罗马人的尊崇，后者称他为医神。整个罗马史上，这些睡眠神庙一直存在，并被认为是再平常不过的求医途径。当时的人们相信神会入梦并传授治疗方法，随时随地直接治愈病人，或者病人遵循医疗指示自行治疗。传说一个瞎了一只眼睛的病人不顾他人的怀疑到神庙求助，当他睡觉时，一个神出现在他眼前，熬了一些药草，涂抹在他失明的眼睛上。当他醒来时，那只眼睛便重见光明了。

然而，我们不能草率地就把这些古代做法当成催眠。但是，这些例子却能够告诉我们，古代人也许已经认识到了大脑和想象力可以用于治疗疾病，催眠已经初露端倪了。

一、御触

心灵和想象的力量在以往的另一治疗中也举足轻重。伟人，譬如说国王，能够通过碰触患者治愈疾病。其中一人就是古希腊的伊庇鲁斯王皮拉斯

(Pyrrhus of Epirus, 公元前318~公元前272年), 他因与罗马交战赢得的两次胜利而闻名, 皮拉斯还有另一样了不起的本领: 他可以用大脚趾碰触病人而治愈其疾病。此外至少还有两位罗马皇帝——维斯巴西安 (Vespasian, 公元9~79年) 和哈德良 (Hadrian, 公元76~138年) 以拥有同样的本领而著称, 但他们不是用脚触摸。距离我们的时代更近的英国国王忏悔王爱德华 (Edward the Confessor, 1003~1066年) 和其同时代的法国国王菲利普一世 (Philip I of France) 都拥有碰触治疗的本领。这种碰触治疗其实指的是如今所谓的暗示力量, 即: 病人对自己会被治愈深信不疑, 而这种信念会反过来帮助身体自行疗伤。对皇室、神职人员和其他显要人物可以碰触治疗的信仰贯穿中世纪始末并一直延续至近代。英国立宪君主查理二世 (King Charles II, 1630~1685年) 在统治期间曾上千次使用“御触”。

瓦伦丁·格瑞特里克

瓦伦丁·格瑞特里克 (Valentine Greatrakes, 1628~1682年) 是众所周知的“抚摩师”, 因具有用双手治愈疾病的惊人本领而著名。17世纪, 这位出生在爱尔兰的士兵和政府官员因其超凡能力而声名远播, 他可以治愈包括淋巴结核 (一种破相的皮肤病) 和疣类等疾病。有趣的是, 在他的治疗过程中, 一些病人仿佛进入了深深的恍惚状态而感觉不到疼痛。与之相吻合的是, 现代催眠中, 一



古代的医师们使用当时被称作“睡眠神庙”的治疗方法, 鼓励患者在神庙里睡上一夜。当他们入睡时, 疗法就会在睡梦中传授给他们: 他们相信这是神在托梦。

些患者在恍惚中也会丧失痛觉，感觉不到疼痛。格瑞特里克在当时受到了一些科学家和国王查理二世的关注。他的主要治疗手法就是隔着病人的衣服进行抚摩，有时候也使用药剂。格瑞特里克有可能无意识的“催眠”了病人使其收到了会被治愈的心理暗示。

二、想象与磁铁

御触现象备受关注。中世纪时，学术界和伟大的思想家们一直在思索心灵的力量，尤其是想象力和意志力是如何影响治疗过程的。一位14世纪的作家彼得·阿巴诺（Peter Abano）认为单凭语言就可以治愈病人。之后，乔治·匹克托里斯·凡·维灵根（Georg Pictorius von Villingen, 1500~1569年）声称，如果治疗者和病人都发挥想象力的话，符咒或咒语会收到更好的医疗效果。这一理论听起来跟我们现在的安慰剂效应不无相似之处，即：尽管病人没有服用任何药物（有时服下一颗糖丸），疾病最终还是被治愈。这是因为病人认为自己吞下了一颗“真”药丸，使心灵意念作用到身体上从而达到治愈效果。

这种想象力疗法的另一位拥护者是生于瑞士的医师、科学家和炼金学家帕拉赛索斯（Paracelsus, Theophrastus Bombastus von Hohenheim, 1493~1541年）。他是倡导化学物质和矿物治疗的医学先驱者之一。同时，他也清醒地意识到了心灵的力量，将想象力称为治疗“工具”。帕拉赛索斯认为：“围绕病人的精神氛围大大影响到病情。当然并非诅咒或者福佑发生了作用，而是病人的思想、想象力带来了疗效。”但是，想象力并不能主宰一切。

三、海尔神父

帕拉赛索斯提出一种理论——磁铁能够以吸引铁的方式吸引疾病。这一理论在接下来的几个世纪里被众多科学家进一步发展完善。其理念是人体含有一种有磁性的液体，这种液体一旦出现缺陷（发生损伤）就会引起疾病，而磁铁可以治愈疾病。

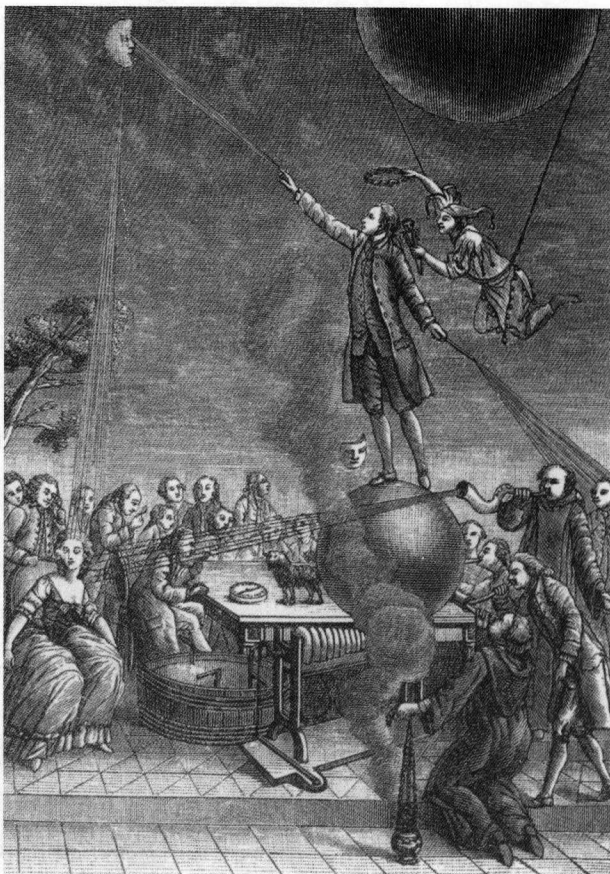
将这个观点发扬光大的人当属18世纪的天文学家和牧师麦克斯米伦·海尔神父（Father Maximilian Hell, 1720~1792年）。他是一位杰出的科学家，后来成为当时奥匈帝国首都维也纳皇家天文台台长。他也对帕拉赛索斯的磁铁治疗观很着迷。同时，人们在18世纪中叶发现磁铁可以人工合成，这也促进了他对磁铁疗法兴趣的高涨。海尔发现，他可以通过在病人周围以各种方式摆放磁铁来治愈或缓解很多疾病，其中包括他自己所患的风湿病。尽管海尔似乎在治疗方

面取得了巨大成就，但若不是另一位维也纳医师于1774年前来拜访的话，他就不会在催眠史上占有一席之地了。这位拜访者就是弗兰茨·安东·梅斯默。至此，现代催眠学就要拉开序幕了。

四、伽斯纳神父

伽斯纳神父 (Father Gassner, 1727~1779年), 这位来自瑞士的天主教牧师是一个有趣的人物, 他曾在18世纪70年代因为高超的医疗本领而名噪一时。他相信自己可以通过驱散患者体内的邪恶精灵而达到治愈目的。他具有表演天赋, 在广受欢迎的“表演”中他身着长斗篷, 手拿巨大的十字架, 嘴

里念叨着拉丁咒语。他告诉病人当他驱魔时, 他们会倒在地上死去。然后, 一旦恶鬼被驱走, 他们就会起死回生, 疾病也消失地无影无踪。奇怪的是, 疗效确实显著。伽斯纳神父的医术是催眠术的先兆: 先使患者进入恍惚状态, 然后运用暗示力量使他们确信自己的疾病或者问题已经解决了。弗兰茨·安东·梅斯默认为神父不知不觉间使用了动物磁流, 伽斯纳神父却相信自己是借助了上帝的力量驱除了恶鬼。



18世纪, 自我任命的专家和术士们无处不在, 他们声称自己可以使用磁铁和磁性等大量稀奇古怪的技术治疗患者。这些人中就有为世人牢记的牧师麦克斯米伦·海尔 (站在圆球上者)。

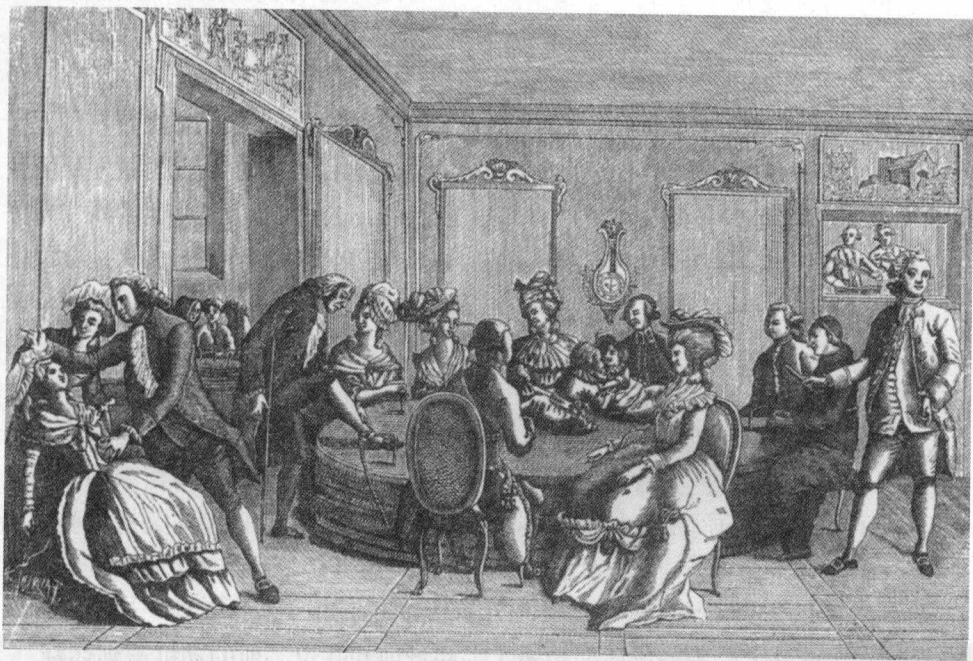
● 催眠术的发展

一、弗兰茨·安东·梅斯默的动物磁流学说

我们大多都听说过“mesmerizing”(实施催眠; 迷惑的)和“mesmeric”

(催眠的；迷人的)这两个单词，它们都得名于弗兰茨·安东·梅斯默（Franz Anton Mesmer）。梅斯默于1734年出生于靠近今天德国和瑞士交界处的康士坦茨湖畔。梅斯默性格古怪，被当时很多人认为是骗子。以今天的标准来看，他的有些理论确实奇怪，但是梅斯默仍然被尊为催眠史上最为重要的人物之一。讽刺的是，梅斯默似乎从未理解过心灵的真正力量，如果他仍然在世的话，也肯定会将当今有关心灵力量的观点拒之门外，但是他的荣誉、人格魅力乃至其所用方法的显著疗效都极大地鼓励着后世的先驱者们前仆后继、孜孜不倦地探索催眠的真正原理。

梅斯默的父亲是一位猎场看守人，年轻的梅斯默先后攻读了神学和法律，之后逐渐对成就他一生事业功名的领域——医学产生了浓厚的兴趣。他于1765年毕业于享有声望的维也纳医学院。这位年轻的医生对行星和潮汐等自然现象很是着迷，这使他潜心钻研了外界自然力对人体的影响。他在大学论文中写道（之前也有其他科学家写过了）：世间存在着某种无所不在的引力流体。以该流体为媒介，行星等大型天体可以对包括人体在内的其他物体施加影响。尽管这对我们来说比较怪异，但在当时却并非标新立异或特别罕见。他由此迈出了探索之路的第一步，这也就是后来世人所知的“动物磁流学说”。



● 梅斯默的治疗疗程往往公开化，而这位备受争议的人物既是医师，也是表演者。他让患者围绕在装满铁屑和水的浴缸四周。梅斯默声称这一浴缸有助于制造梅斯默疗效。患者一旦出现“危象”，那么他们就被治愈了。



18世纪，专家们试图采用所谓的“梅斯默抚摩”来催眠患者。早期，几乎所有的患者都是妇女。

拜访海尔

起初，梅斯默在维也纳是一名普通的从业医师，他与一个富有的寡妇玛莉亚·安娜·冯·宝施成婚，生活充裕。这时他结识了年轻早熟的作曲家沃尔夫冈·阿玛迪厄斯·莫扎特(Wolfgang Amadeus Mozart)，便和妻子步入了上流社会。1774年的一场风波永远改变了梅斯默的生活。他的一个病人弗朗西斯卡·奥斯特琳身患神经紧张病，对常规治疗毫无反应。好奇心大作的梅斯默决定试用一个同时代医师——麦克斯米伦·海尔神父的非正统治疗方法。他让奥斯特琳喝下含有铁的液体，然后把磁铁

附着在她的身体上。在一次发作和几个疗程后，病人重获健康。

这对于梅斯默来说是个转折点，他深信自己发现了磁性的力量。不久，他开始将自己关于普遍流体的理论与这一新发现结合起来。他断言宇宙间存在着一种无所不在的磁流，将包括人类在内的万物联系在一起，这样，“动物磁流学说”就诞生了（在这里，“动物”指的是“生命的”或“活的”，与哺乳动物或其他生物并无关系）。梅斯默坚信，疾病是由于人体内的磁流不畅、出现阻塞而引起的。他尝试使用磁铁来对病人体内的磁流施加影响，疏通阻塞，治愈疾病。

梅斯默的观点

梅斯默相信自己使用磁铁和铁棒的疗法可用物理原理进行解释。他认为世间存在着一种无所不在的磁流，人体内也存在着类似的流动磁力。梅斯默相信自己通过操纵这一磁流可以治愈包括神经紧张在内的多种疾患。他还认为对疗程施加影响的是自己强有力的动物磁性，他只是把这一磁性传导给病人。他的目标是在治疗者和患者之间建立一种“磁极”。梅斯默的病人几乎都是女性，而疗程的一部分就是抚摩病人，因而这使他招致了一些批评和非议，他的动机遭到怀疑。

梅斯默，这位当之无愧的催眠始祖，坚信他的治疗原理是纯生理的，与心理

无关；他认为是磁流产生了疗效。在治疗过程中，他完全忽视了病人的心灵或想象——现代催眠学说的基石之一。

失明的乐师

梅斯默的新型治疗手段使他一夜成名。名门望族（尤其是妇女）成群结队的来拜访他，他开始当众进行治疗表演，在社会上引起了轰动。除此之外，他还免费为穷人们提供医疗服务，帮助妇女战胜分娩的痛苦。梅斯默的声誉达到巅峰。然而，这些却并不被科学界信服，仍然对他的医术持怀疑态度。

后来发生的一件事迫使梅斯默背井离乡，这次的患者是维也纳的一位叫做玛丽亚·特丽莎·帕拉迪斯的歌手兼钢琴师，当时18岁的玛丽亚备受皇后的宠爱。她从小双目失明，在众多知名医师试图为她恢复视力都以失败告终后，梅斯默于1777年开始为她治疗。治疗工具是一套稀奇古怪的仪器——金属和玻璃棒、盛满了水和铁屑填充物的浴室，很显然这是想要将磁流集中。这种治疗似乎有些成效，据梅斯默所说，她的视力确实有所恢复。然而，很不幸的是，这刚刚起步的疗法最终却失败了。那些之前医疗无效的医生们大发嫉妒，互相勾

9



梅斯默（左二）最受争议的病人是奥地利皇后的宠儿——年轻的失明乐师玛丽亚·特丽莎·帕拉迪斯（图中坐者）。经过他的治疗，玛丽亚的失明症状有所缓解但后来又复发。梅斯默不堪舆论指责，被迫离开维也纳，投奔巴黎。

结，怂恿玛丽亚的父母将女儿带离梅斯默的看护。结果，玛丽亚再次陷入完全失明的状态，梅斯默的声誉也一落千丈。沮丧而又愤怒的梅斯默被迫离开维也纳，投奔巴黎。

有一段时间，梅斯默认为法国首都是孕育他那特殊理论的肥沃土地。据说王后玛丽·安托瓦内特 (Marie Antoinette) 对他的研究很感兴趣，然而他古怪奇异的理论再次惹祸上身。主流科学家们坚持认为梅斯默是个骗子，而看起来花里胡哨的梅斯默催眠术也全都是一场骗局。为解决争议，国王路易十六于1784年成立了一个委员会，专门调查动物磁流学说，最后得出了动物磁流根本子虚乌有的结论。这一诋毁性结论给了梅斯默重重一击。

再次遭到了科学界的唾弃之后，这位时运不济的医生离开巴黎，踏上了旅行之路。他仍然坚信自己的理论，仍然治疗病人，但再也无法向科学界证明自己的价值。梅斯默的后半生生活舒适却默默无闻，于1815年在家乡附近的小村庄逝世。

梅斯默的遗产

为何梅斯默这样一个行为怪异的医生在催眠史上如此大受推崇呢？他留给我们的遗产在于，他能够利用对恍惚中的病人进行暗示的力量。他在治疗中使用的棒材、磁铁和铁屑本身都是没有任何效果的，但是它们可以帮助病人全神贯注地接受暗示，相信自己会痊愈。这才是梅斯默的治疗手段产生疗效的真正原因。对梅斯默的医疗方法感兴趣的医师们渐渐开始认识到，成功的关键并非磁性或动物磁流，而是心灵意念的力量。因此，尽管梅斯默自己搞错了理论根据，但他在这一领域的先驱工作却为后世开启了大门。他的成就激励着后世去探索心灵以及催眠的真正力量。

二、普赛格侯爵的磁性睡眠

梅斯默去世后，动物磁流学说依然没有销声匿迹。在远离首都城市固若金汤的传统科学堡垒的外省，一些狂热者摆脱了怀疑眼光，不断进行新的探索，使这一主题得以延续。最为重要的先驱者之一当属一位法国贵族地主——普赛格侯爵阿尔曼德 (Marquis de Puysegut, 1751~1825年)。侯爵曾经短期学习过梅斯默的疗法，并在他的工人身上进行了试验。使他大为惊讶的是，他发现自己可以使一个叫做维克多·瑞斯的年轻牧羊人进入类似睡眠的状态，同时自己又可以同他交谈。侯爵显然是发现了催眠性恍惚。他肯定没有意料到会有此发现，因为作为梅斯默的忠实信徒，他相信患者会经历一次危象和数次痉挛。侯