

催眠术

[日] 成瀬悟策 著
杜海清 译



文匯出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

[日] 成瀬悟策 著
杜海清 译



文医出版社

图书在版编目(CIP)数据

催眠术/(日)成瀬悟策著;杜海清译. —上海:文汇出版社,2008.4

ISBN 978-7-80741-341-7

I. 催… II. ①成…②杜… III. 催眠治疗-普及读物 IV. R749.057-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 038829 号

图字:09-2005-340 号

《催眠の科学 誤解と偏見を解く》

©成瀬悟策 1997

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged with KODANSHA LTD.
through AIHUA CORPORATION.

催眠术

编 者 / [日]成瀬悟策

译 者 / 杜海清

责任编辑 / 季 元

封面装帧 / 王 翔

出版发行 / 文匯出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

照 排 / 南京理工出版信息技术有限公司

印刷装订 / 上海市北印刷(集团)有限公司

版 次 / 2008 年 4 月第 1 版

印 次 / 2008 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/32

字 数 / 116 千

印 张 / 5.5

印 数 / 1—6 000

ISBN 978-7-80741-341-7

定 价 / 16.00 元

作者简介:成瀬悟策:1924年生于日本岐阜县。东京文理科大学心理学专业毕业后,历任东京教育大学助教、九州大学副教授、教授,1988年成为九州大学名誉教授。其后先后担任九州女子大学校长、九州女子短期大学校长、日本催眠医学心理学会理事长、日本心理临床学会理事长、现为日本康复心理学会理事长等。主要著述有《催眠》、《自我控制》、《催眠面试法》、《教育催眠学》、《自我控制法》、《临床动作学基础》等。

前 言

再没有比催眠更让世人褒贬不一、毁誉参半、充满误解和偏见，而其内容又显得神秘莫测的心理现象了。本书试图通过去伪存真，将催眠这一独特的心理现象真实地展现在读者面前。从弗洛伊德、让内、舒尔茨、赫尔，到 W·冯特、W·詹姆斯、S·霍尔、巴甫洛夫、艾森克、希尔加德，这些在世界心理学和精神医学的发展史上留下英名的著名大师差不多都对催眠这一现象抱有浓厚的兴趣，并着手进行了研究。我们希望有更多的读者朋友，在这里通过向大师们请教，一方面，主要的目的是正确理解催眠这一现象，同时可能的话，在此基础上更进一步适当、有效地来开发利用这一趣味无穷的心理现象。

其实，有不少人明白，不单单是通过催眠这个词，通过观看电视、舞台表演等也知道它实际上是怎么回事。

实际上，这正是问题所在。为何要进行催眠？细数之下，我们可以举出以下这些。

- (1) 通过在电视上和舞台上的表演引起兴趣和好奇；
- (2) 为满足催眠者的欲望；

- (3) 为满足被催眠者的愿望；
- (4) 为心理学和生理学的实验研究；
- (5) 有益于被催眠者。

其中最为通俗化的是(1)的“趣味为本”。在这里，将稀奇古怪的、妙不可言的现象加以夸大并表现出来是其宣扬的目的，而这正是带来误解和偏见的“罪魁祸首”。(2)是自以为掌握着被催眠者意志的催眠者为了满足自己的优越感和无所不能的操纵感。因此，在这种情况下，作为对象的被催眠者处于严重的受害者地位。(3)属于受到催眠的欲望获得满足的类型，被催眠者十分高兴自己能出现在电视中担任被催眠者的角色，在以趣味为主的表演中，表演者对催眠现象进行夸大宣传，导致不必要的误解和偏见，而催眠者则是在明白这点的前提下加以利用。(4)虽然是通常情况下，本分的心理学和精神医学的研究者怀着慎重、周密的态度进行研究，但有的时候也会只注意实验目的，而忘了对象，或无视被催眠者的情绪，或因提出缺乏道理和过分的要求而伤害对象。上述不管哪种情况，造成对催眠的误解和偏见的主因皆在于催眠者自身，这一事实应受到重视，并加以阻止。

催眠虽然是种十分正常的心理现象，但因看上去显得诡秘莫测从而招来种种误解和偏见。上述种种目的中，最有益的是(5)，即催眠活动自始至终是为了被催眠者的利益。当然，依照心理学和生理学实验一般性原则进行的科学研究，对被催眠者来说也是有益的，所以也

可以列入(5)的范畴中,但在这里,我们强调的是通过有效利用催眠,给被催眠者自身带来最直接的、具体的利益。

从历史上来看,催眠主要被用于以心理治疗为主的医学和牙科学上,至今仍在不断发展之中。如今,在一些国家,催眠正在开始被应用于教育领域以最大限度地发挥个人的潜力,应用于日常生活的方方面面以使人的身心更加健康,或者让运动选手和考生潜在的实力得到充分的发挥,应用于提高音乐、文学、绘画等的鉴赏能力以及文学艺术的创作、发明、发现等创造性活动,直至残障人士、高龄者的康复治疗等。作为在人类活动中极有效的、适当的辅助方法,催眠正在逐步获得人们新的认识。

催眠的方法并不怎么难,跟有真本事的老师学一下就能掌握,难的是如何应用。不仅仅是消除偏见和误解,还要更积极地看待它的有用价值,并加以有效地利用。在这方面,本书若能起到一点作用,那将是作者额外的惊喜了。

目录

前言 1

第 1 章 催眠研究的历程 1

1. 初创期 2

A. 人类早期就有了催眠 2

B. 麦斯麦术 4

C. 布雷德主义 6

2. 争论期 9

A. 南希学派和萨尔佩特利耶尔学派
9

B. 国际性的研究组织、研究会议 11

C. 布罗耶和净化(katharsis)法 12

D. 弗洛伊德和自由联想法 15

3. 曙光期 19

A. 科学方法论的展开 19

B. 自我催眠、自我治疗 22

4. 研究展开期 26

A. 临床催眠研究的新见解 26

B. 美国催眠研究的发展 27

第2章 催眠是什么 31

1. 暗示和催眠 32

A. 催眠 32

B. 主角是被催眠者 34

2. 催眠的基本过程 36

A. 催眠现象的特征 36

B. 暗示、催眠 40

C. 暗示体验和催眠体验 42

第3章 暗示的结构 45

1. 暗示中的提示 46

A. 后倒暗示 46

B. 催眠暗示的结构 48

2. 课题努力 51

A. 带有特殊的动机 51

B. 为实现暗示所作的努力 53

3. 努力和体验 55

A. 努力的意识性 55

- B. 努力与体验之间 56
- 4. 与暗示有关的误解 58
 - A. 催眠并非被动行为而是主动行为 58
 - B. 旧时代的误解残余 59

第4章

催眠法 61

- 1. 催眠暗示 62
 - A. 催眠的结果取决于暗示 62
 - B. 走向催眠之路 63
- 2. 催眠的一般性暗示和现象 66
 - A. 普通的暗示表 66
 - B. 清醒暗示(催眠诱导暗示) 69
 - C. 动作催眠 71
 - D. 认知催眠 73
 - E. 人格催眠 75
 - F. 后催眠 79
- 3. 催眠者的帮助 82
 - A. 暗示的选择 82
 - B. 暗示的帮助 82

- 第5章 变性意识和恍惚 85
1. 催眠体验的基本特征 86
 - A. 注意集中的状态 86
 - B. 催眠中的注意和注意集中 88
 2. 非恍惚的课题努力 90
 - A. 非恍惚的暗示反应 90
 - B. 变性意识和恍惚 92
- 第6章 催眠过程中的心理现象 95
1. 催眠过程中能力会提高吗 96
 - A. 无暗示的情形 96
 - B. 有能力增进暗示的情形 97
 - C. 记忆力的增强 97
 2. “负”暗示的情形 100
 - A. “没有”、“看不见”等暗示 100
 - B. 无痛暗示 101
 - C. 健忘暗示 101
 3. 意识动机和潜意识动机 103
 4. 年龄退行 106
 5. 印象 108
 - A. 印象的一般性理论 108

- B. 催眠过程中的印象 110
 - C. 印象的自律性 111
 - D. 色彩心象的余留影像 113
 - E. 印象和主观性时间 115
 - F. 创造性激活 116
6. 反社会性行动 118

第7章 催眠过程中的生理现象 121

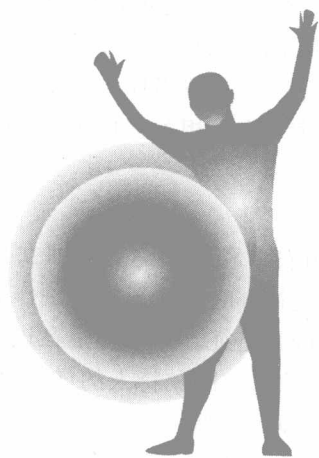
- 1. 催眠和睡眠 122
- 2. 情动暗示的效果 124
 - A. 直接暗示 124
 - B. 情动暗示 125
- 3. 动作暗示 127
 - A. 肌肉紧张动作 127
 - B. 作业能力 128

第8章 催眠的应用 129

- 1. 心之科学 130
 - A. 催眠是正常的心理活动 130
 - B. 催眠研究的特性 131
- 2. 心之健康 132

3. 教育催眠 135
 - A. 教育和催眠 135
 - B. 人际关系 136
 - C. 学习指导 137
 - D. 生活指导、教育咨询 138
4. 心理治疗 140
 - A. 心理治疗中的催眠 140
 - B. 本来意义上的催眠疗法 141
 - C. 催化性催眠疗法 144
5. 医学上的应用 146
 - A. 催眠和医学 146
 - B. 精神医学和儿童精神医学 146
 - C. 妇产科学 148
 - D. 内科学、皮肤科学 148
6. 牙科学 150
 - A. 催眠牙科学 150
 - B. 口腔心理学 151
7. 运动催眠 153
 - A. 体育运动和催眠 153
 - B. 焦虑对策 154
 - C. 竞技技能的提高和磨练 156

1 章



催眠研究的历程

1. 初创期

A. 人类早期就有了催眠

催眠的萌芽

我们今天称之为“催眠”的现象，早在人类有历史记载以前，就在地球的任何一个地方被任何一个民族所广泛了解，并以各自独有的方式所利用，直到今天仍为人们所熟悉和应用。而且从根本上来说，那时的催眠方法同现在并没有大的区别。当然，过去时代的一切，作为资料其价值几许现在还无法肯定，但从发生在世界各地并持续至今的各种催眠方法来看，其大多数都属于宗教意义上的行为、礼仪，或者被当作医学上的一种治疗手段，或者属于与法律、政治相关连的催眠和类似催眠的现象。

预言、占卜

比如，在主司农事和受孕的尼罗河女神的神殿里，就残留着许多表现礼拜时的情形的雕刻作品，他们的姿态有着很明显的催眠特征。据说那是在进行 40 天的独居、断食祈祷时的情形。凯尔特人的僧侣反复念着咒文将占卜师引入睡眠状态，然后让其幻现出下一任国王是谁，或者预言即将发生的事件和战争胜负、凶吉等，甚至

让其有千里眼的能耐。在中国,传说早在公元前 18 世纪就有用鼓笛歌舞的方法使人如游忘我之地,与死人灵魂沟通联络的事情。在日本也有像和气清麻吕参拜宇佐八幡宫的传说那样,以相同的方法挑选下任左大臣等朝廷官员的记载。

医疗

古代的医疗活动常在宗教性的仪式现场进行。比如,在埃及,据说通过僧侣的暗示,亦即神殿的酣睡 (temple sleep),就能提高疾病治疗的效果。这种说法后来传到了希腊和米诺斯。有一个古希腊的雕塑作品 (公元前 928 年)表现的就是当时最有名的医师凯龙为其弟子艾思库拉庇乌斯催眠的情形。据说后来,参拜祭祀艾思库拉庇乌斯的病人就常在神的名义之下,通过催眠之中和催眠之后的暗示等接受心理治疗。

仪礼、例行活动

类似这样的原始形态的预言和治疗活动不仅在古代,就是在今天的许多国家中的民间仍广泛流行着,今后也还会继续进行下去。比如西伯利亚的黄教 (Shamanism) 和朝鲜半岛上的巫覡都是很有名的,日本的修验教和其他山岳宗教的僧侣、修行者、巫女以及冲绳御岳信仰中的祝女 (主持祭神的女司祭) 等也同它们有着渊源关系。这股源流还影响着从伊努伊特人 (爱斯基摩人) 到南北美洲的土著居民。据说冲绳的“神女诞生”仪式就是从密克罗尼西亚向南太平洋流传而来的;在非洲,西海岸的加纳地区、中部的班图人、南部的祖鲁族,

黄金海岸的阿散蒂,尼罗河流域的纽比安,还有印度尼西亚的巴厘岛等,那里至今都有通过被动催眠、自我催眠、集体催眠等方式进行的预言、忠告、治疗等活动,而且其中很多都是在仪礼、例行活动的背景下,必有神、佛,或者精灵、心灵的参与,与宗教性的、神秘性的体验相结合,这种情况至今仍没有变化。

基督教

正如《出埃及记》中记载的那样,埃及会施魔法的摩西用神赐的面包拯救了他的伙伴。捧着这样的圣经,瞎眼人重见光明,瘫痪的人重新站起来,人们领受着创造这种催眠奇迹的基督的恩赐。在基督教中,以理性为第一要义的中世纪斯多亚学派的影响非常强烈,催眠被看作是魔术和邪法而受到排斥,从那以后直到18世纪中叶,催眠在欧洲并不公开进行。人们从感情上无法接受催眠,并视之为邪法的观念大概就是在这个时候开始形成的吧。

B. 麦斯麦术

动物磁气

维也纳医生安东·麦斯麦(Mesmer·E·A)在他的学位论文《行星对人体的影响》(1776年)中说,有一种弥漫于宇宙之中,人们无法感知其存在的磁性流动气体,人对其分布缺乏调和就会得病;恢复调和状态,人就重新变得健康。他把这种流动性物体称为“动物磁气”。“动物磁气”通过催眠者之手流向患者,就会出现痉挛状