

暨南大学出版社



现代催眠术原理与应用

宋专茂 著

R749.057-49
S792.1

-12

现代催眠术原理与应用

宋专茂 著



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

现代催眠术原理与应用/宋专茂著. —广州: 暨南大学出版社,
2006. 6

ISBN 7 - 81079 - 686 - 0

I. 现… II. 宋… 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 (2006) 第 018344 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 10.125

字 数: 220 千

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

定 价: 20.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)



目录

原理篇

第1章 认识催眠术 / 3

1.1 催眠与催眠术的含义 / 4

1.1.1 催眠与催眠术的定义 / 4

1.1.2 催眠的特征 / 10

1.1.3 催眠术的种类 / 11

1.2 催眠的状态构成 / 12

1.2.1 浅度催眠状态 / 13

1.2.2 中度催眠状态 / 14

1.2.3 深度催眠状态 / 18

1.3 催眠术的发展简史 / 21

1.3.1 神权时代的催眠术 / 22

1.3.2 动物磁气说时代的催眠术 / 23

1.3.3 生理学与心理学解释时代的催眠术 / 25

1.3.4 百家争鸣时代的催眠术 / 27

1.3.5 实验研究和实际应用时代的催眠术 / 29

1.3.6 一股奇怪的催眠热潮 / 32

1.3.7 科学的催眠术在中国 / 33



第2章 催眠术的理论基础 / 35

2.1 催眠的生理机制 / 35

2.1.1 催眠是条件反射作用的结果 / 35

2.1.2 催眠是大脑生物电活动的结果 / 37

2.1.3 催眠是脑神经组织生理的变化 / 39

2.2 催眠的心理机制 / 44

2.2.1 来自对心理异常者观察资料的猜测 / 44

2.2.2 基于心理正常者为对象的实验结果之推理 / 46

2.2.3 本书的立场——暗示是催眠现象产生的心理机制 / 51

2.3 影响催眠可能性的个人因素 / 55

2.3.1 人格因素 / 55

2.3.2 年龄 / 56

2.3.3 智力 / 57

2.3.4 遗传 / 57

2.3.5 性别 / 57

2.3.6 生理学因素 / 57

2.4 关于催眠易感性的测量 / 59

2.5 对心理暗示的几点说明 / 61

2.5.1 心理暗示的含义 / 61

2.5.2 暗示发生的心理条件 / 62

2.5.3 暗示的种类与层次 / 63

2.5.4 心理暗示的产生机制 / 64

第3章 催眠术的操作规程 / 67

3.1 施术的条件 / 67

3.1.1 施术者的条件 / 67



- 3.1.2 受术者的条件(受术者的心身要求和易感性测验) / 69
- 3.1.3 施术的环境要求 / 70
- 3.1.4 催眠语的使用要求 / 72
- 3.2 施术的操作程序与方法 / 74
 - 3.2.1 了解的过程与方法 / 74
 - 3.2.2 催眠诱导的过程与方法 / 85
 - 3.2.3 催眠深化的过程与方法 / 97
 - 3.2.4 潜力开发或治疗的过程与方法 / 105
 - 3.2.5 解除催眠的过程与方法 / 113

第4章 自我催眠 / 117

- 4.1 自我催眠概述 / 117
 - 4.1.1 自我催眠的含义 / 117
 - 4.1.2 自我催眠的作用 / 118
 - 4.1.3 自我催眠的技术原理 / 120
- 4.2 自我催眠的过程与方法 / 122
 - 4.2.1 自我催眠的准备 / 122
 - 4.2.2 四肢重感训练的操作程序与效用 / 124
 - 4.2.3 四肢温感训练的操作程序与效用 / 126
 - 4.2.4 心脏有规律跳动训练的操作程序与效用 / 128
 - 4.2.5 呼吸调整训练的操作程序与效用 / 131
 - 4.2.6 腹部温感训练的操作程序与效用 / 132
 - 4.2.7 前额冷感训练的操作程序与效用 / 134



应用篇

第5章 运用催眠术提高心理能力的原理与方法 / 139

5.1 运用催眠术提高记忆能力的原理与方法 / 140

5.1.1 运用催眠术提高记忆能力的原理 / 140

5.1.2 运用催眠术提高记忆能力的方法 / 147

5.2 运用催眠术提高想象能力的原理与方法 / 169

5.2.1 运用催眠术提高想象能力的原理 / 169

5.2.2 运用催眠术提高想象能力的方法 / 172

第6章 运用催眠术提高外语学习效率的原理与方法 / 176

6.1 运用催眠术提高英语词汇记忆效率的原理与方法 / 177

6.1.1 运用催眠术提高英语词汇记忆效率的原理 / 177

6.1.2 运用催眠术提高英语词汇记忆效率的方法 / 180

6.2 运用催眠术提高英语口语能力的原理与方法 / 209

6.2.1 运用催眠术提高英语口语能力的原理 / 209

6.2.2 运用催眠术提高英语口语能力的方法 / 211

6.3 运用催眠术提高英语听力的原理与方法 / 224

6.3.1 运用催眠术提高英语听力的原理 / 224

6.3.2 运用催眠术提高英语听力的方法 / 229

第7章 运用催眠术防治身心疾病的原理与方法 / 239

7.1 运用催眠术调节心理压力的原理与方法 / 239

7.1.1 运用催眠术调节心理压力的原理 / 239

7.1.2 运用催眠术调节心理压力的方法 / 242



7.2 运用催眠术治疗抑郁症的原理与方法 / 252

7.2.1 运用催眠术治疗抑郁症的原理 / 252

7.2.2 运用催眠术治疗抑郁症的方法 / 254

7.3 运用催眠术治疗神经衰弱的原理与方法 / 260

7.3.1 运用催眠术治疗神经衰弱的原理 / 260

7.3.2 运用催眠术治疗神经衰弱的方法 / 263

附录

一、催眠进入程度的检测指标 / 266

二、催眠法治疗非器质性疾病案例选 / 280

三、催眠易感性人格特质调查 / 286

参考文献 / 314

后记 / 315

原理篇





第 1 章 认识催眠术

本章要点

1. 探讨催眠与催眠术的含义、催眠的特征、催眠术的种类、催眠的状态构成。
2. 初步描述催眠术的发展简史与现状。

催眠术作为心理学的一门分支学科，自 20 世纪早期走上实验科学的轨道以来，逐渐为越来越多的人所关注。现在，催眠术不仅是心理医护人员治疗心理疾病的重要手段，而且还被广泛应用于对人潜能的开发活动中，例如，提高自信、激动力、增强注意力及记忆力、提高学习能力、提高创造力、增强体能、改善美容与减肥效果、诱导对内心事件的记忆、减轻压力、消除恐惧、克服焦虑、治疗失眠、改善人际关系、去除不良习性、戒烟乃至戒毒，减轻生育、无药物麻醉手术和拔牙疼痛，等等。不仅如此，催眠术也被用在管理工作中，借助心理暗示的作用，提高管理效率；催眠术还被用在市场营销中，增强顾客的购买欲，从而提高商品销售量。可以说，催眠术已经成为人们向自己的潜意识索要能量的一种手段和途径。



图 1-1 法国一位曾在二战时期担任战地护士多年的姑娘回忆说，在麻醉剂短缺的情况下，人们常常使用催眠术来减少伤员的痛苦。

资料来源：Daniel Coyle. *Lance Armstrong's War*. Harper Collins, 2005.

1.1 催眠与催眠术的含义

1.1.1 催眠与催眠术的定义

什么是催眠？1986年出版的《简明大不列颠百科全书》对催眠的定义是：“类似于睡眠，但对刺激尚保持多种形式反应的心理状态。被催眠者似乎只与催眠者保持联系，自动地、不加批判地按照暗示来感知刺激，甚至引起记忆、自我意识的变化。暗示的效果还延续到催眠后的觉醒活动中。”

事实上，到目前为止，有关催眠的定义学术界还没有统一的答案。查阅相关催眠资料，不同的研究者或催眠师对催眠的构成原理或催眠状态的解释见解不一。有的说催眠是“一种意识的改变状

态”；有的说是“一种特殊深度的专注”；有的说是“脑电波处于 α （alpha）状态”；有的说是“脑电波处于 θ （theta）状态”；也有的说是“一种社会的依从”、“期待角色的实行”……这里引述几位心理学者及催眠领域专家的论述来说明催眠的含义。

美国学者艾里克森（Erickson）认为，催眠是从一种意识到另外一种意识情境的状态，并一直持续在这个状态中，或从一种意识到潜意识的状态。

台湾学者王金石认为，催眠是从意识掉入潜意识状态，是一种深度的感官转化。心理学者张春兴认为，催眠是一种类似睡眠而实非睡眠的意识恍惚状态，这种恍惚的意识状态，是在一种特殊情境之下，经由催眠师的诱导而形成的。

台湾的另一位学者刘焜辉认为，催眠是指当事人接受治疗者所发出的特殊的心理学或生理学之操作，很容易被暗示，并且只集中注意于治疗者给予的暗示，呈现与平常迥异的特殊意识，因而容易引起变态心理学上的许多现象，这种状态称为催眠。催眠心理治疗

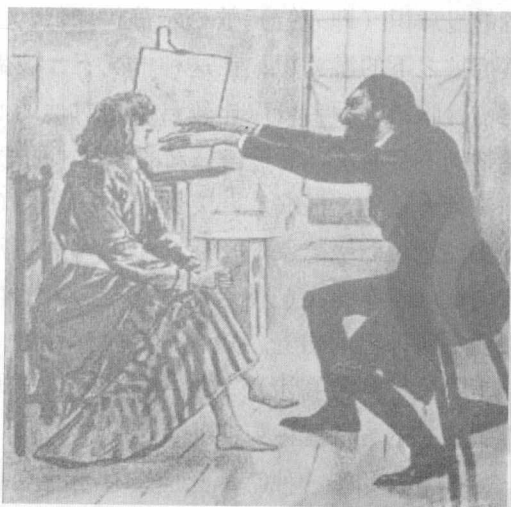


图 1-2 通过语言暗示，催眠师可以将受术者诱导至深度催眠状态，这样就可以从潜意识里查找某些非器质性疾病的病因。

资料来源：D. Olson. The History Of Hypnosis, 1995.



专家蒋平认为，催眠是通过心理暗示、生理放松等活动，使被催眠者的显意识（即理智）放松宁静，降低其主动抵抗力，进而抵达在其掩护之下的潜意识；在这种情况下，被催眠者很容易接受催眠师的语言暗示，后者可以比较自由地对他的心智进行诱导，改变他对事物的不良看法，灌输诸如新的、健康的思维方式。

笔者认为，催眠是人接受适当的暗示（如身心放松、单调刺激、集中注意、意境想象等）后产生的一种特殊的大脑皮层及皮层下组织的活动状态；在这种活动状态下，人的自主判断、自主意愿活动减弱，对外界的感觉、知觉产生收敛性指向，并使心理对生理的控制力量发挥到最高水平。以一定程序实施暗示，使接受暗示者进入催眠状态的方法就称为催眠术。

催眠开始于一种暗示感应，它是改变意识控制水平的一组最初的活动。借助它，能使受暗示者对外部的注意力分散减到最小，并只集中在暗示的刺激上，相信自己正进入一种特殊的意识状态。这里，暗示感应包括想象特定的经验，或对事件的反应进行视觉化。重复地进行这种暗示感应活动，会使感应程序暂时固定下来，就像个人生活习惯一样，使受暗示者很快进入催眠状态。典型的暗示感应程序会使人进入深度放松状态。例如，催眠表演给人留下的深刻印象，实际上不在于催眠者的力量，而在于被催眠者的可暗示性。个体之间存在可暗示性上的差异，从根本没有反应到完全有反应。

耶鲁大学心理学家赫尔在其经典名著《催眠术和暗示》（1933年）中，系统地探讨了暗示在催眠中的作用，明确指出催眠发生的机制在于心理暗示。日本学者守部昭夫认为，“催眠的秘密在于暗示和条件赋予”；国内学者傅安球也认为，“催眠心理疗法的心理基础是暗示作用”。

可暗示性是人的心理特性，是人类在漫长的进化过程中形成的



一种无意识的自我保护能力。人们在生活与工作中，懂得使用积极的暗示，可以让事态变得更美好；而习惯使用消极的暗示，往往把事情弄糟。例如，有的人老是觉得自己的工作做不好、能力差，到头来，他的能力真的差了。因为这样的暗示令他减少了努力尝试的机会。一个总暗示自己失败的人，很容易导致失败。

因暗示而产生“催眠”的现象古已有之，生活中随处可见。

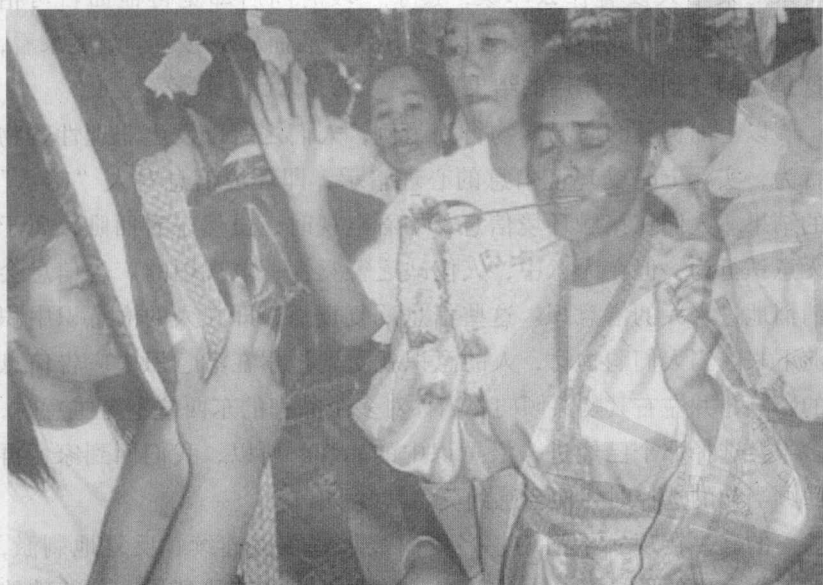


图1-3 催眠术变成江湖艺人谋生的本领。图中妇女受催眠暗示的作用，已经感觉不到痛了，任凭粗大的钢针从左脸刺穿到右脸。

“临邛道士鸿都客，能以精诚致魂魄。为感君王辗转思，遂教方士殷勤觅。排空驭气奔如电，升天入地求之遍。”这是唐代诗人白居易《长恨歌》中的后半部分，它展示的其实就是催眠后的效果，临邛道士对唐玄宗用的就是催眠术。当然，老道士的仙术不是现代科



学意义上的催眠术，而是来自于中国古代的祭神、扶箕。

在日常生活中，我们经常遇到这样的事：当我们全神贯注地看电视剧时，会不知不觉地沉浸于剧中情节，心情随主人公的悲欢离合而时喜时悲；有时早晨到了办公室，本来精力充沛、心情愉快，过了一会儿却变得烦闷不堪；到商场购物，回到家一清点，却发现有一些是可有可无的，连自己都不知道为何会买了那些东西；有时本来对某个人没有什么印象，过了一段时间后却觉得他面目可憎……诸如此类，我们无不感到莫名其妙。然而，从心理学角度来看，这是人们受到暗示作用的结果。

以上面提及的商场购物行为为例，人们之所以发生非理性购物行为，实际上是受环境信息的心理暗示，即环境信息对人“暗示”的结果。人们在接触环境信息，如看电视时，虽然东看西瞧，属于无意识行为，但在无意中，人们缺乏警觉性，电视中的广告信息会悄悄地进入人的潜意识。这些信息反复重播，即在人的潜意识中积淀下来。当人们购物时，人的意识就受到积累在潜意识中广告信息的影响，并左右其购买倾向。当你对多个品牌的东西拿不定主意时，多半会选择那个已经进入潜意识中的品牌。所以，我们回到家，再回顾当初的选择时，便会感到莫名其妙。

的确，在现实生活中，当我们被某些东西连续、反复地刺激，尤其是言语的诱导，会使你从平常的意识状态转移到另一种特殊的意识状态，而在这种特殊的意识状态下，将比平常更容易接受暗示。应该强调的是，催眠不是使人沉睡，而是催眠者运用心理暗示的方法在被催眠者头脑中唤起的一种特殊意境。

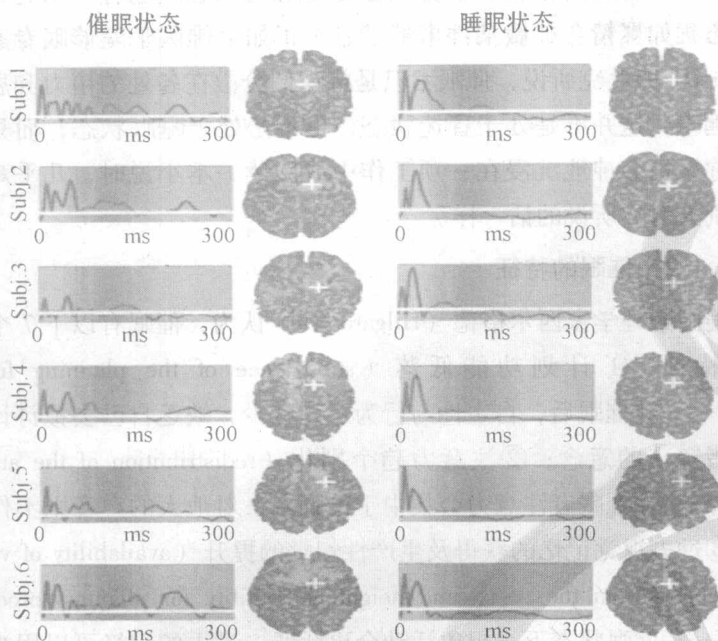


图 1-4 催眠状态与睡眠状态的区别。在睡眠状态下，大脑中神经元的兴奋不能沿着大脑皮层传播。相反，催眠状态下，大脑中仍然存在有效的连接（connectivity），皮层中某一区域的兴奋能够传递到大脑的其他部分。

一般情况下，催眠是在完全自愿的条件下，由催眠专家或医生采用刺激人的视觉、听觉、触觉等方法而引起的睡眠状态。这种睡眠状态与普通睡眠不同，相当于一种梦幻状态或恍惚状态，此时只引起大脑皮层不完全抑制。这时，被催眠者的思想和精力集中到某一点上，难以产生别的思维和感觉，特别容易接受暗示，即预先肯定的某种事实或指令，进而影响被催眠者的行为和感觉，以达到调整机体功能、舒畅情怀、解除病痛等目的。据脑电图分析，催眠处