

马坡 著

催眠术与催眠疗法



- 第一章 催眠术概述
- 第二章 催眠师精神训练
- 第三章 催眠暗示法
- 第四章 催眠对象的研究
- 第五章 催眠诱导的技术
- 第六章 催眠状态的辨别
- 第七章 觉醒法
- 第八章 催眠治疗的技术
- 第九章 催眠的医疗功能
- 第十章 催眠的教育功能
- 第十一章 催眠的其它功能



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

催眠术与催眠疗法

马 坡 著



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

该书以朴实流畅的文笔叙述了催眠的原理和技巧,使古老而又神秘的催眠术变得简明易懂。主要内容包括:催眠原理探讨、器械催眠和意念催眠、催眠治疗和催眠教育、催眠麻醉和催眠审讯、思维阅读和心灵控制、精神分析和意志力训练、催眠洗脑和潜能开发等。在传统催眠学基础上,书中又溶入了医学理论和宗教实践,使催眠疗法更具有说服力和科学性。

图书在版编目(CIP)数据

催眠术与催眠疗法/马坡著. —上海:同济大学出版社,2007.10

ISBN 978-7-5608-3148-0

I. 催… II. 马… III. 催眠治疗—基本知识
IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 121836 号

催眠术与催眠疗法

马 坡 著

责任编辑 徐国强 金巍良 责任校对 谢惠云 装帧设计 陈益平 插图 王俊峰

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 句容市排印厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 16.75

印 数 1—4100

字 数 335000

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

书 号 ISBN 978-7-5608-3148-0/R·201

定 价 35.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

目 录

第一章 催眠术概述

一、什么是催眠术	1
(一) 定义	1
(二) 催眠和睡眠的异同	2
二、催眠术和心理治疗	3
三、理论基础	4
(一) 意识和潜意识	4
(二) 本我和自我	7
(三) 集体潜意识	7
(四) 七识和八识	9
四、原理探讨	10
(一) 动物磁气说	10
(二) 暗示感应说	10
(三) 潜在精神说	11
(四) 二重人格说	11
(五) 心理作用说	11
(六) 生理作用说	12
(七) 物心平行说	12
(八) 联想作用说	12
(九) 精神传感说	13
(十) 意识分离说	13
五、案例为证	14
六、做一个合格的催眠师	19

第二章 催眠师精神训练

一、修习的基本要件	20
(一) 健康的身心	20

(二) 积极的人生观	21
(三) 适宜的环境	22
二、修习者的准备工作	23
(一) 修前热身	23
(二) 基本姿势	24
(三) 修习者的四种行为	25
三、催眠者意志力训练	26
(一) 训练方法	26
(二) 成功理由	31
(三) 修习要求	31
四、催眠口诀训练	31
(一) 训练方法	31
(二) 成功理由	40
(三) 修习宜忌	40
五、除障法	40
(一) 昏沉	40
(二) 散乱	41
六、修习程序	41
(一) 第一练习期——热身训练	41
(二) 第二练习期——意志力训练	42
(三) 第三练习期——凝视训练	42
(四) 第四练习期——催眠口诀训练	43
(五) 第五练习期——模拟催眠试验	43

第三章 催眠暗示法

一、语言暗示的准则	45
(一) 发言聚精会神	46
(二) 语言简洁浅显	46
(三) 语言肯定果断	46
(四) 语言强劲有力	46
(五) 话语深浅有序,随机应变	47
(六) 发言反复求详	47

二、感觉暗示的方法	48
(一) 视觉暗示法	48
(二) 听觉暗示法	49
(三) 嗅觉暗示法	50
(四) 味觉暗示法	50
(五) 触觉暗示法	51
(六) 心觉暗示法	52
(七) 行为暗示法	52
三、催眠暗示的原则	53
(一) 多用于随意性暗示	53
(二) 多用肯定性暗示	53
(三) 暗示需要重复	54
(四) 暗示需要停顿	54
(五) 暗示语必须用将来时	54
(六) 暗示的目的要明确	54
(七) 暗示项目少而精	54
四、催眠暗示的方法	55
(一) 直接暗示法	55
(二) 间接暗示法	55
(三) 模拟暗示法	56
(四) 临摹暗示法	56
(五) 想象暗示法	56
(六) 年龄倒退暗示法	56
(七) 年龄上升暗示法	57
(八) 反暗示暗示法	57
(九) 比喻暗示法	57
(十) 综合性暗示法	58

第四章 催眠对象的研究

一、研究催眠对象的心理	59
二、性格	61
(一) 性格的构成	61

(二) 性格分类	62
(三) 性格鉴别	65
三、气质	70
(一) 气质分类	71
(二) 气质鉴别	74
(三) 气质与性格的关系	78
四、血型	78
(一) 血型分类	78
(二) 血型的性格特征	79
(三) 观察血型人的方法	79
(四) 气质、血型与催眠的关系	81
五、催眠对象心理类型	83
(一) 妨碍催眠的心理状态	83
(二) 掌握心理状态的意义	85

第五章 催眠诱导的技术

一、催眠诱导前的准备工作	89
(一) 催眠施术前的注意点	89
(二) 男催眠师对异性实施催眠治疗时的牢记点	89
二、催眠暗示性及其测试	90
(一) 催眠暗示的三种类型	90
(二) 暗示性测试的方法	91
三、催眠感受性及测试	94
(一) 手臂测试	95
(二) 躯干测试	95
(三) 幻觉测试	96
(四) 味觉测试	96
四、催眠感受性的相关因素	96
(一) 年龄因素	96
(二) 性别因素	97
(三) 遗传因素	97

(四) 生理因素	97
(五) 人格因素	98
(六) 期望与动机因素	98
五、催眠前后的谈话	99
(一) 催眠前的谈话	99
(二) 催眠后的谈话	100
六、常用的催眠诱导法	102
(一) 凝视催眠法	103
(二) 瞳视催眠法	103
(三) 鼻息催眠法	104
(四) 计数催眠法	104
(五) 眨眼催眠法	105
(六) 加三催眠法	105
(七) 眼珠回转催眠法	106
(八) 眼珠按抚催眠法	106
(九) 放松催眠诱导法	107
(十) 专注想象催眠法	109
(十一) 下抚催眠法	110
(十二) 离抚催眠法	111
(十三) 语言催眠法	112
(十四) 激励催眠法	113
(十五) 气合催眠法	113
(十六) 惊愕催眠法	114
(十七) 三次握手法	115
(十八) 突然握空法	116
(十九) 突然抽手法	117
(二十) 睡眠中催眠法	117
(二十一) 精神传感催眠法	118

第六章 催眠状态的辨别

一、催眠状态分期	121
(一) 培路汉分期法	121

(二) 李扑分期法	122
(三) 达开路分期法	123
(四) 希其斯分期法	123
(五) 玛洛分期法	123
(六) 弗洛伊德分期法	123
(七) 美童春彦分期法	124
二、暗示感应的类别	125
(一) 默喻暗示感应	125
(二) 动作暗示感应	125
(三) 劝戒暗示感应	126
(四) 引诱暗示感应	126
(五) 语言暗示感应	126
三、催眠深浅的判定	127
(一) 面容判定	127
(二) 眼部判定	127
(三) 口部判定	128
(四) 鼻息判定	128
(五) 脉搏判定	128
四、催眠状态的区分	129
(一) 初度催眠状态	129
(二) 中度催眠状态	129
(三) 深度催眠状态	129
(四) 眠游状态	129
(五) 催眠与睡眠混合状态	130
五、自我催眠状态测量	133
(一) 自我感觉法	133
(二) 意象度量法	134
(三) 手浮动测试法	136

第七章 觉醒法

一、他人觉醒法	139
(一) 心理觉醒法	139

(二) 手颤觉醒法	139
(三) 上抚觉醒法	140
(四) 刺激觉醒法	140
(五) 报数觉醒法	141
(六) 手诀觉醒法	142
(七) 休息觉醒法	143
(八) 歧途觉醒法	143
(九) 开眼觉醒法	143
二、自我觉醒法	144
(一) 报数觉醒法	144
(二) 呼吸觉醒法	144
(三) 心理觉醒法	145
(四) 观想觉醒法	145
三、自醒及解脱	145
(一) 催眠终了自醒	146
(二) 催眠中途自醒	146
(三) 暗示间断自醒	146
(四) 意外刺激自醒	146
(五) 温度变化自醒	147
(六) 记忆之解脱	147
(七) 不适之解脱	147
(八) 反抗之解脱	148

第八章 催眠治疗的技术

一、催眠治疗的原则	150
(一) 坚持科学性	150
(二) 保持良好心理素质	151
(三) 施治的计划性	151
(四) 确立自我意识	152
二、催眠治疗的步骤	152
(一) 适应性治疗阶段	152
(二) 调控病症阶段	153

(三) 挖掘症结阶段	153
(四) 提高社会适应性阶段	153
(五) 潜能开发阶段	153
(六) 解除医疗和移情阶段	153
三、常用的催眠疗法	156
(一) 摆锤问答法	156
(二) 指动问答法	158
(三) 自由联想疗法	158
(四) 心理疏导疗法	159
(五) 心理分析疗法	160
(六) 自动书写疗法	161
(七) 认识疗法	163
(八) 行为疗法	164
(九) 内观疗法	164
(十) 催眠按摩疗法	165
(十一) 联想疗法	166
(十二) 精神疗法	167
(十三) 语言疗法	168
(十四) 声波疗法	171
(十五) 气合疗法	171
(十六) 手电疗法	172
(十七) 音乐疗法	172
(十八) 笑声疗法	173
(十九) 遥控疗法	173
(二十) 睡眠疗法	175
(二十一) 重生疗法	176

第九章 催眠的医疗功能

一、慢性胃炎	177
(一) 病状	177
(二) 类型	177
(三) 治疗方法	178

二、肠炎	178
三、偏食症	179
四、慢性鼻炎	182
五、疼痛	183
六、遗尿症	185
七、性功能障碍	187
八、呼吸系统疾病	189
九、神经衰弱	190
(一) 分类	190
(二) 神经衰弱的病因	191
(三) 治疗方法	192
十、性行为变态	196
(一) 同性恋	197
(二) 异装癖	198
(三) 易性癖	199
十一、强迫症	201
十二、婚姻与家庭	205
十三、烟酒癖	207
十四、手淫癖	208
十五、肥胖症	209
十六、盗物症	209
十七、虐待动物癖	211

第十章 催眠的教育功能

一、控制多动行为、矫治多动症	212
二、培养学习兴趣,克服厌学心理	215
三、净化心灵、增强专注力	217
(一) 睡眠时间不足	218
(二) 精神过剩、生活枯燥	218
(三) 客观因素	218
四、集体催眠,学习指导	221

第十一章 催眠的其他功能

一、在司法侦破中的应用	224
(一) 避免刑讯逼供	224
(二) 剖析犯罪真相	226
(三) 判定责任能力	227
(四) 获得侦破线索	228
(五) 提高洞察能力	230
(六) 协助教育改造	230
二、在体育运动中的应用	231
(一) 客观认识自我	231
(二) 树立竞争意识	232
(三) 增强集中注意力	233
(四) 提高竞技水平	235
(五) 引导博采众长	236
三、催眠试验奇观	237
(一) 成梯成桥试验	237
(二) 身软如棉试验	238
(三) 透视试验	239
(四) 读心术试验	240
(五) 脉停假死试验	240
(六) 双重人格试验	240
(七) 无血无痛试验	241
(八) 暗示残留试验	241
(九) 局部或半身催眠实验	242
(十) “返老还童”实验	242
(十一) 验人诚信试验	243
(十二) 催眠游戏试验	243
四、正确使用催眠术	244
(一) 谨慎使用催眠术	244
(二) 不可滥用催眠术	246

催眠学习问答

后记

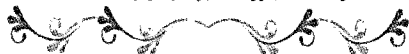
参考文献

252

254

第一章 催眠术概述

一、什么是催眠术



催眠术曾一度被视为是神秘莫测、不可思议的魔术,甚至被视为异端邪说、旁门左道的封建迷信。然而,在科学高度发达的今天,催眠术已被广泛应用于医学临床、教育、体育、司法、军事、情报、商业等领域的时代,其原理已经从心理学、生理学、医学、社会学等学科得到了科学的诠释,其面貌已焕然一新。

究竟什么是催眠术呢?

(一) 定义

决不能依照字面理解催眠术是催人睡眠的魔术,如果这样理解,那就完全误解了催眠术的科学含义,得不到半点催眠术的真义。

既然催眠与睡眠不同,催眠术自然有其真义存在。自从催眠术诞生以来,其定义有数十种。笔者认为中国催眠术之父余萍客先生的定义很切合催眠的本义,转引如下:

催眠术是由施术者运用适于催眠的各种手法,诱唤受术者的精神,使其呈现一种特殊的状态,在这种状态下受术者处于一种无思无念的心境,除施术者外,不和第三者发生联系,只能接受施术者的命令。哪怕是合理的、不合理的、善意的、恶意的,受术者像一个牵线木偶,完全在施术者的控制下。施术者发出的暗示,不仅能一时影响受术者的心理和身体,待受术者恢复正常状态后,还能影响相当长的时间,能使人进入这种状态的技术叫催眠术。

按照现代心理学的理论解释,催眠术不仅指催眠诱导的技术,还包括一些心理学理论及心理治疗的方法。在正式研究催眠术之前,应当了解与催眠术有关的术语:

1. 催眠:处于以上所说的精神状态。
2. 催眠法:诱导他人进入催眠状态的方法。
3. 催眠术:除含有催眠法的意义外,还包括与此有关的学术。
4. 施术者:能运用催眠法使人进入催眠状态的人,或称催眠师,或称催眠医生。
5. 受术者:接受催眠诱导并进入催眠状态的人,或称被术者、被催眠者、患者或主体。
6. 暗示:催眠师在施术过程中,对受术者施加的各种诱导,包括语言、手势、动作及心理暗示。

(二) 催眠和睡眠的异同

研究催眠,必须了解梦。弗洛伊德认为梦是人的潜意识得以实现的一种表现。催眠状态和睡眠状态都会出现梦,梦具有以下三个性质:

1. 梦中的观念,多少都带有幻觉。
2. 梦中的幻觉都不及知觉精确。
3. 梦中的幻觉都缺乏逻辑性。

催眠和睡眠的相同之处:

1. 梦的幻觉和催眠幻觉,都是因外部刺激而产生,起源相同。例如:滴水于睡眠者脸上,他会梦见下雨,这种幻觉在催眠中时有发生。
2. 催眠中可以出现人格转换,睡眠中有时也能出现。
3. 催眠中的受术者,对催眠师的提问能作出准确的回答,且连续;睡眠中偶尔也有这种现象,但不连续、无次序。
4. 催眠中的后催眠暗示能长时间影响他人的情感;梦中的幻觉偶尔也有这种现象,但时间较短。

催眠和睡眠的不同之处:

1. 睡眠状态是慢慢产生的;而催眠状态是突然而起,有时可在瞬间出现。
2. 受术者在进入催眠前,注意力集中一个“眠”或“松”意念上;而睡眠者在入睡前的注意力不依附于任何外部因素。
3. 进入催眠状态的受术者,潜意识的时间概念如同一个时钟;而进入睡眠状态的人,失去了时间的概念。
4. 进入催眠状态的受术者,出现部分睡眠,但对催眠师的指令高度警觉,对催眠师以外的指令反应几乎为零;而进入睡眠状态的人,大脑完全处于无意识状态,对外界的所有信号反射几乎为零。
5. 在深催眠状态中,潜意识高度活跃,其能力也随之表现出来。譬如:进入眠游状态的受术者,可以用潜意识感知外界事物,这种能力是在睡眠状态下无法做到的。

二、催眠术和心理治疗



说到心理治疗,人们的头脑里可能浮现的是一个面无表情的心理医生,一个睡在躺椅上自言自语的病人。医生时而向病人询问,时而作一些问答记录。谈到推理故事,人们可能联想到一桩悬疑诡异的案情,一个个充满嫌疑的人物,更少不了会有一个精明能干的侦探,一路随着案情的抽丝剥笋,直到水落石出。有催眠师参与的心理治疗和一个经验丰富的侦探处理一起错综复杂的悬案很相似。

在心理治疗的祖师弗洛伊德的著作中有这么一个故事,可算作现代心理治疗的最早记录。

弗洛伊德的老师布洛伊尔在 1880 年遇到一个癔症病人,来就诊时,她的躯体和心理的多种症状已经出现两年了,右侧肢体失去感觉,视力模糊,咳嗽、言语混乱。有时候不能用自己的母语——德语讲话,布氏给她做了各种检查,证明没有器质性疾病,很显然是一个歇斯底里病人。在病人的各种症状中最严重的是患者拒绝饮水。

布洛伊尔使用“宣泄疗法”给病人治疗,使病人进入一种无思无念的状态,回忆过去与此有关的经历。首先治疗恐水症,因为长时间不喝水可能危及患者的生命。患者经布氏诱导进入了一种无思无念的状态后,可以清晰回忆过去的经历。她讲述自己童年时,如何走进她不喜欢的女家庭教师的房间,看见她的狗从玻璃杯中喝水,引起了她的讨厌,但由于尊重师长的传统影响,只好默不作声。她在无意识的状态下恢复了她对这个往事的回忆,尽情发泄了她的愤怒情绪,病症当即有了好转。当时,就毫无困难地喝了大量的水。从此,拒绝饮水的心理障碍就消失了,再也没有复发。

布洛伊尔让病人继续回忆与右手臂麻木有关的经历,有一次病人坐在床边,右手搁在椅背上,突然看见一条毒蛇从墙上下来,朝向父亲,并咬住他。她试图赶走蛇,但她好像全身麻木了。当蛇消失时,恐怖中的她试着祷告,但找不到语言,只想到某些英语祷词,她发现自己只能用这样的语言去思考和祷告,以后她便只能用英语讲话,不能讲德语了。当病人回忆起这一经历后,曾经在患病一开始就严重折磨她的右手臂麻痹一下子就消失了。

布洛伊尔实施“宣泄疗法”的第一个程序就是让患者烦乱的心情静下来,进入一种清静状态,只有这样才能回忆过去的经历,这种能让人进入一种清静状态发