



催眠诱导的技法

〔日〕多湖 辉 加藤隆吉 高木重朗 著
汪卫东 马晓北 译

航空工业出版社

催眠诱导的技法

[日]多湖 辉 加藤隆吉 著
汪卫东 高木重朗 译
马晓北

航空工业出版社

1993

(京)新登字 161 号

内 容 提 要

本书是日本催眠学会理事长加藤隆吉和几位催眠大师的实用研究专著,它不仅是一门催人睡眠技术,而主要是通过催眠诱导治疗有关血液循环系统、消化系统、内分泌代谢系统和神经系统等多种心身疾病。其理论阐述深入浅出,通俗易懂,根据社会各类人员的心态变化,介绍了十多种催眠诱导技法,并以大量的实用催眠诱导技法照片展示说明具体诱导过程和注意事项,便于读者学习掌握,是一部实用性很强的催眠医疗指导书。

中国催眠学会引进并推荐本书作为办催眠教学培训班用教科书,适用于社会各阶层人员办培训班和个人自学催眠治病使用。

催 眠 诱 导 的 技 法

(日)多湖 辉 加藤隆吉 著
高木重朗
汪卫东 马晓北 译

航空工业出版社出版发行
(北京市安定门外小关东里 14 号)

—— 邮政编码:100029 ——

全国各地新华书店经售
北京印刷三厂印刷

1993 年 12 月第 1 版

1993 年 12 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:4.125

印数:1—2000

字数:95 千字

ISBN 7-80046-759-7/Z · 119

定价:6.50 元

序

催眠的发展,使得当今的心理学以及精神医学的理论研究取得了巨大的成果。在弗洛伊德、加耐、詹姆斯等人的心理学中,催眠都对他们有着不可忽视的影响。

催眠现象,使涉及到人类精神文化一些深层次的许多尚未阐明的心理现象得到了解释。

然而,我们必须评估一下催眠的理论效应之上的实际效应。

用催眠进行神经症的治疗,能够缩短精神分析的疗程,特别是应用于催眠学习等教育领域,可以作为医疗教育的方法运用于不良习惯的矫正。其原因是人们想要了解催眠的实质的要求在高涨。但是,历来有关催眠的著作,一种情况是极其理论化,另一种情况又太过于通俗,至今尚未发现值得人们信赖而又实用的催眠诱导法著作,只有这本书才是一本既通俗易懂又实用的优秀的催眠技术指导书。

迄今为止,尚未发现像本书那样具体而又亲切,并使用了大量照片来深入浅出地叙述催眠诱导的书。相信读者也会发现,作者本身不仅是一个催眠的实践者,而且也具有卓越的说明能力。

我从内心感到,并高兴地看到有这样一本实用的催眠诱导法著作出版。

宫城音弥

1968年1月

序

近几年来,人们对催眠的普遍关心突然提高了,并认为这种情况是有利于医疗和教育的。但是另一方面,我们也不能忽视,这一点是由于对催眠的理解不够,由此而产生了各种各样的弊端,尤其是有关的大众传播媒介和一些外行催眠术师们的荒唐错误行为,散布了对催眠法的错误看法,这实在是令人遗憾的事。

如上所述,导致对催眠法产生错误看法的原因,除了由于某些人人为地将催眠法沾污了之外,还在于不是催眠,而是类催眠的现象太普遍了,尤其是容易将用一定的技法诱导出来的催眠状态,同宗教行为等过程中表现出来的催眠状态混同起来。

编著这样一本详尽而又深入浅出地介绍催眠诱导技法的入门书,是令人欣慰的。该书将催眠诱导技法用一幅幅照片连贯起来,进行了展示说明,这样亲切的内容,作为初学者入门使用是很好的。而且本书剔除了大街上那些催眠术师们惯用的咒语术或演示技法,尽力地介绍了完全彻底自然的技法,因此该书就可以放心地向初学催眠者们介绍了。

但是要将这件事铭刻在心中,那就是在教育治疗中要达到能够使用催眠法的程度,就必须掌握催眠诱导技术。催眠状态与其说是对自身有教育、治疗的意义,倒不如说是在提供了为进行教育和治疗的好的场所。这方面有着重要的价值,不论能进行多么高超的麻醉,如果不是具备作为治疗者应有的品质和道德,无视人体的生理和病理,手术技术低劣的话,就失

去了麻醉的意义。

受过正规教育的教育工作者和医生,对于人类的心理、生理、医学、催眠心理等方面有着充分的理解,并且具有值得人们信赖的人格,具备这些素质的人们,一旦掌握了这样的技法,才能够发挥催眠法其本来的作用。

希望通过本书使催眠的正确技法得到普及推广,同时也期望通过这本书,使人们更进一步认识到,为了能够正确地使用这些技法而应具备的诸项条件。

日本催眠、医学心理学会理事长
国际催眠学会次期会长
九州大学医学部教授

池见 酉次郎

1968年2月

前 言

最近,人们对于催眠现象的关心突然提高了,在这数年间,出版有关催眠的著作在数量上也大大地增多了。其中大部分是对催眠现象从科学的角度进行了正确的阐述,但是也不能否认,迄今为止,也有将催眠看作是神秘的超自然现象的。

同样,现在在实施催眠诱导术中,也有很多人把催眠与奇术、魔术、咒术等等搅和在一起进行宣传。

即使是普通的催眠诱导技术,也有人称之为所谓“瞬间催眠术”,而且进行瞬间诱导催眠让别人看,戏弄性地让被试者作各种各样的动作。

这一倾向不仅存在于民间的催眠研究家,也存在于心理学、医学等正规的催眠研究者当中。

引起这种对于催眠的错误认识原因之一,是至今尚未有对有关催眠诱导技法进行充分说明的书籍,这不就各成一套、自成流派了吗?

勿庸置疑,催眠是根据一定的操作规程,谁都能够引发的一种现象,而且这种诱导法并不都是固定的几种类型或模式。

从这种意义上来说,也可以说催眠诱导的技法是诱导者渊博的知识和高超的技艺所决定的。

但是,同时在催眠诱导中,有这样一个要点,如果不明白这一要点,在诱导时就会白白地浪费时间,使被试者放心不下,感到不安。从这一点上来看,催眠诱导是需要有明确的,高超技术技法的。

历来的解说书中,催眠诱导的技法都有许多附加性的措

施,而且即使是对技法进行了非常详细解说的著作,也都有许多著作是还没有谈及重点和关键之处就结束了。

这也许就是为什么历来人们动不动就认为催眠现象就是一种无用的、神秘技法的原因。

我们将此著作奉献给读者,也是希望能消除对催眠诱导的错误认识,让初学者能够掌握正确的技法。

因为技术是真正的,可以通过语言,以语言作为媒介向任何人都能传播的事物。

如果这本书能够提供关于催眠诱导的真正意义上的技术,并能对催眠研究者有所帮助的话,作为笔者将感到无比的高兴。

著书之际,谨向为本书作序的宫城音弥和池见酉次郎两位先生,以及提出了有益建议的东京教育大学的内山喜久雄先生,九州大学的前田重治先生,日产生命的藤本正雄社长,立正大学的山下富美代先生,圣路奇安医院柴田出先生,还有庆应义塾大学催眠研究小组的各位老师表示深切的谢意。

并在此向诚信书房的柴田乙松前社长,现柴田淑子社长以及直接负责人安倍达郎氏,还有协助校正等工作的高木久美子小姐表示衷心的感谢。

著 者

1968 年春

目 录

序	宫城音弥
序	池见 酉次郎
前言	
一 准备	(1)
(一)诱导者的态度和仪表	(1)
(二)房屋的布置	(2)
二 面谈	(7)
三 坐法	(10)
四 呼吸法	(15)
五 可暗示性实验	(18)
(一)手指相合法	(19)
(二)手掌相合法	(22)
(三)手的相互缠合法(之一)	(24)
(四)手的相互缠合法(之二)	(31)
(五)想象法	(33)
(六)后倒法	(35)
六 催眠诱导法	(42)
(一)凝视法	(42)
(二)手的开合法	(48)
(三)手的上举法	(54)
(四)催眠转盘法	(61)
七 催眠的尺度	(64)
催眠状态的简易尺度表	(65)

八 深化法	(66)
(一)身体摆动法	(67)
(二)反复诱导法	(70)
(三)深呼吸法	(72)
(四)数数法	(72)
(五)想象法	(73)
九 催眠现象	(75)
(一)运动支配阶段	(75)
(二)感觉支配阶段	(82)
(三)想象阶段	(85)
十 觉醒法	(89)
十一 应用	(93)
(一)应用(之一)	(93)
(二)应用(之二)	(102)
十二 暗示与催眠	(110)
(一)心理学与催眠	(110)
(二)暗示与催眠	(111)
附:研究团体介绍	(118)
催眠转盘图	(121)

一 准 备

（一） 诱导者的态度和仪表

在催眠诱导中，首先应该注意的是诱导者的态度和仪表。

诱导者通过自己的态度和仪表，让被试者感受到其权威性，产生信赖感，同时产生强烈的动机，这些都将成为心灵感应的基础。下面就对此进行简单地论述。

1. 态度

诱导者必须拥有强烈的信念，所谓强烈的信念是通过自信和从容不迫的态度表现出来的，这种态度是诱导者自身的人格、学识、熟练程度等因素自然组成的，因此，诱导者必须坚持不懈地提高自身修养和技术。

社会上被称为所谓的催眠研究家的人中，也有人故意地装出一种威严。毋庸置疑，这种伪装是没有必要的，用自然的态度来接待被试者，会使人感受到既严肃而又亲切的感觉，这一点是非常重要的。

关于被试者，接触中实用的方法，请参照以后将要述及的“面谈”一项。

2. 仪表

头发，要很好地梳理，请注意不要让被试者感到不清洁或闻到有异味。

对于手(特别是指甲)、胡子、牙齿等方面的修理,也同样要注意不要因为体味或口臭而让被试者厌恶。

要穿着整洁,虽然不必穿高档的服装,但必须要穿着整洁。一般穿着黑色或深色的西服比较合适。

在医疗机关工作者就应穿白大褂。但是对于小儿,从心理疗法的角度来讲,因为白大褂会使小儿产生恐怖感,那最好不要穿白大褂。在这种场合下穿蓝色系列的衣服容易使人产生亲善感。

以麦斯麦尔为首的过去所有的催眠技师都用穿着特殊的服装来显示其威严,但现在这样做反而会适得其反,使被试者精神不专一,所以还是应避免那样的穿着。

(二) 房屋的布置

如果有设备齐全的催眠室,那是最好不过了,但是一般情况下,这样的条件是望尘莫及的,下面叙述一下怎样尽量地利用普通的房屋,并应注意的事项。

1. 房屋的大小 房间太大了容易分散注意力,太小容易使被试者有一种压迫感,一般为 10m^2 左右就合适了。

2. 室温 室温过冷会使人紧张,注意力不易集中起来,以稍微感到温暖为宜,大约为 $20\sim 25^{\circ}\text{C}$ 较为合适。

3. 采光 若有强烈的阳光射入室内,或有故障的灯管一闪一灭,这都是不合适的。

另外直接照明也不好,以柔和的灯光间接照明就合适,按下述要求来简单地制造这样的灯光比较好。

首先挂上窗帘,防止阳光的直射,如图 1.1 所示。

让灯光照白墙壁、窗帘,选择间接照明效果最好。对于 10m^2 的房屋使用 40W 的灯就足够了。

依据所使用诱导技法的不同,照明也有些差异。比如说应用“手开合法”,“手上举法”时光线亮一点好;应用“凝视法”时光线暗一些较好;应用“自律训练法”光线稍暗较容易做。

4. 声音、气味和其它 不要让噪音进入房间,并且最好用厚窗帘。

要注意电扇、换气扇、空调等声音。

关于气味要避免放置有臭味的东西,比如说有木材味、涂料味较强的房屋尽量不使用。

另外,最好尽量避免电风扇的风直接刺激人身。

5. 椅子 要让被试者坐着舒服些,就像照片中所示,因为金属椅子会发出声响,所以不适用。

总而言之,就是要为被试者创造一个尽量减少各种刺激的舒适环境。下面介绍一些具备特殊设备的房屋,仅供参考。

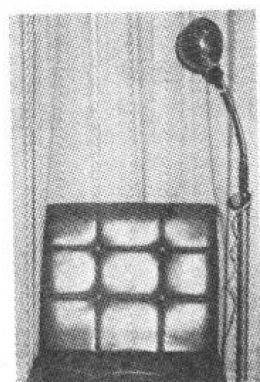


图 1.1

催眠室

一个完备的催眠室设计,必须注意以下几种设备的设计。

(1) 防音装置

吸音太强,暗示的意图就难以转达,恐怖感增强。与之相反,音响效果太高也不易冷静下来。

完全的防音(无音),反而会产生不好的影响,催眠室内需要有背景音乐。(催眠室的制作,防音这一问题最为难作,有必要请具备专业知识、有经验的人加以指导)。请参见催眠室设

计图 1.5。

(2) 空调

要保持一定的温度、湿度和适宜的空气流通,防止有噪音。

(3) 照明

采用间接照明的方法,具有色彩照片的效果,还要安装调节这些照明设施亮度的装置。

(4) 催眠的机械设备

(5) 通向预备室的完备的传导设备

①单面反光玻璃 ②心电图、脑电图测谎机,以及其他的电子技术测定装置的传导电缆 ③监听声音用或是录音用的配线。

(6) 室内的装饰、设备

家具的单一性、墙壁、地板、天花板的色彩和谐与协调性。这里照片显示的是圣路奇安医院(久留米市)的完备的催眠室,其入口的门是双层的,装有防音装置。

监视、见习

催眠室内的墙壁上装设有单面反光玻璃(图 1.2),它的里边是预备室(图 1.3)。

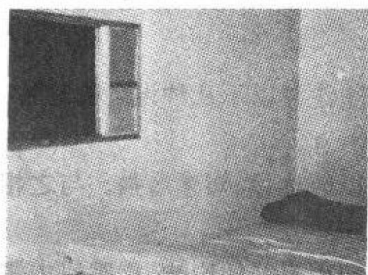


图 1.2 催眠诱导室内壁上的镜子是一面反光镜

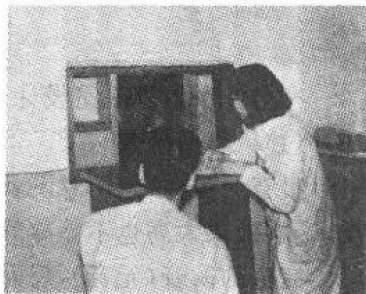


图 1.3 预备室内设有测定器

测定

在预备室内装有测定器,能够根据需要进行测定、录音。

指导

若是指导者在诱导者身边给他示教的话,一般进展不顺利,所以催眠诱导的指导是指导者在预备室内进行的。

诱导者通过耳机接受指导(图 1.4)。

(图 1.2~1.4 照片承蒙圣路奇安医院的柴田出先生提供)



图 1.4 由反光镜内侧能用耳机对被试者进行指导,而诱导者的诱导状况也准备了麦克风可与监视室进行联络。

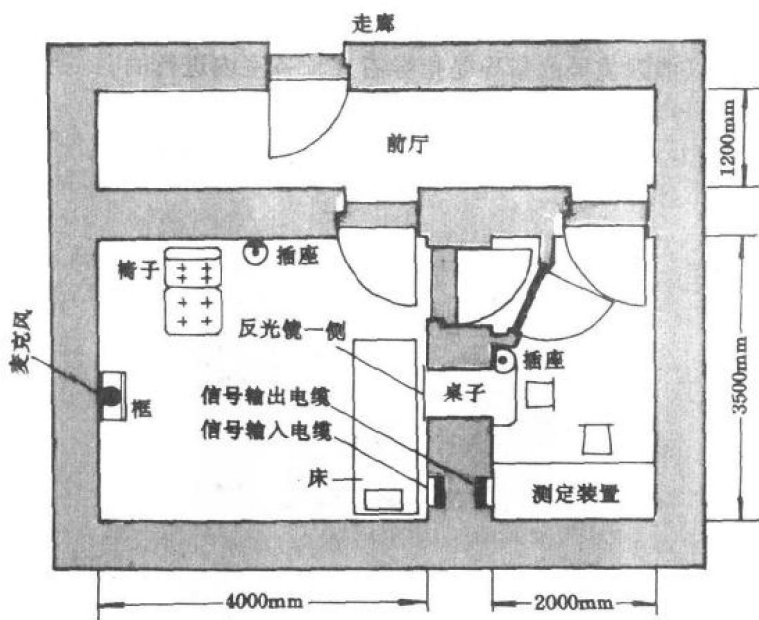


图 1.5 催眠室的设计

设计催眠室,需要特别注意的是(1)防振构造,(2)隔音构造,若有可能尽可能做成浮构造(译者注:即活动结构。)

音响效果最好不是完全的吸音装置。没有回音会使人感到异样,室内的允许值是 NC-25(同电视演播室)。根据周围的环境 NC-30 也可以(如电影院、医院等)。

墙壁混凝土 200mm 厚,然后是纤维板,在其中加入玻璃棉等吸音材料,适当地使用有孔板比较好。

单面反光镜是指在监视室一侧加入二三层的透明玻璃,用橡皮包装固定。

二 面 谈

催眠诱导可以说是从面谈开始的。

面谈的目的是通过心理因素接近被面试者，从而形成亲善的气氛，如果气氛形成不够充分的话，催眠诱导就不会成功。

催眠时的面谈同普遍实施的咨询中心疗法(Client-centered therapy)的面谈方法是有些差别的。它不仅是谋求亲善气氛的形式，并且具备有作为催眠疗法诱导的准备阶段的作用。

关于面谈的技术，不可能在这有限的篇幅里就能讲清楚，在这里仅就催眠时面谈的要点概述如下。关于面谈的一般事项，请参照其它的专业书籍。

1. 接待被面试者，他一进入房间就应微笑着去迎接，然后，一开始先谈一些与主题不太相关的话题，比如说从天气好坏等日常生活的话题开始，接着逐渐转移到有关对方身边事物的话题上来，必须要注意不要谈论太离题的话和毫无重点的话题，重要的是相互彼此配合和谐。

在谈话期间，面谈接试者要努力让对方感到亲切和信赖。

在这里应该考虑一下权威性的问题。为了获得被试者的信赖，尽管需要在面谈接见时持有一定程度的威严，但是若过于威严的话，反而会使对方感到恐怖，对此要予以充分的注意。

但是在面谈接见这一开始阶段，不要太注重表面上的亲善气氛，而要保持一定程度的心灵沟通(心灵浅层的亲善气