



内容最全面 剖析最深刻

引证最科学 方法最实用

一部百科全书式的魔鬼心理学

心理 操纵术

大全集

春之霖 于海娣 编著

心理操纵术能够让你在思想上看透商界精英、政界领袖等风云人物操纵大众心理的真相；在行为上不做感情的傀儡、冲动的奴隶和受人摆布的木偶；在生活中像“魔鬼”一样思考，而像“天使”一样受人欢迎；在事业上不着痕迹地成为最大的赢家。



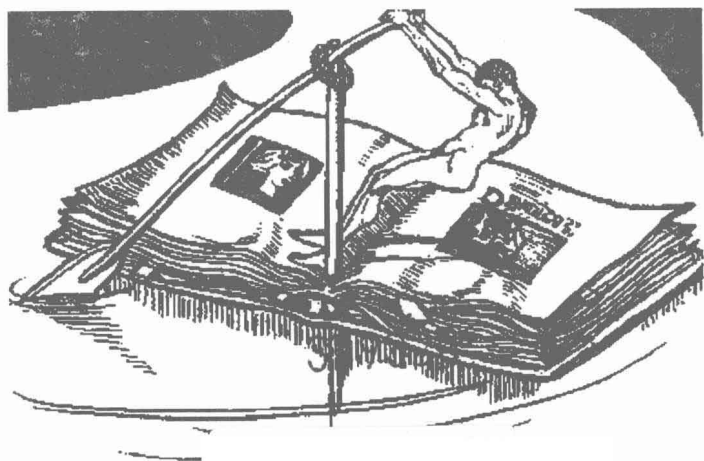
中国华侨出版社

心理操纵术

…… 大全集 ……

(第四卷)

春之霖 于海娣 编著

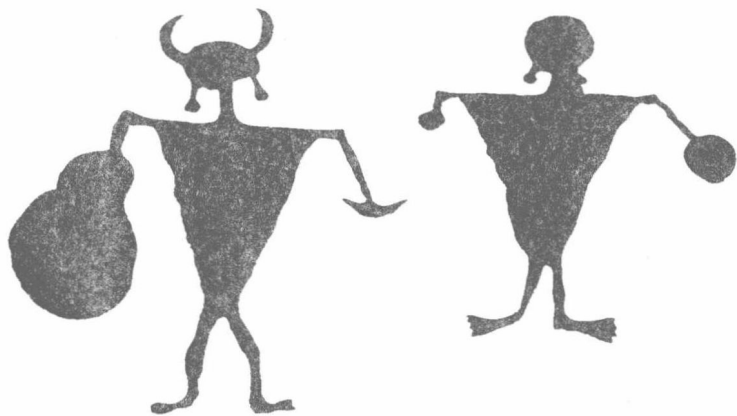


中国华侨出版社

第四篇

催眠术

——一种神奇的心理操纵术



第一章 催眠术的前世今生

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·梅斯默和詹姆士·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 3000 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。

御触

心灵和想象的力量在以往的另一种治疗中也举足轻重。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（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（公元9~79年）和哈德良（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（1003~1066年）和其同时代的法国国王菲利普一世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（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（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。

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（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（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。

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（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。

伽斯纳神父

伽斯纳神父（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。

催眠术的发展

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。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”。

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，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。

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（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。侯爵称这种恍惚状态为梦游，这是现代催眠学说中频繁出现的一个术语，或者为了对梅斯默表示尊重，称之为“磁性睡眠”。然而，这位梅斯默的学生很快开始怀疑这种现象的基础原理是基于磁流的存在理论，于是，他重点强调了两项重要的心理素质——意念和信仰。认为同时拥有这两种素质的治疗者就会获得成功。这一观点使他远离了梅斯默和一些其他人使用的浴室、铁棒和类似道具，也使他摆脱了导师梅斯默引起的危象和痉挛。侯爵的另一项重要贡献是，当病人处于恍惚状态时，他与其对话，并对其疾病进行治疗暗示。这是催眠术疗法的起源。

继普赛格的发现之后，其他磁力说的实践者也纷纷发现自己可以诱导恍惚状态，而且还发现了现代催眠中的其他状态，譬如肢体僵硬症（在恍惚状态中部分肢体暂时性无法动弹）和健忘症。普赛格直到今天还不为人熟知，但他是催眠发展史上当之无愧的无名英雄。

神父荷西·法里亚

磁力学说渐渐传播开来，同时仍然认为这是一个以磁流从治疗者到患者传导为基础的生理过程的人愈来愈少。意念和心灵的运用愈来愈受到重视。葡萄牙神父荷西·法里亚（1753~1816年）进一步将其发扬光大。法里亚爱出风头，但他提出了催眠发展史上的两个重要观点。首先，神父让病人凝视一个固定不动的物体——通常是他的手。这种催眠诱导方法在以后得以广泛应用。其次，法里亚强调了类睡眠状态（恍惚）的重要性在于心灵对暗示的接受能力强。这也是现代催眠学说的一个关键特点。

然而，法国科学界（当时世界的科学中心之一）对磁力学说漠然视之、不为所动。催眠术的演变史暂时转向他处。

维克多·瑞斯

1783年，普赛格侯爵在维克多·瑞斯身上试验新学到的动物磁流方法。23岁的维克多·瑞斯是一个在侯爵领地上做工的牧羊人。起初，侯爵使用了“磁力传导”——用双手抚摩瑞斯以传导他认为是该技术核心的磁流。令他惊讶的是，瑞斯陷入了恍惚状态，侯爵之后称这种状态为磁性睡眠或梦游。侯爵发现了恍惚状态，他发现维克多在恍惚时可以进行交谈，而且比清醒时显得更加自信。这样，普赛格可以凭自己的意愿将病人带入带出恍惚状态，并与维克多和其他病人都建立了和谐亲近的关系。侯爵还把领地上的一棵榆树

成功“磁化”，给它拴上了绳子。这使得一些抱着树的工人也陷入了恍惚。这个故事广为流传，其他侯爵也不得不把各自领地上的树“磁化”以使工人们满意。普赛格侯爵发现催眠并不是像他曾经的老师梅斯默所认为的靠磁铁或痉挛来完成，而是倚赖于治疗者和患者之间的亲和关系，最为重要的是，倚赖于恍惚状态的诱导。

詹姆斯·伊斯岱的外科麻醉催眠术

催眠史上更为显著的大师是一位叫作詹姆士·伊斯岱（1808~1859年）的苏格兰外科医师。伊斯岱于19世纪40年代在印度加尔各答的一家医院工作。当时外科手术面临的一个突出问题是找不到有效的麻醉法，手术带来的疼痛和不适自然而然的导致了高死亡率。伊斯岱对此采取的解决方案是利用当时仍被广泛称为梅斯默术的催眠方法对患者实施麻醉。伊斯岱从欧洲听说了这一非正统的医术而且认为并无风险、大可一试，结果引人注目。伊斯岱和其他医师使用催眠术在这家医院里进行了3000多例手术，术后死亡率从以前的50%降至5%。最令人称道的一次是对一个男病人的瘤切除手术，这个体积惊人的瘤重达103磅（46.7千克）。病人后来完全恢复并声称在瘤切除时没有感到任何疼痛。然而，伊斯岱的巨大成功并没有为催眠术在医学上的使用带来突破，他的方法在印度遭到很多欧洲同伴们的怀疑。而且在19世纪40年代，醚和氯仿先后被发现，利用二者制造的麻醉剂开始盛行。

而在英国，梅斯默术的医学使用同样激起了疑云重重。怀疑论者针对的是一位名叫约翰·伊利欧森（1791~1868年）的医师。伊利欧森在催眠史上的地位举足轻重，因为当他开始对这一主题产生兴趣之时，他已经是医学界德高望重的领头人物了。这样一位声名显赫的人士公开拥护磁流学说，不可避免地引发了英国医学界的激烈辩论，即使最后他注定要失败。一个名叫拜伦·杜波德的法国人在19世纪30年代将神奇奥妙的梅斯默术介绍给了伊利欧森。鉴于自己的亲眼所见，身为英国伦敦大学医学院资深医师的伊利欧森，开始将这一技术用于手术麻醉以治疗精神失常患者。他的具体操作是将一枚磁化金属（比如镍币）在患者身上移动，这叫做磁力移动或梅斯默移动。伊利欧森在正统医术著作中报告了他使用梅斯默术所获得的巨大成果，同时他相信这是纯粹的生理过程，与心理无关。在一个病例中，他声称一位患乳腺癌的妇女在几个疗程后完全康复。然而，医学机构对此再次置若罔闻，原因并非催眠术没有疗效，而是没有人可以进行有理有据的解释。

梅斯默狂热

尽管医学机构对梅斯默术几近深恶痛绝，但社会上很多人却对19世纪40年代和50年代进行的一些梅斯默术表演深深着迷。确实如此，1851年在英国被称为“梅斯默狂热”年。借助于铺天盖地的书籍、宣传册、报纸、杂志报道以及游行表演者们，人们对催眠的兴趣在19世纪30年代到50年代初的确

空前高涨。梅斯默术师们游遍全国各地进行表演，而观众们则围个水泄不通。表演使催眠讲座夹杂了更多的娱乐因素，譬如，年轻女孩在众目睽睽下举起体重 200 磅（90.7 千克）的男人或者被催眠的男孩蒙着双眼玩牌等。知名人士如查尔斯·狄更斯对此惊叹不已，而作家夏洛蒂·布朗特就曾经被催眠过。因此梅斯默术狂潮风行了 20 年，不过这一狂热最终让位给其他风潮，比如维多利亚时代的超自然膜拜。

催眠术之父詹姆斯·布莱德

弗兰茨·安东·梅斯默固然是催眠史上最为瞩目的名字，但催眠之父的桂冠当属苏格兰医师詹姆士·布莱德（1795~1860 年）。布莱德具备了梅斯默所不具备的一切。他头脑冷静、实事求是，进行系统化科学研究，不为表演技巧或夸大其词所动摇。他的一个不朽成就是发明了“催眠术”的固定说法，该名得自于希腊睡眠之神海普诺思。不过他后来认识到使用这个意思为“睡眠”的字眼并不是最恰如其分的选择。同样重要的是，布莱德非常清楚催眠是什么以及不是什么。他反对来自梅斯默的磁流和磁性学说，认清了催眠的心理本质。

1841 年，布莱德对催眠产生兴趣之时正在英国的曼彻斯特工作。他观看了卖弄张扬的法国梅斯默术师查尔斯·得·拉封丹纳的表演，起初是半信半疑。然而，在后来与拉封丹纳及其同事的一次私人会面中，这个法国术师使其追随者陷入了深深的恍惚中，这时布莱德深信其中确实存在着值得研究的科学现象。布莱德急于弄清他的亲眼所见，对梅斯默术进行了仅仅 2 年试验后便出版了以此为主题的书——《催眠学》。他在这本出版于 1843 年的书中首次使用了术语“催眠术”。

布莱德是第一位真正的现代催眠学家。他没有将这种现象与超自然联系起来；他不相信内在原因是磁流或动物磁性。他不像任何梅斯默术师一样进行抚摸，而是让患者把注意力集中在一件物体上——通常是他放置手术刀的盒子——从而引发恍惚。他还清楚地认识到心灵的力量可以影响到身体，而且按照恍惚的不同程度加以区分。

尽管布莱德是一位备受尊敬的医师，他的催眠观点却没有在英语国度里被立即接受。不过后来，他的观点大大影响了一些国家的发展进程，比如法国。

美国先驱者

源于欧洲的梅斯默术于 19 世纪 30 年代和 40 年代在美国盛行一时。众多欧洲梅斯默术师在 19 世纪 30 年代将梅斯默术引入美国，从而使其迅速流行，其中最为著名的是法国人查尔斯·波殷·圣·索沃尔。美国的医师们很快吸纳了这一思想，并发明了自己的技术和对这一现象的命名。最著名的美国先驱者之一是拉·罗伊·桑德兰德（1804~1885 年），他把这一现象叫做催眠

术。他的方法就是对观众讲述这一话题直至将其中很多人催眠。另一位梅斯默术的实施者是菲尼艾斯·奎姆贝（1802~1866年）。他发现可以通过把自己实施催眠并将“精神能量”移到患者体内达到治愈目的。同时，梅斯默术师们举行的巡回演出大受欢迎。但是，如同在英国一样，随着教会和招魂术的复兴，对梅斯默术及其支流的兴趣在美国也日益消退下去。

催眠术在法国的发展

19世纪中期，美英两国对催眠一度高涨的兴趣日益消退，这时法国一马当先，充当了领路人。这源于两件偶发事件。第一个是在1860年，苏格兰催眠学先驱詹姆士·布莱德的一篇研究论文在巴黎的一次科学聚会上宣读。当时在场的有一位名叫安勃罗斯·奥古斯·赖波（1823~1904年）的无名医生。赖波亲手试验了布莱德论文中描述的催眠方法并发现了其有效性。事实上，这位乡村医生发现自己甚至不必像布莱德推荐的那样让患者凝视某件物体，只要赖波相信并暗示恍惚或者一种睡眠状态，他就可以成功的将患者导入恍惚状态并借助于暗示力量治愈疾患。这种催眠方式与现代催眠手段极为相近。然而赖波却默默无闻，毫无声望。为了将自己的发现公之于众，赖波出版了一本书，然而这本书在数年之中卖出不到5本，赖波对催眠学作出的巨大贡献似乎要永不为人所知了。

这时，第二件事情发生了。南希大学的一位知名医学教授得知了赖波的观点并被深深吸引。这位教授就是希波列特·伯明翰（1840~1919年），他将一个“无可救药”的病人移交给赖波，初衷是想证实赖波是个骗子。结果恰恰相反，他对赖波能够治愈病人坐骨神经痛的医术大为赞叹，盛情邀请赖波到大学里与他一起工作。两人一起成为催眠学“南希学派”的创始人。他们相信催眠更加倾向于心理反应，而非生理，暗示的力量至关重要。两人还坚信在医生与患者之间建立亲和关系的重要性，这与很多现代催眠学家的观点不谋而合。由于伯明翰德高望重，催眠学的威望也与日俱增。

让-马丁·夏柯特

影响更大的是当时的医学泰斗让-马丁·夏柯特（1825~1904年）对催眠学的接纳。身处巴黎的夏柯特专攻神经病学，是一位才华横溢的科学家和内科医师。这位极具人格魅力的法国人被称为“神经病学的拿破仑”，他被催眠深深吸引，并在患者身上加以应用。他的这一举动使催眠最终被接纳为一个严肃的研究课题。不过，夏柯特的催眠观点与南希学派以及大多数现代观点南辕北辙。夏柯特认为催眠是歇斯底里症（癔症）的一种形式，在有些情况下催眠疗法甚至会带来危险。两大阵营——伯明翰、赖波带领的南希学派和夏柯特带领的巴黎学派——就催眠的真正本质苦苦相争。尽管夏柯特才华出众、声望颇高，南希学派却最终占了上风，并且其影响深入到20世纪。催眠作为一个争论的问题和研究的课题被越来越多的人所熟悉，然而，他们无

法预见的是，夏柯特的一个前弟子不久就要扭转乾坤，将催眠再次推回到科学疑云中去。

机器人之争

南希学派和巴黎学派僵持不下的一个问题是：人们在恍惚状态中能否被游说做违背自己意愿的事情。伯明翰认为被实施催眠的对象会顺其自然的成为一个机器人，完全依从催眠师的指挥。在一次实验中，伯明翰将一个男性患者催眠，告诉他房间里存在另外一个人，那个人曾经羞辱过他。之后伯明翰建议催眠者用匕首杀掉这个人，并交给他一把纸做的刀子。患者果然试图刺杀这个假想的敌人，后来当他在恍惚中被问及自己的所作所为以及杀人动机时，他回答说是伯明翰指使他杀掉另一个人的。巴黎学派则坚持认为人们在催眠状态中不会丧失本性，只是会沉迷于演戏之中。夏柯特的一个追随者做了一个类似的实验。实验中，一个女子在恍惚状态下兴高采烈的“杀害”了众多假想的敌人，但是，当一些医学学生建议她脱掉衣服洗个澡时，她拒绝了。

弗洛伊德与催眠术

众所周知，西格蒙德·弗洛伊德（1856~1939年）是心理学发展史上影响最为深远的人物。不为人熟知的是，这位心理分析的始祖在事业早期曾经是催眠学的倡导者。

这位奥地利医师早在19世纪80年代在巴黎学医时便开始接触催眠，而当时将催眠介绍给他的正是他的导师——法国权威精神病学家让-马丁·夏柯特。事实上，弗洛伊德在几年前便对这个课题产生了兴趣。当时他在维也纳学医，碰巧观看了备受赞誉的丹麦舞台催眠术师卡尔·汉森的表演。后来他写道，他在催眠秀中的亲眼所见“使他坚信了催眠现象的真实性”。

师从夏柯特数年后，弗洛伊德成为催眠学的公开拥护者，并在自己的治疗中加以运用。他对病人使用直接暗示，有时将双手按在病人的头部。他还与同样身为科学家的朋友约瑟夫·布洛伊尔合作，对病人实施催眠疗法。二人最为著名的病例是对一名叫做安娜·欧的女子的治疗。安娜患有当时被列为癔症的一系列症状。布洛伊尔发现，当她被催眠后，她可以将这些症状追根溯源到现实生活中并由此得以治愈。

弗洛伊德对大脑的隐秘部分——潜意识及其对人体的影响几近痴迷。催眠学理论帮助他进一步探索这一课题。然而，19世纪90年代中期，他抛弃了催眠学，代之以自由联想方法，有时也被称为“讲话疗法”。

毋庸置疑，弗洛伊德的选择转变对催眠学的发展不亚于重重一击。他后来成为20世纪影响最为深远的人物，而由于他摒弃了催眠学，他的众多追随者们也不可避免的将催眠学弃于一旁。

那么，值得我们思考的是：为何他摒弃了催眠学而选择了其他领域呢？

原因肯定不是他怀疑催眠的有效性，因为弗洛伊德多次成功运用这一技术，必然清楚其有效性。不过，他发现催眠中使用的暗示效果不能持久，同时他还担心患者会通过将自身的强烈情感移到治疗者身上（这一过程叫做移情）而对后者产生过度的依赖感。

一些批评者提出，弗洛伊德并不十分擅长催眠术，因此才想出自己擅长的一项新技术——自由联想。也许，更大的可能性是弗洛伊德对当时实施催眠术的专断方式不甚满意：患者以一种极其直接的方式被告知自己将要进入睡眠状态，而今天更受欢迎的方法是间接的所谓容许性的手段。

无论真正原因到底是什么，最终结果是，弗洛伊德的抉择使催眠学在19世纪来临之际丧失了成为大脑科学前沿学科的机会。

20 世纪的催眠学

20 世纪初期，科学界对催眠学的兴趣与日递减，部分原因是弗洛伊德与其他一些科学家在心理分析领域引领了新方向。催眠术不再被用作理解大脑技能的工具，也不再被用来治疗患者。这样，催眠术在历史上又一次被杂耍艺人和表演术师们用来哗众取宠，而科学再次将其拒之门外。直到今天，舞台催眠师们仍然坚称是他们的祖先在19世纪末20世纪初维持了催眠学的生命。

不过，仍然有一些医学专家们一如既往的支持催眠事业的发展，其中一位是法国人皮埃尔·简列特（1859~1947年）。简列特认识到他所称的“潜意识”是与意识并存的永久性状态。他认为，大脑在催眠中被分离，即分裂为意识和潜意识。而在深度恍惚中，后者实施有效控制。简列特认为一个人遇到的问题可以被强迫进入他或她的潜意识中，出现癔症症状。这个观点以及简列特的潜意识理论都与弗洛伊德的理论很相似。与其同时代人不同的是，简列特依然相信催眠的作用。1919年，他不得不伤感地接受催眠被忽略的现实，但却预言道：催眠终有一天会再次成为严肃科学的研究领域。

顺便提及的是，潜意识和无意识这两个术语经常互换使用，尽管二者各自归属不同的分析方法。一般说来，“潜意识”来自弗洛伊德的理论，而“无意识”来自与他曾经合作过的卡尔·古斯塔夫·荣格（1875~1961年）。

克拉克·赫尔

另一位对催眠兴趣不减的专家是美国心理学家波里斯·萨迪斯。他在1898年出版了一本对心理学意义重大的著作《暗示心理学》。在英国，约翰·米尔恩·卜兰威尔于1903年出版了著作《催眠术：历史、实践与理论》。这本书也使学术界对于催眠术的兴趣得以延续。

也许，此时催眠学的最主要人物是美国学者克拉克·赫尔，他是当时最

受尊崇的心理学家。赫尔于1918年获得了威斯康星大学的心理学博士学位，并在接下来的15年中将大部分时间用于研究催眠术，尤其是暗示感受性。他的努力终于结出了硕果，他于1933年出版了著作《催眠与暗示感受性》，这本书直至今日仍然是该领域的重要文献。赫尔的首要成就之一是鼓励各大学和研究所进行催眠学研究。在此之前，大部分的研究都是由个体治疗师在患者身上进行的，因此缺乏科学严密性和精确度，而科学机构对催眠仍持怀疑态度。1930年，身在耶鲁的赫尔被禁止在学生身上进行催眠实验，因为学校当权者害怕这会带来危险。

除了自己的研究工作之外，赫尔在催眠历史上还有一项功绩值得称道：他的教学激发了一个学生的兴趣，这个学生后来成为20世纪最著名的催眠学家。

米尔顿·艾瑞克森

在1923年的一次讲座上，威斯康星大学的一位年轻的心理学学生对克拉克·赫尔的催眠术展示大为着迷，他将被催眠者拉到一旁，自己进行了亲身实验。这名学生就是米尔顿·艾瑞克森（1901~1980年）。从此开始，他踏上研究催眠的征程，最终成为美国催眠学界的泰斗。他既是研究者又是从业者，在长期的职业生涯中对数千人实施了催眠。艾瑞克森出身贫寒，在世的大部分时间疾病缠身，但他却出类拔萃，极具人格魅力，一直把催眠术用做治疗工具。他最为重要的观点之一是无意识的心灵是自我治愈的无比强大的工具。他相信，我们每个人体内都蕴藏着自我帮助、自我修复的能力。

艾瑞克森的抗争之路

米尔顿·艾瑞克森在个人成长道路上跨越了无数障碍，最终成为美国最负盛名的催眠学家。他出身于内华达州的一个贫苦家庭，17岁时身患小儿麻痹症，行动大大受限，医生诊断说他将永远失去行走能力，但他凭借顽强的抗争证实了医生论断的错误性。在以后的生命中，艾瑞克森受到病魔的一次又一次攻击，经历了小儿麻痹症的数次病变，除此之外，艾瑞克森还是色盲和音盲。但他从未退缩，与疾病进行了一次又一次的抗争。他说，由于年轻时患病导致行动受限，他对肢体行动以及人们如何进行语言和非语言交流非常敏感，这使他能更好地观察和理解病人的反应。他所遇到的麻烦不仅是生理方面。在事业早期，当时不相信催眠术的医学权威威胁要没收他的行医执照。一个有趣的野史记载说，他催眠了美国医学学会成员，并成功游说他们允许他保持执照。

他对催眠术作出的最大贡献是研发了诱导恍惚和对无意识大脑进行暗示的有效新技巧。在他之前的恍惚诱导方法十分单一教条，患者只是被告知自己感到困倦、将要进入恍惚状态。艾瑞克森没有完全摒除这一方法，但主张根据患者个体的个性和需要对治疗师的手法加以调整。他研发了被称做间接

催眠或“容许性”催眠的技巧，通过运用语言使患者融入到双向过程中去。他们会有效地将自己导入恍惚状态。其中一个著名手法是“混乱”技术，即：通过在混杂的句子中使用毫无意义的词语使有意识的头脑发生涣散，继而使患者进入恍惚状态。艾瑞克森还在催眠中使用隐喻和讲故事的手法，对他来说，语言的想象性使用非常重要。他总是在治疗手法上极为创新，并且相信几乎每个人都可以被催眠。艾瑞克森写下了大量催眠著作，但成为他永久性遗产的仍然是这一实用而创新的催眠疗法。当今的许多从业人员都在他的著作中得到了启发。

催眠术论战

另一位具有影响力的美国催眠治疗师是大卫·艾尔曼（1900~1967年）。他是一位舞台催眠师的儿子，研究出了迅速有效的恍惚引导技巧。他着重于绕过大脑的判断技能而导入恍惚。与艾瑞克森一样，他的催眠技巧和手段也被当今治疗师广为采用。

20世纪后半期，催眠的医疗运用——催眠疗法——越来越普遍。与此同时，关于催眠性质的两种互相冲突的不同理论也在发展之中。

论战的一方认为人们在催眠中的意识状态发生变化。另一方则是学院派（也被称为自由主义思想流派），他们坚称催眠状态根本不存在，催眠中发生的一切都可以通过现存的心理现象得以解释。在后一流派中有部分美国学术界人士，西奥多·色诺芬·巴伯尔就是其一，他认为患者在催眠中的所作所为源于“任务动机”，即患者高度合作的意愿。他还认为患者在催眠状态下的行为来自于自身的想象。

与此针锋相对的是一些理论学家，比如已故的欧内斯特·希尔加德——斯坦福大学的资深心理学教授，20世纪后半期催眠科学研究的先驱者。希尔加德的观点是，被催眠的人们会做出一些自身特有的行为。他规避了“状态”这个字眼，而是代之以“催眠范畴”。这场关于催眠性质的论战一直延至今日。

乔治·埃斯塔布鲁克

20世纪催眠学界的另一位重要人物是柯盖特大学的心理学教授乔治·埃斯塔布鲁克（1895~1973年），他与艾瑞克森正好相反，提倡传统的直接催眠诱导法。典型做法就是对患者说诸如下面这些话：“……你马上要睡着了……我叫你时你才会醒……”他还相信，在福利事业和间谍领域利用或不正当利用催眠具有潜在可能性。他声称：“我可以将一个人催眠，使他在毫无意识或违背自己意愿的情况下通敌叛国、背叛美国。”

在他1943年出版的著作《催眠术》中，埃斯塔布鲁克提出被实施催眠的敌人队伍会危害到美国国防。2年后，他协助撰写了一部名为《心灵之死》的小说，小说中，德国人催眠了美国军人，使其自相残杀。