

SHIYONG CUI MIAN SHU

3

江波 编著 广东科技出版社

实用催眠术

实用催眠术

江 波 编著

广东科技出版社

粤新登字04号

实用催眠术

编 著 者：江 波

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号）

经 销：广东省新华书店

印 刷：韶关新华印刷厂

规 格：787×1092 1/32 印张13.125 字数285000

版 次：1992年8月 第1版

1992年8月 第1次印刷

印 数：1—4900册

ISBN 7—5359—0931—0/R·172

定 价：5.80元

前 言

虽然出于研究人体工程学的需要，编写了这本书，然而早先的动因是受到这样一个启发：70年代末，四川有个孩子耳朵能够认字，一位领导人看了他的表演，同这个孩子合拍了一张照片。有一位学者写文章批评，认为耳朵生来是听声音的，不是看东西的。于是报纸上展开了争论。香港一家报纸发表读者的文章，文章认为，领导人同耳朵认字的孩子拍照片也好，学者写文章批评也好，只反映了一个事实：中国同外界隔绝太久了，国外研究人体潜在功能已经有100年的历史，而我们却还在争论人体有没有潜在功能。

这位读者的文章给了我启示，我们研究人体潜在功能，与国外相比，竟晚了100年，需要加快步子，其中包括催眠术。

催眠术已有几千年历史，近百年来，国外的学者潜心研究、实践，达到了惊人的地步。有的国家，催眠术已成为现代医学的一个组成部分，同时也是心理学家研究的重要课题。而在中国，却鲜为人知。虽有目光远大之士立志研究，也是遮遮掩掩，难入正册。当紧闭的门窗打开一条缝，一股冷风吹进室内的时候，我便有机会得到催眠术资料。于是就学习、研究起催眠术。

人体生命非常奇特，人的意识和身体有无法估量的潜在能力。象披上一层神秘的面纱，在面纱的后面，隐隐约约地闪烁着神奇的光影，吸引着人们去揭开这层面纱，探索生命的

奥秘。催眠术为我们提供了一条途径，可以窥测生命奥秘的一个层面。

并不想作为一名导游，带领读者去领略奇妙的风光美景，而是想把前人的研究成果，实践经验，同自己学习研究的心得，全面地、系统地展现在读者面前，让读者去撷取、实践、应用。

假如你想探索生命的奥秘，那么，这本书将同你一起去揭开这层神秘的面纱；假如你想把握人体潜在的巨大力量，那么，这本书也将会交给你一把钥匙，去开启人体潜在力量的门扉。

当你悉心研读、练习、应用之后，也许你可以改变自己所不喜欢的性格上的弱点；也许使你多病的身体强壮起来；也许你这个事业上的失败者会成为一个胜利者；也许你经过刻苦练习，成为一名特殊心理治疗的催眠师，为病人解除痛苦，为弱者增强进取的信心。

实践开始了，向探索生命奥秘的旅途迈出第一步，你一定会走完这段艰辛而又新奇的旅程，最后享受成功的喜悦。而我，也享受你成功喜悦的喜悦。

江 波

1991年1月

目 录

开头话	1
催眠术发展概述	16
一、催眠术的产生与发展	16
二、催眠术原理探讨	20
(一)动物磁气说	21
(二)暗示感应说	21
(三)潜在精神说	22
(四)二重人格说	22
(五)心理作用说	23
(六)生理作用说	23
(七)物心平行说	24
(八)联想作用说	24
三、催眠术流派	25
(一)麦斯麦尔派	25
(二)黎波派	26
(三)彼隆海依派	26
(四)布力特派	27
(五)依斯德罗派	28
(六)彼鲁艾罗派	28
(七)路伊思派	29
(八)里希艾托派	29
(九)富亚利亚派	30

(十)近藤加山派	30
(十一)熊代年太郎派	31
(十二)横井武陵派	31
(十三)古屋铁石派	32
(十四)天胜娘派	33
(十五)全文弼派	34
催眠者的训练	35
一、训练方法	36
(一)精神集注	36
(二)充实丹田	38
(三)目力集中	41
(四)心手微颤	43
(五)发声催眠	45
(六)避实就虚	46
二、催眠手诀	49
(一)暗示感应手诀	50
(二)促进催眠手诀	51
(三)心力感通手诀	52
(四)精神注射手诀	53
(五)矫癖治病手诀	54
三、感觉暗示	55
(一)视觉暗示	56
(二)听觉暗示	57
(三)嗅觉暗示	59
(四)味觉暗示	59
(五)触觉暗示	60
(六)心觉暗示	61

(七)行为暗示.....	63
四、语言暗示.....	66
(一)发言聚精会神.....	67
(二)语言简洁浅显.....	67
(三)语言肯定果断.....	68
(四)语言强劲有力.....	68
(五)语辞深浅有序.....	69
(六)发言反复求详.....	70
五、启动潜意识.....	71
(一)显意识与潜意识沟通	71
(二)探测潜意识.....	75
六、练习顺序.....	84
(一)第一练习期.....	84
(二)第二练习期.....	85
(三)第三练习期.....	86
(四)第四练习期.....	86
(五)第五练习期.....	87
催眠对象的研究.....	89
一、研究催眠对象的心理.....	89
二、性格.....	92
(一)性格分类.....	94
(二)性格鉴别	110
三、气质	129
(一)气质分类	130
(二)气质鉴别	134
(三)气质与性格的关系.....	141
四、血型	142

(一)血型分类	142
(二)血型的性格特征	142
(三)观察各种血型人的方法	159
(四)气质、血型与催眠的关系	162
五、催眠对象心理类型	165
(一)妨碍催眠的心理状态	165
(二)掌握心理状态的意义	168
他人催眠	172
一、普通催眠	172
(一)普通催眠的准备	172
(二)普通催眠方法	173
二、特殊催眠	198
(一)特殊的方法	199
(二)特殊的对象	222
(三)特殊的功效	228
自我催眠	244
一、自我催眠概述	244
(一)自我催眠的手段	244
(二)自我催眠的作用	249
(三)自我催眠的训练	252
二、普通自我催眠	256
(一)数息法	256
(二)放松法	257
(三)升手法	258
(四)梯级法	258
(五)影像法	259
(六)注视法	260

(七)默念法	260
(八)摆动法	261
(九)钟摆诱导法	262
(十)时针诱导法	263
(十一)镜子诱导法	264
(十二)烛光诱导法	265
(十三)播音诱导法	266
(十四)节拍诱导法	267
三、特殊自我催眠	268
(一)遥视法	268
(二)定身法	268
(三)变声法	271
(四)人桥法	272
(五)变形法	273
(六)假催眠法	275
四、日常自我暗示	276
(一)消除怯场的暗示	276
(二)消除失眠的暗示	277
(三)消除恶习的暗示	277
(四)改变习性的暗示	277
催眠状态辨别	280
一、催眠状态分期	280
(一)培路汉分期法	280
(二)李扑分期法	282
(三)达开路分期法	283
(四)希其斯分期法	283
(五)玛洛分期法	283

(六)弗洛伊德分期法	283
(七)美童春彦分期法	284
二、暗示感应的类别	285
(一)默喻暗示感应	286
(二)动作暗示感应	287
(三)劝戒暗示感应	287
(四)引诱暗示感应	287
(五)语言暗示感应	288
三、催眠深浅的判定	290
(一)面容判定	290
(二)眼部判定	290
(三)口部判定	292
(四)鼻息判定	292
(五)脉搏判定	292
四、催眠状态的区分	292
(一)初度催眠状态	293
(二)中度催眠状态	293
(三)深度催眠状态	293
(四)眠游状态	293
(五)催眠与睡眠混合状态	294
五、自我催眠状态测量	297
(一)自我感觉法	298
(二)意象度量法	300
(三)手浮动测试法	302
觉醒法	304
一、他人觉醒	305
(一)心理觉醒法	305

(二)手颤觉醒法	306
(三)上抚觉醒法	307
(四)刺激觉醒法	308
(五)延期觉醒法	309
(六)生理觉醒法	309
(七)报数觉醒法	310
(八)倒数觉醒法	310
(九)手诀觉醒法	312
(十)休息觉醒法	312
(十一)歧途觉醒法	313
(十二)冷热觉醒法	314
(十三)开眼觉醒法	314
二、自我觉醒	315
(一)报数觉醒法	315
(二)呼吸觉醒法	316
(三)心理觉醒法	316
三、自醒及解脱	317
(一)催眠终了自醒	317
(二)催眠中途自醒	317
(三)暗示间断自醒	318
(四)意外刺激自醒	318
(五)温度变化自醒	319
(六)记忆之解脱	319
(七)难醒之解脱	320
(八)不适之解脱	321
催眠在临床的应用	322
一、治疗范围	322

(一)心理与疾病的关系	322
(二)心身性疾病	327
二、治疗准备	328
(一)了解病人	328
(二)书写医案	331
(三)时间安排	333
(四)催眠诱导	333
三、催眠疗法	337
(一)联想疗法	338
(二)精神疗法	341
(三)语言疗法	342
(四)声波疗法	346
(五)气合疗法	347
(六)外气疗法	348
(七)遥控疗法	349
(八)音乐疗法	352
(九)笑声疗法	352
(十)变换疗法	353
四、单科治疗	355
(一)病人养生法	355
(二)治疗举例	356
结束语	372
主要参考书目	403
后记	404

开 头 话

谈起催眠术，不了解它的人，很容易与封建迷信联系起来；对它只有一知半解的人，却感到神奇莫测；有成见者甚或贬其为巫术。凡此等等，其实不然。那么，催眠术究竟是什么呢？

下面引述一些实例，并加以分析，人们就会有所了解，从而找到比较客观的答案。

1

圣诞节前夕，久雪初晴，风和日丽。里昂商场门前车水马龙，人群进进出出，非常拥挤。一位40多岁的妇女，提着网篮，步上台阶，从人群中擦肩而过。

突然，一声枪响，她前面的人群发出一片惊慌的呼叫，四散奔跑。当她在惊愕中清醒过来，发现她面前的台阶上，躺着一位满身鲜血的妙龄女郎。

警察闻声赶到现场，凶手已经逃之夭夭。

作为现场的见证，她被带到警察局。但是她怎么也说不清事情的经过。她当时只是一味想早点进商场购买物品。突然听到枪声，才引起她的注意，只见人们惊恐万状地四散奔跑。究竟是谁开的枪，她根本无从记忆。

警察局请来催眠大师，对这位妇女进行催眠。

这位妇女被安置在催眠椅上，接受催眠大师的催眠。

催眠大师对她进行暗示：

“你从汽车里出来，是想买东西吗？”

“是的，我要给孩子买圣诞礼物。”她回答。

“你走到里昂商场购买圣诞礼物？”

“是的。”

催眠大师接着暗示她：

“你现在正从汽车出来，往商场走去，你已经走上商场的台阶。商场门口人很多。是有很多人吗？”

“是的，人很多。”妇女回答。

“你看看前面的人，他们是什么样的人？”

被催眠的妇女接受催眠大师暗示之后，抬头向前看。然后回答：

“有很多人，有男人、女人、老先生、老太太，我都不认识。”

“你见到一位穿狐皮大衣的女郎吗？”

她犹豫了一下，摇摇头说：“我没看见。”

“你肯定能看见她，你找一找。”催眠大师提示说。

她又引颈向前观望。然后激动地回答：

“啊！我看见了，她从商场出来，走得很匆忙，很慌张的样子。”

“后面有人跟踪她吗？”

她又向前放眼搜寻。说：

“有。一个戴大礼帽的男人，帽子压得很低。”

“那个人有多大年纪？”

“约有30多岁，”

“脸上有什么特征？你仔细看看。”

“脸是圆的，眼角好象有个黑点。”

“他在干什么？”

“他走到女郎身边……”被催眠的妇女突然失声惊叫起来：“啊！他从口袋里掏出手枪，他开枪了，把她打死了！”

“那个开枪的男人往哪里跑了？”

“他用手拉了拉帽子，转身就往商场里跑去，身体撞了一下门，还回头望了望那位被他打死的女郎呢！”

这位妇女在被催眠状态中回忆起她当时的所见所闻，提供了凶犯的相貌特征。里昂警察局根据她提供的特征，抓获了凶犯。

上面举的是用催眠术侦破凶杀案的实例。那位作为见证人的中年妇女，在她觉醒的时候，对她面前所发生的亲眼目睹的事实，却说不清它的经过。而当她被催眠之后，竟然能够详尽叙述凶杀案的经过。如何来理解这奇妙的事实呢？我们以日常生活的体验来加以说明，也许能够对它有些理解。

比如，你和你的妻子在拥挤不堪的火车站送别一位远赴他乡的亲人，你要用照相机将这一离别场面记录下来，你的妻子含泪和亲人拥抱告别。你将这瞬间的场面记录在照相底片上。当时，你的注意力全然贯注在妻子和亲人身上，对周围的事物、背景上人们的活动，你完全没有留意。要你复述当时周围的事物，背景上人们的活动，你是无法说明的。而当你冲晒出照相底片，印出照片，你能发现照片将周围的事物，背景上人们的活动，已全部记录下来了。

你的眼睛如同照相机的镜头，而你的大脑则象照相底片。在你的大脑中，已经将当时的场景、人们的活动全部记录下来。要提取记录在你大脑中的信息，你本人就无能为力了。

而催眠术，通过催眠的方法，将你大脑中储存的信息，

可以一览无余地提取出来。通过你的语言，将当时的情景表白得一清二楚。

里昂那位中年妇女也是同样的情况，她走上商场前的台阶，心中想的是选购物品，而她的双眼却在看她面前的台阶和拥挤的人群，她没去专注某个匆匆进出的顾客。但她的大脑已经将这些顾客的形象、行动记录在大脑的信息库中。案发当时，由于她的情绪过度紧张，大脑产生了逆行性遗忘，不能回忆案情发生前几分钟内的事情经过。而通过催眠，情绪稳定下来，恢复了记忆力，就能将储存在大脑信息库的信息提取出来。她叙述了被枪杀的穿狐皮大衣的女郎，跟踪在女郎身后的那个圆脸的男人，甚至连那个男人的眼睛旁有一黑点那样细微的特征都能回忆起来。

利用催眠术侦破疑难案件，在国外比较普遍，目前在美国至少有2千名警察和侦探接受过催眠术的训练。用这种方法对某些案件的当事人或证人进行催眠，帮助他们回忆案情发生的经过。法庭把通过催眠而得到的案情细节，作为审案的参考。

2

日俄战争时期，日本经常败在俄国手下，国小兵弱，全国上下人心惶惶。日本海军派出战舰“常陆丸号”，满载第六师团士兵，对俄国海军进行偷袭。胜败未知，牵挂人心。日本的元老们请了一位女催眠家，名叫御船仙鹤子，来到外相私邸，请她遥探“常陆丸号”战斗情况。御船仙鹤子进行了自我催眠之后，放眼探望，看见“常陆丸号”还在海上乘风破浪前进。当“常陆丸号”进入离目的地约16公里的海面时，忽然俄