

催眠心理治疗

黄衡玉 著



科学技术文献出版社

催眠心理治疗

黄衡玉 著

科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

催眠心理治疗是心理科学的一门古老而又新兴的技术,在国外已被广泛应用于临床实践。本书系统地介绍了催眠心理治疗的历史发展、理论渊源和当代学术观点,阐述了催眠技术运用的原则和道德规范。作者根据自己多年的临床实践经验,介绍了催眠技术与各种心理技术综合运用的技巧,并结合一些临床操作案例进行分析。

本书适用于广大医学、心理学工作者、大专院校有关专业师生,亦可供对催眠心理治疗感兴趣的人们阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠心理治疗/黄蘅玉著. —北京:科学技术文献出版社,
1996.10

ISBN 7-5023-2548-4

I. 催… II. 黄… III. 催眠治疗-精神疗法 IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 07175 号

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

北京国马印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开本 10.125 印张 227 千字

科技新书目: 367—090 印数: 1—3000 册

定价: 14.80 元

前 言

小时候，我曾在国外电影里见过催眠师对一个少女进行催眠，那少女完全被催眠师所控制。当时，我与许多孩子们一样，感到催眠术真是神奇莫测，催眠师们魔术般的本领也够大的。

今天，我居然也能象催眠师一样摆弄起催眠术来了。

没想到。

一提起催眠师，人们脑海中呈现的人物意象通常是一位男性。而我，一位女性，居然也成了个催眠师。

没想到。

写催眠心理治疗书的人，大多满腹经纶，经验丰富，而我虽然做了多年的心理治疗，但毕竟是个晚辈，居然也斗胆写起催眠心理治疗的专著来。

没想到。

爱干新奇的事，爱迎接挑战；这也许是我的天性。

当我在华东师范大学心理学系攻读临床心理学博士学位时，我的导师曾性初教授和我的师兄弟们帮我打开了进入催眠魔殿的大门。一旦踏进这个大门之后，我发现自己走的路与许多想为探索真理的学者们所走的路一样，处处充满着艰辛，时时面临着难题。经过数年的学习与实践，我萌生出的一个最主要的想法就是“宣传科学的催眠术，打破催眠的神

秘感”。这也是我近几年来在各地讲授和推广催眠、催眠术及催眠心理治疗的主题思想。

尽管难以用简单的几句话给科学作个明确的界定，但我们可以对科学作个粗略的解释，即科学是以有系统的实证性研究方法获得的有组织知识。何谓科学，其重点并不在于研究的题材，而在于研究的方法。

多少年来催眠术之所以一直蒙罩在稀奇古怪的幕帘之中，国内的许多书和传闻也都偏重于催眠的“勾魂摄魄”，就如我初阅这些书时，全然没有“浑沌初开”的感觉，反而觉得步入“迷阵”，这主要是因为在我国，人们对催眠还缺乏了解，在观察和处理催眠现象时缺乏科学的方法。

正如我在本书的第一章“回眸一瞥：催眠学的发展历程”中所介绍的那样，在催眠学的发展历程中，始终存在着科学的和非科学的两种研究方法，而真正能促进催眠学发展的只能是科学的研究方法。催眠学的发展史亦已证明了这一点。

当然，国外的心理学家或催眠学家已对催眠进行了深入而广泛的研究，做了很多实验，提出了各种理论假说，我在第三章“探索之路：催眠的实验研究”和第四章“百家争鸣：催眠的理论假说”中将我所知道的有关内容作了一些介绍。无庸讳言，我在此书中只介绍了国外催眠学家们多年来科学研究的部分内容，因条件所限，我无法、也不可能将所有的催眠研究全盘细说。不过，我认为，我在此书中已反映了有关催眠学的梗概、脉络、主要学术观点和研究结果。

不过，在催眠的科学研究中，能够走出浑沌亦非易事。因为催眠学中存留的问题太多太多。1933年，美国心理学家赫

尔 (G. L. Hull) 提出的 102 个有关催眠的问题，如催眠感受性的一些相关因素；催眠与职业、性别、年龄、情绪以及人格等的关系；催眠在现实生活中的运用原理等，迄今为止，仍是一团迷雾。

这一团迷雾，给了有志于研究催眠的学者们一个迎接挑战的机会。

在我学习、研究和操作催眠时，发现有两类人在施行催眠术：一类是由于某种工作需要而施行着催眠术，如外科医生为了达到镇痛的效果而进行催眠麻醉；心理医生为了治疗人们的心理疾患而作催眠心理治疗；司法机构的工作人员为了获取破案线索而对知情者施以催眠诱导；教育工作者利用催眠术开发学生的学习潜能；运动教练员运用催眠术消除运动员的赛前焦虑，使其进入最佳竞技状态，等等。我将这一类催眠师称作“专业服务性催眠师”。而另一类催眠师则被我冠以“舞台催眠师”的雅号，因为他们利用催眠术来进行舞台表演，旨在以神奇的催眠现象来造成舞台轰动效应。在国外，就有以催眠术的舞台表演为生的职业舞台催眠师。在我国，虽然目前尚未听说谁是专业的舞台催眠师，但是，某些人以专业服务催眠师为名，而每每利用讲课之名，以蛊惑人心的特异催眠现象来哗众取宠者，也非罕见。

这两类催眠师的所作所为在社会上所产生的影响是迥然不同的：专业服务性催眠师以科学的态度，为增进专业服务的效用而施行着催眠术，他们正致力于催眠术的科学性、有效性和发展性的研究与实践，他们使人们更容易体会到催眠是一门科学。

而热衷于催眠术舞台表演的催眠“大师”们却在另一条

路上蹦跳着，故意将催眠术搞得神秘兮兮，企望着人们对他们自身的“超凡”能力顶礼膜拜，又挖空心思地故弄玄虚，似乎催眠术是“大师”们特异的非凡功能。

于是，催眠师的舞台轰动效应远远超过了兢兢业业的专业服务性催眠师的工作效果。当然，这并不奇怪，否则就不能称其为“轰动效应”了。只是，本人作为一名心理医生，作为一个学者，想使人们能更全面地了解催眠术，除了知道催眠的神奇性外，也要明白催眠术还有许多实用之处。要知道，那些神奇的催眠现象只发生在少数催眠感受性较高的人身上，并非人人均能被摆弄得象个玩偶或无自控力的傻子。对大多数人而言，通常只能进入中度催眠状态，并在这种催眠状态下获取一定的专业服务性效果。

第七章“操作技巧：催眠诱导与唤醒”中主要谈论的是我借鉴国外学者的观点，结合自己的实践经验后提出的一些技巧。这些技巧显然并不完善，还有待于实践的检验。我相信，待更多的心理医生和催眠师们把自己的经验总结起来后，那时，大家所总结出的技巧才会更富技能、更显巧妙。在此，我只想起抛砖引玉之效。

这本书之所以称为《催眠心理治疗》，是因为在书中除了谈论催眠与催眠术外，还有另两个部分：心理治疗、催眠术与心理治疗的结合。

如前所述，我们学习与研究催眠和催眠术是为我们的专业服务，是为心理治疗服务。也许我将催眠术称为心理治疗中的“杀手锏”并不过分。因为在我所做的心理咨询和心理治疗工作中，催眠术确实起了至关重要的作用。

成功的心理治疗，不仅要治标，而且还要治本。其关键

就在于找到引起病症的心理情结，或曰解开心头的疙瘩。遗憾的是，这些搅得人们心理失衡的症结很难发现，它们常隐藏在个人的无意识之中，既难察明，却又时时在暗暗作祟。弗洛伊德(S. Freud)在他的早期工作中，常用催眠术来诱出隐藏在无意识中的情绪，后来他发现不用催眠，通过自由联想，也能找到致病因素，于是，他放弃了催眠术，专注于自由联想。

但我个人的临床实践经验告诉我，自由联想用于一些善于进行联想的病人，其效果果然不差，可对一些不愿进行自由联想，或联想能力较差的病人，则催眠仍不乏是一种良好的寻找心理症结的手段。我在第二章中介绍了年龄倒退(回归)的催眠现象，这种现象更有利于我们发现病人在早期经验中所经历的创伤或被压抑的情结。此外，个体在催眠状态下，自我意识、自我判断能力、自我愿意行动都降低或丧失，那时，他们的心理防御作用减少，他们将更容易暴露内心的冲突与困惑，便于心理医生发现问题之所在。所以说，病人在催眠状态下更容易进行精神分析，换言之，病人在催眠状态下的精神分析效果更好。既然如此，心理医生何必放弃催眠术呢？

心理治疗的另一种常用的方法是行为治疗，即以良好的行为来替代已有的不良行为。如果将催眠术与行为治疗结合起来，利用病人在催眠状态下暗示性提高，自主意愿行动减少或丧失，以及催眠后暗示的特征，那么，病人就有可能较常态意识状况下的行为治疗更快、更容易地接受良好行为，驱除不良行为。既然催眠有此功效，何乐而不为呢？

认知疗法是近年来较流行的一种心理治疗模式。认知疗

法的核心是纠正病人们的认知偏差。病人们因认知偏差所致的心理失衡，是长时间压抑的结果。个体的认知系统是其人格与社会环境相互作用后形成的，在意识中起着主导作用。最近，我常思考的一个问题是：人们之所以会产生心理疾患，是因为他们的认知系统变得“无序”了，于是，心理医生的作用就是帮助病人们将他们自己的“无序”认知系统重整为“有序”之态，届时，心理症结将顺序排出。“无序”到“有序”是个复杂的过程，已有的认知系统或以混乱无章，或以坚壁自守、拒人于千里之外的形式干扰着心理脉络的疏通。所幸的是，催眠状态能降低人们心理阻抗，便于认知系统的梳理，那么，为何不借助催眠状态来增加认知心理治疗的效用呢？

在此，我想强调的是，要想成为一名技能高超的催眠心理治疗医生，除了懂得催眠术外，更重要的是掌握心理治疗技术。所以，我在第九章、第十章中叙述了有关获取个体心理信息的方法和心理治疗的模式。因为，只有真正掌握了心理治疗的技术之后，方能灵活地、恰当地运用催眠术这个辅助手段。

另外，催眠师确实能对病人起一定的、程度不同的控制作用，因而，从职业道德角度来讲，对催眠师的要求将更高、更严。第八章所谈的为医准则，或许在现今中国社会缺乏对心理医生和催眠师的资格认证与限制之际，是一个较好的借鉴标准，它将有利于维护病人们的权益。

催眠心理治疗的个案很多，但我只列举了五个较典型的、较常见的个案，在这五个案例中涉及了催眠分析、行为矫正和认知纠偏。我希望同行们能与我一起来丰富这部分内容，为

人们提供更精彩的案例。

在本书即将付梓之际，我衷心地感谢曾性初教授的启蒙教育，在他的指导下，已有五届的心理学博士和硕士们在催眠这片荆棘丛生土地上耕耘着。我相信，我们的师弟和师妹们还会与我们一起继续耕耘下去。

感谢孙时进、张源侠、丁亚平、季浏、张卫东、朱建军诸位博士和王乃田硕士等师兄弟们，每每与他们探讨心理学和催眠术时，都会给我不少的启发和灵感。

感谢北京同仁医院刘福源院长给了我催眠心理治疗临床实践的机会。

感谢美国著名心理学家 Frances M. Culbertson 博士的孜孜教诲，她的鼓励给了我写此书的勇气。

美国临床心理学家、催眠学家 Greesh Sharma 博士和 Jean Holroyd 博士在催眠学理论和实践方面给了我很多的指导和帮助，使我受益匪浅。他们所提供的书籍和资料丰富了这本书的内容。

对我的家人们，我不仅仅是感谢，更多的是愧对。儿子常抱怨：“妈妈，你什么时候才不坐在电脑前滴滴嗒嗒地打个不停？”我不知道。事实上，这本书刚交稿，其他任务又压过来了。

黄蘅玉

1996年6月于北京

目 录

前言

第一章	回眸一瞥：催眠学的发展历程	(1)
第二章	难解之谜：林林总总的催眠现象	(22)
第三章	探索之路：催眠的实验研究	(38)
第四章	百家争鸣：催眠的理论假说	(51)
第五章	神兮恍惚：催眠与意识的变化	(71)
第六章	因人而异：暗示性和催眠感受性	(89)
第七章	操作技巧：催眠诱导与唤醒	(112)
第八章	为医准则：心理医生的道德原则	(155)
第九章	获取信息：心理资料收集的方法与技巧	(182)
第十章	理论指导：心理治疗的模式	(209)
第十一章	相得益彰：催眠术与心理治疗的结合	(252)
	催眠专业术语诠释	(285)
	参考文献	(307)

第一章

回眸一瞥：催眠学的发展历程

一、早期的困惑

催眠的历史可以追逐到人类历史记录之前，它几乎与人类文明一样古老。在对非洲、大洋洲和地球上其他任何地方的历史资料的研究中常可发现它的踪迹。它始终带着一种神秘的气氛，笼罩在那股超自然的色彩之中。我们可以发现，在某些原始部落的祭祀仪式中，当酋长紧闭双眼，口中念念有词地嘟哝着咒语时，族人们会很快地进入到恍恍惚惚的状态，随着酋长的指令而动作。在埃及、波斯、印度、希腊和罗马等国家的魔术师或牧师们常常运用类似催眠术的方法来显示他们所具有的神奇能力。中国古代巫师或医师，也会使用催眠术，只是不用催眠术这个外来词罢了。

传说在基督诞生后 200 多年，有位名叫蒙太尼兹（Montanists）的基督徒，在祷告时，他习惯于将食指放在鼻尖，随即他自己就会发生短时间的麻木和意识的浑沌。这确实与我们现在所做的催眠术十分相似。在希腊东正教的女修道院中，有位著名的教徒海思切斯兹（Hesyohasts），她与她的伙伴们用凝视一个固定目标的方法使自己精神恍然飘逸的祈祷仪式曾被传为神奇的宗教活动。

在中世纪，将人诱入浑浑然然的催眠状态仍是巫师和法师们常用的显示其魔力的手段。在那时，人们更多地认为那些能施法术的巫师和法师是魔鬼的代理人，是在施放邪

恶的力量，而不是作慈善的道行。但是，随着历史的发展，也有人发现这种神奇的法术并非只能作恶，它同样具有强大的驱魔之力。那位用这种法术来治疗各种因魔鬼附体而疾病缠身的人，就是伽斯纳神父。

伽斯纳（Father Gassner，1727～？）是一位天主教神父，生活在欧洲的克劳斯特。18世纪初，人们普遍认为，一个人生病是因为魔鬼缠身，只有驱除病魔，病人才能恢复健康。作为一名神父，伽斯纳自称自己能接受上帝的圣旨而驱除病魔，于是许多病人纷纷找他看病。伽斯纳有一间特殊的治疗室，那房间比较宽敞，室内陈设很少，仅有几把椅子靠在墙边，黑丝绒的窗帘将光线挡在窗外，室内幽暗而宁静。在治疗时，伽斯纳请医生坐在旁边作见证人，然后让病人静静地站在屋子中央，闭上眼睛。伽斯纳告诉病人，当他的十字架碰在病人的身体后，上帝会使病人立即倒地而死。就在病人死去的那一段时间里，他能按照上帝的旨意来驱赶病人身上的病魔。待病魔离体后，病人将继而复活，并且恢复健康。于是，伽斯纳身披黑色披肩，手持金色十字架，轻轻地绕着病人走动。突然，伽斯纳以十字架碰触病人身体，病人果然倒地不再动弹，意识丧失。这时，坐在旁边的医生赶紧上前检查病人的脉搏、心跳和呼吸，证明病人确已死去。然后，伽斯纳轻轻地走到病人身边，一边口中念念有词，一边以十字架轻拍病人的身体，命令病魔离开。突然，伽斯纳一声喊叫，双手将十字架高高举起，表示病魔已经离去。果然，病人马上睁开眼睛，活了过来，全身舒坦，魔走病除。经过伽斯纳“驱魔”的病人，病情常能一下子好转，很快恢复健康。于是，伽斯纳的神奇的“驱魔术”在德国和奥地利引起了轰动，找他看病的人络

绎不绝，不计其数，诊疗所前也常常是门庭若市。

继伽斯纳之后，又一位将这神奇的法术引入医疗的人物就是弗朗兹·安东·麦斯麦（Franz Anton Mesmer, 1734~1815），他被称为催眠术的鼻祖。

麦斯麦于公元 1734 年 5 月 23 日出生在奥地利康斯坦思湖畔英那乡的一个流浪艺人之家。他曾修学过神学、哲学和法律，最后致力于医学，领有博士头衔。从维也纳大学毕业后，他便在维也纳市行医。

麦斯麦对伽斯纳神父的治病假说不屑一顾。他不相信人体患病是魔鬼缠身。不过，伽斯纳所用的金十字架却引起了他的兴趣。他认为，在茫茫宇宙中，必有一种有效的力量影响着万物，这力量或许是电力，或许是磁力。1766 年，他发表了论文“行星的影响”（on the influence of the planets），试图解释星体对于人类的影响。在这个信仰的驱动下，他从事于磁力对人体的影响的实验。他曾用磁石按摩人们的身体，或将人体通磁。在实验中，他发现磁力常能引起病人的那种意识恍惚不清，神志不明，但又能听从指令的状态，亦即现代所称的催眠状态。他认为，这种铁的磁力和行星的作用具有类似的性质。1775 年，麦斯麦提出了“动物磁流”学说。该学说认为，人体生病乃是体内磁流不平衡所致。通过磁疗法，能使体内磁流平衡通畅，这样人即可恢复健康。

为了利用动物磁流进行治疗，麦斯麦制造了一个治病用的大橡木桶，桶中伸出许多指向不同方向的铁棒，桶内装有铁屑。木桶安置在一间幽暗、四面有镜的房内，室内弥散着单调的音乐，充满了神秘的气氛。治疗时，病人手握桶中伸出的铁棒。麦斯麦身着黑色博士服，手持一根铁条巡视一周，

然后用铁条抚擦病人的患处。他时而手触一人，时而通磁于另一人；或用眼注视一位病人，告诉他“睡吧，睡吧，……”，那人立即睡着；或他用双手在病人身体近处不时移动，不多时病人就倒地、痉挛。待病人清醒后，他让病人站起，治疗便告结束。麦斯麦认为，在施术时，一般要让患者经历所谓的“危机”过程，如痉挛、大喊大叫，乃至意识丧失等。这种类似歇斯底里的反应状况，麦斯麦认为是疾病的转机。治疗结束后，麦斯麦令病人清醒，病人就会恢复原来的清醒状态，而且疾病已经消除。

这种奇特的治疗方法确实功效显著，博得社会人士的热烈赞赏，称之为“麦斯麦术”。

有一个双目失明的儿童钢琴家，在欧洲各地寻求眼科专家的治疗。整整10年过去了，都无济于事。后来，他来到麦斯麦的诊所，抱着一丝希望，愿“动物磁疗”能给他带来光明。于是，麦斯麦就以他的“麦斯麦术”给这个儿童钢琴家进行了治疗。奇迹出现了，孩子果然重见光明。孩子和家人的那份惊喜，那份感激，以及那份佩服渲染了许多病人和知情者，人们互相传颂，使麦斯麦的名声大噪。

1775年，麦斯麦发表了第一篇以磁力治疗疾病的报告。他还致函各科学研究院，提出了他的“动物磁流学说”。可是，许多研究所都置之不理，只有一处给了回复，对他的论述批驳一番。

但是，麦斯麦并未气馁，仍继续他的“动物磁流说”的研究和“动物磁疗法”的临床运用。在依据“动物磁流说”治疗疾病时，他察知治疗的收效并非磁铁的物理属性在起作用，而是人体内磁力的传导效应。以后，他在治疗时不再使用磁

铁棒，改用“手抚法”(pass)，即用双手按抚病人的躯体，或稍离病人身体几公分，双手自病人头部顺下移至足部，使病人体内磁力通畅运行，病症就会消除，健康便可恢复。麦斯麦解释到，他自己体内饱藏着磁力，这种磁力可通过他的手传导到病人体内，使病人体内缺乏的磁力得到补充。

麦斯麦的学说使民众颇为信服，尤其是他能治愈很多疑难病症，更令病人们视他为神的化身，从各地奔赴他的诊所，请他治疗。麦斯麦术也逐渐风靡各地。

不过，尽管麦斯麦以麦斯麦术治愈了许多病人，深受群众欢迎，然而同行间的妒忌也随之而起。他的学说在维也纳引起不少论争，维也纳医学界将此诋毁为江湖骗术，以致他不能在奥地利立足。迫于无奈，1778年，麦斯麦移居巴黎，到法国和英国去施展他的技能。1779年，麦斯麦发表了著作，《Memoirre Sur La Deoonverte Du Magndism Animal》，该书在社会上引起了很大的反响。

正当巴黎民众对麦斯麦术大感兴趣之时，巴黎医学会却大肆攻击麦斯麦，认为他是一个骗子，强烈要求政府对他进行调查。1780年，法国政府开始调查麦斯麦。法国科学院委员会组成了一个调查组，调查组的成员包括当时一些著名的科学家，如本杰敏·弗兰克林(Benjamin Franklin)。1784年，一份调查结果的报告呈交到当时的法国政府面前。这份报告虽不否认麦斯麦术的效力，但认为所谓的“动物磁力”并不存在，在“磁气桶”中找不到矿物所具有的磁力或磁流。然而，调查委员们也承认麦斯麦术确实能治愈好些疾病，那些现象也不是麦斯麦与受术者捣鬼所致。至于为什么会出现这些现象呢？当时的学者们认为那是麦斯麦的秘密。法国政府

试图以 2 万法郎来购买此秘密，但麦斯麦拒而不受。其实，麦斯麦并无秘密可说，他始终认为他能以一种方法产生磁力，并以这种磁力作用于病人，就能治疗疾病。

在巴黎，麦斯麦一直受到医学界和科学界的排斥与攻击，调查的结果又使麦斯麦的行医执照被吊销。于是，他退居到凡尔赛。在法国大革命开始前不久，他又离开凡尔赛，隐居在瑞士康恩坦斯湖边的福让费而德 (Frauenfeld)，1815 年 3 月 5 日逝世。

麦斯麦逝世后的几十年里，虽有不少人仍实施麦斯麦术，但没有像麦斯麦那样引起人们的注意。19 世纪 30 年代，麦斯麦术的风波又出现在英格兰，诱因是埃里奥特逊 (John Elliotson, 1791~1868)。

埃里奥特逊是英国伦敦大学的医学教授，并任大学附属医院的高级医生。他是一位富于想象、崇尚新事物、新观念的人物。他在大学率先提出要建立一个附属医院，以利示教和研究。守旧的教授们竭力反对，但他冲破重重障碍，终于创立了大学的附属医院。

当时听诊器刚发明出来，他就成了在英国第一个使用它的人，同僚们曾讥讽嘲笑他用那个过分夸大的东西。但他不在乎，因为听诊器在他的诊疗中十分有用。他还推崇了一些用药的新方法，同样遭受鄙视。

但是，埃里奥特逊作为一名在事业上卓有成效的激进者，他仍毫不迟疑地寻求和推广新生事物。

1837 年，他目睹了麦斯麦术的实施和奇效，便兴趣大增。随后，他也对附属医院的病人施行麦斯麦术，对于一些神经症的治疗果然产生了神奇的效果。然而，医学界的同行不仅