

心理咨询与心理健康教育丛书

丁成标 著

催眠与 心理治疗



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

心理咨询与心理健康教育丛书

催眠与 心理治疗

丁成标 著

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

催眠与心理治疗/丁成标著. —武汉: 武汉大学出版社, 2005. 10
(心理咨询与心理健康教育丛书)
ISBN 7-307-04754-3

I. 催… II. 丁… III. 催眠治疗 IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 117827 号

责任编辑: 宋玲玲 责任校对: 王 建 版式设计: 支 笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 湖北省通山县九宫印务有限公司

开本: 787×980 1/16 印张: 13.5 字数: 128 千字 插页: 2

版次: 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-04754-3/R · 101 定价: 26.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

序

近年来，随着我国社会的不断开放和心理咨询事业的快速发展，催眠术这一古老的技术日渐为人们所关注，也开始比较多地应用于心理咨询和心理治疗中。但是，由于催眠术的特殊性和长期以来对其形成的神秘感，加上有媒体的不当宣传，或更有藉此而玩弄骗术的误行，把催眠术搞得神秘莫测，甚至给人一种巫术的印象，从而亵渎了催眠术。

在国家对心理健康教育和心理卫生事业前所未有的重视并开启了心理

咨询师和心理治疗师资格认证制度的今天，催眠术将会越来越多地被专业人士应用到心理咨询与治疗的临床之中。这种情况下，更要严肃认真地对待这一问题，弄得不好，催眠术将会被泛用甚至是滥用，从而带来严重的后果。因此，作者认为，一定要以科学的态度对待催眠现象和催眠术，以科普的精神宣传催眠术，以严谨的作风应用催眠术。正是本着这种精神，根据作者长期从事心理咨询和运用催眠术治疗心理疾病的实践经验及研究成果，在参阅了古今中外有关催眠术著作的基础上编写出了这本催眠术专著，以期与业内专家进行学术上的讨论和交流，同时供有志从事催眠术的人士参考，力求为我国的心理卫生事业和社会和谐文明进步奉献自己的微薄之力。

师出马维祥先生的我，于1988年起就运用催眠术在心理咨询与心理治疗中为来访者服务，咨询个案成千上万，也积累了催眠个案逾千人次，开展催眠讲座和团体催眠百场之多，催眠成功率近百分之百，尤其是应用催眠术有效地调适了来访者的心理困扰和治愈了许多来访者的心理疾病。从1996年招收心理咨询和心理健康教育硕士生以来，在研究生中开设了催眠与心理治疗课程。自2002年起，在国家授权的武汉大学心理咨询师资格培训班上开设了催眠术专题讲解。在为国家培养人才和进行催眠术的普及宣传中做了自己力所能及的工作。

出于一种责任心和心理咨询工作者的良知，我觉得有必要把自己对催眠术的看法、体会和研究成果写出来。本

书着重就催眠术的发展历史，什么是催眠术，人为什么能被催眠，催眠的功能有哪些，催眠技术及其在心理咨询和心理治疗中的作用，催眠师的职业道德等方面进行了阐述，尽可能做到通俗易懂，操作性强。

由于自己的水平所限以及催眠技术还待挖掘和开发等原因，书中的缺点和错误在所难免，敬请读者批评指正。本书的编写出版，参阅了相关著作和得到了武汉大学出版社的大力支持，在此一并表示衷心的感谢！

作者

2005 年 10 月于珞珈山

目 录

序.....	1
第一章 催眠术的发展历史.....	1
一、神学阶段的催眠术	1
二、占星术和通磁阶段的催眠术	3
三、科学阶段的催眠术	6
第二章 催眠概述	11
一、睡眠概述.....	11
二、催眠与催眠术.....	12
第三章 催眠的机理	16
一、大脑皮质的“负诱导”作用	17

二、暗示效应·····	18
三、人的潜意识活动·····	21
四、精神与物质的能量转换·····	24
五、人体还存在有待开发的未知领域·····	26
 第四章 催眠术的作用 ·····	28
一、开发功能·····	28
二、保健功能·····	30
三、教育功能·····	31
四、竞技功能·····	33
五、司法功能·····	33
六、咨询治疗功能·····	35
 第五章 催眠术的相关问题 ·····	38
一、术前准备·····	38
二、催眠有效性的关键因素·····	41
三、催眠障碍与催眠禁忌·····	45
 第六章 催眠术的实施 ·····	51
一、自我催眠术·····	52
二、他人催眠术·····	55
三、催眠的语言艺术·····	58
四、催眠程度的检验·····	59
五、催眠唤醒术·····	61

第七章 催眠术在心理咨询和心理	
治疗中的运用	62
一、催眠术在心理咨询中的运用	63
二、催眠术在心理治疗中的运用	75
三、催眠术治病的机理	89
 第八章 催眠师的职业操守	 91
一、催眠师应具有良好的道德品质	91
二、催眠师应具备高超的职业技能	92
三、催眠师应具备良好的心理素质	92
四、催眠过程中要有严谨规范的施治程序	93
五、催眠师要有谨慎的职业行为	93
 附录 I 心理咨询与心理治疗常用的心理测验	 94
附录 II 关于《心理测验管理条例(试行)》与《心理测验工	
作者的道德准则》的说明	199
附录 III 关于《卫生系统心理咨询与心理	
治疗工作者条例》的说明	204

第一章 催眠术的发展历史

要探究 一门科学，不能不从历史的方法入手，因为只有历史的方法，才能知道它的起源。催眠术的存在和应用，并不是现在才有的现象，远在人类社会进化之初，洪荒时代就已存在。从它的发展历程来看，大致分为三个阶段。一是神学阶段；二是占星术和通磁阶段；三是科学阶段。

一、神学阶段的催眠术

在古代，甚至更远的洪荒时代，

人类的智力和科学水平低下，而人类的自然能力很强，人体的特异功能异常发达。有很多类似于现在的催眠现象，在当时无法解释，只能被认为是神的旨意、外力所为。一些智者将这种现象为我所用。因此，最早的催眠术多是掌握在部落酋长或军事首领以及巫师、僧侣和神职人员手中，多用于祭祀、治病或军事目的。神学阶段的催眠术比较有代表性的就是古代埃及的医术、法国皇帝的神秘方法、阿波罗神托术、耶稣的治疗奇迹。

公元前 1000 多年左右的古埃及、古罗马的僧侣每逢祭日（即神的诞辰日），在神前呈现一种失神的状态来替人占卜体咎，能发出预言，回答别人所问的事情，并且也灵验。这种占卜术不单在古埃及，数千年前的古希腊和古印度的僧侣们也精通此道。那时候的医疗方法落后，催眠术被大量地用来替人治病。如古埃及的医术史上记载了一个事例：医生只要把手掌停放在病人身上便可把病治好。这一种神秘的疗法，和现在的催眠疗法相类似。

法国的佛兰施西一世到路易十世，历代的皇帝都懂得施行这一种与现代催眠疗法相似的神秘疗法来给人治病。

在古希腊的阿波罗神庙里的僧侣，在宗教仪式上也能用催眠术原理演出不可思议的事情来。他们在神庙里的地面上挖一个洞穴，洞里升腾着硫磺味的蒸气，术者在实施催眠术的前几天就要断粮，趁着身心疲困的时候，走进那洞穴吸收蒸气，之后开始意识朦胧，随即陷入错迷的状态，在这种状态中，竟能发出种种预言而有灵验。这种

“神托”的方法，在古代罗马、波斯、犹太各地，许多人都会。这也就是现代的催眠现象。

在《新约·全书》里，我们也可发现一种与现今催眠方法相似的神秘方法。书中讲道，耶稣在出生的当日，只用一句话或举手之劳便能把顽疾治愈。虽说圣经的描述未免太夸张，但这种现象可能是存在的。原理和现在的催眠术的原理是相同的。

综上所述，尽管催眠术的概念在古代尚不存在，但催眠现象和催眠术的实质却已经发生在数千年之前了。

二、占星术和通磁阶段的催眠术

前面讲的上古时代的催眠术与我们现代的催眠术有相似之处，但无论从方法还是效果上讲，都与我们现代所研究的催眠术没有半点关系，也就是说现代催眠术的发展，绝不是上古时期催眠术的传承。因为上古时代的催眠术只是些神话的遗留，没有太多的科学依据。但是，作为一种现象，它的确曾经存在和流行过。因此，我们把它称之为神学阶段的催眠术。

现代催眠术的历史源头可追溯到中古时期的通磁术。起源于1762年的美士马术。美士马术就是动物磁气术，动物磁气术又渊源于占星术。因此，在这里得先讲讲占星术。

所谓占星术，是指按照天上的星光来占卜未来的事变

和人生命运的一种技术。它以天星的发动有影响于地球和人体这一理论为基础。

在美士马动物磁气术之前就有了占星术。最有影响和最具代表的是瑞士的医生巴拉昔路撒斯（1493 ~ 1541）。他认为：整个宇宙之内，完全充满了磁气，人体里的磁气，便是由天星所分给的。因此，人体与天星相互间是能发生影响的。他还认为：“人类的生存，不单要摄取食物的营养，更要靠磅礴宇宙的磁气来滋润。而且不单是天星与人之间有互相影响，人与人之间，固体内磁气的关系也能互相影响。所以，一个人也能运用自己的意志去征服别人的意志。”巴氏又通过对人的精神状态的研究，认为人的精神能预知未来。这种精神状态的原理，巴氏归结为天星与人的相互作用。

另一位有影响的占星术家别提鲁朋朋那于1462年就提出了：“星与星相互间有发动于他物之上的能力，对人体也能起影响作用。至于地面上的各种奇异现象，皆缘于此。人的精神上的治疗，也不外是天星所影响的结果。”

从以上我们不难看出，所谓占星术，实质上就是指利用天体之间、天体与人体之间、人体与人体之间的磁气、磁力或磁场的相互影响，来预测未知和治疗疾病的一种技术。因此，问题的关键是磁气说。

黑鲁门德（1577 ~ 1644）奥地利天文学家，曾给磁气下过定义：“相隔的物体，由牵引或反抗作用而生出相互的影响即磁气，又含有一种灵气的精神力，可侵入一切

物体，使成运动。”他甚至认为，“人的意志力可使药物发生变化”。“人与动物之间有一种交感的影响，凭人强固的凝视力，可置动物于死地”。

罗别鲁提夫兹多曾于1640年发表过他的磁气说。他认为，任何一种物体，都受天星的影响，人也受其影响存在有磁气力，这种存在于个体的磁气力同样有积极和消极作用。人之所以有力量，是人体积蓄了磁气力的缘故，若是磁气力减少、虚耗时，就会生病，等通过一种手段或自然恢复到强壮时，疾病也就消除了。这很像我们的祖先提出的元气说。

以上诸家的理论和观点，大抵都是关于磁气力的，而磁气力又受天星的影响。因此，他们给人治病的方法都不用药物和手术，只用暗示或手抚摸病人的患处，便可收到疗效。他们自己认为是一种磁气力的作用，但实际上是一种精神疗法，且类似于今天的催眠术。其中最有影响的，或者说在催眠术发展的历史上的第一个学者，应该是美士马。

美士马（1734～1815），1734年5月23日生于奥地利（当时为德国占领区，故后来有人称其为德国人）。最初研究神学、哲学，也学过法律，最后致力于医学。在维也纳大学毕业后，获博士学位。他在维也纳行医时，正好天文学家黑鲁门德发明了磁石治病法，美士马也效仿他开展磁气治疗法，并在理论上加以解释。尽管他所发表的学说未曾提到“催眠术”这种概念而用了“动物磁气说”，

但动物磁气说的运用，完全与今日的催眠疗法相同，而且美士马的“动物磁气术”在奥地利获得了成功。他的疗效显著，他的方法受到了社会的赞誉和欢迎，但同时也受到了维也纳医学界的嫉妒，被诋毁为邪术、巫术，受到攻击。后来，他不得不离开维也纳去了巴黎。

到法国巴黎后，他发表了大量的关于通磁术的学术著作并继续用他的通磁技术为人们治病，因此，他的影响更大，疗效更奇特，竟被老百姓誉为神医。但是，后来遇到了与在维也纳时相同的遭遇，他不得不又离开法国，去英国，不久便回到故乡维也纳，于1788年郁郁而终。

三、科学阶段的催眠术

科学阶段的催眠术亦即近现代的催眠术。我们把近现代的催眠术定义为科学阶段的催眠术，并不是说我们今天的科学已经完全可以揭示催眠这种现象的内在本质，而是指相对于前两个阶段的催眠现象而言。现今对这种现象的了解和解释更接近科学，尤其是相对于神学阶段而言。我们力求以科学的态度来加以说明，撩开笼罩在催眠现象上的神秘面纱，让其为患者服务，为社会服务。

现代催眠术的创始人是英国的布雷德（1795 ~ 1860）。布雷德是英国曼彻斯特的一个外科医生。布雷德也知晓动物磁气术，不过他对此并不看好而存有怀疑。有一次，瑞士磁气术家拉夫典到英国旅行，并做通磁术表

演，布雷德也去观摩。他去观看的本意是想找出其欺诈行为而予以揭露，但拉夫典施术的经过无懈可击，其施术过程中所呈现的奇异现象反而引起了布雷德的兴趣和惊奇。通过其后的多次观察，他发现受术者的闭目现象是由于视神经疲劳所致。他认为这其实是一种人为的睡眠现象。为了证实自己的推论，他请自己的亲友做试验。他用一个盛了水的玻璃瓶，放在被试面前，叫其专心凝视，不久就看见被试者合目入睡，然后所发生的状态与磁气受术者所发生的状态相同，布雷德便相信自己的推论成立。因此，布雷德认为，在受术者身上发生的所有奇特现象，并不是磁气力的作用，而全是由受术者主观的意志所引起的一种人为的睡眠，也叫主观睡眠现象。从此，他否定了动物磁气说，并积极倡导“视神经疲劳说”，从而打破了几千年来对催眠现象的不科学解说，超越了从前动物磁气说的暧昧的理论，具有划时代意义。

视神经疲劳的结果，即会产生一种人为的睡眠状态。布雷德根据这一现象（希腊语里有睡眠之意），于1841年在人类历史上最早提出了“催眠术”这一概念。继而，他通过实践和研究，在发表不少文章的基础上于1843年出版了催眠史上第一本催眠术专著——《神经催眠学》，较系统地论述了催眠的理论与方法。

1843年以后，催眠术在西方社会开放风行，不仅在医学上得到广泛的应用，如开刀止痛，消除失眠和心理治疗等，而且专门从事研究的人也多了起来。1889年在法