



Hypnotism 催眠术

一种奇妙的心理疗法

邵启扬 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

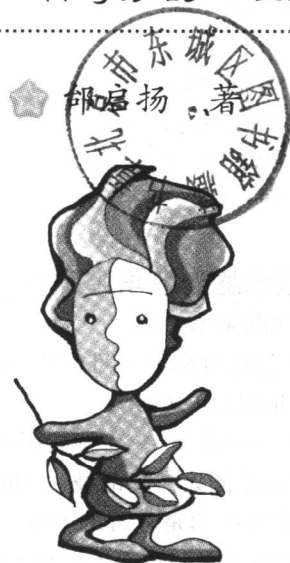
北京市东城区图书馆



012Z0319649

催眠术

—— 一种奇妙的心理疗法



社会科学文献出版社

Social Sciences Academic Press (China)

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠术——一种奇妙的心理疗法/邵启扬著. - 北京:
社会科学文献出版社, 2005.6
ISBN 7-80190-587-3

I. 催… II. 邵… III. 催眠治疗 IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 039248 号

催眠术——一种奇妙的心理疗法

著 者 / 邵启扬

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市东城区先晓胡同 10 号

邮政编码 / 100005

网 址 / <http://www.ssap.com.cn>

责任部门 / 社会科学图书事业部 (010) 65595789

项目经理 / 王 绯

责任编辑 / 刘晓君

责任校对 / 秦 京

责任印制 / 同 非

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 65139961 65139963

经 销 / 各地书店

读者服务 / 客户服务中心 (010) 65285539

法律顾问 / 北京建元律师事务所

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 北京四季青印刷厂

开 本 / 880 × 1230 毫米 1/32 开

印 张 / 12.25 字数 / 247 千字

版 次 / 2005 年 6 月第 1 版

印 次 / 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80190-587-3/B·068

定 价 / 25.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社客户服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

目录

CONTENTS

第一章 奇妙的催眠现象 / 1

- 一 超乎寻常的功能表现 / 3
- 二 “无中生有”的生理效应 / 7
- 三 “后催眠暗示”的作用 / 9
- 四 犯罪与破案的手段 / 16
- 五 有效的身心治疗法 / 19
- 六 催眠究竟是怎么回事? / 24

第二章 从迷信到科学的催眠术 / 31

- 一 催眠术的历史回顾 / 33
- 二 催眠术的其他流派 / 48
- 三 催眠术的新发展 / 52

第三章 解读催眠 / 55

- 一 各种传统的催眠理论 / 57
- 二 对催眠现象的生理学研究 / 69
- 三 对催眠现象的心理学研究 / 74

第四章 催眠术的误解与滥用 / 87

- 一 催眠术是江湖骗术 / 89
- 二 催眠术是包治百病的灵丹妙药 / 92
- 三 催眠师非同凡人 / 93
- 四 催眠术一学就会、一会就能用 / 95
- 五 催眠术是催人入睡的技术 / 96
- 六 接受催眠术是有害的 / 98
- 七 催眠术有百利而无一弊 / 101

第五章 催眠施术的条件 / 107

- 一 环境 / 109



目录

CONTENTS

二 气氛 / 112

三 催眠师 / 115

四 受术者 / 124

第六章 催眠施术的过程与状态 / 131

一 施术的过程 / 133

二 催眠状态 / 151

第七章 催眠施术的方法 / 165

一 躯体放松法 / 167

二 观念运动法 / 170

三 言语催眠法 / 171

四 口令催眠法 / 173

五 生理催眠法 / 175

六 信仰催眠法 / 176

七 反抗者催眠法 / 177

八 怀疑者催眠法 / 179

九 杂念者催眠法 / 181

十 持续催眠法 / 182

十一 凝视催眠法 / 185

十二 气合催眠法 / 186

十三 后暗示催眠法 / 187

十四 睡眠催眠法 / 188

十五 集体催眠法 / 189

十六 觉醒法 / 194

第八章 儿童催眠、自我催眠 / 197

一 儿童催眠 / 199

二 自我催眠 / 207



目 录

CONTENTS

第九章 生理疾病的催眠疗法 / 219

- 一 失眠症的催眠疗法 / 222
- 二 神经衰弱症的催眠疗法 / 223
- 三 消化不良及厌食症的催眠方法 / 225
- 四 偏头痛的催眠疗法 / 227
- 五 心脏神经症的催眠疗法 / 232
- 六 书写痉挛症的催眠疗法 / 234
- 七 晕车(船)的催眠疗法 / 235
- 八 遗尿症的催眠方法 / 236
- 九 无痛分娩的催眠疗法 / 239
- 十 无痛拔牙的催眠疗法 / 242
- 十一 催眠治疗疾病的种类及其注意事项 / 243

第十章 性功能障碍与性变态的催眠疗法 / 247

- 一 性心理的发展 / 250
- 二 男性性功能障碍的催眠疗法 / 254
- 三 女性性功能障碍的催眠疗法 / 260
- 四 性变态的催眠疗法 / 264

第十一章 人格障碍的催眠疗法 / 275

- 一 人格概述 / 277
- 二 人格障碍的种类 / 279
- 三 人格障碍的催眠剧疗法 / 283
- 四 人格障碍的系统脱敏疗法 / 288
- 五 人格障碍的年龄倒退疗法 / 292

第十二章 情绪、情感障碍的催眠疗法 / 299

- 一 情绪、情感概述 / 301
- 二 情绪、情感障碍 / 302



目录

CONTENTS

- 三 恐惧症的催眠疗法 / 310
- 四 焦虑症的催眠疗法 / 314
- 五 抑郁症的催眠疗法 / 319

第十三章 自我改善的催眠方法 / 325

- 一 现代社会与人的自我改善 / 327
- 二 减肥的自我催眠方法 / 328
- 三 戒烟的催眠方法 / 331
- 四 戒酒的催眠方法 / 333
- 五 戒赌的催眠方法 / 334
- 六 解除心理阴影的催眠方法 / 337
- 七 解除自卑感的催眠方法 / 340
- 八 改变考试怯场的催眠方法 / 345
- 九 学校恐怖症的催眠疗法 / 349
- 十 催眠与记忆潜能开发 / 352
- 十一 催眠与创造潜能开发 / 356
- 十二 催眠与体力潜能开发 / 358
- 十三 身心康复的催眠疗法 / 360

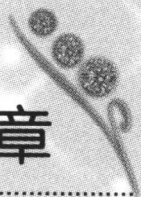
附录 催眠程度的检测指标 / 363

参考文献 / 380

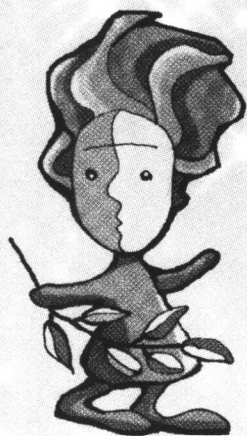
后记 / 382



第一章



奇妙的催眠现象





在这个世界上存在着无数千奇百怪的现象。之所以奇怪，是人们无法对它们做出恰当的解释。催眠也正是这样一种现象。在西方学者眼里，催眠被列入“超心理学”的范畴，但在中国人的眼中，催眠却显得那样的陌生……

一 超乎寻常的功能表现

你见过催眠现象吗？相信读者中很少有人亲眼看到过这种现象。如果你能亲眼所见，你肯定会觉得催眠是那样的神秘莫测，简直类似于神话一般。即使你未能亲眼看到，读完下面的事例，大概也会生出同样的感觉。

这是一个秋高气爽的日子，一位著名的催眠师在为数十名催眠爱好者进行催眠表演。催眠师请出一位看上去身材娇弱的青年女子，在这位弱女子坐下后，便在她面前开始实施催眠术。他用手掌按在青年女子的头顶上，口中念念有词，良久，该女子似乎已安然入眠。这时，催眠师开始下达指令，先令她睁开眼睛，站立起来。果然，这位女子犹如中了魔似的，一丝不差地按照催眠师的指令动作起来。



更令人惊奇的是，当催眠师告诉她，她的身体肌肉已经变得僵硬时，她的身体竟挺直得像一块坚硬的木板。随后，催眠师叫人搬来两把椅子，将这位看上去身体娇弱的女子置放在两椅子之间。她的肩部置放在一把椅子上，脚则置放在另一把椅子上，她的身体像木板似的悬架在两把椅子之间。如此景象，使观众们惊呆了。大家面面相觑，惊叹不已。

然后，催眠师请来两位女观众，脱下鞋子踏踩在这位身体僵硬的受术者身上。这位弱小女子竟能挺直身体承受住这样的压力。的确让人难以置信，读者们若不是亲眼所见，恐怕对此事也是将信将疑。笔者在未亲眼看到之前，也是持这种态度，可当活生生的事实出现在眼前时，不由得我们不信。

事后，我们了解到这位受催眠的女子从未练过气功，过去也从未表现过如此超乎寻常的功能。而且，在解除催眠状态后，她恢复了原来的状态，这种身体强直状态的功能也消失得无影无踪。显然，这种超常的功能来自催眠术。催眠术的这种效果早在18世纪就有先例，据说，在1731年，“狂热的冉森派教徒”曾在圣梅达德的帕里斯教堂院子中于自动催眠状态下获得了一种特殊的刚性。此时，能用大铁锤在教徒的胸膛上把大块的石头砸碎。

“身体强直状态”是一种极端的催眠现象。若非为了展示催眠术的神奇效果，通常催眠师是不会做这样的施术表演的。常见的使人产生某种异常功能的催眠效果是让受术者失去痛觉。

众所周知，人体对痛觉是很难适应的。当外界的伤害性刺激作用于人体时，人们必然会产生某种防御性的躲避



反应（一种无条件反射）。然而，如果人们在接受催眠术，进入催眠状态以后，情形就大不一样。受术者只要接受催眠师的某种暗示，他身体的某个部分便会渐渐失去痛觉，这时，无论是用针扎他，还是用火炙他，受术者均无疼痛感觉，他也不会出现躲避反应。催眠的这种“疼痛丧失”效果，在“无痛拔牙”的催眠表演中表现得淋漓尽致。

所谓“无痛拔牙”的催眠表演，指不需用任何麻醉剂，只需用催眠即可使患蛀牙的病人在毫无痛苦的情况下拔掉蛀牙。在表演现场，除观众外，主要人物是催眠师、患蛀牙的病人、牙科医生以及表演的主持人。

表演开始时，先由催眠师对牙病患者施行催眠术。在催眠师的循循诱导下，牙病患者渐渐进入催眠状态。不一会儿，催眠师已将患者引入足以消除痛觉的催眠感觉支配阶段。这时，催眠师给患者一个非常坚定的暗示：“在拔牙的时候，你肯定不会有任何疼痛的感觉。”然后，请患者在牙科手术椅上坐好。此时的患者很愉快地坐在牙科手术椅上，神情怡然自得，并没有表现出丝毫的恐惧与不安。

催眠师退至一旁，牙科医生拿起拔牙手术用的器械，走到患者的面前。这位处于催眠状态下的患者依然表情自如，毫无畏惧。同时，把口张开，很平静地等待着医生给他拔牙。

只见牙科医生把手术器械伸入患者口中，来回往复地拨弄着，并用力往外拔曳好几次。观众们屏住呼吸看得目瞪口呆，手心也不禁捏出了一把冷汗。大家直为患者担心。然而，坐在手术椅上的这位患者却仍旧一副怡然自得



的神情，看不到半点痛苦的流露。似乎医生所摆弄拨曳的并不是他的牙齿。

大约过了一根烟的功夫，医生终于挺直了腰，把手术器械从患者口中取出，上面钳着一颗牙齿。医生舒了一口气，道：

“拔出来了，就是这颗虫牙！”

这颗蛀牙被放在玻璃器皿里，展示在观众们的前面。果然这是一颗损坏相当严重的牙齿，中间有空洞，周缘已泛泛发黑，已到了无法使用的程度。

随后，催眠师上前继续施术，把患者从催眠状态中唤醒。患者解除催眠状态后，观众们一拥而上，纷纷询问。

“你真的不觉得疼吗？”

“是的，我没有什么感觉。”

“现在你觉得怎样？”

“我觉得挺好。”

“可是，在当时你到底是一种什么样的感觉呢？”

“当时觉得自己似乎浮飘在空中，后来又觉得是在海滩上散步。总之，是一种妙不可言的感觉。”

你相信吗？拔掉一颗牙齿，不但没有丝毫痛苦，反而有一种奇妙的感觉，而且这种情形还是在不使用任何麻醉剂的情况下发生的。在我国，催眠的研究与应用尚处于初始阶段，大多数人对催眠不甚了解。像上述“强直状态”与“无痛拔牙”等催眠现象，人们若没有亲眼目睹，总难以相信。不过，目前在欧美各国，利用催眠进行“无痛拔牙”已经相当普遍。据说，这些国家对催眠的研究较为广泛而深入，已促使催眠进入到更为实用的阶段。

催眠使人丧失痛觉的这种效果，不仅使用于“无痛

拔牙”，同时还被用于如产科帮助产妇“无痛分娩”。产妇在催眠状态下分娩，同样丝毫不会感到痛苦，在我国就有人做过这方面的尝试，并获得了成功。

二 “无中生有”的生理效应

使人产生某种超常的功能，只是催眠的诸多神奇效果之一。在催眠学界中，较多地为人们所谈论的另一种奇特的催眠现象，是“无中生有”的生理效应。催眠师只需对被催眠者作一暗示，并没有真实的刺激物作用，就能使被催眠者不仅在主观上产生一定的心理体验，而且生理上也会产生出相应的生理效应。

如前所述，在催眠状态中，只要催眠师发出指令，受术者即能按指令行动，能吃能喝，能走能说，分毫不差。在一个实验中，催眠师递给被催眠者一杯白开水，请他喝下，同时，还暗示他：“这是一杯糖开水，里面放了很多糖，所以肯定很甜。”被催眠者喝下白开水后，很高兴地告诉观众：“这杯糖水确实很甜。”倘若催眠的效果仅此而已，也并不显得有多么奇特。叫人惊异的并不是受术者在主观上觉得这是糖开水，而是受术者在生理上的变化。人们在此时对被催眠者进行抽血化验，竟发现其血液中的含糖量大为增高。很明显，催眠师的这个暗示，不仅引起了被催眠者在心理方面发生变化，同时，也造成了其生理方面的变化。

科学家们所进行的“人工记印实验”，则是人所共知的由催眠直接造成生理变化的著名例证。实验是这样进行的。





用一块邮票大小的湿纸片，贴在被催眠者的额头或手臂的皮肤上。催眠师在使被催眠者进入催眠状态后，就下指令暗示他在贴纸的地方要有发热的感觉。被催眠者集中注意去体验这种发热的感觉，过了一段时间以后，催眠师揭去发湿纸片，人们会发现被贴上纸片的这块皮肤果然已经发红。更有甚者，如果催眠师用一块硬币或金属片贴在被催眠者的手臂上，并告诉他说，硬币或金属片是发烫的，他的皮肤很快会被烫得起水泡。片刻以后，硬币或金属片下的皮肤果真起了水泡，与真实情况中的烫伤别无二致。

由此可见，与使人产生超常功能的效果一样，催眠的这种“无中生有”的生理变化效果，同样令人咋舌。实际上，催眠暗示甚至可以使被催眠者陷入“人工假死”状态，即出现一切自然死亡的特征，如呼吸中断、心跳脉搏停止等等。

至于使人产生幻觉的催眠现象也是屡见不鲜的。通常，在催眠状态中，催眠师可以通过暗示，使被催眠者把不存在的东西看成是存在的，即产生各种各样的幻觉。

法国的催眠大师贝恩海姆曾做过这样的催眠实验：他在使一名受术者进入催眠状态后，便暗示他说，在床上坐着一位女士，她手中拿着一些杨梅要送给你吃，当你醒过来后，可走到床前向她握手道谢，并接过杨梅吃下去。当这位受术者醒过来后，果然走到空无一人的床前，煞有介事地向实际并不存在的女士说道：“谢谢你，太太。”并作握手状，然后凭空接过幻想中的杨梅，津津有味地吃了起来。

在笔者所进行的一系列催眠实验中，经常诱导出被催



眠者的种种幻觉。例如，在一次催眠实验中，告诉被催眠者，屋顶上出现了一架夜航飞机。飞机尾部的红灯在不停地闪烁。不一会儿，催眠师所描绘的一切，被催眠者已觉得清晰可见，有历历在目之感。在另一次实验中，笔者暗示被催眠者，墙壁是一个大型的电视屏幕，正在放映一部精彩的电视剧。随着笔者的描述，受术者真的觉得看到或听到了这部电视剧，而且表现得喜形于色。还有一次实验，笔者暗示被催眠者，天花板上有五六匹奔跑着的骏马，被催眠者竟肯定地说，“有5匹！5匹野马在飞奔。”

在深催眠状态中，催眠师随手搬来一张椅子，告诉被催眠者：“你的妈妈看你来了！”被催眠者照样笃信不疑，并与“妈妈”（即椅子）拥抱。亲子之情，溢于言表。而所有这一切，纯属子虚乌有。

三 “后催眠暗示”的作用

催眠对人的身体功能、生理反应以及主观体验、行为动机的影响，不仅在催眠状态下表现出来，甚至在从催眠状态醒来以后，也会表现出来。所谓“后催眠暗示”的作用，就是这种影响的表现。“后催眠暗示”指在催眠状态时，催眠师对被催眠者施以暗示，要求被催眠者按照催眠师的指令，在醒后的某个时刻执行某种行动。当被催眠者清醒以后则会忠实地执行这个指令，无论这个指令有多么的荒诞，被催眠者也会照做不误。这样的事例很多，这里拟介绍若干实验作为例证。

在行将结束催眠，将被催眠者唤醒之际，催眠师对之进行了“后催眠暗示”，指令他在清醒以后要做两件事。



第一件事是在当天晚上一定要打桥牌，而且在打前三牌时，无论手中的牌型与点数如何，都必须叫到“满贯”。第二件事是在第二天晚上的联欢会上，一定要上台唱歌，并且要唱催眠师所指定的那一首歌。催眠师在施行“后催眠暗示”时，还对被催眠者说：“这两件事情你必须做到，如果不做，你会感到无比的痛苦与焦灼。”

稍有桥牌常识的人都非常清楚，打桥牌需遵守严格的规则，任何即兴式的胡来既是犯规，也会输得一塌糊涂。显然，在上述“后催眠暗示”中要求被催眠者所做的第一件事的指令是荒谬而违反常识的。那么，已经转为清醒状态的被催眠者是怎样执行这种指令的呢？我们耐心地等到晚上，看到了这样一个有趣的景象：精神饱满，神气活现的受术者尽管已经脱离催眠状态，恢复了清醒，但到了晚间坐下来打桥牌时，他的面部表情悄悄地发生了变化，似乎又返回到催眠状态中，目光呆滞，面色木然。第一牌由他首先开叫，他手中的牌数共有12点。以“强二”开叫，对手实施阻击叫。他的合作者牌的点数只有3点，只能“pass”。而他一旦开叫，便一意孤行，坚决要到“满贯”方肯罢休。在第二、第三牌中则更为荒唐，手中牌数不到6个点，依然牌牌满贯，结果只能以大败而终局。令人叫绝的是，在前三局过后，他即从迷惘状态中解脱出来，不仅面部表情正常如初，而且叫牌、打牌严格遵守规则，思路缜密，攻防有序。

当第一个后催眠暗示准确无误地验证之后，笔者想进一步探究后催眠暗示的力量，于是故意询问被催眠者，“催眠师要求你明晚上台唱歌，你能不唱吗？”被催眠者哑然一笑，答曰：“我的行动受我自身思想、理智的控