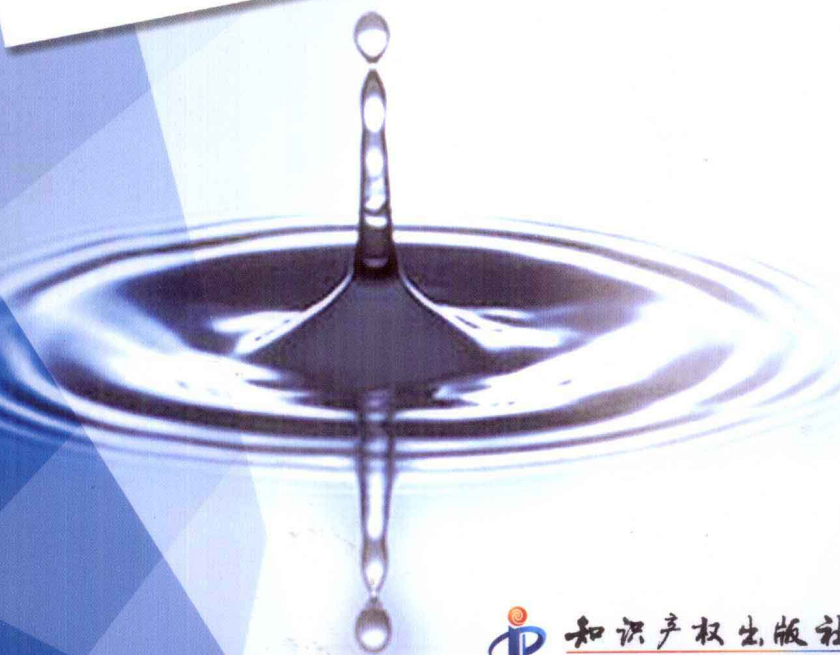


心解催眠

卜文智 吉红 著

催眠是一门人人可以领悟的科学，用心熟读本书将带给你催眠世界的精彩。这既是对生命意义的深度探寻，又是对生存智慧的高度提升。



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

一、网络

1. 网络的概念
2. 网络的组成
3. 网络的类型
4. 网络的拓扑结构

心解催眠

卜文智 吉 红 著



和 济 出 版 社

全国百佳图书出版单位

内容提要

催眠不是引人入眠，催眠是一门高级的心理咨询和治疗技术。
本书从科普的角度，较为全面地呈现了对催眠的认识、特征、方法、应用等相关知识；从咨询和治疗的角度，以分析病理入手，介绍了一些成功案例的背景知识和治疗方法；从学习认知的角度，选列了学习感悟和验证，借以引起读者的学习兴趣。
整合、把握催眠，闪耀生命的光华，享受催眠世界的精彩！

责任编辑：荆成恭
图书在版编目（CIP）数据

心解催眠 / 卜文智，吉红著. -- 北京：知识产权出版社，2011.5
ISBN 978-7-5130-0511-1
I. ①心… II. ①卜… ②吉… III. ①催眠-研究
IV. ①R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 065304 号

心解催眠
XINJIE CUIMIAN
卜文智 吉红 著

出版发行：知识产权出版社	
社 址：北京市海淀区马甸南村 1 号	邮 编：100088
网 址： http://www.ipph.cn	邮 箱： bjb@cnipr.com
发行电话：010-82000860 转 8104 / 8102	传 真：010-82005070 / 82000893
责编电话：010-82000860 转 8341	责编邮箱： jingchenggong@cnipr.com
印 刷：北京中献拓方科技发展有限公司	经 销：新华书店及相关销售网点
开 本：787mm × 1092mm 1 / 16	印 张：17
版 次：2011 年 7 月第 1 版	印 次：2011 年 7 月第 1 次印刷
字 数：285 千字	定 价：48.00 元

ISBN 978-7-5130-0511-1/R · 036 (3414)

出版权专有 侵权必究
如有印装质量问题，本社负责调换。

前 言

提起“催眠”，人们不由自主地联想到魔法和诅咒，联想到在电视上看到的不法之徒在利用催眠控制人心的、操纵某个人言行的歪门邪术。岂不知现在在菲律宾的棉兰老岛和巴布亚新几内亚的腹地，当地未经现代文明熏陶的原始部落中运用巫术治病、求咒符等仍很常见。这些蒙昧的意识并不仅是在原始社会才有，即使在日本和美国这样的发达国家里，除了近代医学领域的催眠术外，那些新兴宗教、女巫降神等都根深蒂固地存在着。

可是，在医学界“催眠术”不是随意逗笑的事情。19 世纪，印度医生成功地运用催眠术作为麻醉剂，甚至用于截肢手术，直到使用乙醚做麻醉剂后，这种做法才弃之不用，而最近关于催眠和暗示的研究给我们提供了一种新的视角来了解大脑正常功能的运作机制。近年来，许多关于大脑成像的研究也发现，极易接受催眠的人可以从彩色的抽象图画中“滤去”颜色，即看不到颜色。在每个案例中，这些人大脑中涉及感知颜色的区域会发生不同的活动。

2006 年年底，美国斯坦福大学研究催眠临床运用的精神病专家戴维·施皮格尔博士根据大脑最新研究成果解释了催眠术的实质。他指出，数十年的研究表明，只有 10% ~ 15% 的成人极易接受催眠；而在 12 岁以前，人的大脑信息传递途径还未成熟前，80% ~ 85% 的儿童极易接受催眠；20% 的成人对催眠有抵抗力，其余的介于两者之间。近年来，许多关于大脑成像的研究也反映了相似的机制，即在暗示影响下存在自上而下的大脑运行。哈佛大学神经学家斯蒂芬·柯斯林博士说，大脑自上而下的处理过程控制了感觉信息，或称自下而上的信息。人们认为，对外面世界的所见所闻所感构建了现实，其实，大脑是根据过去的经验构建它所感知的事物。多数情况下，自下而上的信息与自上而下的预期相符。但催眠很有趣，因为它让两者发生了错位。尽管对催眠术是如何起作用的至今医学界了解不多，然而自 20 世纪 50 年代以来，医学领域就开始使用催眠止疼，而近年来则用于治疗焦虑症、抑郁症、精神创伤、过敏性肠胃综合征以及饮食失调。不过，人们对催眠的认识也存在不同意见：催眠状态究竟是怎么回事，它究竟是为了服从催眠师，还是精神高度集中、陷入沉思，以致忘了周围环境的一种自然状态？医学界还在继续研究这些未曾揭

秘的问题。

对于催眠过程神经活动的临床和研究已经取得了一定的令人信服的成果，确立了催眠术在精神医学和临床心理学方面，是一种极为有效的方法，原则上催眠术的确是任何人都能运用的，它可以使实施催眠术的人沉浸在一种好像暂时操纵了他人心理的奇妙优越感中。实践也证明，施行催眠术的催眠师如果没有医学及心理学的基础知识，往往会伴随着种种弊端和危险。所以说，深厚的文化底蕴是催眠工作者职业有效性的一个关键所在。

临床和研究已解释了催眠过程是感觉信号的处理过程，眼睛、耳朵和身体接收到的信息首先传递到大脑的初级感觉区域，再从那儿传送到所谓的更高级的进行理解的区域。比如，花朵反射的光首先进入眼帘，转化为图案传送到初级视觉皮层，在那儿，大脑辨认出花朵的大致轮廓。然后图案传送到高一级的区域——就功能而言——辨认出颜色；最后传送到更高一级的区域，破译出花朵的属性以及关于特定花朵的其他常识。

从低级到高级区域的信息处理过程也适用于声音、触觉和其他感觉信息。研究人员将这种信息流动方向称之为“前馈”，当原始感觉数据传送到大脑某个部位，建立起可以理解的有意识的印象时，数据就从低端移动到高端，负责传送各种感觉的神经细胞束携带的感觉信息，令人惊讶的是反方向的信息传递量，即从高端到低端的信息传递，这种传递方向称之为“反馈”，自上而上传递信息的神经纤维的数量是自下而上传递信息的神经纤维的 10 倍。如此大量的反馈途径表明：意识（即人们的所见所闻所感所言）建立在神经系统科学家所说的“自上而下的处理过程”基础上。你的所见不一定是你的所知，因为你的所见取决于随时准备解释原始信息的经验基础——比如花朵、锤子和面孔。

大脑自上而下处理信息的过程解释了许多问题，如果对现实的构建经历了如此多的自上而下的处理过程，这也就解释了安慰剂（一块糖就可以使你感觉变好）、非安慰剂（一个巫医可以令你生病）、谈话疗法以及药物疗法为什么会有效果。如果高端——大脑信服了，则低端——人的感觉将受到影响。因此说，催眠术是具有科学道理的，是能够经得起实践检验的科学之术。

我们在相关的书中也常常看到这样的描述：“催眠是通往潜意识的神奇大门，催眠能够直接打开横亘意识与潜意识之间那扇封锁的门，直接进入潜意识的黑盒子搜索深层的创伤、压抑、欲望、久远的记忆，直接曝光意识想隐藏、想伪装的事情，直接与潜意识对话，直接给潜意识输入新的指令”。

那潜意识又是什么？弗洛伊德把心灵比喻为一座冰山，浮出水面的是少



部分，代表意识，而埋藏在水面之下的大部分，则是潜意识。他认为人的言行举止，只有少部分是意识在控制的，其他大部分都是由潜意识所主宰，而且是主动地运作，人却没有觉察到。

“动物能被催眠吗？”常有人这样问卜文智：“动物又不懂人的语言，为什么可以催眠？”其实这个问题就已经把答案说出来了，动物确实不会被催眠，因为它无法了解人的语言，所以，所谓的“动物催眠”并非真正的催眠。只是一种舞台秀，中央电视台就曾播放过类似的节目，冠名为科学揭秘栏目。作者本人也曾做过这样的探索和演示，的确让好多在场的人叹为观止，惊叹不已。其实这也是利用暗示，首先给予视觉黑暗的暗示，再次给予双腿不能动了的暗示，这样两招像鸡一样的动物就会被催眠了。

还有学生这样问卜文智：“老师，我会被催眠师控制而做出不该做的事情吗？”美国著名的催眠大师密尔顿·艾瑞克森（1901—1980）认为，即使在催眠状态下，也不可能让人做出违背道德良知的事情。他很坦诚，他没办法催眠人去做出伤害自己或别人的事情，例如脱光衣服、说谎、电击别人等。

也有人这样问：“进入催眠状态会不会醒不过来？”有些人担心催眠催得太深，以至于无法回来，一直陷在催眠状态中。事实上，这是不可能发生的，也没有任何医学文献记载过。这就好像无论夜里的睡眠多么深沉，人总会醒来一样。

作为心理咨询师、高级经络催眠师，我们注意观察了周围的人群和我们培训过的学生，敢于提问题的人都是对学习、工作认真，踏实肯干的。有所需才有所问，有问有答，才会有所悟。悟是学习催眠技术的高级阶段，是质的飞跃。

学习催眠术并不是一件困难的事情，关键在于规范的技术和正规的渠道。因为催眠术是一项探索心灵深处的技术，有很高的伦理道德要求和文化修养的要求。一定要在法律规范的框架内学习和探索，切勿茫然无知误入歧路。

《心解催眠》一书的出版，正是一个中国公民对中国传统文化热衷追求的精神体现；正是一名中共党员为构建社会和谐而进行的努力；也是架起心理咨询和治疗的小小桥梁，与吉红心理治疗师的通力合作，也正是乾坤、阴阳、思维居间的一次整合和嫁接。我们都清楚太极是中国人在古代认识自己和自然的万象根本，太极是阴阳互根的渊源，本书的作者卜文智和吉红，也正是在描绘一幅太极图。本书适宜于不同层次的读者阅读和学习。本书共分五篇，有19章及1个附录。

一是基础篇，共4章。围绕催眠、催眠术的定义界定；催眠呈现的状

态；催眠状态受试者的心理特征；对催眠的认识观讨论等引领你轻歌曼舞、缓缓步入催眠世界。让你一览催眠术的时代特征、催眠流派介绍、中国催眠的历史印迹和发展。奉献给读者的是小品洋酒的滋味——西方的催眠印记，细品中国祝由术的陈年老酒——醇香绵长，使你享受着和风细雨、艳阳当空、旷日持久的春之生发之感。

二是方法篇，共 2 章。用简洁、易懂的文字描摹出催眠术和自我催眠的操作要件、程序和方法。给读者的是一个整体框架和轮廓，使你在学习催眠术的时候能够有更大的拓展空间。可谓之夏之宣散，力在作为。

三是应用篇，共 8 章。重笔浓彩地从催眠技术的服务领域、对应症、心身疾病、美容、减肥、保健、教育、体育、司法领域的应用等，逐个揭示展开的问题，有理论、有分析、有咨询、有个案治疗，更有一些探讨。试图给读者一个应用催眠技术的脉络，给初学者一个信息，照猫画虎做自己的心理咨询师、催眠师和治疗师。可谓之秋养收敛，学必有益。

四是心得篇，共 1 章。催眠学习实践的感悟和讨论，从词的表述和字面意义开始，深入生活、心灵，点明从失败做起是成功的开始，不断地催眠自己，体验自我，才能成就一位合格的催眠师。这是能够收藏的冬季，是总结自己的以往，厚积薄发的准备。

五是伦理篇，共 4 章。借与国际的道德伦理标准、公约和中国的民间自律约定，来诠释对催眠师的行业要求和规范。这是东西南北中的中，是中心，是中庸，是公道，是人心中的位置。

六是附录。是心理咨询和治疗的一些资料，是全书知识的补充和延展。想必是为了适应不同层面的读者需求，但愿不会成为一种累赘。

《心解催眠》将：

献给你的是一份内心的宁静！

献给你的是一种生活的热情！

献给你的是一缕生命的阳光！

献给你的是一片事业的蓝天！

卜文智 吉红
2011 年 5 月 16 日

目 录

CONTENTS

心解催眠

基础篇 01

第一章 走进催眠世界 /3

- 一、催眠与催眠术 /3
- 二、催眠呈现状态 /6
- 三、催眠状态受试者的心理特征 /10
- 四、对催眠的认识观 /10

第二章 催眠术的时代特征 /13

- 一、神教时代的催眠术特征 /13
- 二、动物磁气说时代的催眠术特征 /14
- 三、生理学与心理学解释时代的催眠术特征 /14
- 四、百家争鸣时代的催眠术特征 /15
- 五、中国各时代催眠术特征 /19

第三章 催眠流派介绍 /22

- 一、艾瑞克森的催眠 /22
- 二、弗洛伊德与催眠 /25
- 三、乌伊泰斯托利的催眠法 /27
- 四、伊斯托罗的催眠方法 /27

五、近藤加山的催眠方法 /28

六、徐鼎铭的气合催眠 /28

七、马维祥的经络催眠 /31

八、国学与催眠 /31

第四章 中国催眠的历史印迹和发展 /33

一、祝由术，符咒 /33

二、祝由十三科 /36

三、入定与入静 /40

四、民间缘生 /44

心解催眠

方法篇 02

第五章 催眠术的操作要件、程序和方法 /49

一、施术的要件 /49

二、催眠的方法择取 /54

三、操作过程 /56

四、程度和顺序的把握 /61

五、进入催眠状态后的操作过程 /62

六、操作的方法 /63

第六章 自我催眠 /69

一、概述 /69

二、作用 /73

三、方法 /73

四、程序 /79

五、指导语 /81

第七章 催眠技术的服务领域 /89

- 一、催眠治疗注意事宜 /89
- 二、催眠治疗的适应证和症状 /90
- 三、现代催眠主要提供的社会化服务 /91
- 四、身心放松催眠 /91
- 五、睡眠性催眠 /94
- 六、实施催眠的禁忌证 /94

第八章 对应症的分析与治疗 /95

- 一、疑病症的矫治 /95
- 二、神经衰弱的催眠治疗 /98
- 三、催眠治疗癔症 /102
- 四、青春期问题的催眠治疗 /107
- 五、同一性困惑问题的矫治 /114
- 六、亲子关系的矛盾处理 /120
- 七、学习应激障碍问题的矫治 /124
- 八、性的困惑问题的治疗 /127
- 九、失眠症的治疗 /132

第九章 催眠与心身疾病 /135

- 一、心身疾病的分类 /136
- 二、心身疾病的成病因素 /136
- 三、心身疾病的诊断与治疗原则 /137
- 四、催眠治疗心身疾病时的基本方法 /139
- 五、原发性高血压的催眠治疗 /139
- 六、消化性溃疡的催眠治疗 /142

- 七、糖尿病的催眠治疗 /146
- 八、支气管哮喘的催眠治疗 /150
- 九、偏头痛的催眠治疗 /153
- 十、皮肤疾病的催眠治疗 /155
- 十一、过敏性结肠炎的催眠治疗 /158
- 十二、自我恐惧的催眠治疗 /160

第十章 美容、减肥的催眠疗法 /163

- 一、现代社会人的与时俱进 /163
- 二、催眠美容 /163
- 三、催眠减肥 /165

第十一章 催眠的保健作用 /167

- 一、治疗精神官能症、身心病 /167
- 二、催眠是一种有效的止痛方法 /167
- 三、帮助失眠的人容易入睡 /168
- 四、帮助戒烟、戒酒、减肥、瘦身，调整不良的饮食习惯 /168
- 五、催眠可以帮助我们产生惊人的记忆能力与学习效果 /168
- 六、催眠可以帮助我们更有自信，勇于面对考验 /169
- 七、催眠可以帮助我们放松和减压 /169
- 八、催眠应用与沟通潜意识 /169

第十二章 催眠在教育中的应用 /173

- 一、集体催眠学习潜能开发 /173
- 二、催眠与自我提升 /175
- 三、催眠解决的教育心理问题之一：自卑情绪 /177
- 四、催眠解决的教育心理问题之二：怯场情绪 /179

第十三章 催眠在体育方面的应用 /183

第十四章 催眠在司法实践中的作用 /186

- 一、谈“催眠术犯罪” /189
- 二、对罪犯的教育改造 /191

第十五章 催眠学习、实践的感悟和讨论 /195

- 一、催眠一词的表述的含糊性讨论 /195
- 二、催眠的字面意义——催着睡眠 /196
- 三、生活层面的体认 /196
- 四、一次心灵的旅行 /198
- 五、从失败做起 /199
- 六、经络催眠的场效应 /200
- 七、催眠意义的验证 /204
- 八、前世催眠实习 /210
- 九、催眠学习感悟 /212

第十六章 SAPA国际催眠师道德规范和标准 /217

- 一、总则 /217
- 二、催眠术实践 /217

第十七章 中国催眠师职业道德自律公约 /222

- 一、对催眠的基本态度 /222

二、建立专业帮助关系 /222

三、专业催眠工作 /223

四、对目前催眠领域部分现象的基本态度 /224

第十八章 国际职业催眠协会公约（1978年3月修订）部分 译文 /226

一、总体原则 /226

二、催眠的运用 /226

第十九章 催眠治疗的伦理道德问题 /228

附录 /231

一、中医经络知识 /231

二、脑电波小知识 /243

三、谁限制了孩子的自主性 /243

四、节制生气的八条措施 /246

五、抑郁的原因 /246

六、意识、潜意识、前意识 /247

七、父母教养方式与青少年的自主性发展 /248

八、可以考虑的赞许方式 /248

九、考试焦虑 /249

十、自卑 /250

十一、社交恐惧 /251

十二、中学生初恋者的心理特点 /253

十三、以适当的方式回绝别人不成熟的爱 /253

后记 /255

参考文献 /257



基础篇

Capiter 1

Capiter 2

Capiter 3

Capiter 4

第一章 走进催眠世界

一、催眠与催眠术

（一）定义与讨论

催眠术（hypnotism，源自于希腊神话中睡神 Hypnos 的名字）是运用暗示等手段让受术者进入一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚的心理状态，并能够产生神奇效应的一种心理治疗技术。

催眠是以人为诱导（如放松、单调刺激、集中注意、想象等）引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚状态。其特点是被催眠者自主判断、自主意愿行动减弱或丧失，感觉、知觉发生歪曲或丧失。在催眠过程中，被催眠者遵从催眠师的暗示或指示，并做出反应。催眠的深度因个体的催眠感受性、催眠师的威信、权威、文化底蕴与技巧等的差异而不同。催眠时暗示所产生的效应可延续到催眠后的觉醒活动中。以一定程序的诱导使被催眠者进入催眠状态的方法就称为催眠术。催眠包括催眠药物和催眠术。正规使用催眠药物有利于身体健康。催眠药物能避免失眠对人体的严重危害，治疗失眠病，提高睡眠质量。官方允许药店合法销售许多副作用较小的催眠药物，这些催眠药物不属于精神药品，但不可长时间服用。

所谓催眠术，一般认为，是指在完全自愿的条件下，由催眠专家或医生采用刺激人的视觉、听觉、触觉等方法而引起的睡眠状态。这种睡眠状态与普通睡眠不同，相当于一种梦幻状态或恍惚状态，此时只引起大脑皮层不完全抑制。这时，受术者的思想和精力集中到某一点上，难以产生别的思维和感觉，特别容易接受暗示，即预先肯定的某种事实或指令，进而影响受术者的行为和感觉，以达到调整机体功能，舒畅情怀，解除病痛等目的。据脑电图分析，催眠处于睡眠与觉醒之间，无怪乎有人称之为梦幻状态。也有人认为，催眠状态犹如聚精会神做某件事的情境。如哈佛医学院催眠专家弗雷德·H. 弗兰考所说：催眠术只是将人们分散在各处的精力和思想聚集起来，这并不是处于昏迷状态，也不是处于睡眠状态，而只是像那种当你聚精会神地沉浸在一种工作或阅读一本小说时几乎难