

心理治療叢書 12

催眠治療理論與實施

劉焜輝 編著



心理治療叢書 12

催眠治療理論與實施

劉焜輝 編著



天馬文化事業有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

催眠治療理論與實施 / 劉焜輝編著. --初版
--臺北市：天馬，1999〔民88〕
面：公分 --（心理治療叢書：12）
參考書目：面
ISBN 957-9521-61-1（平裝）

1. 催眠療法

481.984

88014545

版權所有・翻印必究

催眠治療理論與實施

心理治療叢書 12

作者

定價

發行

內政部登記證

ISBN

印刷者

發行人

出版者

劉 焜 輝

新台幣250元整

1999年10月初版一刷

局版臺業字第1413號

957-9521-61-1

瑩欣印刷設計事業有限公司

台北市貴陽街二段17巷10號1樓

電話：2371-0370 傳真：2311-6263

劉 景 堯

天馬文化事業有限公司

106台北市和平東路一段145號8樓

電話：(02)3322-1187 傳真：(02)3322-1193

網址：<http://www.tienma.com.tw>

電郵：tien.ma@msa.hinet.net

郵撥：10445093

前 言

與「催眠」結緣，應該溯自筆者在台灣師範大學唸書的時候。

當時，美國有一位心理學博士——沙旦訪台。他在松山機場(當時尚無中正機場)接受記者訪問時，表演「神偷」的本事。他把記者的領帶解開取走，將手錶拿去，當事人卻一無所知。記者們對於他的絕技，感嘆不息。沙旦博士說，這是利用轉移注意力的原理，是心理學的雕蟲小技。他在台灣的演講、表演都成為報紙爭相刊登的熱門話題。

沙旦博士在新公園音樂台表演催眠，筆者蹣跚去一探究竟。催眠的進行過程是催眠者和被催眠者(一位女性)、翻譯員及助理在台上，沙旦博士用英語誘導催眠，譯員立刻翻譯，只見那位女性很順利地進入催眠狀態，躺在椅子上，最後形成人橋，一位成人踩在她身上而仍然僵直，觀眾報以如雷掌聲。

沙旦博士還做了一件引人注意的事。他說自己可以未卜先知，預告三天後“China Post”的頭條新聞。他

當著記者群面前寫好三天後的中國郵報「頭條新聞」，封好、簽名之後交給記者代表保管。全國人民渴望的第三天終於到來，他伸手向記者要那個信封，沒料到記者出其不意，把信封拆開，取出信紙給大家看，竟然是一片空白。沙旦博士面部表情凝重，很尷尬的說：「其實社會上不可能有誰可以預告三天後的頭條新聞，我所能做到的是在眾目睽睽之下，把當天寫好『中國郵報』頭條新聞的信封調包，我在許多國家都這樣表演過，台灣人太聰明了。」

翌日報紙仍然大登沙旦博士的消息，只是這一次砲口一致，都在攻擊沙旦，說他是騙子，是「撒旦」。有些記者又報導昨天的催眠秀是預先串通的騙局。

因此，筆者對於催眠的印象，一開始就是負向的。及至出國留學，才知道自己孤陋寡聞，當時日本心理學界泰斗宮城音彌博士講授精神醫學，他是日本留法攻讀精神醫學的權威，精通催眠，尤其對於超心理治療的研究有獨到之處；成瀨悟策博士在催眠臨床上的研究，馳名全球。催眠治療在日本臨床上受到重視，完全以學者們的實徵研究做後盾，有專業雜誌的發行，有專業的組織，學會活動活躍而有深度，因為催眠涉及倫理問題，

只允許研究所研究生才能選修，其慎重的態度，令人佩服。

前些時候，加拿大的馬汀博士到台灣來，在電視上表演催眠秀，引起大家的關心。楊幹雄醫師從專業的立場批評催眠秀的不當，楊醫師的論點應該受到肯定，可惜並未引起大家的重視。

當歐美日各國早已把催眠治療應用在醫療、臨床心理及教育的領域時，我國仍然停留在醫療上只有醫師偶而利用催眠治療的層次，尤其欠缺對於催眠治療的正確的認識。本書乃針對上述客觀的事實，對於催眠治療的理論、技巧及案例做系統的介紹。原稿曾經在「諮商與輔導」月刊連載，彙集付梓，旨在傳遞一個訊息：催眠治療是嚴肅的，是科學的，今後將有很大的發展空間。近年來大學相關系所也開始注意到催眠治療的研究與實施，假以時日，相信催眠治療將會受到應有的重視。正因為如此，本書對於催眠倫理另列專章討論，因為忽略倫理，催眠治療未得其利將先受其害，這是值得警惕的。本書的出版如有助於催眠治療的有效推廣則感幸甚！

劉焜輝謹識 1999年9月9日

1

催眠治療在臨床上的定位

- 一、催眠治療的研究經過
- 二、催眠治療在臨床上的定位

催眠治療理論與實施

目 錄

前言

第一章 催眠治療在臨床上的定位·····	1
一、催眠治療的研究經過·····	1
二、催眠治療在臨床上的定位·····	13
第二章 催眠的本質·····	17
一、催眠與暗示·····	17
二、催眠的特徵·····	17
三、催眠狀態·····	23
四、催眠與治療·····	26
第三章 催眠治療的倫理問題·····	33
一、催眠的誤解與誤用·····	33
二、催眠治療的倫理問題·····	43
第四章 催眠誘導的技巧·····	47
一、催眠誘導的準備·····	47
二、催眠誘導的步驟·····	52
三、催眠誘導的要領·····	94

四、解除催眠及覺醒後應注意事項·····	100
五、催眠的深度與確認·····	101
第五章 催眠治療的臨床意義·····	107
一、人際關係層面的意義·····	107
二、暗示層面的意義·····	108
三、催眠性恍惚狀態層面的意義·····	114
第六章 催眠的技巧·····	117
一、催眠技巧的分類·····	117
二、心像的利用·····	120
三、暗示的利用·····	134
第七章 催眠在醫學上的應用·····	149
一、催眠治療的適用對象·····	149
二、催眠治療與醫學研究·····	153
三、催眠與精神醫學·····	158
四、催眠與兒童精神醫學·····	160
五、催眠與內科·····	162
六、催眠與婦科·····	163
七、催眠與牙科·····	165
第八章 催眠在教育上的利用·····	167
一、催眠的教育功能·····	167

二、催眠與班級經營·····	169
三、催眠與學習輔導·····	174
四、催眠與生活輔導·····	176
五、催眠和不良適應行為的矯正·····	178
第九章 催眠治療案例·····	187
案例一 心因性健忘·····	187
案例二 恐懼坐車焦慮精神官能症·····	200
後語 催眠治療的課題和展望·····	211
參考文獻·····	215

一、催眠治療的研究經過

催眠的科學研究始於Mesmer, F.A. (1733~1815)或Braid, J. (1795~1860)等人(藤原勝紀, 1990),其實催眠現象早已存在,古時候多半在宗教或醫療上使用。即使是現代,世界各地仍然不乏在原始的宗教或醫療上利用催眠現象的例子存在。宗教儀式上多半是由僧侶或主祭者用一定的方式誘導或集中意念使自己陷於忘我恍惚狀態而進入催眠狀態,與神佛或死者的靈交談,把當時的情況或意志傳給「信徒」。由此以觀,台灣最近發生多宗利用宗教欺騙「信徒」而「信徒」仍然死心塌地盲信的狀況,無不是利用催眠進行騙術的最佳說明。

催眠治療是心理治療上非常重要的一股,本文擬針對催眠治療做系統而深入的介紹。

催眠治療的發展乃是對於「催眠」這個心理現象的發現、研究與利用的歷史,也是最古老的心理治療。一方面現代的心理治療許多都是以催眠現象的原型開發出來的,另一方面,催眠治療也反映各個時代的不同的心理治療派別,有盛有衰。目前因其心理生理學的獨特方

2 催眠治療理論與實施

法已被認為是臨床領域上不可缺少的心理治療之一股。

催眠治療的發展史，藤原勝紀（1990）曾經分為（一）草創期，（二）論爭期，（三）研究發展期三階段，相當客觀。茲採用其分期補充其他資料介紹催眠治療的發展經過。

1. 草創期

維也納醫師Mesmer, F.A.注意到占星學與磁場理論，於1776年發表論文「遊星對於人體之影響」。依氏之見，人體內有一種動物磁氣，此磁場分布不適當就會發生疾病，藉催眠者之手可以使磁場流入患者體內，呈現催眠狀態，可以治療許多疾病。他在巴黎的診所就裝設磁場桶治療患者，馳名遐邇。

Mesmer的方法被稱為「Mesmerism」（張氏心理學辭典稱為「梅斯美催眠術」），因為宣傳磁場治療可以治療百病，名躁一時。他的診所設置的設備，就是在診所放置裝滿鐵粉或瓶子的大水桶，幾根鐵棒接到水桶，把鐵棒放在患者身上，鄰室就傳來緩慢的樂聲，Mesmer穿上絲料衣服，手持鐵杖，以奇異的步伐進入屋裡，用神秘的動作，以手或鐵棒去觸摸患者，患者就會被「磁化」

而誘導催眠狀態。如果從今日的催眠知識看來，Mesmer的方法是荒唐無比，當時的法國政府也擔心其不良影響，於1784年由當時的著名學者組成委員會進行調查真相。結果否定了Mesmer的動物磁場說，認為催眠是心理因素尤其是暗示的效果所致。Mesmer的名聲也因此一落千丈。

儘管如此，Mesmer把催眠現象做為學術對象的先驅角色仍然被肯定。Mesmer的徒弟Mde Puysegur繼續觀察Mesmer所說的催眠的三個特徵：即被「磁化」的患者只能聽到實驗者所說的話而聽不到別人所說的話、患者對於當時所給予的暗示是無條件的接納、覺醒之後無法記起在催眠中的事情等。他把具備這三個條件的狀態稱為「人的夢遊狀態」，認為一旦進入這種狀態，受試者就會展開第二視野，可以得到過去未曾有過的特殊能力，譬如可以閱讀看不到的書信，用針刺皮膚也不痛，碰到火棒也不感到燙等。前者被認為是千里眼或透視術，一直被信以為可能的；後者則誇張催眠治療的知覺喪失狀態。

2.論爭期

從1825年左右起大約一世紀之間，催眠治療進入超越Mesmerism而建立以暗示為主的心理學的理論。里昂的醫師Petetin發現催眠中肌肉有僵化狀態。1825年以前，已陸續闡明催眠中的許多現象，諸如催眠性的正的幻覺可能看到實際不存在的事物，或負的幻覺（看不到實際存的事物）、後催眠暗示的實施等。這個階段是奠定催眠治療基礎的時期，環繞著「Mesmerism」的論點，遂有心因論等心理治療的基本觀念之萌芽。

英國外科醫師Braid, J. (1843) 發表「神經催眠學」(Neurypuology) 一書，闡明上述催眠現象的發生並非由實驗者流入受試者的動物磁場或其他神秘物質的影響，乃是受試者主觀的心理效果所致。Braid創造Hypnotism（催眠）和Hypnotize（實施催眠）等字。他的理論與方法奠定今日催眠科學研究的基礎。他所創造的誘導法成為今日最常被利用的凝視法之先驅。Braid又併用語言暗示於外科手術的痛覺消失上，發現催眠是凝視和語言暗示所造成的現象。Braid的論點是利用催眠可以產生重要的生理上與心理上的效果，並推論人是有第

二意識的存在。

數年後，醫師Elliotson, J.為研究催眠而拋棄醫院的工作，他創辦以催眠和腦生理學為主要內容的刊物，英國各地設置催眠研究所。其中如Parker曾經報告對1200名受訪者實施催眠，有200個無痛手術的案例。同一時期，Esdaile, J.在醫學會報告他在印度的催眠中進行手術的75個病例。Esdaile在催眠中進行手術達到100個病例時向政府提出報告，政府派遣的調查小組承認此事實，他在印度工作期間據說有過數千次誘導和300次催眠手術的紀錄。

1882年，他組織心理研究會（The Society for Psychical Research），進行如何在治療上利用催眠。參加者有James, W., Bernheim, H., Hall, S., Liebeault, A.A., Janet, P.等人。英國醫學會亦於1891年設置委員會進行研究催眠的治療價值。結果承認催眠有祛除疼痛、入眠、減輕許多功能性病患的效果。

另一方面，在法國則以解剖學專家、也是神經學專家的Charcot, J.M.為中心的巴黎學派或沙爾貝特利學派（Charcot在沙爾貝特利醫院工作）熱心推動磁場理論的催眠的科學研究。他們認為催眠是類似歇斯底里的病理

6 催眠治療理論與實施

現象，只有異常神經素質者才可能發生。於是仿倣歇斯底里區分為大催眠和小催眠，大催眠的深度又分為三個階段。Liebeault, A.A.與醫學院教授Bernheim, H.一起進行催眠暗示的研究。兩派展開激烈的論爭，最後Liebeault等人證實催眠是每一個人都可能產生的正常的現象，暗示論取得論爭的勝利。1886年Bernheim出版「暗示療法」，至此，催眠被認為是暗示所造成的現象。

Liebeault被認為是現代催眠研究之父，他是第一位從廣泛的觀點去實驗催眠價值的醫師。他治療因生理症狀而苦惱的數千名患者，證實催眠不僅對於功能性病患有助，並且對於器質性疾病也有好的效果。此外，他認為催眠可能對癌症有效，具有解毒劑那樣的效果。他曾經發表專著，說明催眠對於治療貧血、間歇熱、肺結核、月經不順、神經痛、偏頭痛都有效，可惜當時的醫學界無法接納他的觀點，據說該書只銷售一本。當時南西醫學院教授Bernheim非常氣憤，特地造訪Liebeault的診所，要斥責他是「蒙古大夫」，不負責。可是當他到Liebeault診所之後，目睹其研究成果，感到驚訝不已，Bernheim遂投入研究的行列。他證實催眠對於歇斯底里性半身不隨、失聲症、腸胃障礙、食欲不振、疼痛、擅

抖、憂鬱、固執己見、夢遊及其他與功能疾病有關聯的許多症狀都有治療效果。

此論爭近尾聲時，Liebeault, A.A.的徒弟Coue, E.和Freud, S.開始抬頭。藥劑師Coue認為包括催眠暗示的一切暗示，都是自我暗示，他開發以自我教學為中心的催眠法，此催眠法後來成為Schultz, J.H.(1960)創始「自律訓練」(Autogenic Training)的先驅。

1880年，維也納醫師Breuer, J.創始非只以暗示症狀的祛除為主的，獨特的利用催眠的方法。Breuer在偶然的機會發現如果讓患者在催眠中可以自由交談，患者會有強烈的情感反映，然後才能體會擺脫痛苦的經驗。Breuer的研究，使催眠治療的重點從原來只暗示祛除症狀轉移到處理症狀原因的方法。

Breuer的方法引起許多醫師的注意，其中Freud, S.最具熱誠，他和Breuer, J.共著「歇斯底里的研究」一書，他們認為歇斯底里症狀的產生乃是當事人壓抑受創傷的經驗所致。本來與這個經驗有關聯的心理能量要上到意識而被壓抑，能量就轉換到生理上的神經刺激，引起歇斯底里症狀。如果在催眠中將被壓抑的情緒開放到正常意識通路，症狀可以減弱或消失。此技巧是從潛意識