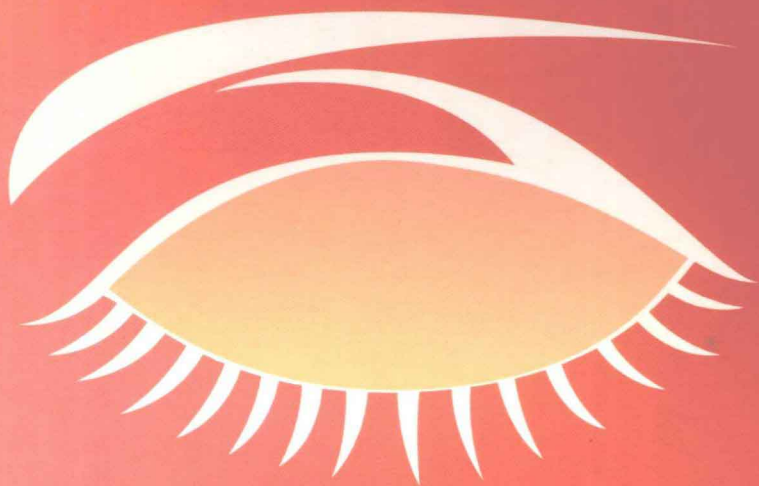


一部关于催眠科学及其实际应用的权威读本
帮助读者了解并积极利用催眠艺术的心理教程



THE SCIENCE OF HYPNOTISM

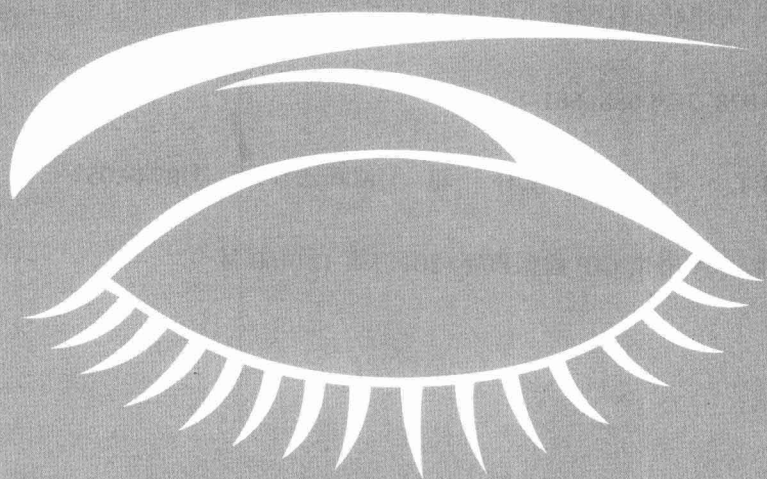
心理 催眠术

如何成为一名专业心理催眠师

[美]L·E·尤恩/著 朴秋虹/译

天津社会科学院出版社

一部关于催眠科学及其实际应用的权威读本
帮助读者了解并积极利用催眠艺术的心理教程



THE SCIENCE OF HYPNOTISM

心理 催眠术

[美] L·E·尤恩/著 朴秋虹/译

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理催眠术:如何成为一名专业心理催眠师 / (美)尤恩著;朴秋虹译.
—天津:天津社会科学院出版社,2011.7

ISBN 978-7-80688-681-6

I. ①心… II. ①尤… ②朴… III. ①催眠治疗 IV. ①R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 121460 号

出版发行: 天津社会科学院出版社
出版人: 项新
地址: 天津市南开区迎水道 7 号
邮编: 300191
电话/传真: (022)23366354
(022)23075303
电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn
印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 720×960 毫米 1/16
印张: 12.5
字数: 250 千字
版次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
定 价: 29.80 元



版权所有 翻印必究

出版前言



当本书英文版出版时，催眠术的浪潮正席卷美国。出版社、医学院、科学家、门外汉、普罗大众都津津有味地搜寻着更多关于催眠这一最精彩却又十分陌生的学科的知识、真相以及相关的信息。许多过去对其产生过质疑的人现在变成了它的信仰者。催眠术的学习不仅有趣而且有益，这一点已经得到证明。因此，人们对一本不失偏颇、客观讲解催眠术的书的需求日益高涨，这样的书无疑会受到大众的追捧，人们热切地寻找这样的书籍。无论是在社会各阶层的交谈中，还是在大学中教授向学生讲解的课程中，它都成为一个热点话题。

美洲大陆上的人迅速意识到催眠术作为一种治疗方法的重要性。对于他们来说，催眠术并不是全然陌生的。在此之前，催眠术就已经征服了欧洲大陆，许多美国人也已经在那里阅读过与它相关的书籍，他们中的一些人也领教过催眠那无可匹敌的治愈能力。法国和德国的医院治愈了数千名病人，这是任何其他治疗方法都难以做到的一件事。对那些严重成瘾——尤其是吗啡成瘾、酒精成瘾、尼古丁成瘾、鸦片成瘾和其他许多成瘾的人来说，它带来了巨大的福音。如果通过出版可以让这些痛苦的人看到本书，我们可以自

信地说,学习过本书的人大部分都可以得到治愈,就算不能痊愈,至少也可以从中受益。

我们跋涉万里才得到了这本书中的相关信息。本书收录了那些医学泰斗们所做的实验,以及他们对催眠术的精辟见解,记录了许多在欧洲各医院被催眠术成功治愈的病人的事例,他们的成功治愈看起来几似神话。在其中几章我们给出了他们的治疗方法和治疗模式,相信大众也会对此非常感兴趣。

本书是一本系统介绍催眠术及积极利用催眠帮助自己和他人的指南书,建议读者在专业人士的指导下实践,任何不当利用及其后果与出版者无关。让我们记住著名心理暗示大师爱米尔·库埃的一句名言:“每一时日,我们都以每种方式,让自己过得越来越好!”这也是我们出版此书的初衷。

出版者

译者序

本书出版于20世纪初期,当时催眠术已被揭开神秘的面纱,人们已经懂得用科学的观点去解释催眠术的种种现象。催眠同物理、化学一样,正式成为一门学科。本书即成于催眠术初有小成之时。对于初学者来说,本书是一本非常合适的入门读物,它可以循序渐进地引导读者了解、学习催眠术的发展历史和方法。对于催眠术的研究者来说,本书可以作为一本全面的参考资料,它回顾了催眠的发展历史,记录了催眠各家学派所取得成就及经典的催眠案例,全面讲述了各种有效的催眠方法。借助它,研究者们能够迅捷便利地查找与这些相关的信息。

本书结尾处作者说过,只要读者能够严格遵守本书给出的各种规范守则,就可以学会并施行催眠术。但由于心理学是一门极其深奥的学问,而催眠术是心理学中最神秘的一片领域。迄今为止,尚有许多人类的心理之谜未能解开,现代心理学也只是初窥路径而已,比起物理、化学这些自然学科,心理学尚在蹒跚学步的阶段,催眠术更是如此。所以,为了安全起见,也为了保障学习者和被催眠者的权益,请勿轻易在自己或他人身上施行催眠,因为不当的催眠可能会让被催眠者昏睡不醒,或者让被催眠者的催眠敏感性提高,从而可能使其受到任何人的催眠。以上的危害如果真的出现的话,施行催眠的人将要承担法律责任,所以请千万慎重使用。最好在专业人士的陪同与指

导下进行实践。

非常感谢出版社给我这个机会翻译这本书,感谢他们对我的信任。我也尽己所能地完成了本书的翻译,但囿于专业知识,难免力有不逮,有疏漏之处,还望读者不吝指正。如此集思广益,将让更多的人知道更加准确的事实与理论,非常感谢。

最后,我想在这里表达对我父母的真挚感谢,他们的支持、鼓励与教育造就了今天的我,让我成为了一个于社会来说尚算有些贡献的人,祝愿他们能够长寿安康,幸福和泰。

朴秋虹

于北京大学心理学家

目 录

第一章 催眠学	1
人的双重性 /3	
出类拔萃的催眠术学习者 /5	
神奇的镜像现象 /8	
第二章 催眠术的发现	13
催眠术是如何产生的 /14	
催眠术中重要的一步 /16	
催眠暗示的使用 /19	
布雷德医生是怎样进行催眠的 /21	
怎样对身体任意部位去催眠化 /22	
催眠或神经性睡眠 /23	
自然睡眠与人工睡眠的区别 /24	
催眠的效果 /25	
催眠术的治疗功能 /26	
恢复失去的视力 /26	
第三章 南锡学院	29
南锡学院的重要发现 /30	
由暗示引起的现象 /30	

催眠的不同程度 /31	
对催眠影响力的肯定 /35	
对 1012 名催眠被试的分析 /37	
梦游是什么 /38	
怎样控制心理进程 /39	
第四章 李波特医生的方法	41
李波特医生怎样引导睡眠 /41	
获得病人的信任 /43	
用暗示方法治疗慢性疾病 /44	
预防措施 /45	
催眠现象的真实性 /45	
怎样催眠被试 /46	
怎样唤醒被试 /47	
通过催眠来控制风湿病 /49	
让你的方法适用于你的被试 /50	
催眠的各种表现 /51	
梦游阶段 /54	
第五章 萨勒贝特里埃学派	57
通过物理方法诱导催眠 /60	
夏尔科医生的方法 /61	
癔病的病因和症状 /63	
用催眠治好的麻痹 /65	
第六章 沙里泰学派的医院	67
路易斯医生的方法 /67	
使用包含药物的治疗管 /68	

用彩色球诱导情绪 /69	
磁铁的使用 /70	
第七章 催眠的分类	73
南锡学院通常使用的方法 /73	
催眠睡眠的持续时间 /79	
难以被催眠的被试 /79	
谁可以被催眠 /80	
试图催眠的频率应该是多少 /82	
怎样克服干扰因素 /82	
要了解被试的心理状态 /83	
第八章 诱导催眠的蛊惑法	85
布雷莫医生的方法 /85	
唐纳德如何使用蛊惑术 /88	
怎样消除清醒的倾向 /89	
修道院院长法里亚的方法 /90	
磁铁是否有催眠的力量 /90	
古人如何使用磁铁 /91	
卡尔·赛克特斯的方法 /91	
用点燃的蜡烛催眠 /92	
伯恩海姆教授的方法 /92	
第九章 发展思想交流的力量	95
心灵感应的含义 /95	
对心灵感应最为敏感的人 /96	
两种交流方法 /96	
当心灵感应的感觉产生时 /97	

怎样引起幻觉 /99
自主暗示 /101
自主催眠的力量 /103
催眠后暗示 /103
催眠后的行为 /105
起作用的催眠后暗示 /106

第十章 梦游症的现象 109

被动的梦游症的自发动作 /109
主动的梦游症自发动作 /110
梦游的生活 /110
治疗烟瘾 /114
治疗酗酒 /115
怎样确保成功 /117
应该注意的事情 /119

第十一章 催眠的现象 121

被试被催眠时的状态 /122
必须避免催眠记忆 /124
延期暗示 /124
完成麻醉 /126
催眠的不同现象 /127
什么是和谐 /128
双重意识 /130

第十二章 催眠的用处 133

催眠术的三条规则 /134
怎样分辨催眠的真假 /136

怎样唤醒被试 /138

第十三章 催眠的治疗作用 141

催眠怎样影响人体 /141

缓解痛苦的作用 /142

感 觉 /142

治疗效果 /142

代替麻醉 /143

对视力的影响 /144

对听觉的影响 /144

对嗅觉和味觉的影响 /145

对话语的影响 /145

对肌肉的影响 /145

控制意志 /148

由模仿诱导的动作 /148

第十四章 催眠的奇迹 151

僵硬的现象 /151

自主运动 /153

模仿言语 /153

半催眠 /154

压觉和温觉的增强 /154

暗示的力量 /155

呼吸运动 /156

对记忆的影响 /157

训练非常重要 /159

用读心术来破凶杀案 /160

第十五章	非同寻常的力量	163
	男孩的眼睛具有 X 射线功能 /166	
	展示超能力的 100 个例子 /167	
	对记者进行的有趣检查 /170	
	医生使用催眠术的方法 /172	
第十六章	催眠术的危险	177
	催眠的危险被无限夸大 /179	
后 记	怎样成为一个成功催眠师	183
	催眠术很容易学 /183	
	方法与指导 /184	
	受控于暗示的被试的心理 /186	
	你将会发现许多新的催眠表现 /186	

第一章

催眠学

尽管“催眠术”这一学科同这个世界一样古老,自人类有了心智起就已经存在,但是这个词语本身却是比较新颖的。

无论在哪一个研究领域,无论是在古老的被灰尘覆盖的手稿中,还是在破译的象形文字中,我们都会发现一些挥之不去的痕迹,它们讲述了人会对其他人产生影响。

西西里岛的狄奥多罗斯^①曾经写过:“古代埃及的祭司可以让彼此进入恍惚状态”。这显示了他们了解一些关于催眠的知识。

在位于丹达腊的神庙的拱状壁上,绘制着黄道十二宫图,其中,伊希斯^②被描绘成一手抱一婴孩,其余手以酷似施行催眠者的姿势挥舞着放于身前。

普洛斯勃·艾尔皮努斯在他关于埃及人医学实践的专著中曾经提到过埃及人充满神秘色彩的刮擦法及推拿法,这些方法被用来治疗各种疾病。

在印度神话中讲述了毗湿奴^③指端可以发出火焰,据说这些火焰的光芒与热度可以包治百病。

印度苦行僧们擅于使用数论哲学^④,他们认为通过使用数论哲学,自己能像柯比拉(数论派创始人)一样,永远免于遭受任何邪恶的侵扰及身体的病痛。这一想法绵延至今,流传已有千年。印度是神秘科学的发源地,这些科学中独特的规则和教义可见于印度的几本圣书中,尤其是在《瑜伽师地论》一书

① 古希腊著名历史作家——译注。

② 位于室女宫,以魔力和治愈疾病的力量而闻名——译注。

③ 印度教主神之一,守护之神。

④ Sankhya,古代印度哲学的一个派别。

中更加突出,此书教授苦行者或是信徒如何进入生命的第四界,在此界中人类的灵魂将永远与神共存,并且信徒被赋予神秘的力量来控制其他不信奉印度教瑜伽学派的人。

梵语文献提到过一位印度神祇梵天,是他将医学引入印度。查拉卡^①曾提到过梵天通过将左手于病人额前挥舞,同时温柔地对病人讲话来引导病人进入睡眠状态,在这种状态下病人被给予奇妙的力量而得到痊愈。梵天很少使用药草,仅用上述方法来治疗病人,他因此而名声远扬。自梵天起,一种说法流传下来:“医学与巫术紧密相连”。

亚述学者最近发现的证据表明古老的单词“magi”意为“可敬畏的”,并且发现公元前500年居住于巴比伦王国的早期锡西尼人将“magi”这一称谓授予最博学的祭司和思想家。被授予这一称号的人不但被认为是“神圣之物的守护者、最博学之人、神的仆从和阐述神的哲理的人”,还被认为是“占卜者、预言者、奇迹创造者和先知。”他们也被认为拥有召唤亡灵的能力,无论在何处,他们可以随心所欲地通过独有的可怕的咒语引起灾难,还可以通过水和挥舞手掌来治愈疾病。

在波斯最古老的传说中,这些巴比伦智者不仅可以操控黑暗与火,还能够控制人的神智与身体。Magi这个词逐渐变成由神秘方法产生的奇妙力量的现象的统称。人类对自然界的法则知之甚少,万事万物都让人觉得不可思议,而人们经常用最随意、最偶然的一种原因来解释。玫瑰十字会^②的治疗者们将药膏涂抹在伤人的武器上而非伤口上,但是借助这种方法伤口却痊愈了。希波克拉底^③相信梦游的力量确实是存在的。阿里斯托芬^④却公开嘲弄古时的男巫。

-
- ① Charaka, 古印度医学者。
② Rosicrucian, 近代欧洲宗教秘密会社。
③ 被西方尊为“医学之父”的古希腊著名医生。
④ Aristophanes, 古希腊早期喜剧代表作家。

人的双重性

人们普遍认为人有双重心理结构,这早已是老生常谈。这种看法的精髓早已为文明世界各国各时代的哲学家所承认。在古希腊哲学家早期信仰中,人是由魂、灵、体三位一体而构成,这一观念是基本信条要义,他们明确承认人类在精神和心理上的双重性。柏拉图认为,人是魂、灵魂体和世俗体三位成一体而构成的。神秘哲学家们使用过的一些玄妙的行话也表达了大致相同的看法。古代炼金术中的“硫、汞、盐”(炼金术理论认为硫代表可燃的气体,汞代表流动的液体,盐则代表坚固不腐的固体)。理论也确切地指出由这三种元素共同构成的各种物质组成了人体。早期基督教神父们自信满满地宣称,同样的教义早已见于克莱门特、俄利根^①、提香以及其他基督教教义阐释者的著作中。

综上,我们可以非常有把握地说,人类拥有或表现出来拥有双重心理,每一种心理都有独特而鲜明的特质与能力,每一种都可以在特定条件下独立地起作用。然而考虑人类是否有双重独立的心理、每种心理是否在不同条件下拥有不同的特质与能力对于正确结论的得出并无多大帮助,我们有必要在一开始就清楚地明白这一点。我们只需要知道似乎只有在人类拥有双重心理这一条件下,各种现象才会发生这一点就足够了。

近几年来,人们给了心理双重性学说一个更明确的定义,在阐释心理学这一既古老又新颖的学科的最佳哲学体系中,该学说构筑了最基本的理论基础。

数以千计的例子可以证明,无论在哪个时代,对于任何步入文明的民族来说,在生活中所有的情况下,人们只是触到了真理的模糊的影子,从来没人能真正地明确地抓住真理的精髓。我们可以有把握地预测一下,任何一个优雅聪慧的人都会有过这样一种感觉:他的智慧并非源自于受过的教育、学

① 希腊哲学家,曾以新柏拉图派哲学重释基督教义。

过的知识,即使身体感官并没有真正地体会到什么事物,他也可能会察觉到事实。

我们很自然地就会这样假设,即如果一种理论的精髓已经获得人们广泛的认可,那么这条理论一定满足如下两点:它不仅必须有坚实的事实基础,而且如果想被人清晰地理解的话,它还必须对于人类有着非同寻常的重要意义。

现在,当我们已经欣然承认心理双重结构的存在,并且意识到每个心理结构都有本质各异、区别鲜明的特点时,我们也知道了两种心理结构有各自独立鲜明的本质与能力,并且每一种都能够在特定条件和限制下产生独立的作用。然后,我们了解了人的双重心理结构间的总体区别,总的来说,可以陈述如下:

客观心理负责对客观世界的认知。这种心理是由人的物质性需要而产生的,在人类与物质环境的斗争中起到指导作用。它最重要的功能就是清晰地进行推理。

第二心理或者说主观心理负责对主观世界的认知,这种认知无需借助身体感官,而是通过直觉来察觉外界。它是情绪的活动场所和记忆的储存库。当客观心理停止作用时,主观心理开始发挥出最大功能。总之,当被催眠的被试^①处于恍惚状态时,在人类智慧的指挥下,主观心理才会显现出来。

正是在这种恍惚状态下,主观心理创造出了许多精彩的功绩和奇迹。不必借助自然赋予的视力器官,它就可以看到世界;和在其他许多不同程度的催眠状态下一样,它能够明显地脱离肉体的羁绊,远行千里,将智慧带回,而这些智慧往往是最准确、最真实的。而且这种心理也能够感知到他人的思想,甚至最细微的细节也不会被错过;它也能够让人知道密封的信封内和闭合的书籍中的内容。总之,主观心理拥有我们常说的洞悉人心的能力,无需日常交流使用的客观方法,主观心理就能够捕捉他人的思想。

两千年以前居住在东印度的居民们已经了解到了两种心理间的关系,

① 心理学中用来指实验对象的专门术语。