



● 隋雪 沈彤 杜盼 主编

# 催眠心理学

## 理论与实验探究

The Hypnosis Psychology  
The Research of Theory and Experiment



 辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

辽宁省优秀自然科学著作

# 催眠心理学

理论与实验探究

隋雪 沈彤 杜盼 主编

辽宁科学技术出版社

沈阳

主 编：隋雪 沈彤 杜盼

编写人员：张冬雪 杜盼 杨蕙 沈彤 隋雪

© 2012 隋雪 沈彤 杜盼

图书在版编目(CIP)数据

催眠心理学：理论与实验探究 / 隋雪，沈彤，杜盼  
主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2012.5

(辽宁省优秀自然科学著作)

ISBN 978-7-5381-7425-0

I. ①催… II. ①隋… ②沈… ③杜… III. ①催眠—  
心理学—研究 IV. ①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063955号

---

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：沈阳新华印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：185mm×260mm

印 张：10

字 数：200千字

印 数：1~2000

出版时间：2012年5月第1版

印刷时间：2012年5月第1次印刷

责任编辑：李伟民 陈 刚

封面设计：嵘 嵘 张 瑾

责任校对：李 霞

---

书 号：ISBN 978-7-5381-7425-0

定 价：30.00元

联系电话：024-23284360

邮购电话：024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

# 《辽宁省优秀自然科学著作》评审委员会

## 主 任：

康 捷 辽宁省科学技术协会党组书记、副主席

## 执行副主任：

黄其励 东北电网有限公司名誉总工程师

中国工程院院士

辽宁省科学技术协会副主席

## 副主任：

金太元 辽宁省科学技术协会副主席

宋纯智 辽宁科学技术出版社社长兼总编辑 编审

## 委 员：

郭永新 辽宁大学副校长

陈宝智 东北大学安全工程研究所所长

刘文民 大连船舶重工集团有限公司副总工程师

李天来 沈阳农业大学副校长

刘明国 沈阳农业大学林学院院长

邢兆凯 辽宁省林业科学研究院院长

辽宁省科学技术协会委员

吴春福 沈阳药科大学校长

辽宁省科学技术协会常委

张 兰 辽宁中医药大学附属医院副院长

王恩华 中国医科大学基础医学院副院长

李伟民 辽宁科学技术出版社总编室主任 编审

## 前 言

催眠，是一个比较神秘的词汇，关注精神层面生活的人们，对催眠这个词汇并不陌生。在普通人的印象中，催眠就是催眠师用奇特的力量让被催眠者进入一种特殊状态，而后被催眠者就会发生神奇的变化。但是，究竟发生了什么，带来了什么转变，普通人就无法把握和理解了。于是，普通人就会进行猜想，开始进行一知半解的催眠描述、转述，甚至神化了催眠。

催眠，是利用有效的暗示调整被催眠者的心理状态，解决被催眠者存在的心理问题，改进被催眠者的心理健康程度，是一种比较好的心理调整及治疗手段。但是作为专业的心理学工作者，没有多少人关注催眠，更没有多少人投入精力研究催眠，导致心理学应用专业的学生不会使用催眠，基础专业的学生不去研究催眠的机制，呈现出一种避而远之的状态。

催眠过程中究竟发生了什么神奇的事件，催眠师与被催眠者之间的心理发生了怎样的转变，这是一个非常值得探讨的问题。催眠心理学，就是研究催眠过程中主体心理发生、发展、变化规律的科学。在催眠过程中，催眠师进行了哪些活动，被催眠者的心理活动规律如何，都是催眠心理学的研究范畴。目前，国内还没有专业的催眠心理学书籍，大多数有关催眠的书籍都是对催眠活动的介绍与解释。为了心理专业的学生接触催眠，了解催眠，我们对以往研究进行了回顾，并进行了实验研究，编著出版这本书，填补国内这一领域的空白，本书的出版得到了辽宁省科学技术协会的支持。

非常感谢辽宁省科学技术协会的领导给予我们这样的支持，使我们有机会跟同行交流我们对催眠心理的研究结果。感谢辽宁省科学技术协会相关工作人员在本书出版过程中的帮助。感谢辽宁科学技术出版社的领导及全体工作人员对本书的悉心指导，耐心校对，直至出版。

本书第一章从催眠心理学概述开始，涉及了相关概念的界定，催眠心理学的研究内容及研究原则，催眠心理学的简史。第二章介绍了催眠过程中的感觉、知觉等心理活动。第三章涉及成功催眠对催眠师、被催眠者的要求。第四章介绍了催眠的基本过程，易感性测试、催眠导入、催眠深化、催眠暗

示、催眠唤醒。第五章利用催眠技术对网络游戏成瘾进行心理调整。第六章进行了科学实验研究，探讨了催眠与记忆的关系，催眠过程中记忆发生了怎样的改变，并且利用事件相关电位对脑机制进行了考察。第七章我们也利用科学实验，探讨催眠与认知的关系，认知对催眠过程影响如何，并且利用事件相关电位对脑机制进行了考察。第八章进行了催眠的个案研究，探讨了催眠与人格的关系，催眠对人格的调整与改变。第九章还是个案研究，探讨催眠与心理健康的关系。

本书在编写过程中，参考了国内外催眠领域很多专家的资料，吸收了他们大量的研究成果，在此表示衷心的感谢。由于研究能力有限，本书中的研究成果有不成熟之处，资料搜集也有不全之处，敬请同行批评指正。

**编者**

2011年12月

# 目 录

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>第一章 催眠心理学概述</b> .....         | 001 |
| 第一节 催眠及催眠心理学 .....               | 001 |
| 第二节 催眠心理学的研究内容 .....             | 003 |
| 第三节 催眠心理学的研究原则 .....             | 004 |
| 第四节 催眠心理学的简史 .....               | 006 |
| <b>第二章 催眠过程中的心理现象</b> .....      | 014 |
| 第一节 催眠过程中的感觉 .....               | 014 |
| 第二节 催眠过程中的知觉 .....               | 018 |
| 第三节 催眠过程中的情绪情感 .....             | 023 |
| 第四节 催眠过程中的态度、需要、动机 .....         | 027 |
| <b>第三章 催眠主体的条件</b> .....         | 034 |
| 第一节 对催眠师的基本要求 .....              | 034 |
| 第二节 对被催眠者的基本要求 .....             | 043 |
| <b>第四章 催眠的基本过程</b> .....         | 051 |
| 第一节 易感性测试 .....                  | 051 |
| 第二节 催眠导入 .....                   | 056 |
| 第三节 催眠深化 .....                   | 060 |
| 第四节 催眠暗示 .....                   | 061 |
| 第五节 催眠唤醒 .....                   | 065 |
| <b>第五章 催眠的具体应用——网络游戏成瘾</b> ..... | 069 |
| 第一节 关于网络游戏 .....                 | 069 |
| 第二节 网络游戏成瘾的调整 .....              | 071 |
| 第三节 催眠对网络游戏成瘾的习惯管理 .....         | 075 |
| 第四节 催眠后催眠 .....                  | 077 |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 第五节 催眠后的正确认识 .....              | 080        |
| <b>第六章 催眠与记忆关系的ERP研究 .....</b>  | <b>083</b> |
| 第一节 概述 .....                    | 084        |
| 第二节 问题提出 .....                  | 091        |
| 第三节 研究设计与过程 .....               | 092        |
| 第四节 研究结果及讨论 .....               | 095        |
| <b>第七章 催眠与认知关系的ERP研究 .....</b>  | <b>101</b> |
| 第一节 概述 .....                    | 102        |
| 第二节 问题提出 .....                  | 110        |
| 第三节 研究设计与过程 .....               | 111        |
| 第四节 研究结果及讨论 .....               | 116        |
| <b>第八章 催眠与人格关系的个案研究 .....</b>   | <b>122</b> |
| 第一节 概述 .....                    | 122        |
| 第二节 问题提出 .....                  | 127        |
| 第三节 研究设计与过程 .....               | 128        |
| 第四节 研究结果与讨论 .....               | 131        |
| <b>第九章 催眠与心理健康关系的个案研究 .....</b> | <b>138</b> |
| 第一节 概述 .....                    | 138        |
| 第二节 问题提出 .....                  | 141        |
| 第三节 研究设计与过程 .....               | 142        |
| 第四节 研究结果与讨论 .....               | 145        |
| <b>后 记 .....</b>                | <b>151</b> |

# 第一章 催眠心理学概述

催眠心理学是近几十年来广泛兴起的新兴学科，它将催眠与心理学二者紧密结合，科学、系统地阐述了催眠过程中催眠师与被催眠者双方的心理活动过程。催眠心理学的出现，使催眠从一种单纯的心理治疗技术、方法，转变为一门科学。本章内容从整体上介绍了催眠、催眠技术、催眠疗法与催眠心理学这些容易使人混淆的概念，阐述了催眠心理学的各方面研究内容，强调了催眠心理学务必坚持的研究原则，概括了催眠心理学成长的历史。催眠心理学的发展壮大仍需要一个漫长的过程，只有将催眠与科学实验研究相结合，才能更好地推广与完善催眠技术，使催眠应用更广泛。

## 第一节 催眠及催眠心理学

### 一、催眠

催眠，是催眠师与被催眠者之间的心理互动过程（自我催眠除外）。催眠师运用自己的知识、技能，引导被催眠者进入一种特殊的意识状态，导致被催眠者的意识逐渐减弱，批判性下降，容易接受来自催眠师的暗示。通过催眠师积极的暗示，进而达到改变被催眠者的认知、情绪、心理健康程度的目的。

催眠，是一种调整方法和技术，需要催眠师有一定的知识积累、经验积累，有很好的驾驭能力，有能力引导被催眠者进入催眠状态，并且有能力施加有效的暗示，让被催眠者的状态向着积极的方向转变。有人称之为催眠术，而本书称之为催眠技术。如果称之为催眠术，有一点“法术”的味道，非常容易产生误解，使之神秘化。事实上，根据实际需要，正确理解催眠，正确使用催眠技术，往往会有意想不到的辅助治疗效果。催眠，只是一种方法，是一种技术。

拥有催眠技术，是催眠成功的必要条件。催眠师之间催眠技术的差异是催眠效果差异的原因之一。就像医生看病，由于治疗技术的差异，患者的治疗效果就有差异一样，催眠师要不断提高自己的催眠技术，提高为来访者服务的能力。

### 二、催眠技术和催眠疗法

在日常生活中的大多数情况下，我们的心理活动都指向外部，接受来自外界的信息，处理现实生活中大大小小的事情。尽管内部世界也在不断地发出信息，但是由于受到现实压力的影响，我们不会有即时的反应，这些内部信息经常被忽视。这些内部信息

也被精神分析学派称之为潜意识信息。

人们在意识清醒时，很难接近潜意识，对潜意识的内容和活动机制存在各种描述和猜测。在清醒的意识状态下，潜意识的研究和探讨极为困难。尤其意识本身的“守门”作用，也让接近潜意识变得极为困难。在心理治疗过程中，越是想接近潜意识，意识的阻抗就越大，越是难以接近，问题就越难解决，导致症状长期困扰来访者。如果问题真的存在于潜意识中，不接近潜意识就无法解决心理问题。

接近潜意识如果可以解决心理问题，那就必须想办法走近潜意识，对过去的观念进行重组，对过去的情绪进行调整。任何方法的选择都要考虑心理问题的性质，选择的标准就是可以解决心理问题。人在意识清醒状态下是很难接近潜意识的。心理学家进行了大量的研究和探索，找到了很多种接近潜意识的方法，催眠就是其中的一种。

催眠是一种非常有效的技术，对于来自潜意识的心理问题有很好的调整与治疗效果。因为催眠能够直接打开横亘于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，乃至久远的记忆，直接找到意识想隐藏、想伪装的事情，直接与潜意识对话，给潜意识输入新的指令。通过催眠可以引导当事人进入放松状态，卸下保护的外壳，这时意识作用逐渐减弱，潜意识作用开始显现，以便解决问题。

但不是所有心理问题的治疗都可以通过催眠进行。就像临床手术一样，有一些病，手术可以根治病症。有一些病，就不适合手术，比如感冒、发烧、心肌炎等。

前面讲过，催眠是催眠师与被催眠者之间的一种互动过程。由受过专业训练的催眠师对被催眠者进行引导，通过放松，逐渐进入一种极为平静的状态。在这期间意识作用减弱，大脑皮层开始出现 $\alpha$ 波。进入这种状态后，被催眠者对催眠师的指令容易接受，尤其容易接受催眠师的积极暗示。催眠师可以通过对潜意识进行积极干预来对心理问题进行有益调整。在这里需要强调的是“积极暗示”，我们认为，潜意识会对自身起到保护的作用，所以被催眠者会去接受催眠师给予的好的暗示，而不会让自己受到伤害。

催眠师利用自己掌握的催眠技术对来访者进行调整，对被催眠者的心理问题进行解决。临床上，也利用催眠对心理疾病进行治疗，这种情况下，催眠成为了一种治疗方法，就是我们说的催眠疗法。催眠治疗是一种临床治疗方法，需要由经过专门培训的专业人士进行。催眠师的素质直接决定催眠的效果好坏。当然，催眠的效果也取决于被催眠者的配合程度，所以催眠的技术关键是催眠师使被催眠者合作的技术，即上面提到的催眠师掌控催眠过程的技术。其中包括被催眠者合作的技术、被催眠者易感性的判断技术、放松及引导技术、与被催眠者潜意识交流技术、催眠状态下的心理训练及矫正技术、后效处理及唤醒技术等。

### 三、催眠心理学

催眠心理学就是研究催眠过程中，催眠师与被催眠者双方心理活动规律的科学。包括催眠师的感觉、知觉、记忆、思维、问题解决、想象、个性特点；被催眠者的感觉、

知觉、记忆、思维、想象、个性特点等。

这里说的心理现象跟正常成年人的心理现象有很大区别。因为这些心理现象是发生在催眠活动过程中，不是发生在日常生活中。日常生活中的心理现象都是人脑对客观现实的反应，刺激都是具体的、真实的。而催眠活动过程中，很多刺激是想象出来的。在想象过程中，去调整自己对刺激的正确反应，形成正确、合理的反应模式。

催眠心理学研究催眠过程的基本心理活动规律，探讨催眠本身的基本过程。包括如何进行催眠前的准备，催眠过程中如何把握，如何调整，如何结束。此外，催眠心理学也探讨催眠引起的改变，催眠与记忆、认知、人格的关系，尤其是与心理健康的关系。

## 第二节 催眠心理学的研究内容

### 一、催眠理论研究

作为心理学角度的著作，催眠心理学首先要研究相关理论。对催眠进行准确的界定，这是研究的基石。不同的学者在研究催眠过程中，会根据自己的认识，对催眠现象提出自己的理论解释。

有人认为，催眠状态是一种睡眠状态，是浅度睡眠，被催眠者在这种浅度睡眠时能够接受外界的信息，这就是催眠的睡眠理论。关于“催眠过程中，被催眠者只接受催眠师的指令，不对其他人指令进行反应”的说法，也没有得到睡眠理论者的支持。因为在催眠过程中，一般不允许其他人在场，更不允许有其他人吵闹，因为他人的吵闹会给被催眠者带来新的心理问题。但是如果真有其他人在场传达信息，催眠深度会影响被催眠者对催眠师之外人的指令的反应。就是说，被催眠者对催眠师之外人的指令信息还是有反应的，反应的强度取决于催眠深度。

也有人认为，催眠是一种特殊的意识状态，即使被催眠，被催眠者也有意识存在，这种意识能够对外界刺激做出反应，完全不能对外界刺激做出反应，就不是催眠，而是睡眠了，这就是催眠的特殊意识状态理论。这种理论有其道理，也得到精神分析理论的支持，精神分析把这种意识叫潜意识。

目前，关于催眠的理论都不是很成型，说法不一，这也是值得进一步研究和关注的方面。

### 二、催眠心理现象研究

催眠过程是一个相当复杂的过程，在这个过程中，催眠师的心理活动直接影响催眠进程。催眠师的感知灵敏性高低，能否对被催眠者的反应做出及时、准确的反应；催眠师的短时记忆能力如何，能否记住被催眠者的陈述，并逻辑性地进行整理、储存；催眠师的注意力是否集中，有没有一直保持心理活动指向当前的催眠活动；催眠师的个性特点与被催眠者是否匹配，能否很融洽地进行互动等。这些都是催眠师在催眠过程中发生的重要心理现象，也是催眠心理学研究的重要内容。

对于被催眠者，值得关注的心理现象主要有：被催眠者的催眠易感性；对催眠师的引导的理解程度，能否按照催眠师的指令进行想象，想象是否生动、准确；被催眠者的态度是否愿意接受调整，内心是否真的期待改变等。这些被催眠者的心理现象是催眠心理学关注的主要内容。

### 三、催眠技术研究

催眠的每一个环节都需要考虑到对被催眠者的影响，要从有利于被催眠者的角度出发，以促进被催眠者的积极转变为目的。在摄入性会谈阶段，一般心理咨询的技术在催眠之前都适用。催眠心理学要研究催眠每一个环节的技术。

催眠接待技术包括即如何向被催眠者解释他的问题，怎样引入催眠，如何介绍催眠，打消来访者的顾虑，最后接受能给自己带来好转的催眠，相信催眠师的判断。如果不能让来访者从内心接受，勉强进行催眠，不但对心理问题的解决没有益处，而且会成为一个很不好的暗示。来访者经过催眠了，问题没有解决，他会认为没有办法了，对解决问题没有信心了，这是最可怕的暗示。

易感性测试与判断技术，即怎样判断来访者是否适合催眠，这是催眠的前提。研究发现，不同人的催眠易感性有很大差异，甚至有一些人不能接受催眠，他们很难接受别人的建议，很难与人合作。对不适合催眠的人做催眠，是很危险的，会导致被催眠者不相信催眠和催眠师，也会引起不良的社会评价，导致催眠师出现挫败感，心理留下阴影。

催眠导入技术，即如何有效地引导被催眠者进入催眠状态，顺畅地完成引导。打个比方，就像你开车到一个加油站加油，首先你要向加油站的工作人员示意“我要加油”，然后就是把车导入加油位置，一个熟练的驾驶员会在最短的时间把车调整到最佳位置，而不熟练的驾驶员就是无法把车调整到准确位置，加油站的工作人员跟着你跑来跑去，体力消耗殆尽。催眠师的引导很像驾驶员的调整工作，越快越好，真正的工作是后面的“加油”——催眠。可见，催眠导入技术很重要，一定要尽量节省被催眠者的体力。

当然，后面的催眠加深、有效暗示、唤醒都需要有各自的技术，也都是催眠心理学研究的内容。

## 第三节 催眠心理学的研究原则

### 一、自愿性原则

催眠心理学的研究需要催眠师与被催眠者的参与，两者都是被研究对象。探究催眠的心理实质，需要对两类研究对象进行细致的观察与分析。不仅仅要观察和记录外显行为，也需要了解他们的内在心理感受，才可能对催眠的心理实质有所把握。

催眠心理学的研究要遵循自愿性原则，就是催眠师和被催眠者愿意接受观察和调查，自愿参与科学研究，自愿配合研究者，并能把自己的真实感受表达出来。这就要

求,对催眠心理实质的研究不能强迫研究对象参与,也不能利用物质和精神奖励作为条件。否则,他们就不会在意自己真实心理感受的表达是否清楚,对心理实质的研究是否有积极作用。如果只要参与就可以获得好处,那么参与者可能会揣测研究者的愿望,进行配合,导致结果不真实。

催眠心理学研究催眠的实质必然涉及催眠的过程,这就可能涉及被催眠者的隐私,被催眠者只有自愿参与科学研究,才能积极配合,减少阻抗,使催眠的表现更加真实。

## 二、适合性原则

催眠心理学研究催眠心理的实质,选择的研究方法要适合催眠心理现象的探讨。观察是比较直接的方法,可以记录催眠过程中发生的各种行为活动。同时配合一定的访谈,有利于解释催眠过程中的外显行为。有一些问题可以采取实验研究的方法,但是实验法研究催眠心理实质比较有限,首先就是样本容量很难符合要求,另外,也很难在短时间内做很多例,数据的平均及统计检验较为困难。

催眠心理学研究催眠心理实质,选择的研究对象要适合催眠心理现象的探讨。从年龄上看,儿童没有必要做催眠,因为儿童很天真,也很少有掩饰,有什么想法也不会去掩盖,基本按照快乐原则行事。儿童的心理调整和心理咨询阻抗较小。青少年的理解能力提高,敏感,不成熟,心理冲突增多,由于青春期的闭锁性,青少年与成人的交流减少,心理矛盾经常得不到及时的解决,这一时期经常会出现莫名其妙的烦恼,所以青少年的心理问题适合用催眠的办法解决。随着年龄继续增长,催眠易感性开始下降,催眠效果的理想程度降低。

当然。关于催眠的适合性,还有很多影响因素,比如环境对催眠的适合性影响、时间对催眠适合性的影响等。

## 三、保密性原则

催眠心理学探讨催眠过程中的心理的实质,在研究过程中,被催眠者的个人信息会处于暴露状态,有关被催眠者的童年经历,以及成长中的创伤性事件,都可能涉及,在咨询过程中可能要找到童年经历与现在心理问题的关系,进而解决。这些经历之所以导致心理问题出现,是由于这些事情不是正性的,带给被催眠者不良影响,甚至是创伤性记忆,是被催眠者不能对别人讲的,也不便别人知道的,这些压抑在记忆深处的经历导致了他们的心理痛苦。一旦催眠中涉及这些内容,催眠师必须进行保密,否则会給被催眠者带来新的伤害,问题会更加严重。所以,催眠心理学研究催眠心理实质更要遵循保密性原则。

保密性原则要求研究过程中,重点放在心理实质的探究上,不能过多地关注被催眠者的成长经历,但有关心理事件的成长经历是催眠师可以关注的对象。保密性原则要求研究者认真对待研究中得到的有关个人隐私的信息,不能向任何人谈论,不能传播,不能扩散,更不能写在研究报告中。

## 四、保护性原则

催眠心理学探讨催眠的心理实质,要面对被催眠者,在被催眠过程中,进行研究。这与单纯的催眠治疗有所不同,需要对被催眠者做到保护,不能在催眠过程中出现对被催眠者不利的事情,这就是保护性原则。

保护性原则要求研究者要保护被催眠者的人身安全,与催眠师一起布置环境,检查催眠环境的安全性。催眠过程中,被催眠者可能会出现不良反应,一定要保证环境处于可控制状态。

保护性原则要求研究者保护被催眠者的心理安全。一般情况下,被催眠者对催眠师非常信任,相信催眠师能保护自己的权益不受伤害,从心理上就是信任、接受、交给状态。同样,被催眠者也只有相信研究者,才能配合催眠、配合研究。这就要求在研究过程中,严格控制多余刺激的意外出现不给被催眠者带来的心理伤害。

## 第四节 催眠心理学的简史

### 一、心理与意识

自古以来,不少哲学家和思想家就十分关心人的心灵问题。对人的心理的关注历史可以从古希腊时代的哲学家和思想家苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等开始,又经历了17~19世纪英法两国经验主义心理学、荷兰和德国理性主义心理学等。但人们这时努力还只能说是对心理学最初的探索,不能称之为研究。他们只能用朴素的语言去描述他们认为的“心理”。苏格拉底认为,灵魂是意识,但可以与肉体分开存在,意识不因为死亡而停止。笛卡尔认为,想象是心灵的一种思想方式。霍布斯认为,梦是睡眠中的想象。斯宾诺莎把心灵分为理智和想象力,理智是心灵中永恒的部分,而联想会产生移情等。以上的种种认识虽算不上是科学的,但至少让更多的人对自己的内心世界产生关注,使后来科学心理学的出现成为必然。之后的很长一段时间,心理学以健康的人为研究对象,而到了19世纪末20世纪初,心理学的研究对象出现了转变,出现了两种取向:向心的取向和离心的取向。

离心取向的研究对象不仅仅局限于成人,它将研究对象也扩展到儿童和动物。在这期间,儿童心理学取得了非常迅速的发展,动物心理学的研究也获得了发展的契机。离心取向的代表学派就是发生派心理学和行为主义心理学,他们的关注点是离心而指向行为,离心取向也因此得名。行为主义心理学认为,内部的心理过程无法直接研究,所以他们只研究刺激—反应的关系。

向心取向以精神分析学派为代表,他们关注的是意识以下的内容,也就是前意识和潜意识。潜意识的心理活动由此进入向心取向研究者的视野。他们认为,人的意识分为意识(表层)、前意识(中层)、潜意识(深层)三个部分。著名的冰山比喻很好地说明

了意识与潜意识的关系：心理就像冰山一样，浮在水面上的是意识，只是冰山很小的一部分，我们可以感知得到的部分，而大部分没在水面下的是前意识、潜意识（the subconscious），大多数情况下不被人感知。人类对潜意识的研究始于对变态心理的关注。法国在19世纪就有两大派别：一派以巴黎的沙白屈哀（La Saipetriere）医院为主，被称为巴黎派，代表人物是夏柯（J. M. Charcot），心理分析术的鼻祖弗洛伊德（S. Freud）就是夏柯的学生；另一派以南锡（Nancy）的大学和医院为主，被称为南锡派，代表人物班涵（H. Bernheim）。自暗示术就源于南锡派。向心取向的研究让人们关注心理深层的内容，他们在关注潜意识过程中，自然扩大了心理研究的范围，也把心理和意识进一步细化了。

## 二、意识与潜意识

心理的实质是脑的功能，脑是心理的器官，心理是脑对外界刺激的能动反应。个体的全部活动都是在大脑的控制下进行的，这种控制分两种状态，一是意识，二是潜意识。

人的行为就是由意识和潜意识交替控制的。比如看电视时，你一边看电视，一边分析剧情，你也知道自己是在看电视，这些活动就是在意识控制下进行的。同时，在看电视时，如果温度很低，你可能不经意抓起东西披在身上，你自己也不知道什么时间披上的，这些活动则是在潜意识控制下进行的。再比如看电视过程中，如果你很渴，不经意间你会抓起水杯喝水，如果问你在电视上演什么情节的时候你喝了水，你一定不记得了，这些活动也是在潜意识控制下进行的。

当一个人不需要与外界联系时，意识可以休息下来，而潜意识则一直工作，即使在睡眠状态，潜意识依然活动，做梦就是潜意识活动的极端例证。

潜意识控制的活动，有一些可以被意识到。比如我们看书时，专心看书，不会注意自己的状态，如果屋子里温度开始升高，越来越热，你可能会在潜意识控制下把衣服脱掉。如果这时，有人提醒你看一下你的状态，你会发现自己潜意识控制下的行为可能出现了问题。

潜意识控制的活动，少数情况下可以被意识到，但是大部分是无法意识到的。不过，潜意识总是为一个人得到更多更好的东西而努力，从来不会有伤害自己的动机。如果你引导某人去做某事，这件事可能伤害他，他的潜意识是不会支持的。比如你让孩子把很热的汤喝掉，孩子不敢不听话，他会去喝汤，但是潜意识会阻止这个行为继续，通过指挥身体进行反抗，结果是孩子把汤碗掉在地上。所以从以上几个例子可以看出，潜意识可以对我们起到保护作用。

意识与潜意识有时不是一致的，比如有一些人知道应该做什么，总是下不了决心去做；而有时候明明知道什么不应该做，却总会偷偷去做。而这种冲突的存在，必然会影响行为的效果。

### 三、动物通磁术及睡行

追溯起来,催眠术与许多事物有着相同的发展历程。一方面,它有着极为悠久的历史,早在遥远的古代,人们就对它有所了解,或者说有了认识的萌芽。另一方面,对它的深入探讨与研究却只是现代的事情,而这些研究也会一直持续下去。就像是现实生活中的某些人,我们很早就认识他,但对他却不十分了解,而又有十足的好奇心想去了解他一样。下面我们就先来简单介绍一下人们对催眠术认识的发展历程。

在古代社会,原始部落中的医生们或魔术师们就已对催眠术有所了解。在当时,它被用于宗教和治疗的目的,而催眠能力亦被认为是一种超自然的魔力。在西方,进入中世纪后,由于魔术师与巫术士们的活动,催眠术仍然具有很强的生命力。只不过,当它在魔法外衣下大放光彩之时,它的形象也被固定为一种邪恶的力量。人们确信施催眠术的人是魔鬼的代言人,而被催眠者是受了魔法的蒙蔽。所以最初的催眠术给人的感觉是神秘而邪恶的。

翻过漫长的历史书卷,进入现代。当人们对催眠术越来越淡化之时,一位名叫麦斯墨的医生重新把它置于人们的视野之下。可以说,现代催眠术的起源是与这位德国医生联系在一起的。

18世纪,麦斯墨(Mesmer, 1760—1842)认为,人体内有一种称之为动物磁液(the fluid of animal magnetism)的液体,周流全身,这种磁液在身体内平衡就是健康的,如果身体某部分所含磁液过多或者过少,就会生病。这种磁液可以控制,也可以传递。就是说人体内的磁液可以相通,这种技术就是通磁术。当人生病时,就是磁液失去平衡,可以通过一定方法来平衡磁液,磁液平衡,病就痊愈了。

麦斯墨最早在巴黎开设了“通磁治疗”医院,医院的墙壁都用幕帘遮起来,增加了神秘感,给人一种威严、庄重的感觉,起到一个环境“暗示”作用。屋子中央放置一个大木桶,装满铁砂、玻璃粉和水,桶盖上穿许多小孔,孔中插着铁棍。患者围桶而立,各取一个铁棍触及身体有病部位,患者不许出声,保持安静,屋子里放着凄楚的琴音。麦斯墨身披深蓝色的丝袍,手持特制铁棍,用眼睛直直注视患者,绕行一周后,用铁棍碰触患者,用手按摩患者的身体,就可以平衡患者的磁气。患者则呈迷狂状态(就是催眠状态),或发笑、或喃喃呓语、或手舞足蹈,麦斯墨称这种状态为“健康转机”。经过这个状态,有些人的病真的就好了。

1784年,麦斯墨的一个学生皮伊塞居尔伯爵在用通磁术对一位年轻的牧羊人治疗时,令人感到惊奇的事情发生了,这位患者竟然睡着了。不管皮伊塞居尔如何喊叫、摇动,都无法让他醒过来。可过了一会儿后,在他命令年轻人站起来时,他竟真的站了起来,并开始走了几步,不过是闭着眼睛走路。睡眠虽然并没有离开他,但他却像一个完全的清醒者,做事敏捷。当皮伊塞居尔试着与他说话时,这位农民的儿子在此状态下竟机智而清楚地回答着他的每一个问题。皮伊塞居尔为这一新的意外事件兴奋不已。他又多次重复了这一试验,他发现通过磁疗可以让大批人处于此种清醒睡眠中。进一步,他

发现，在睡眠状态下他对被催眠者发出的命令，会在被催眠者恢复正常状态时执行，醒来却一无所知。皮伊塞居尔发现了催眠现象，但他对这种现象的解释仍局限在麦斯墨的动物液体论上，而实际上催眠在这时悄然诞生，只不过人们还没有发现而已。

这之后，催眠术在医学领域开始得到一些应用。如医生们用它来诱导肢体的麻木，以便进行一些外科手术。另外，医生们也用催眠办法来治疗一些精神错乱症。

#### 四、催眠的诞生及最早的催眠治疗

1841年，英国医生布莱德（J. Braid）出版了一本《神经催眠术》，至此，催眠术正式诞生，也因此得名。布莱德等人为催眠术的创建者，所以催眠术又叫做“布莱德术”。在此书中他引进了现代的概念“催眠术”、“催眠者”等。他在书中不但说明了催眠的真实性，还在理论上有了突破。他否认催眠是受一种神秘的活力流，或动物磁力的影响，他认为催眠现象的真实原因在于与视觉的固有联系的高度集中的缘故，即催眠状态是过度注意的结果，这个学说通常叫做单念说。或者说，催眠状态是一种使注意力专注于一个观念的情境，正是在这种情境下，专注的观念常可实现于动作。他实行催眠时只叫受催眠者注视一个玻璃水瓶塞，这亦可证明催眠的要务在于注意与精神的高度集中。

布莱德是催眠术史上极其重要的人物，他同时还是自暗示术的先导者。在他的倡导下，才将催眠术的解释转向了心理学领域，催眠术因此有了科学的意义。从此，对催眠术的研究多少开始步入了正轨。但围绕催眠术的性质及其功用等方面的争论一直继续着。

到19世纪后期，人们极力想解释“睡行”状态，期间很多学者试图给出合理的解释。布莱德和法国的波传德（A. Bertrand）认为“健康转机”是“催眠状态”；麦斯墨认为“健康转机”是通磁结果；而布莱德认为“催眠状态”是心理作用。布莱德等认为观念可以变为动作，比如想着跑时，脚就会动起来，如果没有动，就是因为有其他的冲突观念。如果注意力专注某一观念，就可以实现于动作。催眠状态就是专注状态之一，所以布莱德认为催眠状态是过度注意（excess of attention）的结果。总之，不同的人给出的解释都有自己的道理，也正是这么多不同的观点才推动了催眠术的发展，推动了心理学的发展。

布莱德之后，又一催眠史上的重要人物是南锡医生李厄波（A. A. Lieeault），他是南锡派的开山鼻祖，是第一个把催眠应用于治疗的。治疗过程中他先将患者催眠，然后高声告诉他“你的病都好了”，这样“病好了”的观念植入患者潜意识后，患者醒后便无意地受此观念影响，病就好了。成功的治疗经验使李厄波相信“观念影响健康”，由此提出了“言语暗示说”，强调催眠过程中言语暗示的重要性。

这是最早的催眠治疗，对以后的催眠治疗起到了很好的奠基作用。而且“言语暗示法”在现在的催眠术中也起到非常重要的作用，成为催眠师应用最多、最广的方法。

#### 五、巴黎派与南锡派的催眠

在19世纪后半叶，最有名且最重要的争论是在巴黎派与南锡派之间进行的。