

桐江学术丛书

催眠 与催眠治疗概述

■ 崔建华 编著



厦门大学出版社 | 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS | 全国百佳图书出版单位

桐江学术丛书

催眠 与催眠治疗概述

■ 崔建华 编著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

催眠与催眠治疗概述/崔建华编著. —厦门:厦门大学出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5615-4087-9

I. ①催… II. ①崔… III. ①催眠治疗 IV. ①R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 211727 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门集大印刷厂印刷

2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:7.125 插页:1

字数:200 千字

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

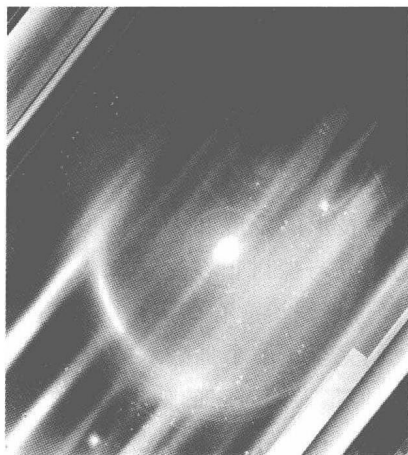
目 录

1. 绪论	(1)
1.1 催眠术	(3)
1.2 催眠相关常识	(6)
1.3 正确认识催眠现象	(8)
2. 催眠术发展简史	(12)
2.1 催眠术的早期发展	(13)
2.2 催眠术的近现代发展	(24)
3. 催眠术的理论探讨	(30)
3.1 催眠的基本原理	(31)
3.2 对催眠的不同解说	(36)
3.3 其他学者的观点	(42)
4. 催眠术实施前的准备	(45)
4.1 对催眠师的基本要求	(46)
4.2 受术者催眠前的准备	(50)
4.3 催眠影响因素分析	(52)
4.4 催眠感受性分析	(57)
4.5 催眠感受性检验方法	(60)
4.6 掌握催眠治疗基本程序	(64)
5. 催眠术分类与实施方法	(67)
5.1 催眠术的分类	(68)
5.2 催眠操作的基本方法	(70)
5.3 深度催眠的操作方法	(86)

6. 催眠应用中的基本问题	(88)
6.1 催眠状态的判定	(89)
6.2 后催眠暗示	(97)
6.3 催眠唤醒法	(98)
6.4 催眠反应及其处理	(101)
7. 催眠治疗的原则与方法	(109)
7.1 催眠治疗的基本原则	(110)
7.2 催眠治疗的基本目标	(111)
7.3 催眠治疗的基本原理	(113)
7.4 催眠治疗的主要方法	(116)
8. 催眠术的临床应用	(119)
8.1 催眠的心理治疗作用	(120)
8.2 催眠的心理保健作用	(157)
8.3 催眠对人发展的作用	(165)
9. 自我催眠	(182)
9.1 自我催眠概述	(183)
9.2 自我催眠感受性测试	(187)
9.3 自我催眠的方法	(189)
10. 修习催眠术	(194)
10.1 催眠术研修法	(195)
10.2 催眠的实习与初试	(202)
10.3 催眠师的自我统整	(207)
10.4 催眠师成长的基本途径	(212)
11. 附录	(214)
中国催眠师职业道德自律	(215)
催眠师职业道德观和专业操守	(220)
主要参考资料	(223)

1

绪 论



1. 绪论

催眠术是一种古老而又年轻的心理治疗技术。古老是因为有记载的催眠现象就有 2000 多年的历史,年轻是因为从 19 世纪中叶起催眠术开始越来越引起人们的兴趣,受到人们的重视,应用越来越广泛,研究越来越深入,有更多的人接受催眠治疗来驱除心理疾病。催眠术一词也是在这一时期正式被人们普遍接受的。催眠术之所以充满活力,经久不衰,是因为它不仅能治疗人们的心身疾病,而且对人的身心保健也有很好的效果,还因为长期以来在普通人的心目中催眠术一直带有某种神秘的色彩。

为什么叫催眠术?

催眠是如何发生的?

催眠之后的状态到底是什么样的?

催眠术为什么能治疗心理疾病,它的机理是什么?

催眠师与受术者之间如何保持联系?

催眠之后有无副作用?

催眠后醒不过来怎么办? 这些都是人们十分关心的问题。

随着现代科学技术的发展和人们认识水平的不断提高,人们对催眠技术的研究与探讨正在逐步深入,学习和了解催眠术的人逐渐增多,经过催眠治愈心理疾病的案例不胜枚举。虽然,目前还不能说我们完全了解了催眠术的原理和能够科学地解释催眠现象的发生,但是人们对它的认识比以前有了不小的进步,对催眠现象的解释也在逐步趋于客观,人们有理由相信在不久的将来,随着科学技术的进步和人们认识水平的提高,一定能够揭开催眠术的科学之谜。

现代临床心理学家在运用心理治疗的临床技术时发现,催眠术不仅是打开人们心灵深处奥秘的钥匙,还是治疗心理疾病、

改变人的认知、启迪人生智慧、调整人们心理行为的有效手段。最主要的是它作为一种心理治疗技术,能使许多疑难怪症得以消除,让受术者康复如初,使焦虑忧郁的情绪转瞬即逝,从而体验到人生的快乐与幸福。

人类数千年的催眠实践证明,催眠术在临床心理治疗中具有很好的实际应用价值。所以它才能流传至今,经久不衰,广为接受。

但是,由于受术者被催眠后完全听任催眠师的指令和接受催眠师的摆布,后催眠暗示又非常容易给受术者带来不良后果,所以,一旦被不法之人所利用,就会给受术者带来意想不到的伤害。因此,普通人对催眠术一直还是将信将疑,许多人不愿意或不敢接受催眠暗示或接受催眠治疗的根本原因即在于此。

目前,催眠术在国外已被广泛应用于临床心理治疗的实践,进行心理问题和行为障碍的矫治。在国内催眠治疗正越来越被人们所接受,有越来越多的心理咨询师接受催眠术培训。随着心理学研究的不断深入和提高,以及大量临床资料表明,催眠术作为心理治疗的技术,已经能够进行近似于科学的解释并形成相对独立的学科,正逐步受到心理学界和医学界的重视和关注。对它的研究越深入,应用越广泛,效果越明显,人们对它的接受程度就越高。应该说,催眠术在医疗、康复、保健、教育、体育、司法等领域有着十分广阔的应用前景。

1.1 催眠术

1.1.1 对催眠术的基本定义

催眠术是指催眠师运用语言、动作或其他单调的弱刺激等人工心理暗示的方法,使受术者进入觉醒与睡眠之间的类睡眠状态或某种精神境界,呈现一种特殊的意识活动状态——催眠

状态；此时，受术者失去了正常状态下的各种观念与思维，只能与催眠师保持独特的、密切的“单线”联系，并绝对听从催眠师的指令和暗示的一种技术。

在催眠状态下，受术者能够如实袒露内心深处的奥秘或隐私，回忆早已被“遗忘”的经历和体验，在催眠师的指令下可以改变认知和行为，并能做出“超常”的表现。受术者对催眠师的服从，在催眠状态中会发生，在解除催眠后也会有影响。催眠师不仅能够通过指令改变或纠正受术者的认知与行为，还可以随时唤醒催眠状态中的受术者。

简单讲，催眠过程就是催眠师对受术者进行心理暗示的过程，当受术者愿意主动接受催眠师的催眠暗示指令时，催眠才有可能发生。这时，受术者完全按照催眠师的指令去做就会进入催眠状态，并且在催眠师的暗示下完全服从催眠师的指令，而不接受其他人的暗示语或指令。当受术者感到当时的环境非常安全时，就会按照催眠师的暗示指令回忆曾经经历的事情，宣泄个人情绪，接受心理治疗，达到驱除心理行为困扰，恢复心理健康的目的。

1.1.2 美国心理学会对催眠术的定义

美国心理学会催眠分会将催眠定义为“一种感觉、知觉、思想、感情或者行为由于暗示的作用从而发生改变的过程。”该定义突出了催眠使人在感觉、知觉、思想、感情和行为上发生改变的现象。

催眠是让很多人觉得十分神秘和感兴趣的现象，催眠师和研究者针对催眠本质的争论也依然十分激烈，但是北美地区的研究者们已经在以下几点上达成共识：

- (1) 体验催眠现象的能力并不是轻信或软弱的表现；
- (2) 催眠与睡眠无关，但有联系；
- (3) 受术者对于催眠的反应更多地与其本身有关，而与催眠

师的技能无关；

(4)受术者在催眠中依然保有对其行为的控制能力,知道其周围的环境,并且能够监控除催眠暗示之外的事情；

(5)自动的催眠后健忘是很少见的；

(6)是否进入催眠状态都能对暗示做出反应,催眠诱导只在很少的成分上提高催眠的易感性；

(7)由不合格的临床医生或研究者进行催眠是很危险的；

(8)大多数被催眠的人不是假装的,也不是对于暗示的简单附和；

(9)催眠并不能使催眠者重新体验童年时发生的事情；

(10)是否容易进入催眠状态,与其易受暗示性的程度有关。

以上共识突出了以下几个方面,一是催眠不是轻信或软弱的表现,且区别于睡眠；二是受术者在催眠状态中依然保持对周围环境的监控能力,即仍具有自我保护意识；三是提出了对催眠师的严格要求；四是能否被催眠与受术者易受暗示性的高低有关。

1.1.3 艾瑞克森等人对催眠术的定义

催眠为一系列体验式专注的交互序列,该序列将产生一种改变的意识状态,在其中自我表达在没有意识的干预下开始自发发生。他认为,催眠术是一种独特的心理治疗工具,其内容是广泛自由的,也可以自由使用。催眠术本身并不会产生治疗上的变化,但它能提供一种帮助人的方法。尤其是对一个抗拒的受术者,能够放松有防卫习惯的意识心智,使人有更新和更具建树性的思想方法和行为。催眠中有许多种工具和技术能够产生个人的改变,而治疗性的比喻只是其中之一,它能很容易地融合在催眠程序中,为受术者提供一个能够据以发展并深入催眠状态的焦点。

艾瑞克森不仅是一位催眠大师,还是一位讲故事的高手,他

善于将催眠状态和具有隐喻意义的故事巧妙地编织在一起来达到催眠治疗的效果。

1.2 催眠相关常识

1.2.1 催眠常用术语

因为受术者在催眠状态时类似于睡眠状态,催眠术便由此得名,并沿用至今而未曾变更。催眠常用术语如下:

催眠术:促使受术者进入催眠状态的语言或非语言技术。

催眠室:用于进行催眠治疗的房间,包括催眠用的床铺、沙发、仪器设备等。

催眠师:能运用催眠技术使受术者进入催眠状态的专业人员。

受术者:被人用催眠技术导入催眠状态的人,也称被催眠者或受术者。

催眠暗示:催眠师施与受术者的语言和示意等指令。

催眠状态:精神或高级神经系统进入类睡眠状态,忘却了正常情况下的各种思绪与观念,服从催眠师暗示指令的状态。

催眠治疗:是指在受术者处于深度催眠状态时,催眠师通过语言交流等方式对其无意识进行心理暗示,以达到消除心理行为障碍的过程。

后催眠暗示:是指受术者被催眠师导入催眠状态又被唤醒后,受术者对催眠师在其催眠状态给予的暗示指令的绝对服从或执行状态。

催眠感受性:是指受术者对接受催眠暗示或指令的服从顺从与接受程度的高低,即受暗示性高低。

1.2.2 睡眠与催眠的区别

睡眠的起因是由于生理性疲劳的因素影响,加上睡眠人主

观对睡眠的要求,所以睡眠属于受术者的自为行为。当然,婴儿的睡眠往往需要成年人的帮助,失眠的人也会借助某些药物的作用进入睡眠。

催眠的起因与受术者是否疲劳无关,是催眠师与受术者精神上相互作用所导致的结果,属于人为行为。

睡眠状态对外界刺激的反应是,受术者要么不能接受他人的暗示指令,要么被外界声音所唤醒。

催眠状态中对外界刺激的反应是,受术者能无条件地接受催眠师的暗示指令,对外界声音或其他人的指令则反应迟钝或没有反应。但却能监控周围的环境并作出适当反应。

睡眠状态的解除,受术者既可自然醒来,也可以通过大声喊叫或推摇等使睡眠者醒来。

催眠状态的解除,必须由催眠师采用醒觉法将受术者唤醒,否则非得经过相当长时间的睡眠后才能自然醒来。喊叫、推摇都不易使催眠状态中的人醒来。

睡眠的主要功能是消除受术者的身心疲劳、恢复体力精力。

催眠的主要功能,既可以消除受术者的心身疲劳,更可以起到对受术者的心理与行为问题进行矫治的作用。

1.2.3 生活中的催眠现象

生活中有许多环境因素或人为因素的影响,也会导致人们出现被催眠的现象发生,我们将生活中的这些催眠情境一般称为自然催眠现象。

(1) 公路催眠

驾取长途汽车的驾驶员,在单调刻板的汽车马达声和视觉单一的公路线条诱发下,非常容易出现被催眠的精神状态而发生催眠现象,特别是在疲劳驾驶的情况下,驾驶员更容易出现精神恍惚的催眠状态,在这种情况下极易导致交通事故的发生。乘车的旅客亦容易在如此单调的精神氛围中被催眠而酣然入睡。

(2) 对婴儿催眠

大人在哄婴儿入睡时往往会哼唱单调如一的歌声或曲调，这就是一种单调重复的弱刺激——催眠，不用多久，婴儿就会进入催眠状态。但有的时候，大人的哼唱声一停下来，婴儿就会马上醒来，这是因为单调的弱刺激突然停止所导致的。

(3) 工厂机器催眠

在马达轰鸣的车间厂房里，看管机器的工人在单调如一、节奏不变的机械运转声中也会出现被催眠的精神现象而悄然入睡，一旦由于进入睡眠而跌倒碰触到运转的机器就会发生伤人事故。

(4) 课堂催眠

学生们在课堂上听着授课教师无高低强弱变化的讲课声音，就如同受到单调的弱刺激，也会不知不觉间进入催眠状态而进入梦乡，当下课时间一到，授课教师的讲课声一旦停止，学生就会马上醒来，甚至在催眠状态中，学生还能听见老师讲课的内容或朗读声音，这也是被催眠后的“单线”联系。

(5) 诵经催眠

寺庙中的和尚、信徒在佛堂诵经、捻珠的时候，由于意念集中，心无旁骛，精神专注，在不断重复祷诵经文、口中念念有词的过程中达到自我催眠状态，进入半睡半醒之间，从而达到净化心灵，放松身心，解除烦恼之目的。

1.3 正确认识催眠现象

1.3.1 催眠对人无副作用

合格的催眠师必须具有医学、心理学知识，并接受过催眠术的正规专门训练，能正确运用催眠术的各种技术和暗示语，并做到准确、娴熟。在催眠之前要让受术者充分了解催眠术的原理

并自愿接受催眠。催眠师应当充分了解受术者的心理与情绪，并能够运用有效的方法减少和消除受术者的紧张恐惧心理，这样就不会给受术者带来任何危害。

个别人经过催眠后醒来，会感到心悸、头痛、乏力、行动迟缓、表情呆滞，这只是暂时的现象，稍事休息后就能迅速恢复正常。出现这种现象，主要是因为催眠师未能合理运用暗示指令或暗示指令不够清晰明了造成的。如果由于催眠中使用的催眠暗示语不当对受术者造成某些不良的心理影响，完全可以在下次催眠中得到纠正或消除。有经验的催眠师一般会避免类似事情的发生，不会犯这样的错误（居心叵测者除外）。除此因此，一般来说催眠术对人是无害的。

1.3.2 不必担心催眠后不能醒来

有人担心催眠后不能醒来，其实这种担心是不必要的，是因为缺乏对催眠术的基本常识才会有的想法。因为经催眠师催眠进入催眠状态的受术者始终与催眠师保持着良好的互动关系和“单线”联系，所以不论催眠的深度如何，均能按照催眠师预先设置的唤醒指令随时醒来。即使不予唤醒，任其睡眠——延长性睡眠，经过一段时间的充足睡眠后，受术者也会自然醒来。目前尚未有“催过去”醒不过来的事情发生的记载，更不必担心催眠状态中所呈现的松懈、呆滞状态会在催眠后永久保持或产生“后遗症”，也不必担心催眠状态中的某些特殊行为会在唤醒后出现。

1.3.3 催眠成功的基本条件

对于一位熟练的催眠师来说，一般条件下也可以成功施行催眠术。此外，良好的环境对于实施催眠来说仍然是十分重要的。符合条件的催眠室应以房间安静、无室内外噪声影响、温度适宜、床铺平整、躺在上面舒适、枕头高低适度、身体覆盖物薄厚

适当、光线柔和略暗、没有直射面部的灯光、无闲杂人员在场为宜。

熟练的催眠师一般无需使用特殊的仪器,但在使用催眠暗示语的同时可以借助于某些物件、景色、动作、光源及环境等作为暗示性的辅助刺激物,可以有效提高催眠的暗示性而达到良好的催眠效果。

初学催眠者十分关心催眠是否能够成功,往往会担心催眠达不到效果怎么办。其实并不是所有的人都能够被催眠,催眠的成功率与受术者易受暗示性的强弱、与环境因素等有密切的关系,催眠师的作用只是其中的一部分。

据有关资料分析,在一般人群中能够被催眠的成功率大约在80%~85%,这其中有近50%的人可以达到深度催眠状态。当然,随着催眠次数的增加,个体的受暗示性也会相应地增加,相应地更易于被催眠。但是实施催眠成功与否,受术者受暗示性强弱也只是其中的条件之一,其他因素也是不能忽视的,如催眠环境是否安全、受术者是否做好心理准备吐露内心隐私、对催眠或催眠师是否有足够的信任等。也就是说,催眠成功与否不仅在于受术者受暗示性强弱,还包括催眠师的意志、行为、形象,催眠前的充分准备,以及实施催眠的环境与气氛是否让受术者感到满意和安全有关。

1.3.4 催眠与催眠治疗

很多人以为学习或掌握了催眠技术,能把人陷入催眠状态,就能够给人进行心理治疗了,其实这是一个错误的认识。帮助人进入催眠状态,只能说是掌握了对人进行催眠的技巧,并不等于就会进行催眠治疗。进入催眠状态只是进行催眠治疗的第一步,或者说是进行催眠治疗的前提条件。

一个合格的催眠治疗师,不仅能够熟练地运用暗示使人进入催眠状态,还要具备检验达到催眠深度的能力和技巧,只有经

过检验证明受术者已经进入深度催眠状态,才有可能进行心理治疗。一般而言,要经过几次催眠并确认受术者进入深度催眠状态,才可以对受术者实施心理治疗并收到预期效果。

所以,催眠师一定要具备良好的受训背景和丰富的临床经验,掌握观察和判断受术者在催眠状态出现的各种异常心理行为现象的能力,具有迅速做出正确反应的本领,具备健康稳定的人格特征、处乱不惊的心理素质,以及坚定的精神品质,才能在催眠治疗的过程中,针对受术者的各种心理反应如阻抗、防御、移情(正移情或负移情)、宣泄等,采取有效的应对策略和暗示技巧,妥善地加以面对和处理,不仅要能够排除受术者的无意识“反抗”或抵触情绪以及各种可能的干扰,还要能够准确运用暗示语言和恰当的寓言故事,科学地实施心理治疗,帮助受术者消除心理行为障碍,恢复精神健康。

2

催眠术发展简史

