

自我催眠术

〔美〕莱斯利·勒克龙 著

0.054

新 华 出 版 社

自我催眠术

〔美〕莱斯利·勒克龙 著
然吟 蔡颖 联华 译

新 华 出 版 社

自我催眠术

[美]莱斯利·勒克龙 著
然吟 蔡颖 联华 译

*

新华出版社出版发行
新华书店经销
北京燕山印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 7.75印张 插页2张 146,000字
1989年8月第一版 1989年8月北京第一次印刷
印数：1—7,560册
ISBN 7-5011-0477-8/B·2 定价：2.90元

前 言

莱斯利·勒克龙在催眠术研究领域决不是个新手，而是这一学科的一位当之无愧的公认权威。他撰有数部催眠术方面更为专门的学术著作，为目前研究催眠术的人士一直在使用中。他还主编了《实验催眠术》这部优秀论集，又是“催眠术研讨会”这一向全国各界讲授催眠技术的组织的开拓者、讲课人和会长。

我曾经有机会多次听他讲课，能在此谈谈我个人的浅见，深感庆幸。得悉勒克龙先生又有新作，实在令人欣喜。本书既对千万人的身体健康有利，又对内科医生、牙科医生、心理学家以及其他专业人员在催眠术和自我催眠术的无法估量的功用方面有所启迪。

当前，人们比以往任何时候都更加努力寻求自我帮助的途径。他们想要知道，怎样才能更健康，怎样才能心神平静安宁，怎样才能让生活上一帆风顺。勒克龙先生向读者证明，通过正确的思维可以实现这些目标。我们大家都很容易受自己的思想影响，只有在掌握了勒克龙的技巧之后，才能得心应手地做成许多新的、不可思议的事情。本书使我们有可能理解内在的自我。它利用潜意识的精神力量，教会我们如

何逐步使身心松弛，激发对个人内在潜力的信心。

正如本书作者所指出的那样，自我帮助比其它治疗方式更有用。自助建立在这样一个前提之上：自知通向自信，自信则导致有效的自制，而自制最终带来更幸福更健康的生活方式。

可以用勒克龙先生自己的话妥帖地总结他对成功的生活所制定的程式：

探究深层心灵，是认识自己的关键，能为你打开大门，可以了解性格和行为方面的问题的起因，了解情绪障碍和疾病的成因，了解诸如恐怖症、畏惧、忧虑等心理特征的原因，以及其它许许多多人人都会有的个人问题的缘由。一旦你了解了这些问题背后的诱发因素和起因，要想解决和克服这些问题，要想取得转变，给你带来健康、幸福和成就，那就容易多了。

作为精神病开业医师，笔者可以担保，病人将从自我暗示疗法中得到不少益处。无可否认，在某些情况下还是需要专家的帮助。但是，在正确引导下，人人都能做许多事情来帮助自己。象这样一本有助于人们自助的书实在太需要了。人们对情绪引起的疾病有更多的了解，需要知道怎样才能成功地控制情绪，怎样才能达到个性的成熟，怎样才能养成更好的价值判断力。

本书实现了这些目标。它指导读者利用自己的精神力量来自我改进。

弗兰克·S·卡普里奥医学博士

绪 论

提供自我修养的途径和克服情绪障碍的方法之类的书，已经写了不少。这些书中采用的方法不一，从积极的思维到自我催眠，从彻底的唯物主义观点乃至宗教的或者形而上学的观点。其中不少提供了确有价值的劝告和技巧。读过这些书的人有的无疑采纳了书中的办法，而且发觉确实有益。有些人或许买书的时候也打算加以利用的，后来却怕麻烦没有好好利用，尤其是看到书中提出的方法太复杂、太费时以后。

一般而言，这类书的作者所提出的方法都试图对读者改变思想方式和操纵潜意识心理过程两方面有所引导。但是，大多数这类自助书籍没有考虑到一个基本点：没能说明不利的健康条件是如何发展形成的，是什么引起的。

必须了解问题的起源。为了自我改善，最重要的是找出问题起源。必须研究性格特征和行为模式，必须考虑情绪引起疾病的可能性。

要想克服心理障碍、改变思维和行为模式，唯一真正的

代西格蒙德·弗洛伊德对潜意识过程的研究如他的精神分析概念把我们的知识大大向前推进了一步。自弗洛伊德以来，关于潜意识心灵的研究进行得很少。而人们承认多数疾病是由情绪或心理原因引起的，这就更值得注意了。对这类疾病的总数或所占百分比的估计大小不一。有些医生认为，患病总数的一半左右属于这一类，而另一些人声称高达百分之八十。加拿大的一位主要权威汉斯·泽利厄博士相信所有疾病，甚至包括传染病的产生都与精神压力有关，因为压力减弱人们对疾病的抵抗力，从而使人染上病。

在美国(其他英语国家中范围略小)，所有医学院校和精神病医师训练中心都传授弗洛伊德的观点，因而精神病医生大多都接受他的观点。而在世界其他地区，接受弗洛伊德学说就不那么普遍了，他们的精神病学则以俄国生理学家巴甫洛夫的研究成果和理论为根据。

弗洛伊德关于心灵深层结构的观点在某些方面无疑是正确的。但他未能解释它的全部功能，而且对它的描述就整体而论，方式也过于机械。不过弗洛伊德使我们对深层心灵的某些作用方式确实有了更好的理解。他认为整个心理结构分为三个主要层次。知觉是人们赖以思维、推理的层次，他称之为自我。另一层，也就是最好视为“有意识的”层次，被他称作超我。在意识界之下，存在一个他叫作伊德的层次，是记忆和原始本能的所在。以后弗洛伊德创立了第四个层次的理论，也存在于意识界之下，介于伊德和自我之间，即他所谓的前意识。本书中所用的潜意识一词包括弗洛伊德的伊

不时会有不合逻辑、身不由己的举动，都会遭受情绪引起的疾苦。连普通感冒都有可能是由于心理原因引起的。

通常这些麻烦的根子在于心灵潜意识部分。我们对其起因极少有自觉的了解，而心灵深处却对之一清二楚。对于病因有了自觉的了解，再结合本书阐述的自助方法，就能大大改善健康状况。

本书的前几章讲解心灵深处、它的结构和作用方式，说明我们何以有时会以有害的、无理性的方式行事，为什么会产生情绪疾患，并且提供一些方法让你直接从潜意识里了解到你为什么象你那么“行动”的原因。后几章提供自我治疗手段以解除病痛、改变思维和行为的错误习惯。

自助法的优越性。任何人有了毛病，自然希望能尽快摆脱它——立刻，而不是明年。有时候比较轻的病情在很短时间内可能治好，有的病则需要较长的时间。由称职的心理治疗医生、临床心理学家、精神病医生或者采用心身医疗技术治病的内科医生等给以治疗往往比自助法治得快些。不过，一来所需费用大，二来在某些地方难以找到这样的医生，再加以前治疗过也未见成效，或者病情并不太严重以及其它原因，都可能使自我治疗成为可取的方法。

确立目标和实现目标。如果你想身受其利，想要只了解身心失调和疾病的常见起因是不够的。还必须懂得哪些原因适用于你自己的特殊情况。一般的原因必须凝缩成特殊的原因，不适用的可以撇去。你必须心中有数，确实影响你的是哪些原因。而人们对此很少有自觉的了解；因此你的任务就

在于让自己对病因的了解成为意识的过程。最终结果不是白费功夫。你就能生活而不仅仅是生存。采用这类自我改进手段的人很多会在异常短的时间内取得成功。健康、幸福和成就就是每个人的目标。经过自己的努力，这些目标是能够实现的。

阅读全书。本书中有关具体病症的某些章节也许看来并不与你直接有关。尽管如此，必须阅读这些章节，因为其中提到的情况常常也适用于其它病情。头痛的有些可能致因也许同样会导致关节炎或者别的疾患。

提供的许多病例会有助于你从潜意识里获得你意识过程中并不了解的信息。

在希腊德尔斐城的阿波罗神殿中有一块古老的碑铭：“了解你自己”。开启健康、幸福和成就的真正钥匙是自知。

莱斯利·M·勒克龙

目 录

绪论	1
必须了解问题的起源	1
你能自我治疗吗?	2
人人都有怪毛病	2
自助法的优越性	3
确立目标和实现目标	3
阅读全书	4
第一章	
有关潜意识的须知	1
深层心灵的构造	1
人手自动写字	3
担当机械电脑的潜意识	4
潜意识控制躯体机制	5
潜意识的思维和推理方式	5
罪过和自我惩罚	6
记忆如何工作	8
深层心灵如何保护我们	9

第二章

怎样与“深层心灵”直接沟通	12
精神分析，你看如何？	12
再谈“人手自动写字”	13
与深层心灵直接沟通的其它途径	14
摆锤法	14
手指动作法	18
怎样向潜意识心灵提问	19
其它“揭示法”	22
怎样培养人手自动写字	23

第三章

催眠术：有益的强大力量	26
对催眠术的普遍误解	26
催眠有危险吗？	28
为什么更多的医生不使用催眠术？	29
催眠术的一些特性	32
你我都曾多次自我催眠	34

第四章

自我催眠：使生活更幸福的秘诀	36
怎样诱导自我催眠	36
怎样测量催眠深度	39
唤醒自己——轻松舒适，神清气爽	40
自我诱导练习和效果检验	41
眼皮测试和十指交叉测试	42
自我催眠的暗示	43
自我催眠的一些用处	44

怎样利用部分年龄回归	46
有助于学会自我催眠的诱导性谈话	48
第五章	
怎样运用自我暗示	53
暗示如何影响医药研究	53
暗示时必须遵守的规则	54
有关暗示的进一步规则	56
埃米尔·库埃和他的观点	58
第六章	
消除情绪障碍	61
弗洛伊德的一些观点	61
巴甫洛夫和条件反射	62
怎样在治疗中使用暗示	64
情绪困扰与情绪疾患的七大常见起因	66
矛盾冲突	67
动机	68
暗示效应	69
机体语言	74
自居作用	75
受虐狂	76
过去的经历	78
第七章	
不良情绪怎样影响健康	80
不宜进行自我治疗的情况	80
忧虑和疲劳	82
消极否定态度	82

自卑感	82
未成熟	83
心身疾病	84

第八章

积极的思维和有益健康的放松	88
你习惯于消极思维吗?	88
恐惧怎样影响我们	90
敌意和忿怒	92
挫折	94
负罪感	95
担忧	95
妒忌和羡慕	97
松弛	98
怎样放松	99
怎样利用这个放松操练	100
深呼吸以摆脱紧张状态	101
瑜伽和健康	102

第九章

怎样克服自卑感和贫穷“情结”	104
你有生理缺陷吗?	105
不必因为残疾而不去游泳	106
适当的暗示可以使体形更美	107
自卑感是怎样在童年时代产生和形成的	109
贫穷情结以及克服它的方法	112
怎样戒除“赌瘾”	114
怎样为自己定下目标	115

矫正自卑感与贫穷情结	116
心理平衡清单, 或称之为优缺点自我清点表	119

第十章

怎样改掉坏习惯和怎样止痛	128
你想戒烟吗?	128
一种成功的戒烟方法	129
怎样克制抽烟欲望?	130
怎样才能控制疼痛?	131
回忆以往的经历是减轻疼痛的一种方法	132
怎样诱发催眠麻醉	133
有时候, 疼痛是由心理因素引起的	136

第十一章

治愈你自己的感情创伤	142
疾病可能是一种防卫	142
自我治疗的保护措施	144
重温引起情绪疾患的七个常见因素	145
怎样对付抑郁期	148
失眠以及怎样诱导安详的睡眠	149
恐惧引起失眠	150
自我治疗揭示致病因素	151

第十二章

畏惧和恐怖症是可以战胜的	157
恐怖症是怎样产生、形成的	158
让你自己摆脱恐怖症	159
揭示令人恐怖的事件	159
消除你对可怕情景的情绪	160

怎样消除抵制情绪 161

第十三章

不用节食 也能使你身材苗条、青春永葆 166

额外的体重 166

人们为什么进食过量 167

你完全不必节食! 169

把你想减肥的理由全写出来 170

怎样改变你的饮食习惯 171

红旗法 171

其它消化功能紊乱 172

恶心以及治疗方法 173

便秘 175

第十四章

再也不遭头痛的罪! 178

头痛的致病因素 179

偏头痛可能是家族特征 181

怎样对待这种情况 181

其它类型的头痛 183

慢性头痛的自我治疗 183

第十五章

幸福的性生活的诀窍 189

性冷漠的女子和没有性能力的男子 193

治疗性障碍 195

男子也会有性障碍 196

性障碍及其致病原因 198

怎样维持情感的平衡 199

晚年和性能力	200
--------------	-----

第十六章

控制情绪, 克服过敏症	203
过敏症及其起因	204
哮喘和自我治疗	209
哮喘是过敏症吗?	210
作为原始病因的出生经历	214
过敏症一瞥	214
皮肤	215

第十七章

常见病及自我治疗法	219
意识心灵对病因的了解并非是始终必不可少的	219
关节炎——如何处置	221
关节炎和粘液囊炎的另一一些病例	223
椎盘滑脱和腰背痛	224
斜颈或者叫“歪脖子”	224

第十八章

你有这个能力!	228
重温自我健身的方法	230
执行计划	232
排出具体的时间表	232
切勿忽视防护措施	233

第一章

有关潜意识的须知

在筹划自我改进时，你必须对心灵的构造及其作用方式有所了解，特别是对心灵深处；我们的麻烦都出自这一部分。你要学会如何操纵深层心灵，学会如何才能了解你想要改变或克服的那些不正常状态的起因。通过催眠术，你能成功地操纵深层心灵。在以后各章中，你会了解催眠术以及如何施行自我催眠。

深层心灵的构造。几乎每个人都知道心灵中有这一深层部分。它也被称作“阈下”、“主观”、“原我(伊德)”以及其它不同术语。在精神病学中，最广泛采用的术语是“无意识”心灵。但是无意识有两层含义，深层心灵只是其中之一。它可以指一段时间内的失去知觉，例如人睡着的时候，在麻醉药作用之下，或者被猛击一拳后打昏了过去。因此，“潜意识”一词最可取也最能说明问题。

很不幸的是我们对心灵这一部分的实际构造及其作用方式仍然知道得很少。而连古希腊的医生希波克拉底和艾斯库拉皮厄斯都意识到我们的心灵结构中存在这样一个部分。近