

实用心理学丛书

催眠术

马维祥 编著



9.054

科学普及出版社



《实用心理学丛书》

催眠术

马维祥 编著

责任编辑：王蕾 战立克

封面设计：赵一东

技术设计：王震宇 范晓芳

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京燕山印刷厂印刷

*

开本：787×960毫米 1/32 印张：6.875字数：124千字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数：1—15000册 定价：2.30元

ISBN 7-110-00916-5/R·87

《实用心理学丛书》编委会

主 编：林传鼎

副主编：周 谦 王效道 沈德灿

编 委：（笔划序）

王效道	刘淑慧	许慈文	任仁眉
沙连香	沈德灿	吴凤岗	郑日昌
林传鼎	茅于燕	周 谦	周 梅
罗大华	洪德厚	高玉祥	杨华渝

《实用心理学丛书》

序

普及才能在群众中生根成长，普及才能使学术转化为社会力量，普及才能使心理科学在广阔的基础上繁荣。

《实用心理学丛书》的问世表明心理科学普及工作的新进展，祝愿心理科学普及工作为社会主义物质文明和精神文明的建设做出更大贡献。

潘菽
题

序

催眠术是一种古老的技术，应用范围十分广泛。江苏省苏州市广济医院马维祥副主任医师多年来悉心钻研、大胆实践，运用这种技术医治了许多病种及许多病人，积累了大量的案例和丰富的临床经验。同时，他还对催眠治疗的理论进行了探讨和研究并在此基础上，写出了《催眠术》一书。

《催》书比较系统地介绍了催眠术的历史发展、应用范围实施技巧以及理论研究。书中，列举了不少真实的案例，令人信服，读起来生动有趣。鉴于国内尚未有此类专著，而人们又对催眠术认识不一：有人将它说得神乎其神；有人持否定态度；有人则半信半疑。本书之问世，将有助于端正人们对催眠术的认识，进而实践、研究、提高，使这一古老的技术，能在中华大地上传播、发展，为人类造福。

当然，本书在某些方面还讲得不深，但相信它对催眠术在我国的传播与普及将会起到积极的作用。

陈学诗

1988年2月

自序

催眠术是一种古老而又充满活力的技术。长期以来，在人们心中它一直带有神秘的色彩。随着现代科学技术的发展，人们努力探讨催眠术的奥秘，使其不断科学化、系统化，因而越来越引起人们的重视。

心理学家发现催眠术是打开人们心扉的钥匙，它能给人以智慧和启迪，而最主要的，它作为一种心理治疗技术，能使许多疑难怪症康复如初，使焦虑忧郁的情绪瞬间即逝，从而体验到人生的温馨与乐趣。数千年的实践证明，催眠术在心理治疗上具有一定的应用价值。遗憾的是，由于催眠术长期以来为宗教神职人员所掌握，又为一些江湖术士所利用，使它的声誉受损，遭到非议。特别是在我国，由于政治上的种种原因，催眠术长期得不到应有的承认。随着心理学研究的不断深化和提高，催眠术作为心理治疗技术，近几年也引起了我国心理学界和医学界的重视，同时也受到各界的关注，对它的研究越来越深入，应用越来越广泛，催眠术获得了新生。

本书将系统介绍催眠术的历史发展、理论研究、操作方法和应用范围。读者通过学习可在实践中不断探索，掌握运用。当然，作为一位催眠师，还应系统地学习心理学和现代医学知识，具备良好的心理素质和崇高的道德情操。我衷心期望心理学界和医学界的同行们，不断总结自己的经验，使催眠术造福于人民。

本书着手之际，倍感困难，在北京医科大学王效道副教授的帮助和鼓励下方敢提笔一试。在写作中，还得到刘大红同志和李永远先生的通力合作，均在此表示衷心的感谢。本书难免有不当之处，恳望专家和读者批评指正。

马维祥

1988年10月

目 录

一、概述	1
1. 医学心理学的进展	1
2. 心理治疗的基本概念	3
3. 古老的技术——催眠术.....	7
二、催眠术史	11
4. 催眠术的由来	11
5. 我国催眠术的发展.....	17
6. 民间催眠术的传播.....	19
三、催眠术理论的研究	21
7. 睡眠与梦的生理学研究.....	21
8. 梦的内容及现实意义.....	24
9. 催眠术的近代理论.....	30
四、在心身疾患方面的应用	35
10. 呼吸系统疾病.....	36
11. 心血管系统疾病.....	37
12. 消化系统疾病.....	40

13. 泌尿生殖系统疾病	44
14. 其他方面的应用	55
五、在精神心理障碍及神经系统方面的应用	61
15. 神经系统疾患	61
16. 精神心理障碍	64
六、在心理保健方面的应用	87
17. 提高社会适应能力	87
18. 调整不良个性特征	92
19. 老年人心理的调适	96
七、在教育中的应用	97
20. 培养学习兴趣	97
21. 增强记忆力	99
22. 提高理解力	101
23. 控制多动行为	102
24. 防治考试紧张综合症	104
25. 补足睡眠时间	106
八、在体育运动中的应用	108
26. 客观认识自我	108
27. 树立竞争意识	110
28. 增强集中注意力	112
29. 提高竞技水平	115
30. 引导博采众长	118
31. 消除疲劳伤痛	120

九、在司法侦破中的应用	122
32. 剖析犯罪真相.....	124
33. 判定责任能力.....	125
34. 获取侦破线索.....	127
35. 提高洞察能力.....	129
36. 协助教育改造.....	130
十、催眠术前的准备	133
37. 术前的心理准备.....	133
38. 催眠师的道德与素养.....	134
39. 催眠感受性.....	138
40. 催眠感受性的检验法.....	144
41. 催眠治疗的一般程序.....	146
十一、催眠术的类别与实施	148
42. 催眠术的分类.....	148
43. 一般性催眠操作.....	150
44. 深度催眠术操作.....	167
45. 药物暗示性催眠操作.....	170
46. 麻醉药物催眠操作.....	171
47. 催眠状态的判定.....	171
48. 催眠的次数和时间.....	173
49. 后催眠性暗示.....	174
50. 催眠唤醒法.....	175
51. 催眠的副作用及禁忌.....	177
附录：催眠奇观	183

一、概 述

近50年来，医学心理学的研究和实践取得了很大的成就，使人们感到以往生物医学模式的概念已不足以阐明人类健康和疾病的全部性质，疾病的治疗也不仅仅依靠药物或外科手术所能解决。而另一种新的概念，即生物心理社会医学模式将起而代之。医学领域这一观念的转变，使人们更加重视心理学在基础医学和临床医学中的应用价值。这样一来，催眠术这种古老的技术作为心理治疗中重要的一部分，又受到人们的推崇，广泛地应用于医学临床、教育、体育等各个领域，并取得了令人瞩目的成效。

1. 医学心理学的进展

近年来我国生理心理学和社会心理学广泛涉足于医疗卫生、性格发展、子女养育和人际关系等诸方面，形成了医学心理学专业。这样，人们在研究人的健康和疾病的同时，还注意到社会因素对人类健康的影响。特别是随着社会的发展，出现了社会

工业化和人口城市化，社会秩序发生变动，生活节奏加快、竞争激烈，以及住房交通拥挤、噪音、环境污染等等，使人们长期生活在紧张状态之中。人们发现不仅病原体可以侵袭人体致病，人际之间的威胁、诽谤、歧视、迫害等等因素也同样可以摧毁一个人的健康。在现代社会，心理—社会因素和情绪刺激对人类精神健康和躯体健康的影响越来越强烈，心理与健康、情绪与疾病等问题也越来越受到医学界的重视。

医学心理学不仅对精神疾病的心理障碍进行研究，而且对人体各种疾病的心理问题进行探讨。它研究人的生理与心理状况及其相互关系、疾病对心理的影响、心理对健康与疾病的能动作用。由此可见，医学心理学的基本任务是研究人的心理活动过程、个性性格特征和心理与生理的基本规律，并应用于医学临床。

医学心理学研究范围很广，主要包括以下几个方面。

神经心理学 应用心理学方法为诊断脑的局部病灶提供根据，并且比较精确地分析和描述脑的结构和机能。

变态心理学 研究变态心理的发生、发展变化的原因和规律，如幻觉、妄想等精神病态。

临床心理学 包括诊断、治疗、护理等过程中各种心理因素的分析，并应用心理学技术对其进行评定和矫正。

心身医学 主要是研究心理社会因素在保持健康、促使疾病发生发展和病程转归中的作用。

心理诊断 借助各种心理测量方法对认识过程、思维能力、智能状况和人格特征等变化做出合乎客观实际的鉴定和评价。

心理咨询 通过咨询给来访者以心理上的指导和支持。

心理卫生 即精神保健，主要任务是促进心理健康，培养健全性格，提高适应能力，消除不良影响，预防各种疾病发生。

心理治疗 即运用心理学方法，通过医护人员与病人间的交往，施予影响，充分调动病人的主观能动性，改变自身的病态。

在临床实践中，医生往往需要综合运用医学心理学诸方面的知识和手段进行诊断和治疗。而催眠师作为一名心理治疗医师，不仅需要有熟练的催眠技术，而且必须掌握较全面的医学心理学和社会心理学理论，有丰富的医疗实践经验，才能胜任心理治疗工作。

2. 心理治疗的基本概念

从医学心理学的角度来研究临床时，首先接触到的是心理治疗问题。心理治疗主要是通过医护人员的语言和行动来改善病人的情绪，提高病人对疾病的认识，解除顾虑，增强信心和能力，以达到康

复的目的。

有些人对心理治疗存在误解，认为它是唯心主义的，不科学的。实际上，心理是脑的功能，人脑只有在客观现实的作用下，才能产生心理活动。人的一切心理现象，都是客观现实的反映，同时心理活动也能对客观物质起作用。心理治疗认为，每个具体的现实的人，都包括物质机体与精神心理两方面，是躯体与心理的统一体。因而在疾病的诊治过程中，必须注意社会—心理因素，才能达到完满的效果。

还有人认为，心理治疗不过是聊天和劝解。其实心理治疗既不是随意聊天，也不同于对正常人的思想教育。它必须根据病理心理的规律和特点，运用心理学知识和手段，去改善病人的情绪，纠正病人的异常行为。心理治疗需要使用语言，因为语言作为一种条件刺激，它始终具有社会性质的内容。同时，语言又是思想的直接反映和直接体现。人们的思想以语言和文字的形式被外界所认识，因而语言是人们交际的工具。所以，在生理学上，言语就作为一种特殊的条件刺激作用于人脑，引起大脑高级神经活动的变化，继而导致生理功能的种种改变。这已为日常生理现象和科学实验所证实。

目前世界上心理治疗的形式很多，下面简单介绍几种。

(1) 精神分析法 根据弗洛伊德心理分析学派的观点，以精神动力学为理论基础而建立的。弗洛伊德把人的心理分为三部分，即意识、前意识和潜

意识。他认为一切心理活动都是从潜意识开始，在潜意识最深处有“本我”、“自我”和“超我”三部分。认为不论心理疾病患者还是正常人，在精神内部经常进行着本我、自我和超我之间的斗争。本我的本能性冲动随时受到超我指导下的自我的压制，双方矛盾就产生疾病。其症状往往是由于被压抑在潜意识中的情感或幼年的痛苦或性的创伤。于是精神分析法主张通过内省的方式，以自由联想精神疏泄和分析解释的方法，把压抑在潜意识中的创伤和痛苦体验挖掘或暴露出来，加以疏导，帮助病人重新认识自己，改造自己的人格，改变原有的行为模式，达到治疗的目的。

(2) 精神支持疗法 主要做法是倾听病人的主诉，同情病人的挫折，关怀其病痛，然后给予解释、安慰和劝导，分析启发，支持和说服，消除疑虑或顾忌，解除病人的沉重心理压力。特别当病人烦恼和焦虑时，通过交谈起到疏泄的作用。这种治疗多用于短暂挫折、环境造成的严重压力、神经症和心身疾病。

(3) 暗示疗法 这是医学上治疗疾病的一种古老而有效的心理疗法。可以在催眠状态下进行，也可以在觉醒状态下进行。觉醒状态下的暗示又分为他人暗示和自我暗示。他人暗示是把医生的某个观念暗示给被暗示者，使这个观念在其意识和潜意识中发生作用。暗示疗法又分为直接暗示法和间接暗示法，直接暗示法是医生用事先编好的暗示性语

句，用均匀有力的语气向病人进行暗示。间接暗示法是用电刺激或给予静脉注射10%葡萄糖酸钙等，在发生作用时用语言强化进行暗示。自我暗示是把某种观念暗示给自己，对于缓和兴奋，调整情绪可产生良好的作用。

(4) 行为疗法 它是根据巴甫洛夫的经典性条件反射原理和斯金纳操作性条件反射原理衍生出来的治疗方法。行为治疗的原则是学习的原则和奖惩的原则。它认为错误与病态的行为究其源，是在生活经历中，特别是在精神创伤的体验中学习而得，并经条件反射固定下来。如通过再学习。经条件反射和强化手段，也能消除和纠正病态行为和功能障碍，建立健康的行为。因此简单地说，行为治疗或条件反射治疗就是根据学习心理学的理论，对个体进行反复训练，以达到矫正所谓适应不良性行为的一种心理治疗。

(5) 生物反馈疗法 这种疗法是借助工程技术，让病人领悟到身体上平时不能感觉到的信息，并控制其身体局部反应的一种方法。应用于临床可分两个基本步骤：一是让病人学习减轻心身过度紧张的方法，如自我催眠；二是通过灵敏度很高的生物反馈仪器使病人了解并掌握躯体内部生理变化的信息，进一步学习放松技术，直到形成操作条件反射，解除影响正常生理活动或病理过程的紧张状态，以恢复正常的生理功能。生物反馈疗法可用于人体由于过度紧张导致的心理生理功能障碍和各种

心身疾病。

(6) 催眠疗法 指应用某种方法，使人进入一种特殊的意境，即通常所指的催眠状态。催眠疗法是一种古老的心理治疗方法，很早就有人深入研究过催眠的生理、生物变化，但至今对其机制仍没有一致的意见。

3. 古老的技术——催眠术

催眠术不是一种简单的“催人入睡”的技术。催眠术是运用心理暗示的方法，使心理活动达到某种境界，呈现一种特殊的意识活动状态——催眠状态。此时，受术者只能与催眠师保持独特的、密切的“单线”联系，毫不犹豫地接受催眠师的一切指令、暗示，如实地畅述内心深处的奥秘，暴露心灵底层被压抑的情感，回忆早已被“遗忘”的经历和体验。在催眠状态中受术者的情绪、意志和行动均被催眠师所左右，有时象机器人一样毫无反抗地顺从催眠师的意志，双方保持着某种特殊的感应关系。在催眠中，催眠师针对受术者的心理障碍给以正确的解释和诱导，利用暗示对其行为予以纠正。催眠师能够随时唤醒“熟睡”的受术者，醒后受术者对所发生的诸事一无所知，回忆不起催眠过程中的情景。

在自然界中存在着许多催眠现象，即自然催眠现象，公路催眠就是一个典型的例子，驾驶员由于长途驱车，单调刻板的汽车马达声会诱发催眠状态而