



人与世界丛书



zi wo cui mian shu

自我催眠术

[日] 平井高雄 著
黄燕鹏 译

R338.63

2
3

甘肃少年儿童出版社

自我催眠术

[日]平井富雄 著

黄燕鹏 译

甘肃少年儿童出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张5.75 插页2 字数91,000

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数：1—4,080

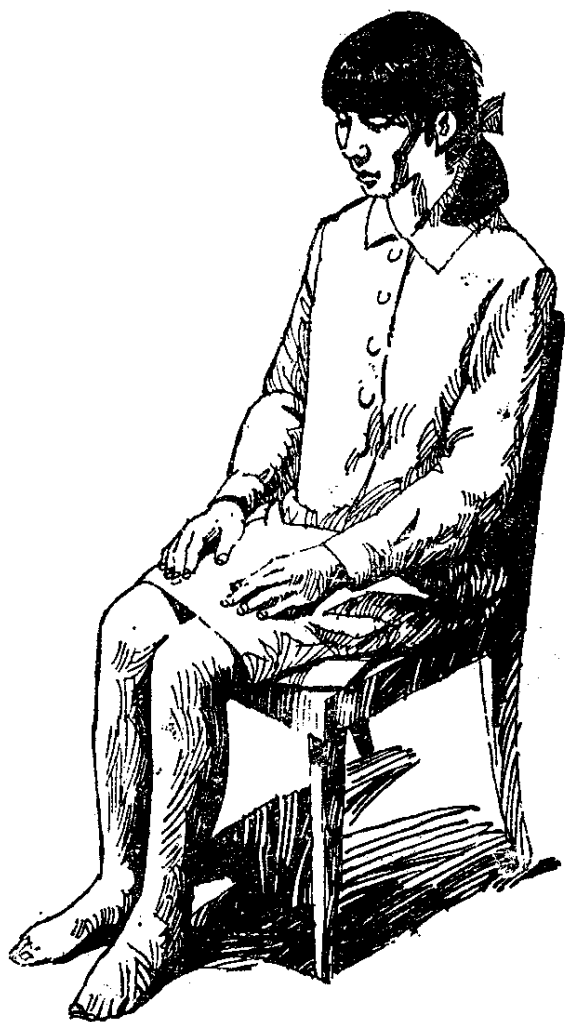
ISBN 7-5422-0236-7/R·2 定价：2.20 元

当你看到不可理解的现象，感到
迷惑时，真理可能已经披着面纱悄悄
地站到你的面前。

——巴尔扎克

• 自我催眠术的三种基本姿势 •

自我催眠术有六个阶段，必须按照第一阶段结束后，进入第二阶段的顺序进行练习。

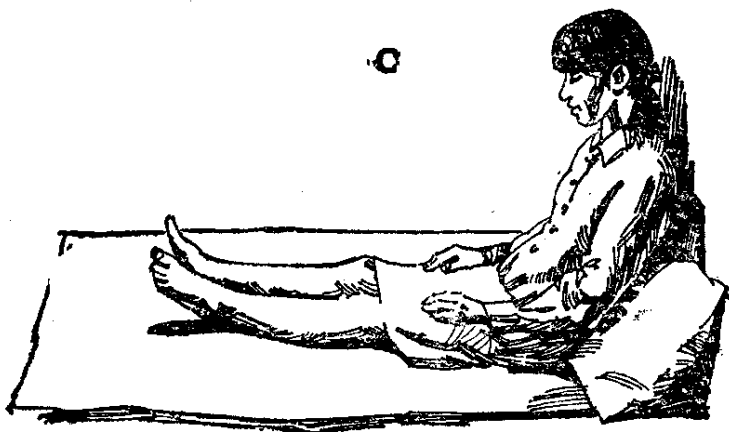


如图所示，A是第一、二、四、五阶段练习采用的姿势；B是第三、六阶段采用的姿势；C是第三阶段可以采用的姿势。

B



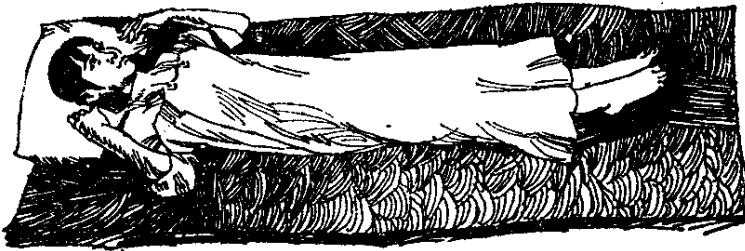
C



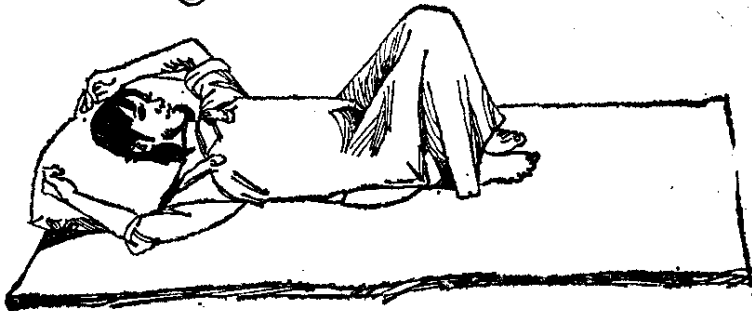
催眠状态的解除：

首先，如图所示，按①那样，睁开眼睛，胳膊作伸展运动，然后如②那样，伸展四肢，并作深呼吸。这个顺序在坐势、背靠势中均相同。绝不能借口催眠已经完成了而立即站起来，或唱歌等。

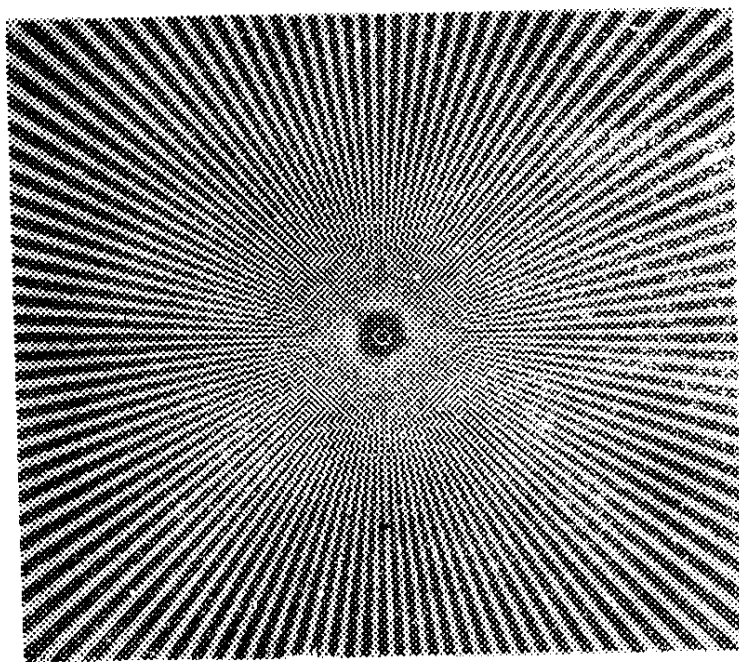
①



②



首先，请您盯着上图的中央看一分钟，然后仰卧下，闭上眼睛。暗示“额头凉爽、额头凉爽、额头凉爽”，于是，您的脑波就会变为 θ 波。“记忆力”、“独创力”也就会随之增强。但是，我们希望您循序渐进地阅读本书，等您掌握了第五阶段以后，再进行该练习为好。



前 言

近来，到我们东大医院神经科，诉说因患有自卑感、神经衰弱、自信心丧失、怕见人、失眠、早泄、阳痿等疾病，从而引起烦恼的病人正在迅速增多。这些疾病就是所谓的“心病”。它们大多数是由于现代人类共有的不安感和自卑感所引起的。我们为了消除患者的这种不安感和自卑感，通常采用药物治疗和精神疗法，后者便是催眠疗法。

但是，如果没有医生的指导，则采用催眠疗法是不太妥当的。不太了解催眠术的人们之间进行催眠的话，有时会无法解除催眠状态，甚至相反会导致病情进一步恶化。正因为如此，近年来，人们研究出了一种既不必特意去医院，又十分简单、安全的催眠方法，并使其上升到了理论

的高度。那就是自我催眠术。

尽管有多种自我催眠术，但其中以1932年、柏林大学修尔士博士发表的“自律训练法”最为出色。本书介绍的自我催眠术就是从“自律训练法”发展而来的。这种自我催眠术的最大特点是不用借助他人力量，通过对自身的暗示，即可进入催眠状态。所以，自己可以从所谓的催眠状态中觉醒出来。而且，该方法极为简单。整个催眠术由六个阶段组成，只要记住六个用于暗示的句子，用它们来反复练习的话，即可显示出其功效。另外，它与过去那种“我可以戒掉香烟”的“信念式魔术”不同，它是通过先让自己的身体发生某种生理变化，然后，达到治疗心病的目的。

但是，在进行自我催眠时，我提请大家注意，要绝对遵守如下四点：第一，不论什么病，当病情十分严重时，绝对不能进行自我催眠；第二，请按照本书中所提到的顺序、姿势、时间等进行练习；第三，按规则反复练习；第四，不要心急，在心情舒畅的情况下进行练习。

自我催眠术不是速效药，速效药的疗效也不会持久。但是，只要您完全掌握了自我催眠术，则由它带来的好处将会伴随您一生。您再也不必有任何顾虑。只要循序渐近地阅读本书，并反复练习，则您将会发现简直不敢相信的、具有开朗性格的自我。

在我写书的过程中，在京都召开了国际身心医学及催眠学会。在会上，我发表了多年的研究成果——《坐禅的脑波学研究》。当时，自我催眠术方面的权威——加拿大茅道里奥路医学研究所所长路太博士亲切同我握手，并鼓励我写好给本书。我由此得到自信心，终于完成并将它献给了读者。

东京大学精神医学博士 **平井富雄**

目 录

前 言	(1)
第一章 消除您不安情绪 的自我催眠术	(1)
第一节 什么是催眠	(1)
一、“心病”的蔓延	(1)
二、持续处于紧张状态会怎样呢	(4)
三、路易十六世十分热衷于催眠术	(6)
第二节 什么是自我催眠	(8)
一、“从肉体到心理”的自我催眠术	(8)
二、从肉体引起的催眠，既安全又可靠	(10)
三、人越聪明，就越容易进入催眠状态	(13)

四、更先进的自我催眠术	
——自律训练法	(17)
五、瑜伽是一种自我催眠术	(20)
六、坐禅与自我催眠	(24)
第三节 自我催眠生理学	(27)
一、什么是感情	(27)
二、通过脑波，能知道什么呢	(32)
三、由自己“导演”的自我催眠术	(35)
四、自我催眠术是了解自身的科学	(41)
第二章 自我催眠术	(44)
第一节 进入练习之前	(44)
一、练习场所	(45)
二、姿势	(46)
三、练习中的心理结构	(47)
四、练习的次数与时间	(47)
五、終了及觉醒	(48)
第二节 自我催眠术的 6 个阶段	(51)
一、第一阶段：胳膊沉重	(51)
(一) 催眠方法	(51)
(二) 生理变化及疗效	(56)
1. “怯场”这个怪癖会埋没您的 才干	(58)
2. 感到似乎要怯场时，就念叨“胳膊 沉重”	(59)
3. 脸红、口吃的心理	(60)
4. 所谓“禀性”是什么	(62)
5. “在何时何地均可睡眠”的技术	(64)

二、第二阶段：胳膊发热	(66)
(一) 催眠方法	(66)
(二) 生理变化及疗效	(69)
1. 是火，但不一定感到是热的	(70)
2. 丧失自信心是神经衰弱的初期症状	(72)
3. 有无自信心，会使同一人判若两人	(73)
4. 过犹不及	(74)
5. 治愈手颤(书痉)	(76)
6. 自我催眠术引起的青春返回	(78)
三、第三阶段：心脏在静静地跳动	(80)
(一) 催眠方法	(80)
(二) 生理变化及疗效	(84)
1. 使人变渺小的“易怒”	(86)
2. 战无不胜的秘诀	(88)
四、第四阶段：呼吸很舒服	(90)
(一) 催眠方法	(90)
(二) 生理变化及疗效	(92)
1. 禅僧们通晓的自我催眠术	(94)
2. 可以戒掉烟与酒	(95)
3. 渡过上下班高峰的方法	(98)
4. 使食欲减退的应激反应	(100)
5. 不给女性带来痛苦的“分手 方法”	(101)
五、第五阶段：腹腔神经丛发热	(103)
(一) 催眠方法	(103)
(二) 生理变化及疗效	(108)

1. 阴部发热 (112)
2. 二十七岁时, 才知道了性行为带
来的快感 (113)
- 六、第六阶段: 额头凉爽 (115)
 - (一) 催眠方法 (115)
 - (二) 生理变化及疗效 (118)
 1. 可以意识到“无意识”吗 (121)
 2. 支配您的另一位您 (122)
 3. 人类蒸发是“无意识”的叛逆结果
..... (125)
 4. 为了驯服“无意识” (126)
 5. 美国式的“大脑聪明法” (128)
 6. 只有文明人才患的疾病——星期天
神经症 (129)
 7. 带来性行为的烦恼——“无意识”
的应变 (130)
 8. 您真的耐力不足吗 (137)
 9. “易疲劳”也是自卑感的一种 (140)
 10. 所谓具有独创力的人类是—— (141)
 11. 自我催眠术造就的人类像 (145)

附录 自我判定法——瓦尔太克描图测

- 试法** (148)
1. 可以给自己的人格打分吗 (148)
 2. 出现在绘画中的您的人性 (150)
 3. 画的打分标准 (152)
 4. 奇妙地捕获到性格变化的描图
测试 (160)
 5. 开始练习自我催眠术之前的测试

结果	(162)
6. 第二阶段終了后的测试结果	(164)
7. 第三阶段終了时的测试结果	(166)

第一章 消除您不安情绪的 自我催眠术

第一节 什么是催眠

一、“心病”的蔓延

您有自信心吗？如果有，那么阅读本书的必要性似乎就不大了。但遗憾的是，在今天这个世界上，能做到这一点的人大概不太多吧，发达的机器文明、以及资本主义社会中激烈的竞争、无法对付的信息爆炸，使得欲在其中生活下去的您总有一种败北感和无力感吧。

现代文明的确给人类带来了幸福。不用说衣食住行，在医学保健方面也取得了很大的发展。人类的寿命在不断延长，肉体方面的疾病大部分均可得到治疗。但是，还遗留下了一种难以对付

的疾病——心病，随着文明的发达，它反而在蔓延。

我们一走上社会，就会碰到社会地位、经济、人事关系等问题；在家庭里，又使您不得不考虑父子关系、夫妻关系、婆媳关系等问题。这使您的心情得不到片刻安宁。而且，这些烦恼会在不知不觉之中成为应激反应被积累起来，最后导致您感到烦躁不安。所谓心病，正是陷入到了这种不安状态之中。人们当中不论是谁，都有可能出现这种症状。另外，人的本来面目就是“正因为感到不安，所以才通过努力，发挥出自己的才能”。然而，许多人在还没有干某件事时，就似乎认为：“大概那种事情自己干不了吧”。

本来，不安感是人类的原动力。所以，为了治愈心病，就应该把这种不安感引导到正确方向上来。

控制不安感失败最典型的是神经衰弱症。这是一种“不安神经症”，患有这种病的人有时心率会加快，感到呼吸困难，甚至会出现无法乘电车的症状。另外，引起头痛、目眩、失眠、耳鸣等症状的神经衰弱一般称之为心气病，这也是“不安感”在作怪。

还有一种恐惧症，脸红、怕见人等就是其典型。它们都是不安感引起“脸发红”或“怕见人”的神经衰弱症，是强迫神经症的一种。仔细考虑一下，尽管感到非常无聊，决不屈服于它。