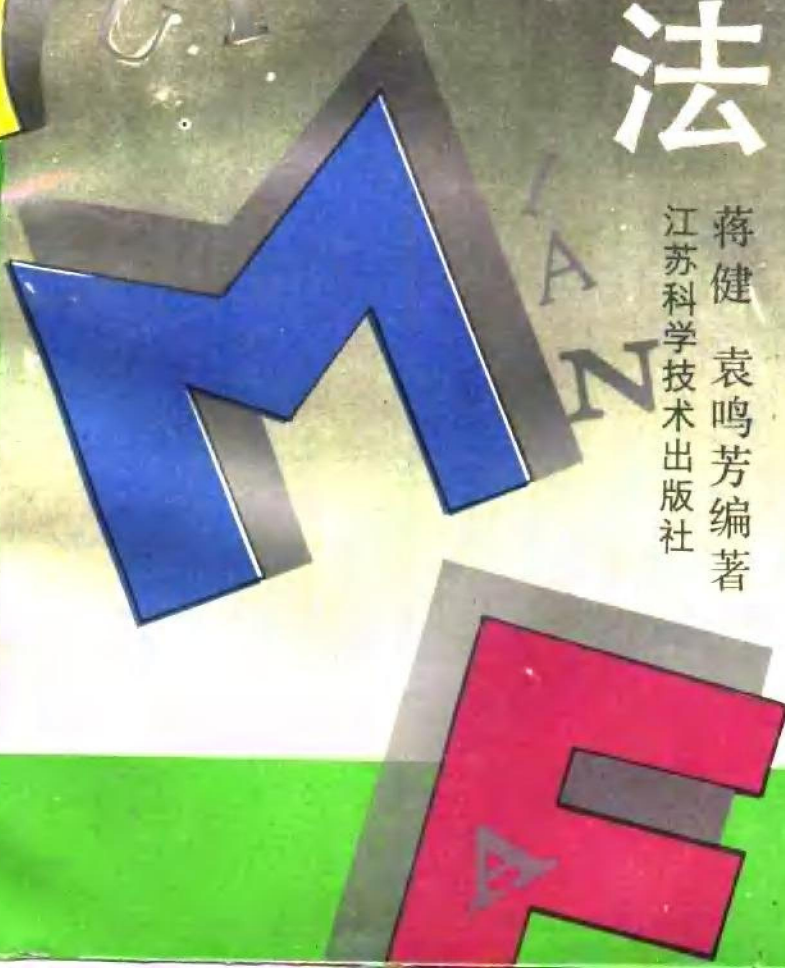


# 催眠法

自我

蒋健 袁鸣芳编著  
江苏科学技术出版社



057

# 自我催眠法

蒋健 袁鸣芳 编著

江苏科学技术出版社

(苏)新登字第002号

**自我催眠法**

蒋健 袁鸣芳 编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：泰县印刷四厂

开本787×1092毫米 1/32 印张10 字数220,000

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数1—5000册

---

ISBN 7-5345-1526-2

---

R·232 定价：4.90元

责任编辑 黎 雪

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

## 内 容 简 介

本书是一本介绍自我催眠性质、方法及其效用的普及读物。第一部分讨论了自我催眠的本质，自我催眠法的种类、特点及其效应机制；几种古代的自我催眠法。第二部分介绍了自我催眠法的训练方法及其生理变化。第三部分叙述了自我催眠法在保持镇静、提高自信、改善失眠、克服忧郁、增强记忆力、发挥潜在能力、制怒、戒烟戒酒、美容、性生活以及防治某些常见疾病方面的效用。最后附有“自我判断法——绘画试验人格判断法”，以资自己判断经过自我催眠训练后的效果。

## 前 言

临床医生在诊治疾病的时候，会发现许多患者的病情部分乃至全部是由心理因素所引起的，对此单靠药物常难以奏效，而辅以心理治疗的方法才能帮助病人减轻痛苦。但是，如果患者不去克服其性格、心理素质上的一些弱点，迟早仍会老病复发。只有从根本上提高患者的心理健康水平，才是防止、减轻或治愈这类疾病的捷径。

离开挂有红十字标记的医院大门，加入到那些为工作、为生活而四处奔走的人群中，每当看到一些脸上没有微笑、肌肉绷紧、愁眉苦脸、萎靡不振、心事重重的人擦肩而过时，心中免不了会想：包括本人在内的所谓健康者，尽管躯体健全，没有疾患，不需服药和打针，但是在心理上能说都是健康的吗？如果无法摆脱紧张、自卑、抑郁、焦虑、烦躁、嫉妒等消极情绪的不断困扰或长期折磨，就算不上是一个心智健全者。这些消极情绪不仅会削弱一个人的社会适应能力而妨碍成功，并且总有一天还会影响躯体健康而导致心身疾患的产生。因此在正常人中，为了克服和战胜人生道路上可能出现的困惑和危机，同样存在一个完善和优化素质的问题。

自我催眠法能够帮助我们解决这个问题。自我催眠法作为一种方法，以支配自己的心理和行动为中心，其最直接的

应用部门之一便是医学。自我催眠法的效用可以归纳为两个方面，一是生理方面的，可用于防病治病，增强身体素质；一是心理方面的，可用于改造性格，提高心理素质。

自我催眠法既古老，又年轻。说它古老，是因为自我催眠法已有2000多年的历史；说它年轻，是因为随着医学、心理学、生理学的不断进步，人们以科学的方法去探讨其本成和机理还为时未久。

自我催眠法有许多种类，本书所介绍的是其中最具有实用价值的一种——根据德国心身医学家J·H休尔茨博士所建立、并经过改良的自律训练法。

关于本书，有以下几点说明。

首先，自我催眠法的效用是相当广泛的，除了可以增强体质、防治疾病外，还可用于消除紧张、不安、忧郁、焦虑等消极情绪，纠正易怒、手淫、嗜烟、嗜酒等不良习癖，以及美容、增强记忆力、发掘潜能、开发创造力等。因此，这本书不仅适用于临床医生和医学大专院校学生以及患者参考，而且也适用于所有的健康人阅读。自我催眠法是改造自我的武器，它能帮助我们提高健康的质量和生活的质量。

其次，在阅读本书的时候，要对自我催眠法及其效用抱有坚信不疑的态度，除了需牢牢掌握自我催眠训练的方法以外，还应充分理解自我暗示以及自我催眠的原理，注意书中对一些心理现象所作的分析，并结合自己的具体情况进行反省。唯其如此，自我催眠法才能发挥出更好的改造自我的效果。

第三，自我催眠法并非是速效药，初通自我催眠法便指望看到其立竿见影的效果是不切实际的。可是一旦真正掌握了自我催眠法，其效果一生都不会再消失。只要顺序阅读，

按照要求进行严格训练并持之以恒，一定会同时收到心身两方面的效果，不久便会在自己身上看到日益明显的变化。

第四，在第三部分论述有关自我催眠法的效用时，常常列举某些阶段的自我催眠训练对某某有效，这只是为了强调某些自我催眠训练的重要性，并不是意味着其他阶段的训练无效或无关紧要。本书第一至第六阶段的自我催眠训练是一个整体，只有在掌握了第一至第六阶段的自我催眠训练的基础上，再通过某些阶段的强化训练，才能取得更好的相应的效果。

好友夏光未先生为本书作了有趣而贴切的插图，在此我们谨表示衷心的感谢。

蒋 健 袁鸣方

1993年

# 目 录

<b>1. 自我催眠法是改造自我的技术</b> .....	1
1.1 健康是人类的第一财富.....	1
1.2 自我暗示法.....	7
何谓催眠与暗示.....	7
暗示的神奇威力.....	12
暗示与医学的关系.....	19
有意识自我暗示与无意识自我暗示.....	25
积极自我暗示与消极自我暗示.....	29
一般自我暗示与特殊自我暗示.....	35
1.3 自我催眠法的种类及效应机制.....	41
自我催眠法种种.....	41
自律训练法的建立及其特点.....	48
促进心身健康的效应机制.....	56
1.4 古代的自我催眠法.....	65
瑜伽.....	65
禅定.....	70
气功.....	72
<b>2. 自我催眠法的训练方法及其生理变化</b> .....	85
2.1 自我催眠训练开始之前.....	85



2. 2	第一阶段“上肢沉重” .....	92
	催眠方法 .....	92
	生理变化 .....	96
2. 3	第二阶段“上肢温热” .....	99
	催眠方法 .....	99
	生理变化 .....	101
2. 4	第三阶段“心脏在安静地跳动” .....	105
	催眠方法 .....	105
	生理变化 .....	108
2. 5	第四阶段“呼吸轻松” .....	112
	催眠方法 .....	112
	生理变化 .....	114
2. 6	第五阶段“腹部温热” .....	118
	催眠方法 .....	118
	生理变化 .....	121
2. 7	第六阶段“额头阴凉” .....	124
	催眠方法 .....	124
	生理变化 .....	127
<b>3.</b>	<b>自我催眠法的效用 .....</b>	<b>132</b>
3. 1	丧失镇静会扼杀才能 .....	132
3. 2	增强自信以走向成功 .....	136
3. 3	睡眠的技术 .....	140
3. 4	忧郁是失败之母 .....	147
3. 5	增强记忆的方法 .....	152
3. 6	了解自我，改造自我 .....	160
3. 7	窥测潜意识以挖掘潜能 .....	170

3.8	“精力不足”的背后	180
3.9	制怒法	186
3.10	别具一格的戒烟、戒酒法	194
3.11	自我暗示美容法	200
3.12	此病抑或彼病?	211
3.13	妇女性交冷感症	219
3.14	手淫恶癖的克服	225
3.15	纠正错误的“性意识”以治疗男子性障碍	229
3.16	高血压的非药物治疗之一	235
3.17	减轻心脏病发作的自我催眠缓解法	241
3.18	慢性支气管炎、肺气肿、哮喘的自我疗法	248
3.19	消化性溃疡可以不药而愈	253
3.20	促进慢性肝病康复的训练	258
3.21	更年期综合征自我缓解法	265
3.22	自我催眠在妇产科领域中的应用	272
3.23	神经官能症的防治	283
附	自我判断法——绘画试验人格判断法	299

# 1. 自我催眠法是改造自我的技术

## 1.1 健康是人类的第一财富

● 人怎样才能长寿，这并非完全决定于医学。人对生理卫生的知识，也是最好的一种保健药品……经常保持心胸坦然，精神愉快，是延年益寿的秘诀之一。人尤其应当克服嫉妒、暴躁以至埋在心里的怒火，积郁不解的思考，无节制的狂欢，内心的隐痛，等等。人应当经常保持一种怀有希望、愉快、明朗、朝气蓬勃的精神状态……

健康是人类的第一财富，健康是人生的首要追求。一个腰缠万贯的富翁，如果他内心缺乏安宁，就会失去许多金钱所不能买来的生命的快乐；一个事业成功的人，如果他为此付出了许多健康的代价，搞得体弱多病，那他就很难享受到成功所带来的生活的欢悦。也许我们一无所有，或在社会生活中所获甚少，但是如果我们有健康的心智与体魄，就能

沐浴灿烂的阳光，呼吸新鲜的空气，充满生命的朝气，度过愉快的一生。

然而，相当一段时期以来，存在着一种误解，即健康仅有被理解为没有疾病或虚弱，许多接受体格检查的人，他们的血液学、生化学检查结果没有发现任何异常，心电图、X线等检查也完全正常，于是理所当然地被认为是“健康”的人，一些人在填写个人档案表格的时候，也因为自己没有糖尿病、高血压等器质性疾病，便在“身体状况”栏目里毫不犹豫地写上了“健康”两个大字。

诚然，由于种种原因，上述一些做法也许是出于无奈的。但是我们应该明白：一个四肢发达、躯体强壮的人，如其存在某些心理上的障碍，或经常处于压抑、自卑、紧张、不安的精神状态，那就算不上是一个真正健康的人。因为他决不能享受到健康的快乐，并且总有一天，连躯体的健康也会受到损害。

经历了一系列观念上的变化，现在健康的含义不仅仅被看作是没有疾病和没有虚弱，而是指躯体、精神及社会适应能力均臻良好的状态。换言之，健康的定义是指，在生理完善和心理正常的情况下，体内所有器官和系统协调地相互配合并发挥作用，使人得以积极从事对社会有益的劳动。享受这种最高标准的健康，被认为是一种基本人权。

这种健康是躯体与精神健康的统一，是肉体与心灵健康的统一。我们不难理解，保持躯体健康并不那么困难，而要保持心理健康，却并不那么容易。

美国的人类学家郝伯特·奥图（Herbert A. Otto）博士曾经指出：

“就在人类向星际进军时刻，人类自我毁灭的能力也

达到了高峰。……‘一般性敌意’是自然环境和社会环境所造成的。诸如空气污染，都市的嘈杂与葬礼，紊乱的人际关系，大众传播工具和电视所渲染的暴力……都是造成‘一般性敌意’的重要原因。人类的环境不仅影响他们对自己的看法，也影响他们与别人的感情。生活在充满刺激、紊乱、暴力环境中的人，慢慢会变得容易激动、紊乱，而趋向暴力。大多数现代物质环境和文明，不利于人发挥潜能。由于整个人类环境被侵蚀，充满了刺激和紧张，因而渐渐形成了人际之间的‘一般性敌意’。这种‘一般性敌意’，就是人类对自己及世界的一种激动状态。”

虽然郝伯特·奥图在这里所描述的“一般性敌意”指的是在西方国家，但在我们的现实生活中，多多少少也存在着一些类似的情况。尤其是在现代社会中，随着物质文明的不断提高，精神障碍却有增无减。激烈的竞争漩涡给人以一种强大的心理压力，高度紧张的生活节奏使人透不过气来，微妙复杂的人际关系使人伤透脑筋，一些不公平的社会现象使人失却心理平衡。名誉、地位、事业、前途、工作、经济、职业、恋爱、婚姻、家庭、人际关系以及居住、交通等等问题，会引出许多抑郁和苦闷、焦虑和烦躁、不安和愤怒、自卑和嫉妒、悲观和沮丧。

例如，有些人渴望成功，但是由于不顾自身条件，制订了过多过高的目标，整日忙乱不已，终因收效甚微而困惑烦恼。或者由于意志薄弱，缺乏持之以恒的毅力，不愿付出艰苦的劳动，耽于幻想，沦落为在企盼中受尽煎熬。或者由于种种原因而心事纷繁，无法专心致志，烦躁不安、日复一日地在糟糕透顶的心境中虚度光阴。或者由于稍受挫折和失败，便一蹶不振，自暴自弃，放弃作出继续努力，为前途

渺茫而悲观绝望。或者由于过分苛求，总是不满意已经取得的成绩，整日为自己没有达到功成名就的完美境界而责备自己。或者由于看到别人取得成功而相形见绌，丧失自信，陷于自卑；甚至妒火中烧，牢骚满腹，为自己怀才不遇而哀鸣不平……凡此种种，不一而足。

所有这些，均可导致心理上、精神上的障碍。表现为意气消沉，对一切缺乏兴趣，活力下降；性情乖僻，疑神疑鬼，神经过敏；注意力难于集中，忘这丢那；萎靡沮丧，悲伤欲哭；恐惧社交活动，害怕见人，动辄面红耳赤，心慌气促；优柔寡断，凡事想来想去，久久不能决断；不相信自己，对于自己所做的事情不放心，并多次重复。上述一些例举已经属于变态人格倾向及强迫神经症等病态表现。

一旦到了这种地步，即使没有躯体方面的器质性疾病，也不能说是属于健康的人了。

问题还不止于此。我们知道，心理健康与躯体健康是可以互相影响的。就躯体健康可以影响心理健康而言，经常和病人接触的医生、护士及病人的熟人们，都会注意到不少病人在心理方面和健康人有不相同的地方。一般来说，病人的情绪稳定性有减低的倾向，对自身行为的控制能力也降低，他们往往要求较多的被人注意，暗示感受性也较平常为高，因而比较敏感，甚或多疑。

就心理健康可以影响躯体健康而言，则更加多见和明显。情绪反应可以引起生理方面的变化。比如当我的情绪紧张时，心跳和脉搏的次数就会增加，血压也会升高，呼吸的次数与呼气、吸气所需要的时间也都有所改变。

人们平时喜怒哀乐等情绪反应，大多甚为短暂，其所引起的生理变化，也随之很快消失，所以通常并不造成器官的

损伤，无碍于健康。

但若紧张的情绪因故延续，那么与之相伴的生理变化也将随之持续下去，这样就将使某器官或某组织较长期地陷于“不正常”的活动状态，久之乃可使某部分器官的功能失常，或可使器官本身受到伤害。

举消化性溃疡病为例来说，人在生气的时候，食欲常会降低，因而吃下去的食物就减少了，而此时胃酸的分泌却反而增加，超过当时实际的需要量，同时因胃壁充血、表面积增加，胃壁粘膜乃有随之延展的趋向，使某些部位变薄，因而保护胃壁的作用减低。这一反应连续出现，便使胃壁部分受到胃酸的侵蚀，从而形成溃疡病。

这一类病症的共同特点，就是器官功能的失常或组织的损伤，是持久性劣性情绪作用的结果。医学上称之为“心身反应性疾病”（psychophysiological disorders），它可以发生在全身任何一个系统或组织。许多疾病的发生、发展与精神因素有关。心理上、精神上的障碍可以进一步导致躯体功能失调，从而使心身两方面俱病。

由此可见，当忧郁、不安、紧张等心理上、精神上的障碍持续下去时，可以进一步导致诸如头痛、眩晕、健忘、失眠、溃疡、高血压、冠心病、慢性腹泻或便秘、食欲减退、阳痿、早泄、月经失调、神经官能症等许多病症，以致体质下降、未老先衰，甚至阳寿折损。

现代医学已经有了长足的进步，绝大部分有关躯体的疾病都能得到有效的治疗和控制。人类的平均寿命在不断延长，然而对于“心病”，目前尚无良好对策。可以说，每个人在不同的时期，或多或少都存在一些心理上、精神上的障碍，

“心病”患者在不断地增多。据信，平日到一般医院门诊部

去求治的病例，约有一半是属于心身疾患这个范畴的。由于这些疾病的根本原因是由于受到负性情绪的影响，因而在用药物或手术处理机体上症状的同时，还需要心理方面的治疗，祛除情绪方面的困扰，消除异常生理反应之原因，始可期望病者康复。

遗憾的是，由于种种原因，目前一般的医院在诊治疾病的时候，往往很少去注意运用心理治疗方法。有些地方虽然已开始建立了一些心理咨询门诊，但不仅数量太少，且医师的心理学素质也亟待提高。至于心理咨询热线电话服务亦属凤毛麟角、供不应求。在这种背景之下，向人们推荐和介绍自我催眠法，相信不仅是必要的，而且是有意义的。

自我催眠法是一种自我训练、自我改造、自我完善的方法。它不仅能够帮助人们从紧张不安的精神状态中解放出来，使人心情愉快而轻松，从而防止心身疾患的发生，而且还能治病强身，增强体质，提高健康水平。随着自我催眠训练水平的提高，还可以进一步提高自己的心理素质，完善自己的人格，挖掘自己的潜能，帮助人们在人生这个大舞台上，将自己塑造成一个成功、快乐的人物！



## 1.2 自我暗示法

● 如同催眠的本质就是暗示一样，自我催眠的本质就是自我暗示；由于暗示必须转变为自我暗示才能发挥作用，故后者更为关键。自我暗示有许多种类，它们无时无刻、无所不在地影响甚或左右着我们的日常生活，既能使人积极进取，又能使人消极退步。懂得并巧妙地利用自我暗示法，不仅能够帮助理解和掌握自我催眠法，而且能够帮助我们度过健康、充实、卓有成效的一生。自我暗示法是一门生活的艺术。

### 何谓催眠与暗示

为了更好地帮助理解自我催眠法及自我暗示法，有必要首先介绍一下何谓催眠与暗示。

据1991年2月9日《海南特区报》上刊文介绍，上海市卢湾区精神病医院开设了上海首家催眠门诊，专事诊治因神经衰弱及心理障碍引起的疾病，治愈率高达86%。现摘编如下。

在一间光线柔和、摆设简单、安静的催眠室里，该院院长周林德开始对一位病人实施催眠法。病人坐在床上，周医