

沈恩明 张怡琮 编

# 自我催眠

——心身调适技巧

71

上海译文出版社

角丛书

# 自我催眠

恩明  
张怡琮编

——  
心身调适技巧

上海译文出版社

自我催眠  
——心身调适技巧  
沈恩明 张怡琮 编

上海译文出版社出版、发行  
上海延安中路955弄14号  
全国新华书店经销  
上海百科排版印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 7.75 插页 2 字数 135,000

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数：0,001—7,000册

ISBN7-5327-1393-8/B·076

定价：4.60元

(沪)新登字111号

# 引 言

**现**代社会的发展，固然使个人生活水准大为提高，但是随着生活节奏的不断加快，个人所感受到的社会压力亦日趋增大。现代文明的种种弊端使人们程度不同地患有失眠、紧张、焦虑等神经症，出现各种心理障碍。因此，消解不良情绪及心理障碍便成为越来越迫切的要求。尽管目前有多种疗法，比较起来，自我催眠疗法显然具有迅速、简单、经济以及用途广泛诸多优点。

催眠术(包括自催眠与他催眠)究其根本来说，无非是一种意念性的活动，在这意义上可以说它与中国的“气功”疗法有异曲同工之妙。催眠最主要的机理是充分调动潜意识的功能。人的潜意识显然有着巨大的潜力，遗憾的是我们至今尚未很好地开发利用它。我们认为，潜意识能轻而易举

地控制意识所不能控制的机体活动,如心跳的节律、内分泌量等。更令人惊奇的是,潜意识对我们周围世界所作出的判断有时可能是最为真实客观的,因而似乎有某种预测的功能。(在这个意义上,我们似乎可以说,所谓直觉便是潜意识。)其次,在外界环境的压力下,如果我们的所作所为与信念发生冲突,便会在潜意识中留下阴影,随之便可能出现各种各样的古怪症状。称之为古怪,是因为我们无法为这种症状寻找出合乎逻辑的解释,其根本原因是潜意识在作祟。这些症状严重地干扰着我们的正常生活,使我们痛苦不堪。而在一般情况下,纯粹的医学对此束手无策,只有设法从潜意识着手,才能消除症状,而消除这些症状的最有效手段莫过于催眠一途了。

学会催眠方法不仅将有益于千万人的健康,而且将使内科医生、牙科医生、心理学家以及其他专业人士了解催眠与自我催眠的不可估量的价值。今天,人们比以往更多地寻求自我完善之道。他们希望知道如何能更好地享受健康、达到心灵的宁静平和,如何能在当代的改革大潮中平静地面对生活环境和生活方式的巨变,希冀能在生活中获得成功。催眠方法向读者证明,我们能够借助**正确的思维**达到这些目标。在通常情况下,我们都容易受自己思维的影响,因而在掌握了自我催眠的技巧后,我们便能随心所欲地做出许多新奇的

事。本书使我们能够理解隐秘的自我。它利用我们的潜意识的力量，教会我们如何使身心得到松弛，鼓起我们对个人潜能的信心。

众所周知，自我训练比起其他治疗形式来有着许多优点。其根据是，自我认识导致自信，而自信又导致有效的自我训练，并最终导致更幸福和更健康的生活方式。有位临床精神科医生曾明确地指出这一点：

探索隐秘心理是认识你自己的关键。它将打开大门，使你看到性格及行为障碍、情绪性骚扰及疾病、恐惧、害怕、焦虑等等症状以及其他许多个人问题的种种原因。当你了解到隐藏在这些东西背后的动因及原委时，解决或克服它们，改变现状以获得健康、幸福及成功，将成为一件轻而易举的事情。

我们可以从本书的大量病例中发现，病人从自我暗示疗法中获益匪浅。没人会否认在特定情况下需要专家的帮助。但是在适当的指导下，个人可以大有作为。本书能帮助人们进行自助，对众多读者也许不无裨益。关于情绪引起的疾病，人们需要知道得更多些。他们需要了解如何成功地控制自己的情绪，如何促进个性的成熟和培养一种更为完善的价值观。本书或许在一定程度上达到了

这些目的，因为它教给读者利用自己的心理能力进行自我改进的技巧。

自我催眠能保持人们的心理健康，使人们毫无心理障碍地享受生活。当然要完全做到这一点并不容易，因为我们周围的环境、传播媒介、朋友、至亲等无时不在向我们发出令人难以察觉的不良暗示。但是阅读本书之后，你至少比“常人”的心理要更健康些。除此之外，自我催眠的美容效果也使现代人的生活大为增色，尤其对女性来说更是一个福音，而且这种美容技巧与现代科学的美容手段相比，无疑有着无副作用、且无须花费的优点。美容的结果将大大增强你的自信心，这种自信对你的心理健康大有裨益。

当然，已有一些有关催眠方面的书陆续问世。这些书所采用的方法包括积极思维和自我催眠，所持的观点有彻底唯物主义的，也有宗教的或东方神秘哲学的。这些书中有许多提供了有益的劝告和技巧。一些读过这些书的人无疑运用了这些方法，并从中得到了帮助。另有一些人购买这些书也许是打算运用这些技巧，但未尽力去做，尤其是当他们发现这些方法复杂而费时更是如此。

一般来说，这些书的作者所提出的方法是为了指导读者改变其思维方式和影响其心理的潜意识部分。然而，这些书大多是非常“实用”的，其中包括一些非常具体的操作手法。具体手法的确是

非常重要的，而且本书也提供了大量的具体手法，但是，在不理解基本理论的前提下，要真正掌握这些手法是很成问题的，因为这些手法是“死”的。相反，在掌握了基本理论之后，就可以灵活地运用这些手法，而且还可以创造出一些新的手法。就此而言，这些书普遍忽略了一个基本要点：它们未告诉读者不良症状是怎样产生的，未解释是什么东西引发了这些症状，因此，下面的一些要点是必须引起注意的。

1. **症状的根源**。为了改进自己，找出你的问题根源是至关重要的。你必须研究性格特点及行为模式，必须考虑由于情绪而导致疾病的可能性。

直接了解隐秘心理，洞察所有个人问题的起源和原因，是克服心理障碍、改变你的思维模式和行为模式的唯一真正的钥匙。你将发现本书提供了这样的一把钥匙，一把相当独特而有趣的钥匙——**晶体摆锤**。其效果令人非常惊异，你会认为这个摆锤简直像魔术一样。但是，许多医生包括精神科医生一直使用着这一方法，对于揭示问题的起源和原因来说，它已被证明是一种迅速而又方便的新方法。使用这种方法，你就有能力改变你的整个一生。

阅读本书将使你更好地理解心理潜意识部分的“运作”方式，理解它是如何影响你的。你将学会如何直接与潜意识打交道，以及如何为了你的自



我改进而影响潜意识。

2. **自我治疗**。这里有一个问题：受到情绪扰乱的人或遭受到某种个人问题或疾病之苦的人能够自助吗？或者说，他是否必须依赖专门的治疗？如果患上了由于心理或情绪引起的疾病，你是否应尝试自我治疗？当然，在某些症状根深蒂固或极其严重的情况下，没有专业人员的帮助是无法治愈疾病的。然而，有许许多多其他症状是可以应用自助法的，甚至可以轻而易举地借助于自我治疗得到康复或解决问题，并且消除有害的思维模式。不管是情绪性障碍，还是有害的癖好或习惯，甚至是上述的心身病痛，都可应用自助法。对于后者来说，医生常常只治标不治本。药物不会消除深藏于隐秘心理之中的病因。

3. **怪癖的普遍性**。冲突和压力是造成紧张的常见原因。在现代生活条件下，人们可能完全消除紧张和压力吗？甚至有人说，“正常”人是不存在的。我们都有某些怪癖。我们常常会表现出不合逻辑的强迫性行为，遭受到由情绪引起的疾病之苦。甚至一场普通感冒也可能是由心理原因引起的。

这些问题通常都集中在心理的潜意识处。我们的意识是不大了解其原因的，但隐秘心理完全了解它们。将意识对它们的理解与本书所描绘的自助疗法结合起来，便能治愈这些疾病。

本书前面几章告诉你有关心理的隐秘状况、它的构成及运作方式；告诉你为什么我们常常以有害的、非理性的方式行事，以及为什么会产生情绪性疾病。本书向你提供了一些方法，以从你的潜意识那里直接获知你老是以某种方式行事的原因。本书后面各章提供了一些自我疗法，帮助你消除这些症状，并改变你思维与行为的不良习惯。

4. **自助法的优点。**任何人有了问题自然都很希望尽快解决它——立刻而不是明年解决。有时较轻的症状能在很短的时间内就得到消除，而其他症状则要花较长的时间。人们认为，接受优秀的心理治疗医生、临床心理学家、精神科医生或治疗心理原因引起的身心不适的医生的治疗常常比自我疗法花费时间少。然而，考虑到所花的费用，在某些地方寻找这种治疗医生的困难，以前治疗中的失败记录，症状并不严重的情况，以及其他的一些原因，人们还是倾向于使用自我疗法。

5. **目标的制定。**如果你想从中受益，那么只是一般地了解障碍及疾病的通常原因是不够的。你必须了解哪一种原因适用于自己的特殊情况。你必须将一般原因化为特殊原因。那些不适用于你的原因可以撇开。你必须了解影响你的那些原因。这些原因一般不为意识所了解，因此，你的任务就是使它们被意识到。最终效果将是值得花出代价的。你将能够生活而不仅仅是生存。对于运用这

些自我改进方法的许多人来说，他们将在极短时间内获得成功。健康、幸福和成功是每个人的目标，通过自己的努力，你就能达到这些目标。

**6. 怎样阅读本书。**关于特殊疾病的某些章节可能看上去与你无直接关系。尽管如此，还是应当阅读这些章节，因为其中所谈到的问题常常会适用于其他症状。头痛的某些原因可能与那些引起关节炎或其他病痛的原因是一样的。本书列举了许多病例，它们将有助于你学会怎样从心理的潜意识处获得你的意识所不知道的东西。健康、幸福和成功的真正关键在于自知之明。

综上所述，自我催眠是我们追求过一种更为幸福而又理性的生活的一条佳径，它为我们现在生活条件下提高生活质量提供了一个有力的手段。幸福生活的一个最重要条件是消除烦恼，而本书所介绍的自我催眠疗法正是在这一意义上作出了它的努力。

本书的编写参考了国内外有关方面的书籍及刊物，错误之处敬请读者不吝指教。

# 目 录

引言.....	I
1. 与心灵深处的“自我”对话 .....	1
2. 自我催眠将为你掀开人生新的一页.....	28
3. 保持长久心理健康的秘诀.....	59
4. 积极情绪与消极情绪的正负效应.....	89
5. 某些不良“情结”、不良习惯以及生 理不适之消解 .....	114
6. 某些心理疾患的自我催眠疗法 .....	150
7. 自我催眠的美容效果及对女性头痛 的治疗 .....	174
8. 自我催眠为你带来性生活的和谐 .....	194
9. 自我催眠对日常疾病的治疗方法 .....	205
10. 信心——学会自我催眠的奥秘所在 .....	230

# 1. 与心灵深处的“自我” 对话

**当**代世界的科技发展使人们比过去有了更多的闲暇时间,因而人们比过去更有时间来充实完善自己,从而充分享受生活的乐趣。而自我完善的中心问题在于人们的内心,在于人们有一个更为广阔而又合于人性的视野来看待生活,因此要掌握自我改进的方法,就必须了解心理的构成及其运作方式,特别要了解心理的隐秘部分。我们的障碍正是来自于隐秘心理。我们相信,你一定能学会怎样影响心理,怎样获知你打算改变或克服的症状的原因,因为催眠最能影响心理。你将在以后的章节中认识并理解催眠并学会怎样利用自我催眠。

**潜意识之概况。**几乎人人都知道心理有着隐

秘的部分，它被称为“阈下”、“主观”、“本我”以及其他各种名称。在精神病学中，最普遍采用的名称是“无意识”心理。但无意识有两个含义，隐秘心理是其中之一。无意识还意味着处于无意识状态的一段时期，例如当一个人处于睡眠中、处于麻醉药物的作用中或被打昏的时候。本书将使用“潜意识”一词，因为它十分贴切，更为可取。

非常遗憾的是，我们对心理的这一部分的实际构成或其运作方式仍知之甚少。甚至古希腊医生希波克拉底和艾斯库累普都知道我们的心理构造中有着这样一个部分。在现代，西格蒙德·弗洛伊德以他对潜意识过程的研究和他的心理分析概念大大推进了我们的认识。在他以后，有关潜意识心理的研究一直未有多大进展。这一点非常引人注目，因为人们都知道许多疾病是由情绪或心理因素引起的。至于这类疾病的数量或百分比，人们的估计各有不同。有些医生认为，大约一半疾病是由情绪或心理因素引起的。其他医生则认为这类疾病多达80%。有人认为，一切疾病的发生，甚至包括感染性疾病，都与心理紧张有关，因为心理紧张降低了抵抗力，使我们变得容易被感染。也许这一观点过于极端了。

在美国以及在其他讲英语的国家(范围略小一些)，所有医学院校和其他精神病学训练中心都讲授弗洛伊德的观点，因而大多数精神科医生都

接受这些观点。而在世界的其他地方，弗洛伊德的影响不大，那里的精神病学是以俄国生理学家巴甫洛夫的研究和理论为基础的。（本书后面将要谈到这些理论。）我们国家过去由于长期“左”的影响，因而过于推崇巴甫洛夫的学说而贬低弗洛伊德的学说。随着我国开放政策的推行，弗洛伊德的学说也日益为人们所了解。这两家学说都各有偏颇。尽管如此，我们还是应该对它们有所了解。

弗洛伊德关于隐秘心理的构成的观点，在某些方面来说无疑是正确的，但是它无法解释其所有的运行机制，而且总体上说，它的描述过于机械。不过弗洛伊德确实使我们更好地了解了隐秘心理的某些运行机制。他认为整个心理由三个主要部分组成：我们的意识，我们进行思考和推理所凭借的部分，他称之为**自我**；另一部分，最好视其为良心的部分，他称之为**超我**；在意识以下的部分，他称之为**本我**，这是记忆及我们的基本的本能所在。后来弗洛伊德又提出第4部分，它存在于本我和自我之间，正好位于意识层面之下，被称为**前意识**。本书所使用的潜意识一词将包括弗洛伊德的本我、前意识和超我。

著名的瑞士心理学家卡尔·荣格博士认为，超我并非只是良心，而是心理中精神性最强的部分。他将其命名为**超意识**。荣格认为它是宇宙潜意识的一部分，直接同上帝相联系，或者说它是最

高存在的一部分。这一观点来自于某些东方神秘哲学。

**不自主书写。**关于心理隐秘部分的构造还有一些其他的看法。为了更多地了解心理隐秘处的构造,有位心理学家进行了不自主书写实验。这一实验极为有趣。如果你手中拿一支钢笔或铅笔,潜意识便能控制你手部的肌肉写下清晰的字迹,而你并没意识到写了些什么。在手忙着书写时你可以阅读一本书或杂志。有趣的是,有几个“不自主书写者”能在右手就某个主题进行写作、左手同时就某个完全不同的主题进行写作的情况下,进行有意识阅读。这真是令人不可思议:在同一个时间里居然进行着3种智力活动!例如,灵应牌<sup>①</sup>原理便类似于不自主书写。

这位心理学家断言,每5人中有4人能够学会不自主书写,虽然这可能需要几小时的训练。另一些人则发现比例要小得多。在催眠时,几乎任何良好的催眠被试都能作不自主书写。乱涂乱画者通常能较快学会不自主书写,漫不经心地乱涂乱画与不自主书写是异曲同工,而且你若能对之作出解释的话,乱涂乱画可能是有很深刻含义的。

在对50个不同被试进行测试时,他能确保他

---

① 秘术名称,指术士行术时的、据说可借以自灵界中获取信息的工具。灵应牌为一块长方板,上面刻有排成圆弧的字母,板上另有一心形小板,装有小轮自由滑动。



们根据潜意识 7 个不同层次进行不自主书写,这些层次能互不干扰。他认为,这些层次所涵盖的范围从与荣格的超意识相应的部分到心灵的最低层次,这一最低层次常常相当于我们心里的“恶魔”或“魔鬼”,即人性的“恶”的方面。或者说原始的欲望方面。看来它属于我们的基本内驱力和基本本能,即属于原始定势一类。

**潜意识与机械计算机。**有关心理这一隐秘部分的构造还有另一种理论。诺贝特·维纳首次提出了控制论概念。根据这一概念,潜意识完全像一台电子计算机那样运作。它通过大脑而起作用。虽然它非常复杂,以致最完备的计算机同它比起来也只像个玩具似的,但它纯粹是机械性的。这一理论似乎否定潜意识有推理的能力。也许潜意识的内在机制是我们无法了解的,因为它超出了我们的知识范围。

有些心理学家,即行为主义心理学家,否定潜意识的存在。他们认为,我们完全由条件作用及外部发生的情况所控制,我们所有的行为和思维完全是机械性的。这一观点不再为时下的心理学家所接受。它很容易被这一事实所驳倒,即我们能够作不自主书写,这确实无疑地显示了进行思维与推理的心理隐秘部分的存在。

借助于由潜意识控制的动作可以进一步证明这一点。这种动作可作为信号对编制好的问题进