

心理咨询

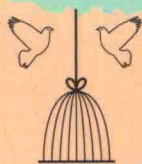
与

治疗技术

主 编 郑 直

副主编 王义森 于广爱

主 审 李占江



非
外
借

知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

心理咨询与治疗技术

主 编 郑 直

副主编 王义森 于广爱

主 审 李占江



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询与治疗技术/郑直主编. —北京: 知识产权出版社, 2018. 4

(心理咨询与自助丛书)

ISBN 978 - 7 - 5130 - 5465 - 2

I. ①心… II. ①郑… III. ①心理咨询②精神疗法 IV. ①B849.1②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049153 号

责任编辑: 常玉轩

责任校对: 谷 洋

封面设计: 陶建胜

责任出版: 刘译文

心理咨询与治疗技术

郑 直 主编

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

网 址: <http://www.ipph.cn>

社 址: 北京市海淀区气象路 50 号院

邮 编: 100081

责编电话: 010 - 82000860 转 8572

责编邮箱: changyuxuan08@163.com

发行电话: 010 - 82000860 转 8101/8102

发行传真: 010 - 82000893/82005070/82000270

印 刷: 三河市国英印务有限公司

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

开 本: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 17.75

版 次: 2018 年 4 月第 1 版

印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

字 数: 314 千字

定 价: 58.00 元

ISBN 978 - 7 - 5130 - 5465 - 2

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

心理咨询与治疗技术编委会

主 审：李占江

主 编：郑 直

副 主 编：王义森 于广爱

委 员：（按姓氏笔画排序）

于 洋 于广爱 王义森 付兆燕

刘 旻 刘兆海 李 迪 郑 直

陈 刚 杜新清 张卫芹 张爱民

胡 荻 郭海仓 程 静

前 言

世界卫生组织（WHO）的专家早在 1996 年就曾断言：从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。从疾病发展史来看，人类已经进入“心理疾病时代”，21 世纪人类健康的最大杀手将是心理疾病。国际权威资料也表明，目前全球精神疾病患者数量惊人，其中抑郁症发病率高达 11%，约有 3.4 亿抑郁症患者，抑郁症已成为世界第四大疾病。预计到 2020 年，抑郁症可能成为仅次于心脏病的第二大疾病。

目前，中国人所面临的心理危机同样令人担忧。伴随我国社会转轨变型，新旧观念剧烈对抗，激烈的竞争和多元化的价值取向以及社会上发生的许多负性事件，正在剧烈地撞击着人们的心灵世界，使越来越多的人在学习、工作和生活中心理压力不断增大，经常出现情绪不稳、疲乏无力、烦躁、焦虑、悲观、抑郁等“亚健康”状态，甚至出现大量的心理行为问题和心理疾病。据国家权威部门统计，目前我国成人精神疾病患病率达 17.5%，其中抑郁障碍患病率 3.59%，焦虑障碍患病率 4.98%，约有 1.73 亿人患有不同程度的精神障碍。

遗憾的是，由于历史上我国的心理学研究起步较晚，心理学知识的普及率还不高，心理工作专业队伍尚不足，人们的心理求助意识也不强，因此，真正能够享受到心理咨询与治疗服务的人很少，这样就带来了一系列个人心理问题以及社会性问题。

面对当今我国民众严重的心理健康问题，近年来国家先后颁布出台了《精神卫生法》《“健康中国 2030”规划纲要》《关于加强心理健康服务的指导意见》等法规、文件，对加强心理健康服务，开展社会心理疏导，维护和增进人民群众的身心健康提出了明确的规定和要求，这预示着心理咨询的春天来了！心理健康服务的春天来了！

许多曾经接受过心理咨询和心理治疗的人都会认为，心理咨询与治疗是现代入必不可少的美妙的一种精神按摩方式，它能使人的心理获得豁然开朗、神清气爽与舒适平和的感觉，还能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。在欧美等国家和地区，这种精神按摩被人们认为是最高级的按摩形式，并被人们在日常生活中经常使用。

基于推广、普及应用心理学知识与技术的想法，淮安市心理咨询师协会组织专家编写出版《心理咨询与治疗技术》一书，主要内容有：催眠术与催眠治疗、笔迹心理分析技术、完形疗法实务、音乐治疗、绘画治疗、意象对话技术、人本主义心理治疗技术、森田疗法、内观疗法、深层沟通技术、叙事疗法、沙盘游戏疗法、焦点解决短期心理咨询理论与技术、团体心理咨询、元认知心理干预等 15 种心理咨询与治疗技术。出版本书的目的，在于顺应时代对应用心理学知识、技术的呼唤与要求，摆脱传统心理学书籍理论深奥、晦涩难懂的缺陷，力求以通俗易懂、简洁实用、科普性、大众化的风格将每一种技术奉献给广大读者。书中选编的都是现实生活中经常涉及和使用的心理咨询技术，编写中笔者们力求使用描述性的语言，少用专业术语，还选配了大量精彩图片、心理量表等资料，让没有心理学基础的读者也能看懂。该书内容系统、丰富、准确、科学、实用、简单明了，极具普及性、可读性、操作性，符合现实，贴近生活，很有针对性，有利于帮助读者学习和了解心理咨询与治疗的知识与技术，为人们提供在日常生活中进行心理调适的具体方法和步骤，既是一部实用性心理学必备的科普读物，也是一部系统的心理咨询和心理治疗专业人员的工具书，还可作为心理咨询与治疗行业的培训教材，以及高等院校心理学及相关专业学生的辅助教材。

该书的编写曾得到许多心理学同人的支持配合，常玉轩老师对出版本书的宗旨及其功能定位给予了专业化的指导；任艳萍老师对全书的框架结构以及选编的基本内容提出了重要意见；于广爱等老师为文稿的收集、修改、排版等具体工作付出了辛勤劳动，在此一并表示诚挚的谢意！另外，编写该书还参阅、引用了国内外大量相关的文献资料，在此不作一一列出，对这些文献资料的提供者表示深深的谢意！由于时间仓促，加之水平所限，书中有许多不足之处，恳请各位同人以及广大读者提出宝贵意见。

2017 年 6 月 30 日

目 录

催眠术与催眠治疗	郑 直 (2)
笔迹心理分析技术	王义森 (24)
完形疗法实务	杜新清 (48)
音乐治疗	刘 旻 (70)
绘画疗法	于 洋 (86)
意象对话技术	张卫芹 (104)
人本主义心理治疗技术	刘兆海 (116)
森田疗法	陈 刚 (134)
内观疗法	张爱民 (154)
深层沟通技术	胡 荻 (170)
叙事疗法	郭海仓 (182)
沙盘游戏疗法	程 静 (200)
焦点解决短期心理咨询理论与技术	李 迪 (220)
团体心理咨询	张爱民 (240)
元认知心理干预技术	于广爱 (264)

心理咨询是心理健康教育的一部分，也是应用心理学的一部分；心理咨询师既要精通基础心理学，也要精通各类应用心理学。催眠是每一位心理咨询师、心理治疗师和心理援助师的看家本领。认识催眠，学会催眠，请从阅读《催眠术与催眠治疗》开始。

——编者

催眠术与催眠治疗

郑 直

催眠（hypnosis）一词是外来词。英国的外科医生布雷德最早解释催眠术，并于1841年首次使用“催眠术”这一名词。自从有了人类社会，催眠术也随之产生。据有关研究，原始时代就已经有了催眠术萌芽，随着社会的发展，催眠技术越来越成熟，只不过以往不叫催眠术，而叫“摄心术”。其实“摄心术”并不是仅仅指催眠术，还包括祝由术、暗示、意念等。祝由术涉及人的信仰层面，虽然在施行祝由术时有催眠状态的利用，但一直把它作为一种独立的治疗手段而应用。催眠离不开暗示，暗示一直被看作催眠之母，当然，也不能把催眠就仅仅看成暗示，因为暗示可以在清醒状态，而催眠必须是在催眠状态，一般认为它是介于清醒和睡眠的安静状态。催眠治疗就是利用催眠状态，在催眠状态下，运用其他治疗理论和方法而达到逐步消除症状的目的。运用的理论和方法包括精神分析、认知行为等。当然，催眠状态本身可以达到治疗的目的，人们可以运用催眠状态进行放松治疗，对焦虑障碍、睡眠障碍进行治疗。

由于催眠的理论较多，对催眠状态的定义也多种多样。现在对催眠状态的定义多是一些描述性定义，较常见的是：催眠状态是一种人为诱导（如放松、单调刺激、集中注意、想象等）引起的、特殊的、类似睡眠又非睡眠的意识恍惚状态。其特点是被催眠者自主判断、自主意愿行动减弱或丧失，感觉、知

觉发生歪曲或丧失。在精神科，催眠术主要用于癔症的治疗和一些情绪障碍的调整以及躯体化障碍的治疗上，其中以转换性癔症的疗效较为迅速，会出现戏剧性效果。有的专家把精神分裂症作为催眠治疗的禁忌证，其实从笔者经验看来，催眠治疗是可以把精神分裂症患者作为治疗对象的。如果患者不是处于兴奋躁动或冲动状态，对于能够进行交流和配合的患者，可以将其导入催眠状态，再辅以放松等暗示，这对患者情绪的稳定会起到积极的效果。

一、催眠术及其使用要求

（一）催眠环境

催眠环境因需要而定，如果是为了催眠表演，达到轰动效果的目的，可以选择大一点的场所，空间开阔些，容纳人数多。如果是会场，可以选择会场的前面舞台作为演示的地方，这样可方便其他人观看。即使环境稍有些嘈杂，在人多的场合，由于人多，暗示性高的人数就多，催眠师对志愿体验的人选择余地就大，参与的人就多。当然选择空间大小与人数多少，与催眠师自己对环境的把控能力有关。经验丰富的催眠师往往会认为人越多越好，他能很好地利用人多的气场，来为自己的催眠效果服务。催眠表演的节目往往是选择“搭人桥”，即把志愿者导入催眠状态，利用暗示的力量，使其身体像一块厚厚的木板一样坚固，将其双肩和两只脚分别放在两张凳子上，然后让另外一个人站到他肚子上，即使站在肚子上的人体重超过志愿者很多，都丝毫没有问题，唤醒后志愿者有时都记不起发生了什么事情。不过我们选择志愿者时最好询问一下他的腰部和下肢是否有过外伤及其严重程度，如有过严重外伤，最好不要选为志愿者，以免发生意外。

对于采取一对一单独催眠治疗或一对多的团体催眠治疗以及自我催眠训练，为了治疗的目的和保护隐私，在一般情况下，要营造一个温暖整洁、安全舒适又相对安静的环境。假如是自己进行自我催眠训练，那么在你安静的居室中，身穿宽松舒适的衣服进行就可以了。如果你是作为一名专业人士来对你的来访者实施催眠治疗，则要在一个首先符合心理治疗环境的条件下进行，不但自己的衣着大方得体，同时要求来访者进行催眠时服装要宽松得体，避免暴露服装，尤其是异性之间，避免引起麻烦。对于团体催眠治疗，团体最好为同一性别，尤其是对于团体催眠治疗经验不是很丰富的治疗师来说，对团体内部的

性别比例和团体人数更要慎重。

催眠场所的选择要尽量相对安静，既有利于来访者情绪的稳定，又有利于保证催眠治疗顺利进行。环境的布置要相对简约，要选择相对简单的家具，过于复杂的装饰和过多的家具都会分散来访者的注意力，尽量不要选择大红、大紫等较为刺激的颜色，这样不利于催眠操作，影响催眠效果。催眠室中最好配有可以调节明暗度的灯具以及可以明暗调节的窗帘。利用专业的催眠椅子催眠效果更好，进入催眠状态更快；如果没有专业催眠椅子，也可选择符合人体要求的沙发或者可以调节角度的躺椅。室内保持空气清新，环境温度要以人体感觉舒适为宜，空调的出风口不要直接对着被催眠者。同时，还要准备毛毯等必要的防寒用品以及必要的催眠道具和录像设备。催眠环境的首要条件是要给来访者以安全感，没有足够的安全感，就不容易进入催眠状态，即使进入催眠状态，往往也不容易达到理想的催眠深度。

（二）催眠前准备工作

1. 催眠师的必要准备

催眠师必须把自己调整到情绪稳定和精力充沛的状态。如果催眠师本身有情绪困扰而表现有烦躁、焦虑时，就会直接被来访者所感知，来访者自然就会焦虑起来；或者是催眠师近来比较疲劳，注意力分散不容易集中也不行，因为催眠是言语诱导和暗示过程，是引和跟的过程，催眠师精力不济就很难引导成功。催眠师要衣着整洁，仪表要端正，态度要认真严肃，不可轻率大意、马虎从事，必须全身心投入催眠情景之中。因为考虑与来访者之间可能有肢体接触，最好当其面洗手。另外，催眠过程不得离开来访者，必须时刻关注来访者，及时了解来访者在催眠过程出现的各种表现，尤其对初次接受催眠的人，更要保持无条件的积极关注。催眠道具要保持干净、整洁。严禁在治疗过程中做与治疗无关的事情，如吃东西、打电话等；严禁未经来访者同意有无关人员在场和未经其同意而录音、录像等。

2. 催眠前的沟通

不管对初次催眠还是对以往接受过催眠的人来说，催眠前的沟通都非常重要。对初次接受催眠的人来说，催眠前的沟通可以消除其不必要的顾虑，同时减少催眠过程中的阻抗。对许多人来说，催眠具有神秘感，并且有一定误解，有的担心催眠后完全被催眠师控制；有的担心自己在催眠师面前出丑；有的担

心自己把什么秘密都会说出来等，针对这些初次催眠接受催眠的人，要告诉他，催眠是一个体验的过程，催眠师不会违背他个人意愿做任何事情，即使有的书上或网络上吹嘘某个催眠师如何高明，但是强烈违背来访者个人意愿的事情还是不会成功的。催眠状态不是睡眠状态，是介于清醒和睡眠之间的一种状态。催眠治疗是利用催眠状态的内在宁静和注意力对某方面的高度关注，同时结合特殊技术手段而达到治疗目的的。

对再次接受催眠的人来说，催眠前沟通，可以了解催眠后感受以及近来的不适和本次希望解决的问题，让来访者受到尊重，同时让他知道治疗师的操作和他的目的是一致的，以提高治疗依从性及对治疗的信心。

3. 催眠室的光线不宜太亮，以稍显矇眬为宜

催眠室在使用前要通风，不能有异味。室内温度要适宜，冬暖夏凉。环境要安静，避免喧闹声传入。初次催眠可以根据被催眠者的意愿来选择体位：坐位或卧位，男催眠师对初次接受催眠的女性，尤其要尊重她选择催眠的姿态，有些女性初次对卧位往往会显得紧张，不要强求。卧位放松效果较好，但对卧位有抗拒的人来说，卧位却不利于她放松。室内一律不得陈设杂物，初次催眠，最好不要有其他人参观，以免分散被试者的注意力，扰乱其精神。对于有些来访者希望有家人在场，可以在初次催眠前予以讨论，治疗中不需要家人配合的，尽量建议家人不要在场，有可能会在治疗中干扰治疗师的治疗，或在本次治疗后对来访者在治疗中出现的情况作不该有的评论和指导，从而影响治疗效果。

4. 无论来访者坐位或卧位，以舒适为最佳

催眠师不论在病人前面或后面，均应该站立，高过来访者的头部 20 厘米以上，此时来访者感到催眠师是主动的，自己是被动接受治疗的，从而感觉到被关注与保护，产生安全感，便于诱导进入催眠状态。进入分析治疗阶段后，催眠师可坐在来访者的侧面。

5. 男催眠师对女性实施催眠治疗时的注意事项

其一，因为是一对一的催眠治疗，建议在整个诱导和治疗过程中有第三人在场，一般情况带助手参加即可，正规催眠治疗需要有相关记录，催眠结束时，第三者或助手须签字，证明全程观察。这样可以最大程度避免出现不必要的麻烦和误会。

其二，在诱导和治疗过程中，有时需要催眠师和来访者有肢体上的接触，

如：测试睫毛反射、肌张力的检查、痛觉的检验等，事前必须向来访者及见证人讲明需要接触的部位，待二者同意并签字后方可施行催眠。

其三，在催眠诱导阶段，见证人或助手可以站在来访者身后两米左右直接观察，到进入分析治疗阶段后，见证人只能看到催眠治疗的场景，不允许听到声音，以免窥探到来访者心灵深处的隐私。目前用于教学用的催眠治疗室，在两个房间之间装上单项玻璃，见证人或助手可以在隔壁房间看催眠师的操作而听不到催眠师与来访者的言语，这样一方面可以避免来访者心灵隐私的泄露，另一方面也可以排除见证人或助手对催眠的干扰。

（三）催眠暗示性及其测试

暗示是指以言语的或非言语的，简单的或复杂的方式，含蓄地、间接地对别人的心理和行为产生影响。它旨在使别人能不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见和信念。催眠的暗示性也叫催眠的易感性，也有的书将其称为人的易催眠性，其实都是一个意思。

每个人因个体上的差异，对催眠的易感性不同。可以这样来看，催眠是由暗示发挥作用，容易受暗示的人就容易受催眠。有的人受暗示性强，可以轻易就被催眠；有的受暗示性弱，催眠就比较困难；还有的人，当然是极少数，不能被催眠。总的来说，多数人是可以被催眠的，但进入催眠状态后，催眠深度会有所不同。

根据英国医学催眠学会会长 A. P. 马戈内特博士的统计：

不能被催眠者	5%
浅度催眠者	35%
中度催眠者	35%
深度催眠者	25%

1. 催眠暗示的类型

1) 念动动作性暗示

念动动作性暗示是通过暗示被试者集中注意力想象一些动作，而引起真正的外显动作。例如，让被试者心里一直默念道：“我的身体像钟摆一样在左右摇晃，在摇晃，不停地像钟摆一样地在摇晃……”慢慢地，被试者的身体果然会左右摇晃起来，像钟摆一样。这就是由暗示引发的念动动作，让被试者产生外显动作的暗示就是念动动作性暗示。这种念动动作性暗示可以作为催眠易

感性高低的测试方法，也可以作为催眠方法。念动动作性暗示又叫催眠诱导运动，目前世界上最流行的催眠方法，都是从观念运动诱导开始的。

2) 反应抑制性暗示

反应抑制性暗示是指使被试者对一些指令不做出反应的暗示。例如，我们先对被试者说：“你现在全身都很放松，肌肉都松弛了，腿部的肌肉也松弛了，你懒洋洋地不想动了，腿部肌肉松弛后感到腿很沉，越来越沉，动也动不了，抬也抬不起来了。”进行这种暗示时，对身体部位的放松暗示要细化，部位不能跳跃太大，如果跳跃太大，被试者对身体不同部位的联系就会不清楚，特别是文化程度较低，对身体各个不同部位之间联系缺少了解或了解不多的，就会有迷惑。对身体相互联系的部位按照身体部位的顺序进行放松暗示后，接着说：“抬一下你的左（右）腿，看看能抬起来吗？试一试。”暗示性强的被试者常会感到左（右）腿很沉重，他会试着抬腿。我们可以看出他试图抬腿的反应，如腿部肌肉的收缩。有时，被试者也可能会抬起一点点，只要在10秒内抬腿的高度不超过10厘米都算暗示性比较强。有的人会反复试着抬高，遇到这样的被试者，就要反复给予抑制性暗示。首先给被试者一个与反应相反的暗示，然后要求他去做这个反应，就是反应抑制性暗示。

3) 认知歪曲性暗示

认知歪曲性暗示就比较复杂了。有时，在催眠过程中，催眠师告诉被催眠者：“世界上只有1、2、3、4、6、7、8、9、10，没有5，那么，2加3等于几？”催眠暗示性强的被试者有时会回答“等于4”或“等于6”，有时会回答“不知道”。在催眠中常用的遗忘、年龄倒退、痛觉丧失等暗示在其反应程度上，有着等级性差异。一般来讲，念动动作性暗示较容易产生反应的暗示，在人群中能对念动动作性暗示做出反应的人比较多，反应抑制性不高的人通常不会对认知歪曲性暗示做出反应，也就是说，能接受认知歪曲性暗示的人，其催眠暗示性就较高。

2. 暗示性测试的方法

有一部分人在进行催眠暗示性测试时就进入催眠状态，所以有些催眠暗示性测试方法也可作为催眠诱导方法。

1) 身体倾斜

身体倾斜测验最好进行一次，因为倘若出现戏剧性反应，催眠师就需要防止被试者摔倒。让被试者站立，背面对催眠师，两脚靠近，双手下垂，自然放

在两侧，抬头，闭上眼睛。催眠师可以对被试者作如下指令：“现在你面对我，身后放有一把椅子，在催眠之前，我让你先体验一下你在催眠时对暗示作出反应的感觉。好，你现在全身放松，闭上眼睛，想象有一阵微风从身后吹来，这阵微风把你身体往前吹，我会要求你想象身体往前倾。你知道，想象一个动作和做一个动作的关系是很密切的，当你想象你身体前倾时，你会体验到身体作出前倾的倾向，你会发现你真的前倾了，前倾了，你也别害怕，我会扶住你不会让你跌倒。此时风越来越大，透过你的衣服把身体往前吹动，你的身体不由自主地往前倾，其实自己不想往前倾，只是不由自主地，感觉风持续不停地吹着你的身体，衣服、头发都被风吹起来了，身体明显地往前倾斜，要倒下来了，别担心，放心倒下来，我会扶住你，如果你身体想对抗风，可能会往后倒，别担心，你也不会跌倒，因为你身后有椅子。”（整个过程语速要缓慢，低沉而又坚定，语气稍带情感描绘，要有生动感。）

被试者只要一出现身体前倾或后倒的倾向，就立即停止测试。他的这项暗示性测试就算通过，并不需要身体全部倒下去。

催眠师抓住被试者的肩膀，轻轻地，但坚定地扶住他。前倾只是指失去平衡，不要让被试者真的倾倒下来，尤其是体重比催眠师重得多的人，更要防止他倒下来，自己支撑不住而出现意外，如果男催眠师对异性测试，可以用后倒的方式暗示，前倾可能会因为自我防御而出现本能的抗拒，影响测试效果。测试者要给人强壮感和力量感，这样效果可能会更好。这种测验可以按需要持续一段时间，根据经验来看，如果时间超过两分钟，还没有身体倾斜，说明此人的催眠易感性较低。如果持续时间过长而出现倾倒，有可能是疲劳所致。

2) 谢弗如摆锤

谢弗如摆锤可能是人们对催眠印象最深的催眠工具。在国外的电影里有时会出现一些心理专家或牧师用它来催眠。它是由一个玻璃球或锥体以及系于其上的一根链子组成，被试者提着它，就像提着钟摆一样。在测验时，要求被试者用一只手提住摆锤，并想象摆锤沿某一方向运动，这种运动一般来说都是被试者习惯的运动方式，有人习惯左右运动，有人习惯前后运动，还有人习惯作圆周运动。被试者可以闭上眼睛，也可以睁着眼睛，站着或坐着皆可以；也可以坐在桌边，肘部搭在桌子上想象摆锤运动。绝大部分被试者都可以毫不费力地完成测验。如果摆锤不按被试者想象的方式运动，那就说明被试者对催眠的

易感性较差。

3) 钩手法

“现在请你把双手举在胸前，十指交叉，手心相靠，将你的注意力集中在你的手上。（稍停顿）你想象你的手指已紧紧地锁在一起了，两只手的手指被紧紧地锁住了，越锁越牢。（稍停顿，观察其反应，如果看到其想分手，继续说）你想分也分不开了，手指被锁得那么紧，你越想把手分开，手指就缠得越紧，越来越紧了，手指分不开了。你试试看，能不能分开？”（语气要柔和、语速缓慢而坚定，给人不容置疑之感，边观察，边随机诱导。）

如果被试者双手十指缠合在一起分不开，那他就通过了这项测验。

4) 垂头试验

垂头试验操作比较简单。一般安排被试者取坐位，两眼睁开，注视前方。然后给予指令，首先命令其闭眼，想象其头部越来越沉重，逐渐向前方下垂。对催眠感受性好的人来说，得到指令后，头部会感到越来越沉重。如果发现被试者头部真的向前下垂，甚至低到胸部，则说明催眠易感性高；如果发现其没有头部下垂表现，说明催眠易感性差。

5) 手掌吸引

双手靠近是一种比较常用的暗示性测试方法。测“双手靠近”时，坐姿、站姿皆可。让被试者将双手举在胸前，手心相对，两手之间的距离约0.3米。有时被试者可能一时不了解手应该放的位置，那么，主试者可以协助被试者将手放在胸前，手心相对。

“请你很放松地坐好，闭上眼睛，双手就保持现在的这个位置。好，现在需要你尽可能地发挥你的想象力，请你集中注意力想象你的两个手心相对后，双手之间产生了一股很强的吸引力，就像两手掌各有一块磁铁一样，这股力量在把两个手吸近靠拢。好，你感到手之间的吸引力在增强，把两手吸在一起。双手慢慢地靠近。开始比较慢，现在越来越快了，吸引力在加大，这股很强的吸引力使你两手的手心越来越靠近，越来越靠近，你似乎感到吸引力在逐步加大，手心靠得更近了，更近了，吸在一起了。”

暗示性强的被试者，常常会在很短的时间内双手就靠近了，有时几秒、十几秒或几十秒，一般不超过一分钟。另一些人，双手间的距离明显比原来的距离要小。但还没完全靠近，这说明被试者的暗示性一般。双手仍保持原样不动者，暗示性就相对比较差了。

6) 手掌排斥

手掌排斥测验形式正好与手掌吸引的测验相反。测验时，令被试者想象他们的双手相互排斥，仿佛有两股力量把手分别往两边拉开，经过一番指令后，两手逐渐分开。

7) 气味测试

测验时，主试者将一个瓶子的瓶塞拔掉，要求被试者闻到气味后立即报告。事实上，瓶子里除了水外，什么也没有。本测验的真正目的是使被试者产生一种幻嗅。这个测验可以对群体进行。

8) 两手升降法

首先被试者很自然地站好，全身处于放松状态，双脚略分开以站得稳一些。要求被试者闭上眼睛，双手慢慢地平举，手心向下，手和手臂都不要太使劲，力度能保证手臂处于平举状态即可。

“请你将注意力全部集中在两只手上，你尽力想象你的右手上系着一根绳子，绳子上有个足够大的氢气球，气球慢慢在往上飘，此刻，你仿佛感到有一股很强的力量把你的右手往上提；同时，你又感到你的左手也被系了一根绳子，绳子上挂一个很重的铁块，你的左手承受不住铁块的重量，在慢慢地下垂。气球越来越往上飘，你的右手被提上去了，越提越高。而你的左手越来越沉，铁块是那么重，你感觉你的左手支撑不住了，沉重的铁块在把你的左手往下拉，你感到铁块实在太重了，你的左手已没法抬起，你的左手在往下沉，往下沉。”

如果被试者经暗示后，右手真的抬高了，左手也下降了，左右手之间出现了高度差，说明被试者的暗示性较强；如果双手仍平举，两手一样高，那被试者的暗示性就弱。两手之间的高度差越大，表明被试者的暗示性越强。

9) 拇指牵拉法

拇指牵拉法与上述的两手升降法很相似。同样要求被试者很自然地站立，双脚略分开，全身放松，闭上眼睛。让被试者将右手举在胸前，捏拳，拇指朝上伸直。拳不必捏得太紧，手臂的肌肉也不要绷得太紧，只要很自然地将手形成捏拳状即可。拇指一定要向上。

待被试者准备好后，让其静静地站一会儿，主试者就可以进行暗示性测试了。

“请把你的注意力全部集中到你竖着的大拇指上，尽力想象你的大拇指被屋顶上垂下来的一根绳子系着。好，现在这根绳子在往上拉，你的拇指也被绳