

Hypnosis

邵启扬催眠疗愈系列

邵启扬 著

催眠术

一种奇妙的心理疗法

第3版



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



邵启扬催眠疗愈系列

Hypnotism

邵启扬 著

催眠术

一种奇妙的心理疗法

第3版



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

催眠术：一种奇妙的心理疗法 / 邵启扬著. -- 3版

. -- 北京：社会科学文献出版社, 2018.1

(邵启扬催眠疗愈系列)

ISBN 978-7-5201-1749-4

I. ①催… II. ①邵… III. ①催眠治疗 IV.

①R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第273322号

· 邵启扬催眠疗愈系列 ·

催眠术 (第3版)

——一种奇妙的心理疗法

著 者 / 邵启扬

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 王 绯 黄金平

责任编辑 / 黄金平

漫画作者 / 王家琪

出 版 / 社会科学文献出版社·社会政法分社 (010) 59367156

地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：12.75 字 数：272千字

版 次 / 2018年1月第3版 2018年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-1749-4

定 价 / 78.00元

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心(010-59367028)联系

▲ 版权所有 翻印必究

撩开催眠术的神秘面纱，窥探其奥秘及功效所在。

——作者题记

总 序

你听说过“巴乌特症候群”吗？那是一生都在拼命工作，突然有一天，就像马达被烧坏了一样，失去了动力，陷于动弹不得的状态。具体表现是：焦虑、抑郁、孤独、健忘、与他人的情感投入低，甚至对性生活也失去兴趣……

你听说过现代人身心症吗？表现在外的生理症状是高血压、消化性溃疡、过敏性大肠炎、支气管哮喘以及自主神经失调症等，但致病的根源却是心理因素。服药、打针或其他生化治疗方法每每难见成效。

我们有幸生活在一个伟大的时代，经济高速增长，科技日新月异，物质生活水平有了极大的提升。但硬币总有两面，世间的事总是有一利必有一弊，高速度、快节奏、竞争激烈、变化太快的社会生活使得形形色色的心理问题、心理疾病不期而

至且挥之不去。据世界卫生组织统计，全球有逾3亿人罹患抑郁症，约占全球人口的4.3%，近10年来每年增速约18%，中国约有5400万患者。该组织还预测：到2020年，抑郁症会成为影响寿命、增加经济负担的第二大疾病。

除了抑郁症，还有一堆的其他心理问题与心理疾病呢。

怎么办？问题无可避免，应对才是积极的作为！

“邵启扬催眠疗愈系列”丛书向您推介一种心理治疗技术——催眠术。

催眠术具有强大而独特的作用，是解决心理问题，治疗心理疾病的有效工具。

催眠状态下，可以直接进入人的潜意识，绝大多数心理疾病的深层次根源就潜伏在潜意识中。

催眠状态下，可以让心理得到彻底的放松——情绪宣泄，任何一个人在这种宣泄后得到的感觉就是轻松，就是愉悦，就是感到重新有了活力。

催眠状态下，心理暗示的作用将得以最充分地发挥与表现，心理问题、心理疾病会有根本性的改观。

催眠状态下，开发人类潜能、调节心理状态可实现最大的功效。

强烈推荐自我催眠术。自我催眠术除具有上述功效，还有几个更诱人的特点。

自我控制——许多人对看心理医生本身有心理障碍，即害怕被别人控制；担心说出自己的隐私，自我催眠就没这种顾

忌了。

简便易学——操作过程简单，经过一两个星期的学习，任何人都可以掌握自我催眠的技术。

方便快捷——随时能进行。初学阶段可能对时间与场所还有一些要求，熟练以后，任何时间、任何场合都可以进行。

不需费用——使用心理咨询师或催眠师的服务需要一笔很大的开支，至少对于工薪阶层来说是如此。自我催眠则不需要任何费用。

如今，催眠术已成为影视作品的话题与素材，它更应当成为人们调节身心状态，提高生活质量的工具，那才是这门学科、这门技术的初心。

1990年我出版了一本小册子《催眠探奇》，至今已过去27个年头。27年间，虽时有种种杂务缠身，但我始终没有离开催眠方面的实践与研究，前后共写了12本催眠方面的书，蒙读者厚爱，还算畅销；也帮助过不少有各种心理问题、心理疾病的人们，虽然不敢说救人于水火之中，但助人走出心理困境后的成就感与幸福感真的是享受过多次，那是一种非常愉快的体验。另外，通过书这一载体，与一批从事心理咨询工作的同人结缘，大家相互切磋、共同提高，不亦乐乎？

本次出版“邵启扬催眠疗愈系列”丛书计七种，它们是：

《催眠术治疗手记》（第2版）

《催眠术：一种奇妙的心理疗法》（第3版）

《爱情催眠术》（第2版）

《自我催眠术：健康与自我改善完全指南》（第2版）

《自我催眠术：心理亚健康解决方案》（第2版）

《催眠术教程》（第2版）

《自我催眠：抑郁者自助操作手册》

其中大部分是以前出版过，印刷多次而目前市场脱销的，也有的是新近的研究成果。

估计读者阅读本系列丛书不是仅仅出于理论兴趣，而是面临着这样那样需要解决的问题。别担心，更不用害怕，问题是生活的一部分，企求它不发生是空想；想逃避它则无可能。唯一的选择是让我们一起去直面心理问题、心理疾病；让我们一起应对心理问题、心理疾病。好在互联网为我们提供了沟通的便捷，除了阅读本丛书外，我们还可以在我的微信订阅号“抑郁旅行团”里作进一步交流。

感谢社会科学文献出版社社会政法分社的同人为本丛书出版所做出的种种努力。

路正长，心路更长，我愿与大家结伴同行！

是为序。

邵启扬

2017年9月28日

目 录

第一章 奇妙的催眠 / 1 现象

- 一 超乎寻常的功能表现 / 1
- 二 “无中生有”的生理效应 / 5
- 三 “后催眠暗示”的作用 / 8
- 四 犯罪与破案的手段 / 15
- 五 有效的身心治疗工具 / 28
- 六 催眠究竟是怎么回事 / 33

第二章 从迷信走向 / 39 科学

- 一 催眠术的历史回顾 / 39
- 二 催眠术的新发展 / 57

第三章 催眠术的 / 60 理论探索

- 一 各种传统的催眠理论 / 60
- 二 对催眠现象的生理学研究 / 73
- 三 对催眠现象的心理学研究 / 78

第四章 催眠术的 / 92 误解与滥用

- 一 催眠术是江湖骗术 / 92
- 二 催眠术是包治百病的
灵丹妙药 / 95
- 三 催眠师非同凡人 / 97
- 四 催眠术一学就会、
一会就能用 / 99
- 五 催眠术是催人入睡的
技术 / 100
- 六 接受催眠术是有害的 / 103
- 七 催眠术有百利而无一弊 / 106

第五章 催眠施术的 / 110 条件

- 一 环境 / 111
- 二 气氛 / 113
- 三 催眠师 / 117
- 四 受术者 / 127

第六章 催眠施术的 / 132 过程与状态

- 一 施术的过程 / 132
- 二 催眠状态 / 151
- 三 催眠程度的检测指标 / 165

第七章 催眠施术的/180
方法

- 一 躯体放松法 / 180
- 二 观念运动法 / 183
- 三 言语催眠法 / 185
- 四 口令催眠法 / 186
- 五 生理催眠法 / 188
- 六 信仰催眠法 / 189
- 七 反抗者催眠法 / 191
- 八 怀疑者催眠法 / 193
- 九 杂念者催眠法 / 195
- 十 持续催眠法 / 196
- 十一 凝视催眠法 / 199
- 十二 气合催眠法 / 200
- 十三 后暗示催眠法 / 201
- 十四 睡眠催眠法 / 203
- 十五 集体催眠法 / 204
- 十六 觉醒法 / 209

第八章 自我催眠 / 213

- 一 自我催眠术简述 / 213
- 二 自我催眠术的特点 / 214
- 三 实施自我催眠应注意的
问题 / 216
- 四 自我催眠的方法 / 218

第九章 生理疾病的/231 催眠疗法

- 一 疲劳的催眠疗法 / 232
- 二 失眠症的催眠疗法 / 236
- 三 神经衰弱症的催眠疗法 / 240
- 四 消化不良及厌食症的
催眠疗法 / 242
- 五 偏头痛的催眠疗法 / 244
- 六 心脏神经症的催眠疗法 / 249
- 七 书写痉挛症的催眠疗法 / 251
- 八 晕车（船）的催眠疗法 / 252
- 九 遗尿症的催眠疗法 / 254
- 十 无痛分娩的催眠疗法 / 258
- 十一 无痛拔牙的催眠疗法 / 261
- 十二 催眠治疗疾病的种类及
注意事项 / 262

第十章 性功能障碍/265 与性变态的 催眠疗法

- 一 男性性功能障碍的
催眠疗法 / 266
- 二 女性性功能障碍的
催眠疗法 / 272
- 三 性变态的催眠疗法 / 276

第十一章 人格 / 286 障碍的催眠 疗法

- 一 人格障碍的种类 / 286
- 二 人格障碍的催眠剧疗法 / 290
- 三 人格障碍的系统
脱敏疗法 / 296
- 四 人格障碍的年龄
倒退疗法 / 300

第十二章 情绪、 / 306
情感障碍的
催眠疗法

- 一 情绪、情感障碍
及其类别 / 306
- 二 恐惧症的催眠疗法 / 309
- 三 焦虑症的催眠疗法 / 316
- 四 抑郁症的催眠疗法 / 323

第十三章 自我 / 331
改善的催眠
方法

- 一 现代社会与人的自我改善 / 331
- 二 减肥的自我催眠方法 / 333
- 三 戒烟的催眠方法 / 336
- 四 戒酒的催眠方法 / 338
- 五 戒赌的催眠方法 / 339
- 六 解除心理阴影的催眠方法 / 342
- 七 解除自卑感的催眠方法 / 346
- 八 改变考试怯场的催眠方法 / 352
- 九 排遣孤独的催眠方法 / 358
- 十 身心康复的催眠方法 / 367

第十四章 催眠术 / 370
与潜能开发

- 一 催眠术与学习潜能开发 / 371
- 二 催眠术与创造潜能开发 / 387
- 三 催眠术与体力潜能开发 / 389

第一章 奇妙的催眠现象

一 超乎寻常的功能表现

你见过催眠现象吗？估计读者中很少有人身临其境。如果亲眼所见，肯定会觉得催眠是那样的神秘莫测，简直类似于神话一般。即使你未能亲眼看到，读完下面的事例，大概也会生出同样的感觉。

这是一个秋高气爽的日子，一位著名催眠师为数十名催眠爱好者进行催眠表演。催眠师请出一位身材娇小的青年女子，在这位弱女子坐下后，便在她面前开始实施催眠术。他用手掌按在青年女子的头顶上，口中念念有词，良久，该女子似乎已安然入眠。催眠师开始下达指令，先令

她睁开眼睛，站立起来。果然，这位女子犹如中了魔似的，一丝不差地按照催眠师的指令动作起来。

更令人惊奇的是，当催眠师告诉她，她的身体肌肉已经变得僵硬时，她的身体竟挺直得像一块坚硬的木板。随后，催眠师叫人搬来两把椅子，将这位看上去身体娇弱的女子置放在两把椅子之间。肩部置放在一把椅子上，脚置放在另一把椅子上，她的身体像木板似的悬架在两把椅子之间。如此景象，使观众们惊呆了。大家面面相觑，惊叹不已。

最让人不可思议的是，催眠师接着请来两位女观众，让她们脱下鞋子踏踩在这位身体僵硬的受术者身上。这位弱小女子竟能挺直身体承受住这样的压力。的确让人难以置信，若不是亲眼所见，谁对此事都会将信将疑。笔者在未亲眼看到之前，就是持这种态度，当活生生的事实出现在眼前时，不由得我们不信。

事后，我们了解到这位接受催眠的女子从未练过气功，过去也从未表现出有如此超乎寻常的功能。在解除催眠状态后，她恢复了原来的状态，这种身体强直状态的功能也消失得无影无踪。显然，这种超常的功能来自催眠。“身体强直状态”是一种极端的催眠现象。若不是为了展示催眠术的神奇效果，通常催眠师是不会做这样的施术表演的。

常见的催眠现象，也是催眠师用来测试受术者催眠状态的方法，是让受术者失去痛觉。

众所周知，人体对痛觉是很难适应的。当外界的伤害性刺激作用于人体时，人们必然会产生某种防御性的躲避反应（一种无条件反射）。然而，如果人们在接受催眠，进入催眠状态以后，情形就大不一样。受术者只要得到催眠师的某种暗示，身体的某个部分便会渐渐失去痛觉，无论是用针扎他，还是用火炙他，受术者均无疼痛感觉，也不会出现躲避反应。催眠的这种“疼痛丧失”效果，在“无痛拔牙”的催眠表演中表现得淋漓尽致。

所谓“无痛拔牙”的催眠表演，是指不需用任何麻醉剂，只需用催眠即可使患蛀牙的病人在毫无痛苦的情况下拔掉蛀牙。在表演现场，除观众外，主要人物是催眠师、患蛀牙的病人、牙科医生以及表演的主持人。

表演开始时，先由催眠师对牙病患者施行催眠术。在催眠师的循循诱导下，牙病患者渐渐进入催眠状态。不一会儿，催眠师已将患者引入足以消除痛觉的催眠感觉支配阶段。这时，催眠师给患者一个非常坚定的暗示：“在拔牙的时候，你肯定不会有任何疼痛的感觉。”然后，请患者在牙科手术椅上坐好。此时的患者很愉快地坐在牙科手术椅上，神情怡然自得，并没有表现出丝毫的恐惧与不安。

催眠师退至一旁，牙科医生拿起拔牙手术用的器械，走到患者的面前。这位处于催眠状态下的患者依然表情自如，毫无畏惧。同时，把口张开，很平静地等待着医生给

他拔牙！

只见牙科医生把手术器械伸入患者口中，来回往复地拨弄着，并用力往外拔拽好几次。观众们屏住呼吸看得目瞪口呆。大家直为患者担心。然而，坐在手术椅上的这位患者却仍旧一副怡然自得的神情，看不到半点痛苦表情的流露。似乎医生所摆弄拔拽的并不是他的牙齿。

大约 10 分钟后，医生终于挺直了腰，把手术器械从患者口中取出，上面钳着一颗牙齿。医生舒了一口气，道：

“拔出来了，就是这颗蛀牙！”

这颗蛀牙被放在玻璃器皿里，展示在观众们眼前。果然是一颗损坏得相当严重的牙齿，中间有空洞，周缘已微微发黑，已到了无法使用的程度。

随后，催眠师上前继续施术，把患者从催眠状态中唤醒。患者解除催眠状态后，观众们一拥而上，纷纷询问：

“你真的不觉得疼吗？”

“是的，我没有什么感觉。”

“现在你觉得怎样？”

“我觉得挺好。”

“可是，在当时你到底是一种什么样的感觉呢？”

“当时觉得自己似乎浮飘在空中，后来又觉得是在海滩上散步。总之，是一种妙不可言的感觉。”

你相信吗？拔掉一颗牙齿，不但没有丝毫痛苦，反而有一