



邵启扬催眠疗愈系列

Hypnotism

Treatment Diary

催眠术治疗手记

邵启扬 吴承红 著

第2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 吴承红 著

催眠术治疗手记

Treatment Diary

第2版



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

图书在版编目(CIP)数据

催眠术治疗手记 / 郅启扬, 吴承红著. -- 2版. --

北京: 社会科学文献出版社, 2018.1

(郅启扬催眠疗愈系列)

ISBN 978-7-5201-1748-7

I. ①催… II. ①郅… ②吴… III. ①催眠治疗

IV. ①R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第273320号

· 郅启扬催眠疗愈系列 ·

催眠术治疗手记(第2版)

著 者 / 郅启扬 吴承红

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: 8.125 字 数: 175千字

版 次 / 2018年1月第2版 2018年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-1748-7

定 价 / 58.00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

本书讲述一个神秘领域的幕后真相。

——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。

邰启扬

2017年9月28日

目 录

一 初识催眠 / 1 (楔子)

二 你想成为 / 9 催眠师吗

1. 催眠师要具备高尚的道德品质 / 12
2. 催眠师的知识结构 / 14
3. 催眠师的服饰与态度 / 15
4. 未熟练时勿施术于人 / 18
5. 催眠师要具备高度的自信心 / 19
6. 催眠师的注意力要高度集中 / 20

三 催眠治疗 / 21 个案（上）

1. 挥之不去的心理阴影 / 21
2. 重重伪装的心理痼结 / 35
3. 怎样才能淡忘她 / 46
4. 让反应强度与刺激强度相匹配 / 61
5. 魔鬼原来是自己 / 70
6. 身病乎？心病乎？ / 82

四 催眠治疗 / 94 个案（中）

1. 无法控制的怪异行为 / 94
2. 撩拨心弦的异样诱惑 / 107
3. 重振雄风竟是举手之劳 / 121
4. 渐入佳境后释放压力 / 143
5. 夜夜难眠今入眠 / 154

五 催眠治疗 / 168 个案（下）

1. 并无由头的婚姻危机 / 168
2. 减肥从“心”做起 / 179
3. 考场上的恶魔 / 198
4. 一种负性的“心想事成” / 216

六 甘苦寸心知 / 233

1. 催眠的效果存在很大差异 / 233
2. 催眠程度与心理治疗疗效的关系 / 235
3. 什么人不能接受催眠术 / 237
4. 催眠是直通无意识的桥梁 / 239
5. 心理障碍的核心在潜意识中 / 242
6. 催眠术要与其他治疗方法结合使用 / 243
7. 催眠暗示不可违背人的本性 / 245
8. 催眠过程中应注意的问题 / 246

一 初识催眠（楔子）

那是 1987 年的春天，我和班上同学一起到苏州广济医院见习。见习的主要内容之一是向我国著名催眠大师马维祥先生学习催眠术。

关于催眠术，之前我们了解得不多，也就一鳞半爪。基本的感觉是将信将疑，更准确地说是信多于疑。这次到苏州，是想来个“眼见为实”。不过，说老实话，我们的期望值并不高。

马老师的教学方式颇具“学究气”。他的教学安排是先讲三天的催眠理论、历史，然后再进入操作阶段。第一天大家都耐着性子听，其实心里都想早点看到书上所描述的那些神奇的催眠现象。马老师为人的谦和与平易近人的风格很快就显示出来了。一天接触下来，师生之间的气氛已相当融洽。到了第二天，就有同学向马老师提议，能不能先让我们看看催眠施术，



然后再讲理论。这一提议立即得到同学们的一致赞同。马老师也只得从善如流了。

他说：“没问题，我们就先看催眠施术吧，正好我有个病人要接受催眠治疗。”

“不！您能不能就让我们同学做被试？”提议者的眼神中有一丝狡黠的目光。同学们也都会心一笑，大家心知肚明。

马老师怎么看不出同学们的心思呢？“好吧，就按你们说的办。谁愿意来当被试呢？”

有同学自告奋勇地站了出来。

我们平生第一次看到的催眠施术就这样开始了。当时，我们无论如何也想不到，这次经历对我们一生的专业方向产生了重大影响。

请躺在床上，闭上眼睛，什么也不用想……好的，你做得很好。请全身肌肉放松，再放松一些……你现在感到手臂很重，不想动，一点也不想动，想动也动不了了……很舒服，你现在感到很舒服。好的，现在你的眼皮再放松！再放松一些，你的眼皮也很重了……肯定是这样的，不会错的！你已经不想听外边的声音了，一点也不想听了，听到的也很模糊。只有我的声音你听得很清楚……下面我开始数数，从一数到三，当我数到“三”的时候，你将进入催眠状态，会体验到一种从未有过的舒服的感觉。

.....

好的，一会儿我把你叫醒，醒来以后你将忘记催眠过程中所有的事情，只是感到很舒服地睡了一觉，感到精神很振奋……

这位同学醒来以后，大家蜂拥而上，纷纷询问她的感觉到底如何。

“的确很舒服，真的。不过我还是能听到外面的声音，也没有忘记催眠过程中发生的事情。”她坦白地说道。

失望的情绪笼罩在我们的心头。大家都看着马老师，看他对此作如何解释。当然，对于一位受人尊敬的长者，我们并不想让他难堪。

谁知马老师的表情平静得很，似乎一点也不感到意外，更没有对施术过程有半点怀疑之意。他说：“这很正常，不是所有的人或者说绝大多数人都能进入催眠状态，更不是第一次接受催眠就能进入比较深的催眠状态。下午我们继续。”他的语气显得很有信心。

马老师走后，同学们立即议论开了。怀疑论者占了上风，有人甚至提出下午应该如何“配合”马老师，以让马老师面子过得去。

下午的催眠过程进行得异常顺利。随着马老师的暗示指令，那位同学面部表情愈来愈呆滞，直觉告诉我们，她好像是进入催眠状态了。

只见马老师的语气愈来愈坚定，断然肯定：“你已经进入

催眠状态了，现在，我用针扎你的手，而你不会感到有任何痛苦。”说着说着，从口袋里掏出一根针，就往她的手臂扎去。所有在场的人都捏了一把汗，这可是动真格的啦！什么事情都可能“配合”得起来，这种事情想忍也忍不住啊！

可她的手臂竟然没有发生人类最原始、最基本的条件反射——退缩反应！

马老师的暗示指令在继续进行：“很好！你现在感觉很舒服，真的很舒服！你正在体验一种从未体验过的愉快的感觉。”

.....

“现在你的背部肌肉紧张、再紧张！很好！继续紧张！”

这时，马老师对我们说：“帮个忙，拿两张凳子过来。”

我们不解其意，但还是按他说的做了。

他让我们把两张凳子分开放，然后把肌肉紧张后身体已经僵直的那位同学的肩部搁在一张凳子上，腿搁在另一张凳子上，身体的主体悬空。

我们惊呆了！

马老师说：“这叫‘人桥’。来，哪位同学站到她的腹部。”

没人敢上。

马老师见状便指着我——一个五大三粗的棒小伙子，“就你来吧！”

我可是真的不敢站，一是这位女同学怎能吃得消？再则，万一摔下来，我不也倒霉了吗？我心里暗自嘀咕着。

在马老师的一再催促之下，我只得鼓起勇气站了上去。

天啦！她毫无不适之感，而且背部肌肉坚硬如铁，但腹部肌肉软绵绵的。

同学们不禁热烈鼓掌。

更为神奇而不可思议的事情还在后面呢！

在催眠施术行将结束的时候，只听马老师发出以下指令：

好的！你已经经历了一次愉快的催眠，体验到一种从未有过的舒服的感觉。过一会儿我将把你叫醒，醒来以后，催眠的整个过程你将完全忘记，只是觉得很舒服地睡了一觉。另外，我还有两件事要你做：第一件事是在当天晚上一定要打桥牌，而且在打前三局牌时，无论手中的牌型与点数如何，都必须叫到“满贯”。第二件事是在第二天晚上的联欢会上，一定要上台唱歌，并且要唱我所指定的那一首歌。这两件事情你必须做到，如果不做，你会感到无比的痛苦与焦灼。

稍有桥牌常识的人都非常清楚，打桥牌需遵守严格的规则，要有娴熟的技巧，任何即兴式的胡来就是犯规，同时还会输得一塌糊涂。显然，要求被催眠者所做的第一件事的指令是荒谬而违反常识的。那么，已经转为清醒状态的被催眠者是怎样执行这种指令的呢？

我们耐心地等到晚上，看到了这样一个有趣的景象：精神