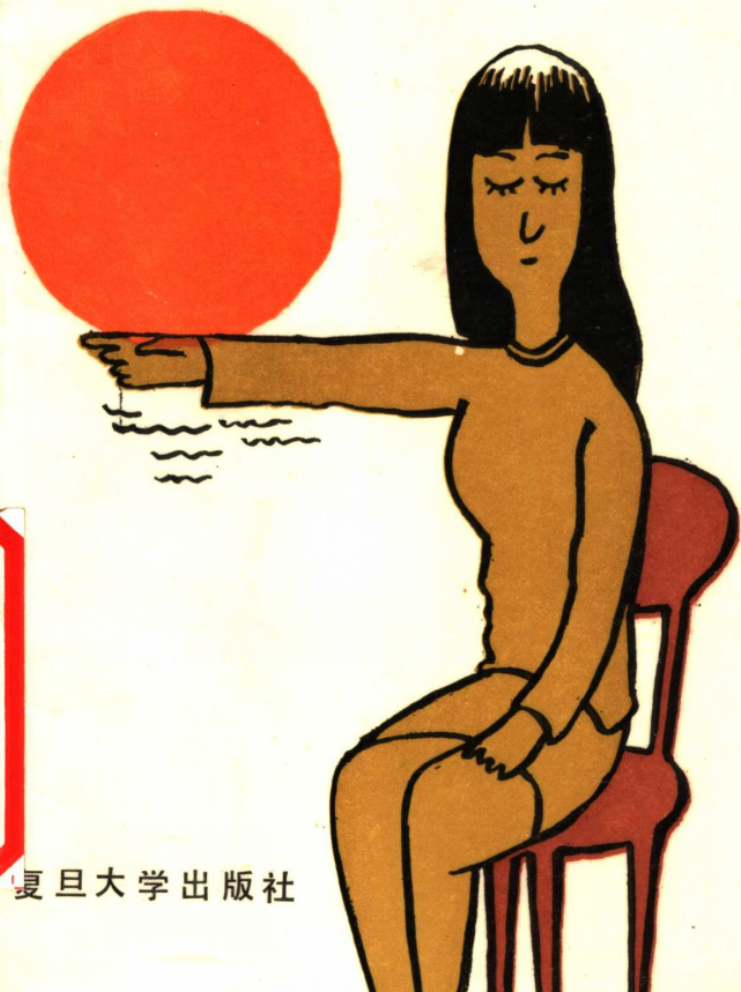


复旦小丛书

# 催眠法入门

〔日〕守部 昭夫●许金生 译 张静 校



复旦大学出版社

## 著者的话

我正式从事催眠已近二十年。当时，许多人就是听到催眠也会皱眉头，以异样的眼神注视我。

然而，通过电视等大众传播工具的大量宣传，人们现在对催眠的认识已大为改观。

的确，催眠给人的印象很神秘，仿佛是施魔术一般。但是，只要认真研究一下就会知道，催眠实际上理应属于科学范畴。

本书为初学催眠者而著，通俗易懂。虽然仅靠本书还不能掌握高度的催眠技术，但可以学会基本的催眠方法。一旦初步掌握，就看各自运用的熟练程度了，在运用过程中，各人要找出适合自己的方法，使技术不断提高。

## 著者介绍

守部昭夫，1931年生于茨城县，早先就读于日本大学医学系，毕业于该校经济系。1963年任“产业心理中心”董事。1975年任“性格研究中心”董事。举办催眠指导、性格诊断等讲座，每周接待千人以上心理咨詢者，给予指导。著作有《催眠教室》、《给人催眠》等。

ISBN7-309-00313-6/R·04

定价：2.15元

复旦小丛书·人生智慧之辑

催眠法入门

〔日〕守部 昭夫 著

许金生 译

张 静 校

复旦大学出版社

## 催眠技術入門

著者 守部 昭夫  
発行者 兵頭 武郎  
印刷所 常悦印刷株式会社  
製本所 小泉製本KK

発行所 株式会社 日本文芸社

## 催眠法入门

〔日〕守部 昭夫 著  
许金生 译 张静 校  
复旦大学出版社出版

(上海国权路579号)

新华书店上海发行所发行 复旦大学印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张 5.25 字数 84,000

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印数1—25,000

ISBN7-309-00313 G/R · 04 定价: 2.15元

复旦小丛书·人生智慧之辑

## 出版说明

为满足各阶层读者多层次的精神需求，也是为社会科学做进一步的普及工作，本社决定拓展《复旦小丛书》选题范围，分辑出版一批科学实用的小书。收入本辑的7本书（《催眠法入门》、《脑的体操》、《说谎心理学》、《说服力——化敌为友的方法》、《两性生活——身体语言的奥秘》、《实用人体工程学》、《自我启发的心理术》）侧重人生智慧的启迪、身心健康的保持、大脑潜能的开发和生活艺术的探求，相信对广大读者的生活、工作和学习有所裨益。

我们衷心希望能真正满足广大读者永远不会遏止的求知欲和对真理与人生智慧的不息追求，我们愿意每年为读者奉献那么几本科学实用或新鲜有趣的小书，并借此获得更广泛的支持和保护。

《复旦小丛书》编委会

一九八九年一月

## 前 言

我正式致力于催眠研究至今已近二十年。二十年前，许多人一听到催眠就皱眉头，或者用异样的眼神看我。

然而，在二十年后的今天，由于电视等大众传播工具对催眠的频繁介绍，怀疑催眠的人越来越少了。

的确，乍一看催眠给人以神秘、魔术般的印象也是合乎情理的。但是，认真研究一下催眠就会知道，催眠不是像魔术、占卜那样虚幻的东西，也不仅仅是催眠、被催眠这一单纯的过程，实际上，它有着非常严密、完整的理论，理应在科学领域占一席之地。

在欧美，很早就有人倾力研究催眠。现在，在那些有名望的大学里，都设有催眠研究室，并积极开展着把催眠应用于医学、教学、产业等领域的可行性研究。日本虽然起步很晚，但九州大学、庆应大学也都在其附属医院里成立了催眠指导室，正频繁地开展着科研活动。

我主持的“性格研究中心”，在东京、横

滨、大阪、神户、熊本等地成立了七个分部指导催眠，希望得到指导的人正逐年增多。

本书特为催眠方法初学者所撰写，因此，内容简单易懂。仅凭本书虽不能完全掌握高度的催眠技术，但仍可学会基本的实施方法。如果初步学会了，以后就多半不是学习，而是运用了，需各自摸索适合于自己的方法，日益提高催眠技术。

如果有人还想进一步研究催眠，学习更高的催眠技术，请与我的研究室联系。让我们共同研究下去吧。

守部昭夫

一九七四年三月

# 目 录

前 言.....	( 1 )
I 特佳！催眠的效果	
——电视实况转播引起的巨大反响( 1 )	
• 恢复少年的记忆! .....	( 2 )
▲ 不知道自己是谁.....	( 2 )
▲ 查到少年的父亲! .....	( 4 )
• 后催眠法卓有成效的实证! .....	( 6 )
▲ 分别给四人后催眠暗示.....	( 6 )
▲ 漂亮小姐喜爱的类型! ? .....	( 9 )
• 不麻醉无痛拔牙.....	( 12 )
▲ 手术中如入梦境.....	( 12 )
• 催眠是科学!	
——纠正形形色色的误解.....	( 16 )
▲ 视为演戏的害处.....	( 16 )
▲ 催眠并非魔术! .....	( 17 )
▲ 催眠法和催眠术.....	( 18 )
• 我学习催眠的经历.....	( 20 )
▲ 契机：酒馆舞厅的演出.....	( 20 )
▲ 和心理学家南博先生见面.....	( 21 )



- ▲ 性生活的烦恼不时也…………… (23)
- 应用广泛的催眠…………… (25)
  - ▲ 对调节感情行之有效…………… (25)
  - ▲ 对强化性格威力巨大…………… (26)
  - ▲ 若把催眠引用到工厂…………… (28)
  - ▲ 能顺利工作的生活指导服务所…… (29)
  - ▲ 在医学领域中的应用…………… (30)
  - ※ 在精神医学上的应用 (30) ※ 在内科的应用 (31) ※ 在妇产科的应用 (32)
  - ※ 在皮肤科的应用 (33) ※ 在牙科的应用 (35)

## II 为什么会发生催眠?!

- 催眠前须知的常识…………… (37)
- 催眠必需的暗示的作用…………… (38)
  - ▲ 日常生活中暗示的作用…………… (38)
  - ▲ 掌握催眠的关键是“赋予条件” … (41)
  - ▲ “咸梅干→酸”
    - 条件反射的作用…………… (43)
    - ▲ 如何被带入催眠状态…………… (44)
- “催眠”与“睡眠”的明显区别…………… (46)
  - ▲ 心之二律性——“意识”与“无意识” (46)
  - ▲ 坚韧不拔的“无意识”的作用…… (50)
  - ▲ 力量惊人的“无意识”…………… (51)
  - ▲ 使部分意识兴奋…………… (52)
  - ▲ 削弱意识活动的节奏刺激…………… (55)

- ※ 对眼睛的节奏刺激 (56) ※ 对耳朵的节奏刺激 (56) ※ 对皮肤的节奏刺激 (56)
- ※ 运动的节奏刺激 (57)

- 被催眠会出现什么情形? ! ..... (58)
  - ▲ 催眠深度的三个阶段 ..... (58)
  - ※ 第一阶段——活动控制 (58) ※ 第二阶段——知觉控制 (59) ※ 第三阶段——记忆控制 (60)
  - ▲ 各催眠阶段的目的 ..... (62)

### Ⅲ 自我催眠实施方法

- 给自己催眠会怎样呢? ..... (63)
- 自我催眠的注意事项 ..... (64)
  - ▲ 难! 控制自己 ..... (64)
  - ▲ 联系身心的两条途径 ..... (66)
- 自我催眠前的准备 ..... (69)
  - ▲ 场地和环境 ..... (69)
  - ▲ 身体准备 ..... (69)
  - ▲ 心理准备 ..... (69)
  - ▲ 被暗示性试验 ..... (70)
- 被暗示性试验——它的十种技法 ..... (71)
  - ▲ 自我催眠的准备活动 ..... (71)
  - ※ 摆子试验 (71) ※ 站立后倒试验 (73)
  - ※ 放下手臂试验 (74) ※ 并拢双臂试验 (74)
  - ※ 固定手指试验 (75) ※ 眼皮变重试验 (76)
  - ※ 全身硬直试验 (77) ※ 浮动手指试验 (78)

- ※ 呼吸法 (79) ※ 瑜伽的身心弛缓法 (79)
- 舒尔茨的自律训练法…………… (83)
  - ▲ 四个月就能掌握…………… (83)
  - ※ 场地 (83) ※ 姿势 (84) ※ 次数 (84)
  - ※ 练习时间 (84) ※ 觉醒 (84)
- 标准练习法的训练方法…………… (86)
  - ▲ 手脚发沉…………… (86)
  - ▲ 手脚变暖…………… (88)
  - ▲ 调整呼吸…………… (89)
  - ▲ 调整心脏…………… (90)
  - ▲ 温暖腹部…………… (90)
  - ▲ 额头发冷…………… (91)
- 标准练习法的复习…………… (92)
  - ▲ 缩短标准练习法的时间…………… (92)
  - ▲ 要在任何环境都有反应…………… (92)
  - ▲ 对食品、嗜好物的控制…………… (93)
  - ▲ 用暗示看对时间的感觉…………… (93)

#### IV 他人催眠的方法

- 给别人催眠之技巧…………… (95)
- 他人催眠必备的“气氛”…………… (96)
  - ▲ 对方不配合就无法催眠…………… (96)
  - ▲ 首先是和睦相处…………… (97)
  - ※ 赋予动机 (98) ※ 相互信赖 (99) ※ 解除紧张心理 (99)
- 催眠诱导——五种技法…………… (100)

- ▲ 凝视法…………… (100)
- ▲ 舒展双臂法…………… (102)
- ▲ 浮动手指法…………… (104)
- ▲ 人桥…………… (106)
- ▲ 瞬间催眠诱导法…………… (107)
- 催眠诱导中的暗示用语…………… (112)
  - ▲ 将来时——预告将会发生的事…… (112)
  - ▲ 现在时——告知所发生着的事像  
预告的那样…………… (112)
  - ▲ 过去时——告知发生了的事像预  
告的一样…………… (113)
- 加深催眠的技法…………… (114)
  - ▲ 倒数法——倒数数字…………… (115)
  - ▲ 顺数法——正数数字…………… (115)
  - ▲ 轮换法——使对方服贴…………… (116)
  - ▲ 音乐法——听单调的节奏…………… (119)
  - ▲ 沉默法——中断暗示…………… (119)
  - ▲ 混乱法——纳入自己的意图…………… (120)
  - ▲ 皮肤接触法——消除不安…………… (121)
  - ▲ 后催眠暗示…………… (122)
- 觉醒法…………… (124)
- 觉醒后的工作…………… (126)
  - ▲ 查明催眠的效果…………… (126)
  - ▲ 催眠诱导者要接近对方…………… (127)
- 他人催眠——四个重点…………… (129)

- ▲ 集中其注意力…………… (129)
- ▲ 先发制人，取得信任…………… (131)
- ▲ 和对方两心相印…………… (132)
- ▲ 从良师而学…………… (132)

## V 催眠疗法及其效用

- 身心疾病的治疗…………… (135)
  - 催眠治病…………… (136)
  - 松弛疗法…………… (138)
    - ▲ 失眠…………… (138)
    - ▲ 头痛…………… (139)
    - ▲ 书痉…………… (140)
  - 调节身心平衡…………… (142)
    - ▲ 胃和心脏神经症…………… (142)
    - ▲ 寒症…………… (144)
  - 暗示疗法…………… (146)
    - ▲ 自信丧失…………… (146)
    - ▲ 戒烟·戒酒…………… (147)
  - 行动疗法…………… (150)
    - ▲ 惧人症…………… (150)
    - ▲ 晕车…………… (152)
    - ▲ 夜尿症…………… (153)

# I 特佳！催眠的效果

——电视实况转播引起的巨大反响

## • 恢复少年的记忆!

### ▲ 不知道自己是谁……

我至今已数十次在电视上对全国观众公开我的催眠方法及其显著效果。在多次电视表演中，我对其中的一次仍记忆犹新。

那是昭和四十六年<sup>①</sup>十一月十八日的事情。这天，全国性电视台NET《奈良和之晨》的节目编导给我出了个大难题。

“您知道最近发现一个丧失记忆的少年吧？可以请先生试一下用催眠法诱导那孩子恢复记忆吗？”

大约是一个月前的十月十四日，一少年走到静冈县岛田市的“静冈田园俱乐部”，哭丧着脸说：“我完全不知道家在哪里，自己是谁了。”他丧失了记忆。从年龄上看，大概是高中一年级学生，发育生长得也好像很好。但不管你问什么，他只是说：“我在大井川的河堤上走着走

---

<sup>①</sup> 昭和四十六年即公元一九七一年。

着，突然不知道自己是谁，忘记了自己的名字和住址。我的裤子口袋里装着高尔夫球和球座，提包里放着高尔夫球衣和两本英语书，还有哲学书和火车时刻表。”

虽说那时才下午六点钟，但初冬的傍晚来得早。由于这一突如其来的事件，俱乐部的人都慌了手脚。他们认为：“从讲话和举止上看，这孩子像是有教养的人家的，大概是用功过度，神经出了毛病。”

他们给他吃了晚饭，然后立即送他去岛田警察署，托请那里看护。

这孩子清楚地记得丧失记忆以后的事。他说，在大井川河堤上走时，完全不晓得自己是谁了，并且一阵阵头疼，心里很着急，因此就在市内电影院看了电影《爱之诗》，可仍然想不出自己的事，于是就漫无目标地走了一会，最后走到岛田的高尔夫球场。

岛田警察署把他送到静冈中央儿童咨询所，在那里接受治疗，同时开始动用报纸、电视等大规模地查询这名少年的身份。但是，虽然从全国汇集到许多情况，但仍未解决至关紧要的身份问题。就这样一个多月过去了。

经过一个月治疗而恢复的记忆仅仅是：衬衣上写有姓氏“平田”，母亲名叫じゆんこ，父亲好像



在一家报社工作，有一个弟弟，名叫すすむ，小学教师叫荒川，并且还记得秋叶原、上野、千叶、大阪的宝塚、池田这些地名。

### ▲ 查到少年的父亲！

我听了电视台的请求后，多少有些不安：“一共就给我短短十分钟的时间，是否能达到这样大的催眠效果呢？”但我仍相信自己的催眠诱导技术和催眠疗法的研究水平，决定试一试。

催眠，在实际诱导前，要看诱导者和被诱导者之间是否能建立起和睦关系。这是很关键的。那天，我早上七点就去电视台，在电视转播催眠实况之前见了那少年平田，相互详细地、无拘无束地进行了热情交谈，目的是使平田和我更接近，建立良好的人际关系。

在和他交谈的一个小时内，我心里涌起无论怎样也要唤起其记忆的强烈感情。平田仿佛也领悟了我的心情。我们在进入主题之前已是心心交融了。

《奈良和之晨》是彩色播像，所以演播室特别亮堂，并且很热。对催眠诱导来说可说是条件恶劣。我以抱住平田身体的姿势，用右手掌蒙住其双眼，采取催眠诱导法中的凝视法，开始诱导。