

SHIYONG CUIMIAN  
ZHILIAO SHOUC

# 实用催眠 治疗手册

傅 荣 吴雅文 徐雅玲 著

C

M

Z

L

SHIYONG CUIMIAN  
ZHILIAO SHOUC

江西科学技术出版社

# 实用催眠治疗手册

傅 荣 吴雅文 徐雅玲 著



江西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

实用催眠治疗手册/傅荣著. —南昌:江西科学技术出版社, 2002. 6

ISBN 7-5390-2114-4

I. 实… II. 傅… III. 催眠治疗-手册 IV. R749.057-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 007495 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN;800/](http://WWW.NCU.EDU.CN;800/)

---

### 实用催眠治疗手册

傅荣著

---

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 出版 | 江西科学技术出版社                          |
| 发行 |                                    |
| 社址 | 南昌市新魏路 17 号                        |
|    | 邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098 |
| 印刷 | 江西省新闻出版学校印刷厂                       |
| 经销 | 各地新华书店                             |
| 开本 | 787mm×960mm 1/32                   |
| 字数 | 195 千字                             |
| 印张 | 7.5                                |
| 印数 | 3000 册                             |
| 版次 | 2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷  |
| 书号 | ISBN 7-5390-2114-4/R·508           |
| 定价 | 15.00 元                            |

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

## 自序

在确定写本书时,我们想了很久,也想了很多,还想得很累……为什么要写这么一本书?我们想,生活很累,工作很忙,节奏很快,身不由己者大有人在,自己大概也属这种情形。怎样面对生活,对待工作,跟上时代节奏,而又不失善待自己呢?郑板桥的教诲是——难得糊涂。我们想提出比郑板桥更具有可操作性的方略——自我催眠,善待自己。“催眠”比“糊涂”更有益于身心。

生活很累,工作很忙,倦了的时候别忘了伸个懒腰。常言道,人体放松有三招:叹气、呵欠、伸懒腰。当然,抬眼看看不远处的一片绿色也不失为一种好办法。

只要你愿意,跟着感觉走,时时都可以善待自己。

得空的时候,可以去街边逛逛,也许会碰到心爱的东西,一棵树、一片草地,都可让人感觉美不胜收;一个磨铰剪刀的人,那样投入地工作着,不由人不心动;还有节日里那一件件工艺品展现的艺人的精心慧质和独具匠心,不由人不叹服……你依然“故我”,依然自得,依然自在,依然潇洒,依然“忘我”……

善待自己,自我催眠。你可以展开本书,阅读每篇,

随便翻翻,将休闲和动感的韵味尽收眼底;你可以关上书本,停止阅读,随便想想,将催眠和自我催眠的意境切切实实地实现或再现……呈现!

一句话,请记住这一句话:自我催眠,善待自我。这是本书送给你的箴言。请记住:催眠比糊涂强。

傅荣于羊城

2002年3月22日

# 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 自序 .....            | (1)  |
| 第一章 催眠与催眠术概论 .....  | (1)  |
| 第一节 催眠的历史渊源 .....   | (1)  |
| 一、催眠是一门科学 .....     | (1)  |
| 二、催眠术的历史 .....      | (2)  |
| 三、贾塞朗神父的“十字架” ..... | (4)  |
| 四、弗洛伊德的催眠实践 .....   | (5)  |
| 第二节 催眠术的影响力 .....   | (6)  |
| 一、催眠状态的神奇性 .....    | (6)  |
| 二、催眠术的现代奇观 .....    | (8)  |
| 三、催眠术能激发人的潜意识 ..... | (9)  |
| 四、冥想与健康 .....       | (11) |
| 五、催眠术的杀伤力 .....     | (12) |
| 第二章 催眠疗法的理论基础 ..... | (14) |
| 第一节 影响催眠的因素 .....   | (14) |
| 一、影响催眠的客观因素 .....   | (14) |
| 二、影响催眠的主观因素 .....   | (16) |
| 第二节 催眠技术的掌握 .....   | (19) |
| 一、催眠者因素 .....       | (19) |
| 二、被催眠者的因素 .....     | (21) |
| 三、从睡眠到催眠 .....      | (23) |

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 四、催眠治疗的三种方式 .....          | (24)        |
| <b>第三节 催眠疗法的相关技术 .....</b> | <b>(25)</b> |
| 一、催眠者实施的有关催眠技术 .....       | (25)        |
| 二、被催眠者实施的自我训练技术 .....      | (40)        |
| 三、催眠状态的过程 .....            | (48)        |
| 四、催眠状态的唤醒 .....            | (50)        |
| 五、睡功虚静状态与催眠状态 .....        | (51)        |
| 六、催眠后暗示 .....              | (52)        |
| 七、催眠与气功入静 .....            | (53)        |
| 八、性别与催眠 .....              | (55)        |
| 九、人为什么会定时睡醒 .....          | (56)        |
| 十、接受催眠后谈感觉 .....           | (58)        |
| 十一、一场催眠疗法全景报告 .....        | (59)        |
| <b>第四节 催眠与暗示 .....</b>     | <b>(60)</b> |
| 一、暗示催眠操纵的艺术 .....          | (60)        |
| 二、暗示致病与治病 .....            | (62)        |
| 三、暗示强化的艺术 .....            | (63)        |
| 四、暗示对疼痛有影响 .....           | (65)        |
| 五、女性的受暗示性 .....            | (66)        |
| 六、谈判语言的暗示性 .....           | (67)        |
| 七、《最后一片叶子》的启示 .....        | (69)        |
| 八、古代名医暗示疗疾 .....           | (70)        |
| 九、特沃夫暗示疗“瘦马” .....         | (72)        |
| 十、诺扎诺夫暗示教学法的问世 .....       | (73)        |
| 十一、自我暗示创富法 .....           | (75)        |
| 十二、心理暗示超能记忆法 .....         | (76)        |
| 十三、用暗示催眠术取证 .....          | (77)        |
| 十四、意念移植的暗示策略 .....         | (79)        |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 十五、以暗示促使交易及时拍板 .....          | (80)         |
| 十六、要用暗示指导部下工作 .....           | (82)         |
| 十七、请接受良好的暗示 .....             | (83)         |
| 十八、自我暗示有着惊人的力量 .....          | (85)         |
| 十九、克服消极的心理暗示 .....            | (86)         |
| 二十、学会自我暗示 .....               | (87)         |
| <b>第五节 慎用催眠药物与酒精 .....</b>    | <b>(89)</b>  |
| 一、催眠与有关药物、酒精 .....            | (89)         |
| 二、中草药催眠 .....                 | (95)         |
| 三、滥用药物的后果 .....               | (96)         |
| 四、西药催眠少用为佳 .....              | (99)         |
| 五、应禁止镇静催眠药的滥用 .....           | (100)        |
| 六、警惕“催眠药成瘾”现象 .....           | (101)        |
| 七、警惕不法分子用催眠药作案 .....          | (103)        |
| 八、化学催眠法 .....                 | (104)        |
| <b>第三章 日常生活中的催眠 .....</b>     | <b>(106)</b> |
| <b>第一节 催眠食品的应用 .....</b>      | <b>(106)</b> |
| 一、催眠食物简介 .....                | (106)        |
| 二、催眠安神粥 .....                 | (107)        |
| 三、催眠安神汤 .....                 | (109)        |
| 四、催眠安神酒 .....                 | (110)        |
| 五、食粥催眠 .....                  | (112)        |
| 六、中医食疗催眠法 .....               | (113)        |
| <b>第二节 催眠法在日常生活中的应用 .....</b> | <b>(114)</b> |
| 一、千奇百怪的催眠法 .....              | (114)        |
| 二、睡眠催眠法 .....                 | (116)        |
| 三、催眠美容法 .....                 | (122)        |
| 四、电子催眠诱导器 .....               | (124)        |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 五、电视催眠无痛开刀 .....              | (125) |
| 六、奇趣的催眼花 .....                | (127) |
| 七、中外古今的磁疗催眠 .....             | (128) |
| 八、饶有风趣的催眠用品 .....             | (129) |
| 九、音乐可催眠 .....                 | (131) |
| 十、用催眠术帮助妇女分娩 .....            | (138) |
| 十一、催眠讯问法 .....                | (139) |
| 十二、吸这种烟,戒那种烟 .....            | (140) |
| 十三、好的口头禅有积极的催眠作用 .....        | (141) |
| <b>第三节 日常生活的自我训练催眠法</b> ..... | (143) |
| 一、安眠操法 .....                  | (143) |
| 二、催眠暗示养生法 .....               | (144) |
| 三、七分钟瞑目静思操 .....              | (146) |
| 四、冥想法 .....                   | (147) |
| 五、名人的自我催眠方法 .....             | (152) |
| 六、生理催眠法 .....                 | (153) |
| 七、升降想象暗示训练法 .....             | (154) |
| 八、幻想型自我催眠法 .....              | (156) |
| 九、内脏控制法 .....                 | (157) |
| 十、入静超能训练法 .....               | (160) |
| 十一、体操训练的自我念动与静念法 .....        | (161) |
| 十二、头痛的自我意念催眠疗法 .....          | (163) |
| 十三、自我调节的情绪体操法 .....           | (164) |
| 十四、催眠暗示减肥法 .....              | (166) |
| 十五、运动型自我催眠法 .....             | (169) |
| <b>第四章 催眠疗法在临床上的应用</b> .....  | (171) |
| <b>第一节 催眠疗法在神经症中的应用</b> ..... | (172) |
| 一、焦虑症的催眠疗法 .....              | (173) |

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| 二、恐怖症的催眠疗法 .....               | (178)        |
| 三、神经衰弱的催眠疗法 .....              | (183)        |
| 四、强迫症的催眠暗示疗法 .....             | (192)        |
| 五、抑郁症的暗示催眠疗法 .....             | (194)        |
| 六、癔病症的暗示催眠疗法 .....             | (195)        |
| <b>第二节 催眠治疗在临床上的其他应用 .....</b> | <b>(198)</b> |
| 一、哮喘病的整体暗示催眠疗法 .....           | (198)        |
| 二、露阴癖的催眠疗法 .....               | (202)        |
| 三、躁狂症的催眠疗法 .....               | (208)        |
| 四、恋父情结的催眠疗法 .....              | (211)        |
| 五、性功能障碍的催眠疗法 .....             | (214)        |
| 六、舞台紧张的催眠疗法 .....              | (215)        |
| 七、眼病的催眠诱导法 .....               | (216)        |
| 八、无痛分娩的暗示技巧 .....              | (218)        |
| 九、省钱的催眠戒烟法 .....               | (219)        |
| 十、手淫的催眠疗法 .....                | (221)        |
| 十一、儿童厌食症的催眠疗法 .....            | (223)        |
| <b>主要参考文献 .....</b>            | <b>(225)</b> |

# 第一章 催眠与催眠术概论

## 第一节 催眠的历史渊源

### 一、催眠是一门科学

目前,能认识催眠重要性的人越来越多了,但对催眠的意义和催眠术真正了解的人却实在太少,有的人甚至对催眠科学产生了严重的误会,比如有的人认为“催眠只是催眠状态的一种”,“催眠术只是被催眠的人,暂时失去了意识而已”,“催眠师和被催眠的受试者,事先安排好了!”

如果对催眠科学的认识,只是上述一些错误就不碍事。更糟糕的是,有人认为:“催眠不是一门科学,或许还是一种不正当的魔术,是歪门邪道。”“人如果进入了催眠状态,不知不觉之中,会把心底的秘密说出来。”这些看法实在太荒唐,已经曲解了催眠术本来的意义了。

尽管如此,催眠作为一门科学,已广泛地应用到社会生活、文化教育、医疗保健、体育、军事、司法等诸多领域,并取得了显著的效果。催眠作为一门科学,它完全具备“科学”的特征:合理的、可了解的、不仅能实验得到表现,而且能重复实验得到验证,并且能传播等。

作为研究催眠的学者,笔者曾经研习过许多催眠的理论和流

派,其研究报告纷纭,说法各异,屈指算来不下 20 种催眠理论流派。然而,目前较有说服力的是“暗示理论”和“松弛理论”。在精神医学和心理学文献中最常见到的说法,就是认为催眠乃由暗示引起的状态,本书的理论基调是这一理论,因为笔者是暗示学和暗示心理学的长期研究者,是我国暗示心理学的倡创人。我们研究催眠术,不只是关心催眠后受试者能做些什么,我们真正关心的是:为什么人进入了催眠状态会出现一系列的催眠心理现象,我们利用科学的催眠方法,掌握住人的心理,使人长久以来受到压抑或紧张不安的情绪能得到释放和解脱出来。

本书的另一个相关理论是“松弛理论”,这种理论认为,催眠乃是一种“专心一致的松弛”。这种松弛理论与暗示理论的结合就构成了本书的主导理论基础。

从催眠术诱发的使人的意识处于恍惚状态到意识范围变窄,催眠并不是睡眠,而是注意的高度集中。在睡眠和催眠时,虽然意识范围都会缩小,但他们的状态不同,睡眠时,人的意识处于散漫状态,而催眠时,人的意识处于集中状态,从脑电图也显示出睡眠与催眠不同。催眠时的脑电图为  $\alpha$ -型脑电图,与催眠时的脑电图迥然不同,处于催眠状态时,暗示性增高,判断能力减弱,对催眠者的语言和态度十分敏感,而对周围的刺激毫无感觉,在催眠师的暗示下,受试者确实可出现各种现象,如感觉缺失、错觉、幻觉、肌强直、肌麻痹、植物性神经功能改变,年龄退行(行为表现如年幼时)和其他某些行为,通过催眠师的暗示,受试者在催眠解除后可完全忘记催眠中的体验,催眠可作为研究人类心理和行为的方法,也可作一种心理治疗方法。

## 二、催眠术的历史

要了解现代催眠术,必须先了解催眠术的发展史。催眠术几乎与人类文明本身一样古老。原始部落里的医道者知道它,魔术

师和牧师们也知道它。在古代文化中,催眠术被用于宗教和治疗的目的。催眠能力被认为是一种超自然的魔力。到了中世纪,由于魔术师和巫术师们的活动,催眠术具有很强的生命力。它在黑色魔术外表下大放光彩。因此,人们认为它是一种邪恶的力量而不是慈善行道。人们确信那些催眠术士是魔鬼的代理人,而那些被催眠的人是受了他们的邪恶咒语的蒙蔽。

直到18世纪,人们才把那些催眠术作为一门科学来看待。1772年,麦斯默医生在巴黎行医,他发现用磁铁触摸一个人的身体可以使这个人进入“昏迷状态”,而且能够治疗一些疾病。从而提出了他的“通磁术”理论,认为一个病人若能与“普通的流质”达到相互和谐的程度,治疗就会有效。到了19世纪中叶,一名叫布雷德的医生认识到了催眠的本质,他认为这种现象属于心理现象,而不是因为各种磁性因素而产生的现象。布雷德创造了“神经催眠”(神经睡眠)这个术语,后来又把它归入催眠范畴。

后来,在研究催眠的学者中存在两个学派的争论,这就是所谓南锡—巴黎争论。催眠学家沙可及其追随者组成巴黎学派,他们认为催眠主要是一种生理学的或神经学的状态。而催眠学家李厄保及其追随者们组成南锡学派,他们认为催眠在本质上是一种心理现象。

在19世纪,心理学的解释占了优势。从这个时代开始,“暗示”这个术语被用来解释催眠,这种心理学的解释成为了一种普遍接受的学说,这使许多人相信催眠是与暗示息息相关的一个心理问题。本书也强调了暗示与催眠的关系。

然而,由于麻醉药物的发现(如乙醚和氯仿等)及广泛使用,使医生们逐步放弃对催眠术的研究。医生们发现,这些麻醉剂的使用如此简便易行,似乎使用催眠术是多余的。这些麻醉药物在被人们发现并使用之前,有许多医生用催眠术来减轻病人在外科手术中的疼痛。例如,伊斯多尔博士报道有人曾做过近300多个成

年人和几千个未成年人的手术,都是用催眠术来麻醉的。本书根据这种变化,也介绍了药物催眠和非药物催眠的有关方法。

催眠术的另外一个医学用处是用于治疗。法国和德国的精神科医生从一个世纪以来,用催眠术来治疗精神病都取得了不同程度的成功。在第一次世界大战期间,它只受到极少数人的重视,但到了第二次世界大战期间,它受到了广泛的注意。战争导致精神病的大量发生,催眠术在治疗精神错乱症方面作为诊断和治疗的工具,发挥着巨大的作用。近几十年来,世界催眠术的研究和探索有了长足的进步,中国也不例外。

### 三、贾塞朗神父的“十字架”

贾塞朗是欧洲柯罗拉斯市的一位天主教神父。18世纪初,人们普遍认为,个人生病是因为魔鬼缠身,只有驱除病魔,病人才能恢复健康。

作为一名神父,贾塞朗自称自己能够接受上帝的圣旨而驱除病魔,于是许多病人纷纷找他看病。

贾塞朗有一间特殊的治疗室,那间房比较宽敞,室内陈设很少,仅有几把椅子靠在墙边,黑丝绒的窗帘将光线挡在窗外,室内幽暗而宁静。

在治疗时,贾塞朗请别的医生坐在旁边作证人,然后让病人静静地站在屋子中央,闭上眼睛,贾塞朗告诉病人,当他的“十字架”碰在病人的身体后,上帝会使病人立即倒地而“死”。就在病人“死”去的那段时间里,他能按照上帝的旨意来驱除病人身上的病魔,待病魔离体后,病人将继而复活,并且恢复健康。

于是,贾塞朗身披黑色披肩,手持金色十字架,轻轻地绕着病人走动。突然,贾塞朗用十字架碰触病人的身体,病人果然倒地不再动弹。

这时,坐在旁边的“作证医生”赶紧检查病人的脉搏、心跳和呼

吸,证明病人确已“死去”,然后,贾塞朗神父轻轻地走到病人的身边,命令病魔离开。突然,贾塞朗神父一声喊叫,双手将十字架高高举起,表示病魔已经离去。

果然,病人马上睁开眼睛,活了过来,全身舒坦,魔走病除。经贾塞朗“驱魔”的病人,病情常能一下子好转,很快恢复健康。

于是,贾塞朗的神奇的“驱魔术”在德国和奥地利引起了轰动,找他看病的人络绎不绝,不计其数,诊疗所前也常常是门庭若市。

其实,贾塞朗神父就是用催眠术来治疗各种因魔鬼附体而疾病缠身的人,在当时的文化背景下,利用“十字架”给病人特定的暗示,使神父的宗教(这里是天主教)权威在“病人”受催眠状态下更显其强大的驱魔之力,其间的奥妙读者可以细细地品味。

#### 四、弗洛伊德的催眠实践

弗洛伊德是著名的精神分析心理学家。1885年,29岁的弗洛伊德到巴黎的塞尔波托黎尔医院拜著名的催眠术专家谢柯教授为师。有一回,谢柯教授进行了一次当时已经极少采用的“大僵硬”示范表演。谢柯教授所使用的心理手法就是催眠术。弗洛伊德看得入神——霎时间,接受催眠的人表现出一系列的现象:幻觉出现了——意识丧失了——肌肉僵直了——深度催眠了。这些现象令全体观众惊叹,对谢柯教授更是表现出敬佩。

然而,就在弗洛伊德对谢柯教授的催眠术崇拜得五体投地时,一位外地医生却告诉弗洛伊德说:谢柯医生这一套完全是演戏,只有南锡学派的催眠暗示术才是真正有效的治疗手段和技术。那时的弗洛伊德,对自己所看到的谢柯教授的和所听到的关于南锡学派的称赞也都只是看在眼里(听在耳里)记在心里,对谁是谁非没有作出截然的判断和结论,但神奇的催眠术却给与弗洛伊德留下了深刻的兴趣和关注。

弗洛伊德后来回到维也纳,并开了一家私人诊疗所,在对患者

的治疗中,更激发了他对催眠术的研究兴趣和实践。由于临床实践,使他对催眠术产生了较深刻的认识。之后,他在生理学俱乐部宣读了一篇关于催眠术在医疗过程中的地位和作用的论文,还有机会对一位妇女进行了一次公开的催眠治疗表演。公开表演时,尽管有些紧张,手忙脚乱,但催眠治疗表演还是成功的。

后来,弗洛伊德继续运用催眠术治疗许多疑难病症。有一位太太,不能给与自己的孩子喂奶。经别人介绍,前来弗洛伊德所开设的诊疗所要求用催眠疗法治疗。弗洛伊德依据要求对那位太太实施了催眠治疗。由于患者非常配合,没花多少时间就使患者进入了催眠状态,弗洛伊德非常满意和高兴。在催眠状态中,弗洛伊德反复向患者暗示:你的奶很多,也很好,喂奶的过程也令人愉悦……两次以后,患者康复如常。并且催眠后暗示也完全成功。

然而,令人啼笑皆非、哭笑不得的是,那个患者(太太)的丈夫唠唠叨叨,说催眠术会把一个女人的神经系统给毁了,病愈也是上苍有眼,说他太太的康复与弗洛伊德的催眠治疗无关系。弗洛伊德对那位“丈夫”的微言毫不介意,他心中有数——催眠疗法被他掌握了,被他证实了,被他利用成功了。

后来,弗洛伊德对利用催眠和暗示手段治疗疾病更感兴趣了。他在医疗实践中更会经常地使用催眠手段了。丰富的天才和智慧使弗洛伊德越来越坚信,催眠术是开启人类潜能的金钥匙。不过弗洛伊德最终仍放弃了催眠术。

## 第二节 催眠术的影响力

### 一、催眠状态的神奇性

催眠状态是一种远离现实的恍惚状态,催眠是通过一系列的语言暗示,人为地引起受催眠者的生理、心理发生特殊的变化,并

呈现出一系列不可思议的现象。例如,在催眠状态下,谢秋玲小姐躺在舒适的床上,无需致幻剂,她已经看到了一望无际的蓝色的大海,体验到了海滨沐浴阳光的惬意……这是奇景之一。

有趣的是,在催眠状态下,受催眠者的心只向着催眠师,对催眠师有着一种特别的倾顺现象(倾向、偏向和顺从现象)。换句话说,受催眠者在催眠状态下只与催眠师发生独特的单线联系,与周围环境、周围人则是完全隔绝闭塞的。这是奇景之二。

由于受催眠者在催眠状态下的思维与行为相互分离,催眠师可以暗示受催眠者写出或暴露出他下意识里的内容,受催眠者有可能会泄露出他心底的隐私而自己还全然不知。最典型的例子是受催眠者谢秋玲小姐伏案时候不由自主地书写而醒来后不知道自己干了什么。这是奇景之三。

在深度催眠状态下,催眠师可以通过暗示而诱发受催眠者的其他潜能,诸如提高记忆、发展思维、丰富想象等,还可以改变其人格特征。这些是在催眠后暗示心理效应作用下实现的。受催眠者可以将催眠师在催眠状态下的指令或暗示在恢复清醒后作为自己意识里的固有观念而加以执行,并且是那样的自然,而一点也不会意识到是别人强加于自己的。这是奇景之四。

从人群分布来说,并不是所有的人都能进入深度催眠状态,尽管我们知道,暗示之心,人皆有之。就是说绝大多数人在他们正常的意识状态下都多少有点可暗示性和受暗示性,尽管催眠的实质就是暗示,但人们对催眠感受性的个体差异仍很大。科学研究和临床表明,全部人口中有5%~10%的人对催眠是完全不起反应的,有10%~20%的人能进入深度的催眠状态,其余的70%~85%的人则分配在这两个极端之间。

大多数人易进入一种浅度至中度的催眠状态,受催眠者也许很难区分轻度的催眠和自己的正常清醒的意识状态,但受试者的一切生理指令下降,一切正常意识状态下的自发思维和情感降至