

催眠术

Hypnotism Course

教程

主 编 邵启扬
副主编 李娇娇



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

催眠术

教程

主 编 陈永清
副主编 陈永清

催眠术

Hypnotism Course

教程

Hypnotism C
ism Course

rse

sm Course
ism Course



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠术教程 / 邵启扬主编. —北京: 社会科学文献出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5097-1020-3

I. 催… II. 邵… III. 催眠-教材 IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158585 号

催眠术教程

主 编 / 邵启扬

副 主 编 / 李娇娇

出 版 人 / 谢寿光

总 编 辑 / 邹东涛

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

网 址 / <http://www.ssap.com.cn>

网站支持 / (010) 59367077

责任部门 / 社会科学图书事业部 (010) 59367156

电子信箱 / shekebu@ssap.cn

项目经理 / 王 绯

责任编辑 / 徐辉琪

责任校对 / 邓晓春

责任印制 / 郭 妍 岳 阳 吴 波

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 59367080 59367097

经 销 / 各地书店

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 北京季蜂印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/20

张 / 16

字 数 / 230 千字

版 次 / 2009 年 9 月第 1 版

印 次 / 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-1020-3

定 价 / 35.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社读者服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

本书编著者：

邵启扬 李娇娇 江 岑

崔晓芬 刘 悦

目录

第一章 概述

I

一	催眠	1
二	催眠术	7
三	催眠现象	22
四	催眠术的应用	40

第二章 催眠术的历史回顾 50

一	催眠术的萌芽阶段	50
二	麦斯麦与催眠术	52
三	布雷德与催眠术	54
四	布拉姆威尔与催眠术	55
五	夏科与催眠术	57
六	弗洛伊德与催眠术	58
七	横井武陵与催眠术	62
八	艾瑞克森与催眠术	64
九	催眠术在中国	65
十	催眠术的新发展	67

第三章 催眠术的理论探索 69

一	动物磁气说	69
二	暗示感应说	70
三	潜意识作用说	71
四	心理作用说	73
五	预期作用说	74
六	巴甫洛夫的研究	75
七	涅甫斯基的研究	77
八	罗日诺夫的研究	78
九	我们对催眠现象的理解	80

第四章 催眠施术的条件 92

一	环境	92
二	气氛	95
三	受术者	99

第五章 催眠施术过程 107

一	谈话	107
二	暗示性测查	108
三	术前暗示	116
四	导入	118
五	深化	118
六	治疗或开发活动	121
七	恢复清醒状态	124
八	解释和指导	125

第六章 催眠施术的方法 I27

一	躯体放松法	127
二	观念运动法	129
三	言语催眠法	131
四	口令催眠法	133
五	信仰催眠法	134
六	反抗者催眠法	135
七	怀疑者催眠法	137
八	杂念者催眠法	139
九	持续催眠法	140
十	凝视催眠法	143
十一	后暗示催眠法	144
十二	睡眠催眠法	145
十三	集体催眠法	147
十四	觉醒法	150

第七章 自我催眠 I53

一	自我催眠的特点	153
二	自我催眠的施行条件	154
三	自我催眠的程式	156
四	自我催眠术的功效	162

第八章 三种催眠状态及检测 I68

一	浅度催眠状态	168
二	中度催眠状态	175
三	深度催眠状态	184

第九章 催眠术与疾病治疗 I94

一	失眠症	194
二	神经衰弱症	196
三	消化不良及厌食症	197
四	偏头痛	199
五	晕车（船）	204
六	遗尿症	205
七	疼痛	208
八	男性性功能障碍	213
九	女性性功能障碍	219
十	性变态	222
十一	反社会人格	233
十二	社交恐惧症	237
十三	学校恐怖症	241
十四	焦虑症	244
十五	抑郁症	249

第十章 催眠术与自我改善 254

一	减肥	254
二	戒烟	262
三	戒酒	264
四	戒赌	267
五	解除心理阴影	269
六	战胜自卑感	272
七	考试怯场	278
八	身心康复	282
九	开发记忆潜能	284
十	开发创造潜能	286
十一	开发体力潜能	288

第十一章 催眠师 291

参考文献 309

后记 310

一	正确看待催眠师	291
二	催眠师的服饰形象	294
三	催眠师的知识结构	296
四	催眠师的心理品质	303
五	催眠师的道德规范	307

第一章 概述

一 催眠

(一) 催眠界说

催眠是怎么回事？让我们先看权威工具书——朱智贤先生主编的《心理学大辞典》相关条目的解释。

催眠(hypnosis)是指以催眠术诱起的使人的意识处于恍惚状态的意识范围变窄。Hypnosis 一词的词根是希腊文 hypnos, 意即睡眠。其实催眠并非睡眠, 而是注意力高度集中。在睡眠和催眠时, 虽意识范围缩小, 但它们的状态不同。前者是处于散漫状态, 后者处于最佳状态。此外催眠时的脑电图为 α 型脑电图, 与睡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受。在催眠者的暗示下可出现各种现象: 如感觉缺失、错觉、幻觉、肌强直、肌麻痹、植物神经功能改变、年龄退行(行为表现如幼年时)和其他某些行为。通过催眠者的暗示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, 亦可作为一种心理治疗技术。

有意识地利用催眠现象的鼻祖可以追溯至 18 世纪法国的麦斯麦，但是“催眠”一词的最初出现是出自 19 世纪一位名为布雷德的英国外科大夫。这位英国医生经过自己的不断探究，对催眠现象由怀疑到相信，并把所有奇异的催眠现象都看成是一种人为的睡眠状态。于是他根据希腊语 *hypnos*（意为睡眠）一词，编造出英文单词 *hypnotism*（意为催眠）来表示催眠现象。显然，在布雷德看来，世界上这些神奇的催眠现象不过是以人为的方法使人进入睡眠状态而已。

不过，布雷德对催眠现象的这种解释，只涉及催眠的表面现象，离催眠的实质还相差甚远。目前，学者们均认为催眠状态是一种特殊的意识状态，这种状态虽然是由人为所导致，但是绝不同于睡眠状态，当然也就不是什么“人为睡眠”了。不过，出于习惯上长期沿用“催眠”一词的缘故，人们并没有对该术语作任何改动。

（二）恍惚状态

恍惚状态是个什么样的状态？这是理解催眠的一个关键点。英国学者迈克尔·赫普所提出的界定是：精神放松、沉浸于内部体验（如想象、记忆和感觉）且与外界正在进行的事件相分离的状态，可以称之为恍惚状态。他还进一步指出，恍惚状态并非只出现于催眠之中，在日常生活中，我们也每每进入恍惚状态，白日梦就是一个很好的例子。催眠产生的恍惚与日常生活中产生的恍惚，在个体的主观体验上非常相似。他们都会体验到时间的扭曲——通常的印象是，现实的时间流逝明显比平常快得多。另外，有些被催眠者报告说，他们的身体形态发生

了变化。例如，他们的胳膊向外延伸了很长或者他们的身体似乎改变了位置。

（三）催眠与睡眠

从外表上观察处于催眠状态的人，会觉得他好像在睡觉，特别是闭着眼睛躺着的时候更像。以这样的外观判断，布雷德医生把催眠解释为“人为睡眠”，实不足为奇。其实，无论在心理方面还是在生理方面，催眠与睡眠都是迥然不同的两种状态。这对于熟知催眠现象的业内人士来说，不会构成任何问题，但是，对于不了解催眠现象的外行，难免引起误解，以为催眠与服用安眠药迅速入眠没有多少区别，不过是催人进入睡眠罢了。

有关催眠与睡眠的区别，可从以下几个方面予以考察。

首先，从心理方面看，处于睡眠状态中的人，其大脑神经活动处于抑制状态。这种抑制的作用在于使大脑皮质细胞不再接受刺激，从而防止皮质细胞的破坏，因此，睡眠中的人基本上不存在意识活动。至于在睡眠的异相期（即快速眼动期）所产生的梦境，只不过是睡眠状态下所发生的一种无意想象活动。

处于催眠状态中的人则不然，其意识并没有消失。例如，让一个处于催眠状态下的人闭上眼睛，不给任何暗示，等他清醒以后问道：“睡着了吗？”他一定会回答：“没有。”这是因为从外表上看他似乎已经睡着，但其意识并未失去，当事人并不觉得自己睡着了。被催眠过的人在清醒后都是这样谈论自己在催眠中的体验：“感到自己独处于一个阴暗而幽静的地方，头脑中一片空白，任何思想都没有，也听不到四周的声音。但还能听见催眠师的声音，对自己的存在非常清楚。”

“对自己的存在非常清楚。”这一点表明其意识并没有消失，显然与睡眠状态有很大的差异。另一方面，催眠状态的意识与清醒状态中的意识也同样有很大的差别。被催眠者虽然能意识到自己的存在，但在头脑里却是一片空白，对催眠师的任何暗示都有极高的敏感性，会不加判断地接受，而不感到丝毫的荒谬与矛盾。实际上，暗示感受性的亢进，正是催眠状态的重要特征。例如，催眠师对进入催眠状态的人说：“把手放在膝盖上，不要移开，你也无法移开。”说完后，可以观察到，被催眠者无论怎样挣扎都无法移动半点。在被催眠者清醒后，问他们：“当时的感觉如何？”各种回答如下：

“很想举起手来，但却控制不了。”

“似乎可以举起手来，其实根本做不到。”

“我觉得可以举起来，但嫌麻烦就没举。”

“你说无法移开，所以我觉得肯定举不起来。”

“我无论怎么努力也举不起来。”

很明显，受术者的意识与行为完全受制于催眠师的暗示。尤其是对于进入深度催眠状态的人，催眠师不仅能控制其诸如“手不能抬起”的简单动作，还可以通过暗示指令其实施更为复杂的动作，甚至控制其触觉、味觉、嗅觉、听觉、视觉等全部的感觉。所以说，处于催眠状态的人虽然有意识，但却不能自主地思考与判断，而只能被动接受暗示，其意识只是随着催眠师的指令而活动。

其次，从生理方面看，催眠与睡眠亦有很明显的区别。例如，在睡眠状态中的人，其膝盖的无条件反射会显著减少，甚至消失；而在催眠状态中的人与清醒时没有什么不同，仍保持明显

的腱反射机制。此外,经专家研究,发现人在睡眠状态下有两个时相的睡眠,其一为正相睡眠,特征为高幅慢波,循环系统、呼吸系统和植物性神经系统的活动水平都有所下降,瞳孔缩小,不出现眼球的快速转动,醒来时不觉得有梦。其二为异相睡眠,此时的脑电图以低幅快波为主,眼球出现快速转动,呼吸变得浅快而不规则,脉搏血压亦有波动,全身肌肉松弛,可能出现梦境。在一个晚上的睡眠中,两种时相的睡眠交替出现,各自约出现4~5次,其中正相睡眠每次出现持续80~120分钟;异相睡眠每次出现持续20~30分钟。显然,在整个晚上的睡眠期间,正相睡眠(慢波睡眠)占了绝大部分时间。美国的催眠学家亨利以及布雷曼对催眠状态的脑电图也做了研究,他们发现人在催眠状态下的脑电图为 α 波型,这与人在清醒状态下的脑电波型相似,与睡眠时的脑电图,特别是与正相睡眠的脑电图迥然不同。不过,他们又发现,催眠状态下的脑电波型与异相睡眠的脑电波型也有些相似,这又说明,催眠状态可能接近于异相睡眠状态。由此看来,催眠状态很可能是介于清醒状态与睡眠状态之间的一种特殊的意识状态。这种状态可由人为的方式导入,在这种状态下,人的意识范围变得很窄小,而注意力高度集中,只对催眠师的暗示发生反应,对周围的其他刺激却毫无感受,而且在催眠师的暗示下可发生各种不同的现象:如感觉缺失、错觉、幻觉、肌肉强直、肌麻痹、植物神经功能改变、年龄退行(行为如幼年时表现)以及其他某些特异行为。催眠专家们正是充分地利用了催眠状态所特有的功用,使催眠成为发掘人类潜在能力、提高学习效果、治疗身心疾病的有效手段。

综上所述,催眠与普通的睡眠根本不是一回事,二者之间存

在着很大的区别。具体说来，这些区别有如下若干点：

●催眠更多的属于心理现象，较少的属于生理现象，睡眠则全部属于生理现象。

●被导入催眠状态的受术者，即使看上去睡得很深、很熟，但是他们还能接受暗示指令，并且敏感性相当高。觉醒以后，催眠暗示仍然能够起作用。而在普通的睡眠状态中，基本上不能接受暗示。

●处于催眠状态中的受术者，能接受催眠师的暗示指令，从而可以开发潜能、改善自我、治疗多种身心疾病。而在睡眠状态中，则全无此功效。

●处于催眠状态中的受术者，虽然大脑皮层的大部分区域已被抑制，但皮层上仍有一点高度兴奋，反应特别灵敏。而处于普通睡眠状态中的人，意识活动则完全休止，睡眠愈深，意识活动的停止就愈彻底。

●处于催眠状态中的受术者，在未收到催眠师的觉醒暗示之前，即使是睁开眼睛也仍然是在催眠状态之中。处于普通睡眠状态中的人，眼睑总是紧闭着的，眼睑一打开，便立即转移到清醒状态。

●处于催眠状态中的受术者，经暗示其肌肉可僵直，成为“人桥”。普通睡眠状态中的人，其肌肉必定是松弛的，绝不可能发生僵直现象。

●处于催眠状态中的受术者，眼睑会间或闪动。处于普通睡眠状态的人，眼睑则始终停顿着。

●处于催眠状态中的受术者，其视觉、听觉、味觉、嗅觉、痛觉等等，均可以使之产生幻觉与错觉。在普通睡眠状态中，则

无此可能。

●处于催眠状态中的受术者，根据催眠师的暗示指令，可以与他人进行沟通与交流。正是通过对话，催眠师才能挖出隐藏在受术者潜意识中的心理痼疾。在睡眠状态中的人，除了做梦，不可能与外界有任何交流与沟通。

●处于催眠状态中的受术者，如果催眠师没有下达要求受术者忘掉催眠过程中全部经历的指令，受术者可以清晰地记住所经历的全部事项。在普通睡眠状态中，则不可能有如此表现。

●处于催眠状态中的受术者，只要一接受令其恢复到清醒状态的指令，可以在1秒钟之内完全恢复到清醒状态。而睡眠状态完全恢复到清醒状态，时间则要长得多、慢得多。

●经由催眠施术后醒复的受术者，一旦转入清醒状态，立即感到精神振奋、神清气爽。在普通睡眠状态下醒复的人，刚刚醒复以后，则需经过一段时间才能转移到精神振奋的状态。

从以上所阐述的催眠与睡眠的十二点区别中，可以清楚地看到：催眠与睡眠根本不是一回事，催眠术也不是什么催人入睡的技术，尽管它对失眠症有一定的疗效。

二 催眠术

（一）催眠术界定

在很久以前，就有关于催眠术的记载，这在中外历史典籍中都可以看到。不过，那时的催眠术并不是一种心理治疗的技术，而是作为民间节庆中的一种游戏流传于世，更多的则是宗教神职人员以此作为布道、传教、占卜的手段。当然也有江湖术士把它