

打开心理郁结 发掘自身潜能

大量临床实践证明，催眠术有以下用途：

- 治疗精神官能症、身心疾病
- 催眠是一种有效的止痛方法
- 帮助失眠者入睡
- 帮助戒烟、戒酒、减肥，调整不良饮食习惯
- 帮助我们产生惊人的记忆能力与学习效果
- 帮助我们更有自信，勇于面对考验
- 帮助我们放松，不再被压力、焦虑、悲伤、挫折感等各种负面情绪所困扰

图解 催眠术

与心理调节

梁素娟/著
中国言实出版社

图解 催眠术与心理调节

打开心理郁结
发掘自身潜能

梁素娟/著
中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解催眠术与心理调节 / 梁素娟著.

—北京: 中国言实出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80250-250-5

I. 图…

II. 梁…

III. ①催眠治疗—图解②心理状态—自我控制—图解

IV. R749.057-64 B842.6-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第055814号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河东方印刷厂

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

规 格 720毫米 × 1000毫米 1/16 15印张

字 数 180千字

插 图 129幅

定 价 32.80元 ISBN 978-7-80250-250-5/B·202

催眠术是一门古老而又神秘的心理治疗和心理调节技术，在国外已经被广泛应用于临床实践。但是长期以来，在我国由于种种原因，这项技术没有获得它应有的地位，甚至有人把它当做巫术看待。有的人把它吹得神乎其神，有的人则对它持否定态度，还有的人半信半疑。催眠术被蒙上了层层神秘的面纱。

“人桥”事件——通过催眠将人弄得像块钢板，横架在两把椅子之间，中间悬空，腹部可以站人。这种奇特的现象，一定会令很多人瞠目结舌、面面相觑、惊叹不已！其实这只是一种极端的催眠现象，是催眠师在展示催眠术的神奇效果！

事实上，催眠不是气功，不是宗教，更不是魔术，而是一种全身心放松的方法，是心理医护人员治疗心理疾病的重要手段，并被广泛应用于对人潜能的开发活动中。例如，催眠术能够在提高自信、激发动力、增强注意力及记忆力、提高创造力、增强体能、诱导对内心事件的记忆、减轻压力、消除恐惧、克服焦虑、改善人际关系、去除不良习性、戒烟乃至戒毒、减轻疼痛，等等许多领域发挥神奇的功效。不仅如此，催眠术还可以用于管理工作中，借助理心理暗示的作用，提高管理效率；还能在市场营销中增强顾客的购买欲，从而提高商品销售量。可以说，催眠

THE HYPNOTISM AND HEALTHY PSYCHOLOGY

术已经成为人们向自己的潜意识索要能量的一种手段和途径。因此，我们要用科学的态度和合理的方式去加以接受与利用催眠，让这门古老而神秘的学科使更多的人受益。

本书将向你展示种种奇妙的催眠现象，如神奇的幻觉、无中生有、支配行动、年龄倒退、疼痛消失……。这种种引人入胜的现象定会让你大开眼界，从而产生对催眠术的好奇心。为了让你更好地了解催眠，近距离接触催眠，我们将层层揭开催眠的神秘面纱：什么是催眠术、催眠术的发展史、催眠术的特征和种类以及对催眠术的研究，等等。另外，我们还介绍了催眠术在实践中的具体方法以及在治疗身心疾病方面的应用，如治疗失眠症、偏头痛、焦虑症、抑郁症以及减肥等。全书字里行间渗透着关于催眠术的实践和思考，再加上通俗易懂的文字、形象直观的图解，让你在轻松愉悦中享受知识和快乐。

希望这本书能引起你对催眠术乃至心理学的兴趣，并渐渐地学会在这些知识中有所感悟，帮助你摆脱忧愁，享受快乐的人生。阅读此书，会给你一个启示：心理学并非仅限于学术研究领域，也可以起心理休闲和身心保健之作用。

节标题：
一节的标题，对要
点的总结提炼。

图片：
将难懂的内容用图
画表现出来。

案例：
进一步说明所阐述
的内容。

章标题：
本章图解催眠术的
误解和滥用。

正文：
用通俗的语言，让
读者了解催眠术的
内容。

THE
HYPNOTISM AND
HEALTHY PSYCHOLOGY

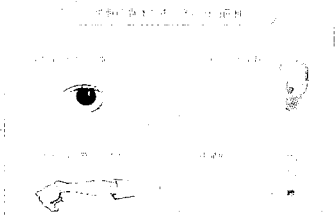
第三章 催眠术的误解和滥用 ◀

→ 催眠术是江湖骗术

催眠术在人们的心中仿佛蒙着一层薄纱，神秘、奇特、不可思议，让人想去一探究竟。一直以来，催眠术以它神秘的外表、近乎于魔术般的表演，往往使人们以为催眠不过是江湖人的把势，供人消遣娱乐而已。

我们认为，出现这种误解的原因大致包括以下几个方面：

第一，对催眠术和催眠现象一无所知。大多数人从来没有这方面的



知识经验，面对种种从未见过的神奇的催眠现象，根据自己的常识进行推断，认为这些都是不可能存在的事情，所以觉得催眠术与江湖骗术无异。

第二，发现催眠术的施术过程与有些封建迷信活动的形式有相似之处，由此断言催眠术是一种江湖骗术。的确，有些催眠的施术过程以及催眠就是一回事。另外，我们再来看看美国医学学会拟编辑、心理及精神科医生伯特尔德·艾里克·施瓦茨博士亲自观察到的宗教活动的记录：

一根布质吸油绳插在一个盛满煤油的铜瓶或香炉穴里，点燃以后，橘黄色的火焰喷出8~24英寸高。教徒们将张开的手放进火焰的正中。他们一般是将大拇指，让中心的火焰接触掌心，时间达5秒钟或更长。有两位教徒三次将脚底、脚底直接放进火里5~15秒钟。

这些人是不是有什么特异功能呢？不是！若不是在宗教仪式上，他们和常人一样，遇到火一样会被烧伤与烧伤。我们知道，在催眠状态中，这种现象不足为奇。所以，从催眠施术过程来看，它与宗教活动相似之处也颇多，这也使得某些人认为催眠术不是正常科学。

第三，有些正统的心理学家也认为催眠术是异端邪说。主要原因是由于催眠术的体系以及它所揭示的种种催眠现象，与其原有的知识结构存在严重的冲突。如果视催眠术为科学，那么许多正统的心理学理论和心理学研究成果，如心理实质理论、感知觉规律、注意规律等均会被无情地“推翻”，业已建立起来的心理学大厦将会倾塌。

1 前言

1 第一章 神奇的催眠现象

- 无中生有：生理竟然也起变化了 / 1
- 催眠重生：打破“旧我”，创造“新我” / 2
- 支配行动：被催眠师“操纵”了 / 4
- 产生幻觉：出入仙境，与人同乐 / 7
- 场景重现：他想起来了 / 9
- 年龄倒退：“回到”孩童时代 / 12
- 疼痛消失：无须麻醉的外科手术 / 14
- 记忆丧失：她忘记了 / 16
- 人格变换：他变成了一个优秀的学生 / 18

23 第二章 人为什么能被催眠：有关催眠的传统理论阐释

- “动物磁流”在起作用 / 23
- 催眠现象是暗示的后果 / 24
- 角色理论 / 26
- “潜意识”的力量 / 28
- 联想作用说 / 32
- 心理作用说 / 35
- 预期作用说 / 37

39 第三章 催眠术的误解和滥用

- 催眠术是江湖骗术 / 39
- 催眠术能包治百病且没有副作用 / 42
- 催眠师有特异功能 / 44
- 接受催眠有害 / 46

催眠就是让人睡觉 / 49

动物也能被催眠 / 52

被催眠后能看到前世 / 53

进入催眠状态后可能醒不过来 / 55

接受催眠会被别人完全控制 / 57

59 第四章 揭开催眠术的神秘面纱

催眠术究竟是什么 / 59

催眠术的特征和种类 / 62

什么是自我催眠术 / 63

催眠术到底有什么用 / 66

催眠术的发展史 / 70

催眠深浅的判定 / 72

对催眠现象的生理学研究 / 75

对催眠现象的心理学研究 / 78

85 第五章 催眠术的实施条件

谁可能成为催眠师——成为催眠师的条件 / 85

我就不相信我能被催眠

——被催眠者的身心要求和易感性测试 / 87

在哪儿都能被催眠——催眠室的布置要求 / 91

我命令你睡着——催眠语的使用要求 / 93

受术前的准备工作 / 96

实施催眠术的五条原则 / 99

101 第六章 催眠术实施的过程和状态

催眠术实施的六个步骤 / 101

催眠的三种状态 / 104

109 第七章 实施催眠术的方法

躯体放松法 / 109

观念运动法 / 112

凝视催眠法 / 115

抚摸催眠法 / 117

数数催眠法 / 118

惊愕催眠法 / 120

联想催眠法 / 122

呼吸催眠法 / 125

集体催眠法 / 126

药物催眠法 / 130

反抗催眠法 / 131

生理催眠法 / 135

觉醒法 / 137

143 第八章 生理疾病催眠疗法的临床应用

偏头痛 / 143

失眠症 / 147

晕车(船) / 151

消化不良及厌食症 / 153

脱发 / 156

遗尿症 / 159

口吃 / 163

神经衰弱 / 164

THE
HYPNOTISM AND
HEALTHY PSYCHOLOGY

痔疮 / 166
原发性高血压 / 169
无痛分娩 / 172
阳痿 / 174

177 第九章 情绪、情感障碍的催眠疗法

抑郁症 / 177
社交恐惧症 / 180
焦虑症 / 182
癔症 / 185
性冷感症 / 187
恋物癖 / 191
异性装扮癖 / 194
惧高症 / 195
手淫 / 199

201 第十章 自我改善的催眠疗法

减肥 / 201
戒烟 / 203
戒酒 / 206
戒赌 / 207
消除自卑感 / 209
克服考试怯场 / 215
美容养颜 / 218
提高想象力 / 224
增强记忆力 / 227

229 后 记

THE HYPNOTISM AND HEALTHY PSYCHOLOGY

第一章 神奇的催眠现象

无中生有：生理竟然也起变化了

在催眠学界，有一种奇特现象广为人们所谈论：催眠师只要通过对被催眠者作一暗示，而不用实际的东西刺激他，就能使被催眠者不仅在主观上产生一定的心理体验，而且在生理上也会产生相应的生理效应，这种奇特的催眠现象被称为“无中生有”的生理效应。

关于“无中生有”的催眠现象，有这样一个著名的实验：催眠师请被催眠者喝下一杯白开水，并暗示他：“这杯水，像蜜一样甜，里面放了很多糖。”被催眠者一口喝下白开水后，非常兴奋地说：“这杯水好甜啊！”事情还在继续发展，人们对被催眠者进行了抽血化验，竟发现其血



液中的含糖量大大增高，被催眠者在生理上也出现了相应的变化。由此可见，在催眠状态中，被催眠者不仅能按催眠师的暗示作出相应的心理反应，还能够引起其生理方面的变化。

催眠师暗示被催眠者：“从现在起，你的手腕上瞬间要被烧红的铁块烫着。我现在手里拿着烧红的铁块。”然后，用一个常温的木块对其一触，被催眠者立即惊慌地把手移开，好像真的被烫了似的，而且，他的手腕的确有被烧伤的痕迹。用显微镜检查其病理变化，结果发现与一般的烧伤毫无两样。

可见，催眠的这种“无中生有”的现象，真是令人惊叹不已。实际上，催眠暗示甚至可以使被催眠者陷入“假死”状态，即使被催眠者具有自然死亡的一切特征，如呼吸、脉搏终止等。

催眠重生：打破“旧我”，创造“新我”

美国著名心理学家詹姆士在19世纪说过：“本世纪最重大的发现是我们已知，通过改变我们的心理状态，可以改变我们的人生！”通过改变心理状态，我们确实可以生活得更幸福、更充实、更美好。

然而，改变心理状态又谈何容易？能在短时间内脱胎换骨更不简单！

青年李飞在10岁时即养成小偷小摸的习惯。后来，他多次出入拘留所。他的母亲为了他不知落了多少泪、度过了多少个不眠之夜，他的家人不知多少次苦口婆心地劝他，可结果还是让他们大失所望。是他自己不想

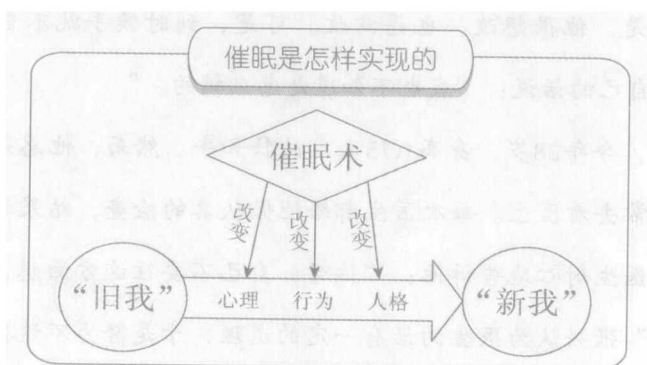
改吗？不是。他很想改，也愿意改。可是，到时候手就不自觉地伸了出来，用他自己的话说：“我也不知道是怎么搞的。”

张兴，今年28岁，身高1.75米，健壮如牛。然而，他总是怀疑自己有毛病，经常去看医生。每次医生都给他做认真的检查，结果都没发现器质性病变。医生耐心地告诉他：“你呀，自己不要往这方面想，你的病是想出来的。”张兴认为医生的话有一定的道理，于是努力不这样想。可是，头照样痛，胸部照样闷得难受，喉咙依旧有异物感。

陈绘勇是大学二年级的学生，学的是绘画专业，他的理想是要成为一名画家。他对齐白石的画非常感兴趣，并对之相当着迷，他希望自己能够成为齐白石那样的大画家。于是，他开始模仿齐氏的画风。但他的水平跟齐白石比起来却是相差甚远。他感到无比的伤心和苦恼。

李飞为什么总改不了小偷小摸的毛病呢？张兴如何能使自己头不痛、胸不闷呢？陈绘勇为何再模仿也不像齐白石呢？这是因为他们之前都不知道在这个世界上还有一种改善自我的最强有力的方法——催眠重生术。后来他们认识了催眠重生术，并在催眠师的诱导之下改变了自己，获得了新的“生命”和“活力”：李飞变成了一个非常守规矩的孩子，不再偷偷摸摸；张兴变成了一个身心健康、有青春活力的人；陈绘勇的绘画水平有了大大的提高。是催眠术创造了这个奇迹，让他们获得了“重生”的机会。

具体来讲，催眠重生术是在催眠状态下，让一个人的心理、行为、人格“脱胎换骨”的方法。它能够使一个人在短时间内由“旧我”变成“新我”。“旧我”的锁链被打碎了，“新我”的创造性行为方式也同时形成了。



支配行动：被催眠师“操纵”了

催眠师不仅能在催眠状态下控制受术者的行动、观念，而且在受术者从催眠状态中醒来后也能支配他的行动，这就是“后催眠暗示”的作用。所谓“后催眠暗示”是指催眠师在催眠状态中暗示被催眠者，要他在醒来之后的某个时间或看到某个讯号的时候去做某件事情，而被催眠者醒来后会毫不犹豫地去执行某一行动，即使这个行动非常荒诞。这样的事例很多，这里我们介绍两个例证。

有一次在催眠训练课程里，催眠师邀请女学员小芳登场示范。

当她进入深度催眠状态后，催眠师暗示她：“等一下当我拍一下手，你就会睁开眼睛，并且看见坐在你前面的人，是失散多年的好朋友。”这个示范是要用催眠来制造幻觉、呼唤记忆、活化情感，难度较高。

当催眠师拍手完毕，小芳睁开眼睛，向眼前的同学一瞧，眼眶立刻湿润了，鼻子转红，然后一个箭步跳过去拥抱这个“失散多年的好朋友”，

边啜泣，边说：“这么多年已经没见到你了，真的好想你……”

催眠师在一旁问她：“她叫什么名字，什么时候的朋友？”

小芳抽咽地说：“她是林灵，是我高中时代最要好的同学……”

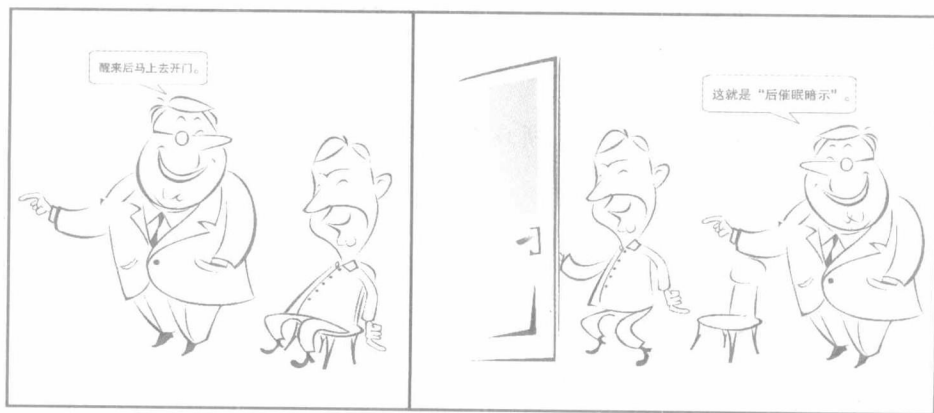
催眠师耐心等待她叙完离情回到座位后，再度下指令说：“我们准备结束这次的催眠了，当我弹一下指头，你就会睁开眼睛，结束催眠，然后，你会站起来，把大门打开，而你会忘记这是我要你打开的。”

小芳听见催眠师弹指头声，就睁开眼睛，面部表情轻松，催眠师问她感觉是不是很轻松，她说是的，然后催眠师故意不理睬她，慢慢地环视同学一周。就在这一片寂静的时刻，一股张力逐渐绷紧，大家在期待着……

小芳似乎在思索，又似乎在迟疑，过了几秒钟，终于站了起来，径直往大门走去。她把大门打开了，露出一种轻松的神情，仿佛把心上一块石头给卸下了。

催眠师立刻问：“是什么原因使你把门打开了呢？”

小芳毫不犹豫地说：“等一下就要下课了，我先把门打开，这样大家走的时候，就很顺畅了。”同学们“扑哧”一笑，小芳也跟着笑起来，但



有点不知所措。

“你的意识很清楚，对不对？”

“是啊。”

“你起身开门前，心里在想什么？”

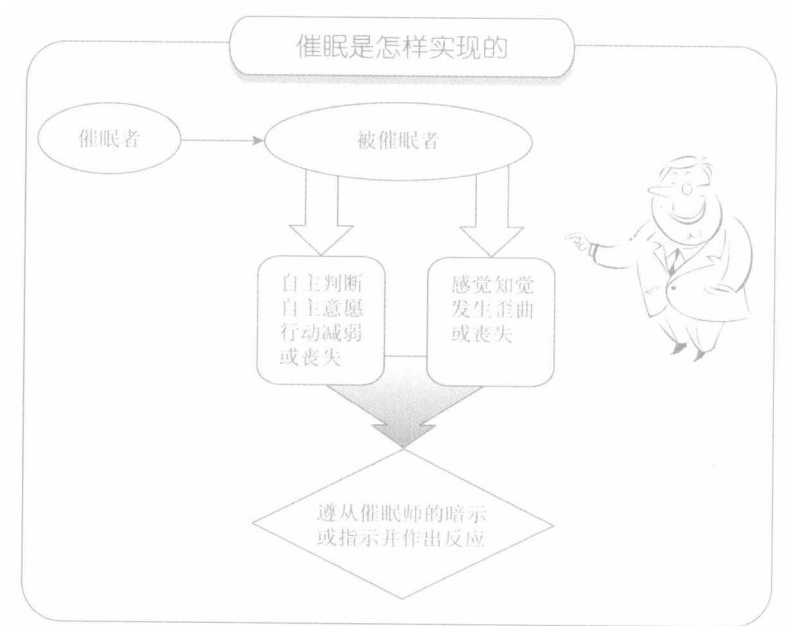
“我觉得有一股冲动想去开门，可是又觉得很怪；想了好久，还是觉得去开门比较好。等老师问我为什么开门时，一个念头跑出来，我就那样回答了。”

被催眠者忘记了，是催眠师要她开门的。可是，她必须解释自己为什么要开门，她绝对不会说“我也不知道自己为什么要开门”，而是会找出一个说得过去的理由。

我们再看另外一个例子：

催眠师暗示被试者醒来后，当他一听到拍桌子的声音，就会不可抑制地需要清喉；或当他听到“开始”这个词时，就会抓耳朵。于是，被试者醒来后，听到拍桌子的声音就会自动地咳嗽清喉；或听到“开始”一词后就抓耳朵，而且他并不知道这是后催眠暗示的结果。他往往会辩解道，自己的嗓子不舒服了，所以要清喉；或有蚊子在耳朵边上飞，所以要抓耳朵。

这就是深度催眠状态下的后催眠暗示的典型反应，被催眠者完美地接受暗示，并且做出被指示的行为。



产生幻觉：出入仙境，与人同乐

使人产生幻觉的催眠现象是屡见不鲜的。通常，在催眠状态中，催眠师可以通过暗示，使被催眠者把不存在的东西看成是存在的，即产生各种各样的幻觉。

人们总是把月宫描述成宇宙中的仙境，一个无比美妙的世界。但是，在目前的科技条件下，仅有少数宇航员才能去探索这一“仙境”。

催眠术却能让你实现这个梦想，它能把你带到这美妙的“仙境”，与月中“群仙”同饮“仙酒”，享受那仙人般的生活。在催眠中，催眠师用想象性的暗示语后，被催眠者就会沉浸在这种想象之中，有身临其境之感。