

完全图解催眠

《完全图解催眠》第一部分 序

催眠的真相

催眠的体验：每个人都有过的经历

你经历过催眠吗？

也许很多人都回答没有。

那么，你是否有过在公交车的摇晃中迷迷糊糊睡着的体验？你是否有过看到“清仓处理”就立刻加入抢购队伍的经历？你是否有过比赛前紧张得呼吸困难然后做深呼吸让自己平静下的感受？你是否有过在大自然中聆听蝉鸣鸟语遐思联翩的畅快心情？

如果有的话，那就意味着你也体验过催眠。这个答案很令人意外吧！

大多数人的感受是，催眠神秘而危险！催眠师就像巫师、魔法师，而被催眠的人（受试者）则在任由催眠师摆布，会不由自主地做自己不愿做的事，包括不道德的和违法的事，说出自己不愿说的话，包括羞与人言的秘密。但凡掌握催眠术的人都能用它图谋不轨，而且不留痕迹。

而事实则是，包括前文所列举的诸如在车上发呆（由于感官刺激过于单调而使人进入恍惚状态），受到广告的影响而采取一些行动（被言语或文字暗示而采取行动），告诉自己要控制情绪（通过暗示来改变意识状态），在大自然中遐想（通过冥想进入催眠状态来改善精神面貌），以及为人熟知的催眠师运用催眠疗法（目前的学者们对催眠的描述为一种类似睡眠的状态，在此状态下人们会自动地依照暗示来感知刺激，会引起记忆和自我意识的变化。）来治疗心理疾病，这些都是催眠。

因此，催眠不仅应用于医学和心理学领域，它的原理还可以用于社会生活的许多方面，而且能取得非常好的效果。很多人之所以对催眠持有偏见，这与催眠的神秘而复杂发展历程有着非常大的关系。

催眠的历史：从无名到正名的曲折过程

1 从“无名”到“有名”

在几千年年以前的古埃及和古希腊有着被称为“睡眠殿堂”的机构，那里的巫师和占卜师等人会通过分析患者的梦来给人治病。当时所采用的梦的诱导技术和催眠的原理非常相似，都是在患者处于睡眠状态对施与暗示使起在醒来后获得康复。在古老的中国，据《黄

帝内经》记载，一种称为“祝由”的类似的巫术的治疗方法也与催眠非常相似。总之，催眠的源头与神秘诡异的巫术、祭祀联系起来，从而就给人留下“神秘”的印象。

到了 18 世纪晚期，麦斯麦发明了用“动物磁”来治疗精神疾病的方法，那就是现代催眠术的开端。当时的人们已经逐渐认识到期望和暗示对人的作用了。由于催眠与睡眠的关系，布雷德用了睡神的名字来给催眠命名，此时催眠已经步入了医学界。

2 从“有名无份”到“有名有份”

催眠术在医学界——主要是外科手术得到大规模运用与当时没有麻醉剂有很大关系，然而化学麻醉药品的发明却在短时间内使催眠受到冷遇。接着关于催眠的研究涌出了两大学派：巴黎派和南锡派。夏科作为南锡派的一员曾经发表了很多错误的观点，而这些观点却让催眠更为受到医学界的关注。

这里需提的是与夏科一起开展研究的弗洛伊德——精神分析之父。弗洛伊德曾将催眠用于探索潜意识世界，然而他最终放弃了使用催眠术——弗洛伊德认为催眠基于暗示和信仰，而非科学的方法。由于弗洛伊德的位高权重，催眠术的应用急剧减少，而也正是因为如此，催眠迎来了操作方式的改革。

现代最伟大的催眠师之一艾瑞克森可以对催眠操作方法的改进使其呈现出崭新的面貌：催眠不仅是催眠师治疗患者的工具，催眠可以称之为——一门关于沟通的艺术。艾瑞克森的关注点是在催眠师和受试者之间建立合作关系，催眠的目标是引发受试者的合作和自己治疗自己，换言之，催眠疗法的关键在于用自己的力量解决自己的问题！

尽管在 20 世纪的前 50 年中，催眠仍然受到医学界的抵触，而在 1955 年，英国医学会承认了催眠的地位，在 1958 年，美国医学会和美国心理学会也承认了催眠的科学性。

催眠的真相：弗洛伊德榻上的自我救赎

通常，催眠师让受试者躺着的沙发或床被叫做弗洛伊德榻（源于弗洛伊德在自己的诊所给来访者准备的躺椅，其实是普通的躺椅），它可以是任何形状的，只要能让人感到舒服放松。纵览催眠的历史，遇到心理问题的人曾在各种形式的催眠师（包括巫师、祭司和魔法师和现代的催眠师）的引导下进入睡眠状态并接受治疗，继而觉醒后发掘自己的病症已被消除。承受这一过程的弗洛伊德榻则见证了催眠治疗的关键：是受试者自己让自己因循催眠暗示而改变了个人的意识，并绽放出个人潜在的心理能量。因此，催眠的本质在于“自救”——依靠个人的力量来解决自己的问题。

这也是本书的主旨所在：让每一位读者通过了解催眠的科学机制来改善自己的生活。本书在介绍催眠的原理、沿革的基础上详细列举了 25 项催眠诱导的方法和 16 项活用催眠的方法，包括如何使人进入催眠状态的诀窍以及每个人都能用催眠解决的问题，对此每一位读者都可以亲自实践：要相信自己可以成为催眠大师。

此外，本书采取了图解的编辑手法，并采用了“左文右图”的版式，再现了催眠神奇治疗的疗过程和曲折的发展历程，以及每个都可以学会的操作方法。相信这种方式可以给每位读

者都带来快乐、高效的阅读的体验。

《完全图解催眠》第一部分 人们对催眠的误解(图)

5

完全图解 催眠

人们对催眠的误解

一旦被催眠就会任催眠师摆布吗

似乎很多人都认为，一旦被催眠，自己就再也无法控制自己的意志，会任催眠师随意摆布。事实上并非这样。

● 对于不好的暗示很多时候能够予以反抗

在不了解催眠的人们中间，有人认为一旦落入催眠师手中，就会被催眠，从而脱离本人意志。但是，这与事实正好相反。催眠师并没有超人般的魔法。一般情况下，无论是多么高超的催眠师，对于坚决不愿接受催眠的人，即使想对其实施催眠也会以失败告终。

那么，一旦被催眠，会是什么样的情况呢？在催眠状态下，受试者的被暗示性亢进，容易不加批判地接受暗示。因此，受试者对于催眠师的任何暗示都会有反应，任催眠师摆布。是这样吗？答案是“NO”。

在催眠状态下，意识会比较低下，但不是完全没有了意识。人类的意识管理着理性机能，我们可以将其比喻为心灵的守护人¹。如果催眠师施与的暗示对受试者不利，受试者可以坚决拒绝其暗示。而且多数情况下，受试者会在这个时候从催眠中醒来。首先，受试者是不会对违反²其道德观、伦理观的事情，或者心理、肉体上无法接受的事情有反应的。对于暗示，受试者只要想反抗，很多时候都能够予以反抗。

但是，关于“反抗”这件事，如果要作一些补充的话，那就是催眠一旦达到一定深度，就不再会有反抗暗示的意识。这是因为服从暗示会让受试者轻松，而且心情愉快。特别是目的是让受试者身体不用力或者放松的暗示，由于受试者想沉浸在那种状态下，所以不会出现反抗意识。

1 检验从自己周围的外界或者其他外界而来的刺激对自己是有益还是有害的机能。这是理性的一个方面。

2 例如，被施与“你要做违背伦理的事”的暗示，如果这种暗示违反了其道德观、伦理观的话，受试者不会执行。



解催眠》第一部分 国王进行的御触(图)

国王进行的御触

只有牧师可以使用的秘法

据史料记载，国王会使用无比强大的御触，并且运用这种御触治愈人们的疾病。

● 威光暗示与催眠现象的奇迹

随着基督教的发展，催眠行为一度成为只有牧师才可以使用的秘法。另一方面，国王治疗病人的御触在古罗马时代到近代欧洲也盛行一时。

所谓的御触，就是国王一触摸民众的身体，国王所拥有的不可思议的力量就可以治愈疾病。据史料记载，最古老的奇迹应该是由罗马皇帝维斯帕（在位：公元69—79年）先创造的吧。据说皇帝的治疗使盲人重见光明，身体残疾的人恢复了健康。

据说11世纪的英国国王爱德华忏悔王（在位：公元1042—1066年），同是11世纪的挪威奥拉夫二世（在位：公元1016—1028年），以及16世纪法国国王亨利四世（在位：公元1594—1610年）都以这种特殊的能力治愈了许多民众的疾病。

在这些人中间，应该也有像中国的气功师一样真正有很强的气¹（能量），并将这种气送到病人体内创造出奇迹的吧。但是，就算没有这种能力，只要民众有一种“只要让国王触摸就可以痊愈”的信念，就会出现很多奇迹。这正是暗示，可以说是国王这个身份作为一种威光暗示发生作用的一种催眠现象。

通过御触，大多数情况下，国王用自己的手触摸病人为他们治愈了疾病。触摸手或用手抚摸身体的方法也被18世纪出场的麦斯麦所继承，他基于动物磁气的疗法曾风靡一时。

¹ 人体或者宇宙中流动的一种能量。据说人体中的气阻塞、不足，或者过剩就会患病。

信仰与信念

国王创造的奇迹

从古罗马流传到欧洲全城的御触,就是国王一旦触摸病人的身体,疾病就会痊愈。人们曾经相信神会通过国王给自己治愈疾病。



信念与自我暗示

16世纪初叶的帕拉塞尔苏斯(医学家、科学家)注意到了信念(或者信仰)带来的暗示的力量。而且,他认为这种信念(或者信仰)的强弱,与自我暗示的强弱是成比例的。



相关链接

中国古代的催眠: 祝由 在中国古代的医书《黄帝内经》里面记载着名为“祝由”的心理疗法。中国古代的医者对祝由的理解为“祝由者,况其病所由来,以告于神。上古毒药未兴,针石未起,惟其移精气变气,可祝由而已其病”,说得通俗一些,就是在远古时代,人们还不会使用药物、针灸等方式来治病,因此生病的人就需要从巫医那里寻求治疗方式。例如由巫医将病人的病状告知于神,并从神那里获得拯救的方法。其实,这也是一种暗示疗法,即通过控制人的神志,来影响人的生理,可以说是催眠的雏形。

催眠前的注意事项

进行催眠需要注意什么

在实施催眠的过程中，由于受试者是处于恍惚状态的，很容易发生一些意外，因此，进行催眠要格外小心。

● 不要让受试者受伤，而且唤醒受试者时也要小心谨慎

如果受试者放松不下来，也很难进行催眠。因此，让受试者穿衣服随意一些比较好。催眠时不适合穿紧绷的衣服，也不适合将带子系得很紧。而且要让受试者摘下眼镜和大件的装饰品。此外，空腹和饱腹时注意力不容易集中，无法放松下来，所以要避免选择这样的时间。

在催眠过程中利用暗示引发了僵硬现象，必须在受试者觉醒前施以解除这种现象的暗示。因为如果不这么做，可能在觉醒之后有症状残留。例如，如果使用了“你的手臂无法弯曲”这样的暗示后，就这么置之不理了，受试者觉醒后，手臂无法弯曲的状态也会持续。

在进行动态催眠的时候，最重要的是必须多加注意，不要让受试者受伤。实用站立后倒法时，绝不能让受试者的头或者后背撞到地面，在进行本能运动¹的时候，不能让受试者从椅子上滑落。当然其他的技法也是如此，但是这些技法应该在经过充分的练习，有自信之后再尝试。此外，不能对体重比自己重20公斤以上的人使用站立后倒法。受试者也是如此，因为这样有可能会对催眠师本人造成伤害²。

唤醒受试者时要小心谨慎。有些纠缠不休但很周到的做法正合适。如果觉醒法做得不充分的话，有时会感觉头痛，或者心情变差。又或者使手脚麻木，而且这种麻木有时会一直持续。例如，即使你认为基本没有使受试者进入催眠状态，也绝对不能省略觉醒法。

1 催眠技法之一，利用暗示让受试者的身体向各个方向快速且剧烈地运动。让受试者坐在椅子上进行催眠的时候，注意不要因为运动过于剧烈而使受试者从椅子上跌落。

2 很多的时候会损伤颈椎。

催眠时的注意事项

希望您了解的催眠注意事项

1. 不能束缚受试者的身体，应让受试者的姿势随便一些。
2. 摘掉隐形眼镜和装饰品等物品。
3. 避免在空腹或饱腹时进行。
4. 摄取了酒精的情况下不要进行催眠。
5. 催眠师事先提醒受试者“不要睁开眼睛”。
- 催眠过程中突然睁开眼睛的话，心情会变差。
6. 不过于相信催眠什么都能做到。
7. 男性给女性催眠的时候，尽量请第三人在场（尽量找女性）。
8. 受试者不能假装被催眠。
9. 不作勉强的暗示。
10. 为了在催眠过程中不受伤，要多加注意。
- 本能运动等运动过于剧烈的技法要在足够宽敞的场所进行。
11. 在觉醒前必须解除僵硬（肌肉僵硬，动弹不得的状态）暗示。
12. 唤醒受试者时要花一些时间，要小心谨慎。



催眠时的记忆力

催眠可以增强记忆力

在前文的叙述中，我们得知催眠可以让人回忆起平时不曾想起往事，与此相似，在催眠状态下，人的记忆力也会得到增强。

● 催眠过程中，人们可以在短时间内记下很多东西

催眠过程中，人的记忆机能会变好吗？这是很多人都很有兴趣的课题之一吧。答案应该是“YES”。

关于催眠过程中人可以记下多少英语单词，笔者做了一个实验。实验内容是以几个高中生为实验对象，比较他们在觉醒时和催眠时的记忆力成绩。首先，不管是觉醒时还是催眠时，都给他们看20个左右同等难度的英语单词，笔者将单词的意思一个个说出来。接着，隔一段时间后，让他们回答各个单词的意思。结果是每个实验对象在催眠时的成绩都比觉醒时好。某个高中生在觉醒时只记下8个，但在催眠时却答对了17个。此外，我也用英语单词的拼写和历史年号做过实验，结果皆是催眠时的记忆力更好。

但是，每个实验统计的实验人数都不充足，所以不能断言催眠过程中记忆力绝对会增强。而且，有的人在觉醒时和催眠时的差距大，有的则很小，可以说没有任何人的记忆力有了飞跃性的提高。

根据之前的诸多研究者的报告，在记忆有意义的事情¹时，比起觉醒时，催眠时的成绩较好。但是，在记忆没有意义的事情（例如无意义的拼写²等）时，觉醒时和催眠时没有特别大的差距。此外，有报告称，在记忆有意义的事情时，不仅是催眠时的记忆量会增多，时间上也会变快。而且，想起过去记忆的事情的实验中，也得出了这样的结果，如果是有意义的事情，比起觉醒时，催眠时会较好地回忆起来。

1 研究者调查的有单词、电影的场面。报告称，人能够非常好地记住电影画面这样的图像性的东西。

2 “TARIKUNOHIMUSE”、“SQGKPBFCAZR”这样的文字罗列。

催眠与记忆力

觉醒时与催眠时的回忆差异

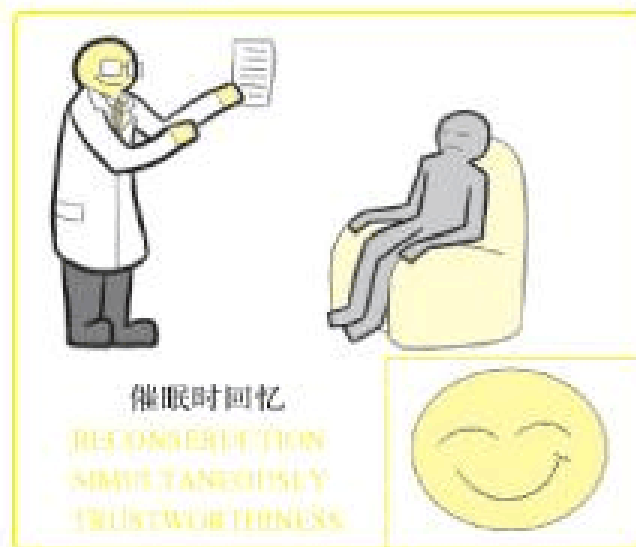
这是一项研究催眠状态下记忆力与平时记忆力是否有差异的实验。实验对象是几个高中生，实验的过程就是比较他们在觉醒时和催眠时的记忆力成绩。看20个左右同等难度的英语单词，隔一段时间后能记得多少。



觉醒时要求记住的单词

RECONSTRUCTION(重建)
SIMULTANEOUSLY(同时)
TRUSTWORTHINESS(可靠性)

实验结果显示，如果是无意义的事情（数字的罗列等），觉醒时和催眠时没有特别大的差别。而且，报告称，比起在觉醒时记东西，催眠时记东西能够更好地记住。



前世疗法

你相信自己有前世吗

美国精神科医生布莱恩·魏斯博士引发的前世疗法成为了催眠疗法的一种新潮流。这种前世疗法的目的在于帮助遇到心理问题的人了解自己存在的意义，并积极地生活。

● 探索前世会对现世产生什么样的影响

“前世疗法”作为催眠疗法的一种新潮流，正在受到人们的关注。通过催眠探索前世这种尝试自古就有，但是近年来的前世疗法热潮，是由1988年出版的美国精神科医生布莱恩·魏斯博士的同名著作引发的。

人果真有前世和轮回转世吗？此外，在催眠中出现的前世记忆是否是真的，并不明确。但是，普通的催眠疗法无法治愈的恐惧症或强迫症患者接受前世疗法，病症戏剧性地痊愈的例子有很多也是一个事实。

前世疗法也分几种。人们常使用的是暗示受试者：“你会回到引发现病的疾病和症状的前世。”使其回到过去的另外一段人生的做法。而且，在这段人生中，催眠师会让受试者体验发生主要事件或重大事件的场面，以及死亡场面。

催眠师会让受试者回答经历了最后的死亡场面，你认为那段人生的课题是什么（或者没有解决的课题是什么），什么是那个时候的你所欠缺的，那段人生会对你现在的人生产生怎样的影响等问题。而且，受试者还会被问到，在前世的相关人物中，是否有现在也与自己有关系的人。接受前世疗法的许多人通过这些问题得到了意想不到的发现，至今为止任何疗法都未能治好的症状眼看好转了¹。

除此之外，通过接受前世疗法，也有很多人发现了现在的人生中应该做的事情，或是发现了生存的意义。而且，很多人的思考方式或生活方式变得豁达，变成了一个从容的人。

¹ 前世疗法认为，前世发生的事情或人际关系等方面的心灵创伤引发了现在的问题或症状，通过回到前世了解原因，可以得到一些发现。此外，有人也认为前世未能完成的事情会成为今生的目标，了解此目标也是一种发现。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/408130000101006055>