

微心理，新世界！一切从心开始！

微心理网：<http://www.wqxlw.com/>

专业的心理学，心理咨询，心理测试，心理咨询师，催眠，心理学与生活门户网站！

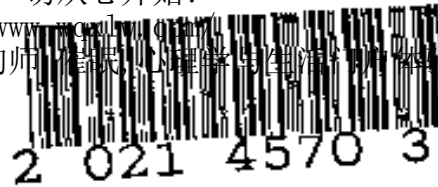
催眠入门

催眠术入门



海潮出版社

更多心理学书籍下载，请进入微心理网下载：
<http://www.wqxlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>



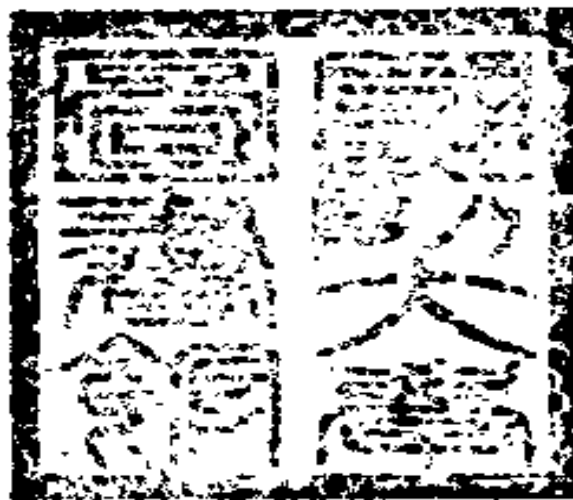
● 奥秘小丛 ●

催眠术入门

〔日〕美童春彦 著

沈英甲 译

吕萍萍



海潮出版社

1991年·北京

责任编辑：梁皎皎
封面设计：秦文清

催眠术入门

〔日〕美童春彦 著

沈美甲 译
吕萍萍

海潮出版社出版

（北京西三环中路 19 号）

华利国际印刷合营有限公司印刷

787×960 毫米 1/36 开本 印张：4.375 字数：71 千

1991 年 3 月第 1 版 1991 年 3 月第 1 次印刷

ISBN7-80054-069-3/B·5

印数：11000 册

定价：1.95 元

内容简介

催眠术作为一种古老而又神秘的医术，在漫长的历史中它一直被视为歪门邪道，没有受到应有的重视和科学的对待。但它却仍被人秘密传授下来，历经劫难而不夭，以旺盛的生命力正逐渐展示它的庐山真面目，为一般人所了解和运用。

本书共分七章，着重介绍催眠术的起源、催眠术的施加法、催眠术的点醒法以及催眠术治疗疾病等方面内容。旨在普及催眠术的科学知识，为哲学界、医学界人士及热心于催眠术科学的研究者提供参考。

译 者 的 话

“催眠术”这个名词多少年来我们是只知其名而不知其详，有相当多的一部分人甚至将催眠术与封建术数等量齐观，将它列入必须“扫荡”的迷信活动之列。那么催眠术究竟是怎么回事，它能解决哪些问题呢？

睡眠和做梦恐怕是人类最早意识到的精神现象了，千百年来它启发了许多学者去揭开其中的秘密，并希望利用它。催眠术逐渐形成一门学科恐怕是近一二百年的事；正如本书中谈到的，著名心理学家弗洛伊德就曾深入研究 and 实施过催眠术，他也是最早研究“梦”的学者之一。而在弗洛伊德之前就已有人实际应用过催眠术了，尽管当事人并没有意识到。在我国古代有“托梦”之说，译者以为那实际上指的就是催眠过程。

从催眠术的实施过程看，它并不神秘，那些将人诱导进催眠状态的手段利用的就是人们共有的精神反应。所以重新认识催眠术，还催眠术以本来面目，应当是科学工作者的义务。

这本小册子是有关催眠术的发展历史和具体应用的

知识性读物，作者是日本一位颇富阅历和学历的心理学家。通过阅读本书，读者不难初步了解催眠术的来龙去脉，以及它究竟能解决哪些问题。

催眠术的确是一种十分有效的治疗手段，它可以有效地治愈相当多的精神疾患，同时它还可以作为治疗其他疾病的辅助手段。它不需要复杂的设备和昂贵的费用，但是对实施催眠术的催眠师来说，丰富的人生经验和热心是必不可少的，这些条件有时会决定治疗的成败。诚然，催眠师在某种程度上是可以左右进入深度催眠状态的患者，正因为如此，催眠术的实施就必须在严格的法律监督之下进行，不可视为儿戏。

此外，过分强调催眠术的效用也是不对的。事实证明，催眠术不是包医百病的手段，它的应用范围是有限度的。目前，国外许多学者仍在进一步深入研究催眠现象，以期利用这一现象。有人发现，在催眠状态中人的记忆力极佳，甚至可以在几天之内把从小学到大学的全部课程“灌输”进被催眠者的大脑之中，倘若真能做到这一点，人类的“有效”生命就大大延长了。睡眠与催眠不是一回事，但有相近之处，那么能不能通过自我催眠，大大缩短占人生三分之一的睡眠时间呢？我们还可以提出许多设想。

现在国内有许多有识之士正致力于研究催眠术，这

是一个可喜的现象。中国人口多，有精神疾患者的比例也相当高，如果能对症施以催眠术，对这些人来说不啻是件大好事。

译者也注意到这么一个现象，在我国兴起的“气功热”中，有不少场合发生的练功反应都与催眠状态十分相似，当然不是指所有的气功。译者本人曾接触过多位气功师，相信“气”这种东西（目前我们还不能确指这是一种什么物质，如能场或其他）是客观存在的，但译者所见到的有的“自发功”与轻度和较深度催眠状态的反应十分相似。所以译者以为，或者有些“自发功”是气功师的暗示和患者的自我暗示造成的催眠状态，或者某些气功与催眠术有相近之处。关于以上问题，译者还要进一步研究，也希望聆听有识者的指教。

正如本书中谈到的，运用催眠术是一件十分负责而严肃的事，实施催眠术者必须遵守法律的约束和道德的规范，这是丝毫含糊不得的。同时对于患有精神疾病的人来说，也要慎重择医，以免给犯罪分子以可乘之机。

我们译出这本小册子的目的，一是为催眠术正名，二是普及催眠术知识，打破人们对它的神秘感和畏惧感。如果浏览过本书后，读者朋友们能对催眠术和它的用处有了一个初步的了解，我们就感到十分欣慰了。这本小册子也想到起到抛砖引玉的作用，希望国内学者写出我国

自己的催眠术研究专著来。

由于学识有限，译本恐有错疏之处，期待读者指正。

沈英甲 吕萍萍

1989 年 1 月

目 录

第一章 何为催眠术	(1)
第二章 催眠术的实施	(7)
实施催眠术前的准备.....	(7)
易于进行的检查.....	(21)
催眠诱导的技术.....	(30)
催眠状态的深度和加深的方法.....	(41)
第三章 催眠术的源流	(57)
第四章 意识与潜意识	(77)
第五章 唤醒被催眠者的方法	(93)
第六章 用催眠术治疗疾患	(98)
第七章 接待患者	(110)
作者后记	(126)

第一章 何为催眠术

在诊室里

“请你轻轻坐在这把椅子上。”杰卡尔博士说。春菜按照博士的吩咐，默默地坐在椅子上。

“对，就这样。现在你微微闭上眼睛，用腹部深呼吸，深呼吸……让空气充满你的腹腔……然后平稳地呼气，把空气全部呼出，现在稍微停顿一下，好了，再做深呼吸……平稳呼气……。”春菜暗想，这就是人们常说的催眠术啊。终于，在这一吸一呼中，春菜逐渐进入了催眠状态……



这里是杰卡尔博士的研究所，既是“梦”的研究所，

也是精神神经科的诊室。杰卡尔博士的年纪刚好相当于春菜的父亲，从第一印象出发，凭着杰卡尔博士敏锐的目光，他觉得春菜是一个容易合作的姑娘。

中本春菜现年 17 岁，在东京中央线附近的一所私立高中读三年级。她在初中读书时就着迷于教音乐的“小百合”老师——吉永英子老师。她带领春菜来到杰卡尔博士的诊室。

“深呼吸……平稳呼气……”杰卡尔博士继续发出舒缓的指导声。

春菜仿佛听到这声音是从某个极远的地方传来，从她一侧耳朵传入大脑，在她的身体内与血液一起流动，然后又从另一侧耳朵离开身体，飘然而逝。春菜心中缓慢但清晰地体会到这种感觉。在这种静谧的气氛中，春菜不知不觉间失却了一切抵抗，全部身心沉浸在一种不可思议的美妙余音中。

过了一会儿，杰卡尔博士轻轻说：“你已经经历了一场真正的催眠术，你只能听到我的声音就是证明。”一直默不作声的春菜点了点头。在这间越来越显得肃静的房间里，春菜正象杰卡尔博士说的，除了他本人的声音外，她的确什么也听不到了。

何为催眠术

“催眠术”这个词想来许多读者都听说过，而且可能把这个词的含义同魔术或仙道等量齐观，并且也是这么理解的吧。确实，在世界各地自古以来人们就把类似祈祷、占卜、治病的法术、祭奠死者和诸神、基督教传教士的秘术、日本古代的潜行者以及妖术等，视为宗教咒语一类的神秘玩意儿。即使在现代，在菲律宾的棉兰老岛和巴布亚·新几内亚的腹地，当地未经现代文明熏陶的部落民仍在运用巫术治病、求咒符，以及确定将来的方针大计。可见这些东西并不光是原始社会才有的。即使在日本和美国这样的文明发达国家里，除了笔者在这本书中谈到的近代医学领域的催眠术外，那些新兴宗教、女巫降神等等都根深蒂固地存在着。催眠术一词（Hypnotism）原本出自希腊神话中的睡眠之神（Hypnos）一词，望文生义可知是“催促睡眠”之意。

正如本书第三章将要谈到的，催眠术是 19 世纪中叶英国学者詹姆斯·布莱德最早提出来的，此后许多学者指出，催眠状态，也就是一般的睡眠状态是布莱德根据自身的体验发现的。据说“催眠术”一词最早在日本使用并在人群中确定下来是在明治二十年（1887 年）以后，迄今刚好 100 年。

催眠现象的本来状态正象笔者稍后将要谈到的那

样，是“暗示”这一心理作用的最终结果，不过在催眠术中确实总使人觉得有一种说不清的神秘气氛。

俗话说，疑心生暗鬼。一个人在黑道上走着，心中惴惴然觉得四周阴森可怖，就连平素司空见惯的芒草，猛然间也会视为鬼魂。这句俗话说明的就是由于暗示作用产生的一种错觉，这是一种心理现象。与此相仿，对人来说如果某种现象超出了一般常识或知识的范围，比如某种把握不住的东西、某种不确定的东西等，尽管说不出为什么，但就产生了恐怖感。一旦了解了那种事物的本象，原来并不是什么阴森可怖的事情。

催眠术就是这样。

“术”这种说法常会招致误解，不少学者提出把这种现象称为“催眠”或“催眠现象”就可以了，但笔者还是认定了人们早已听惯了的“催眠术”的说法。

催眠术和梦

催眠与睡眠不是一回事。但是在实施催眠术的时候，时常要用到“睡眠”这个词，因为被实施催眠术的人从旁看去的确处于一种半睡眠的状态，因为他很容易领会“你睡吧”或“你睡着了”一类暗示性的指示。此外，进入催眠状态时与我们在睡眠中做梦的情况也具有十分相似的特点。

比如梦，它肯定是我们意识的一部分，但是与我们平素白天的意识几乎是脱离的。在梦中，被隐藏在人们心底深处的不合情理的愿望和欲望被体现出来，同样情况在催眠状态中也会发生。通过催眠术为中本春菜治疗的杰卡尔博士同时也是梦的研究者，原因就在于此。

正如读者都知道的，对梦的研究是从距今约百年前、19 世纪末的奥地利医学家、心理学家弗洛伊德开始的。后面笔者将要谈到，弗洛伊德原本是研究催眠术的，进而又开始了对梦的探求。

似乎可以说，催眠术也好，梦也好都与一般意识稍有不同，它介于某种意识过程的中间，是与人的心理本态有关的一种生理机制。任何人都想把心理本态牢牢地掌握在自己手中，但也有许多出乎意料的情况，这对理解催眠术具有十分重要的作用，所以在本书第四章中还要谈到。

催眠术的功过

催眠术在精神医学和临床心理学方面，是一种极为有效的方法，不过笔者在这里要提醒读者朋友们注意这样一个事实：原则上催眠术的确是任何人都能运用的，它可以使人沉浸在一种好象暂时操纵了他人心理的奇妙优越感中。但是催眠术如果不考虑医学及心理学的基础

知识，往往会伴随着种种弊端和危险。

本书在尽可能详尽地触及催眠术的理论和构成这种现象的本源的人的意识构造的同时，对具体实施催眠术也要通过图片进行周到细致的解说。

所以如果通读过本书，读者就会很快成为精通催眠术的人。但是没有明确目的和充分依据的催眠术是有百害而无一利的，这一点请读者朋友们务必注意。

本书旨在使读者朋友们通过客观、科学地理解催眠术这一现象，使随意且无意义的催眠术对你起到难以奏效的作用。

在读者朋友们留意这些提醒之后，那么我们就可以进入下一章了。

第二章 催眠术的实施

实施催眠术前的准备

波普·霍普的催眠术

在过去美国电影的黄金时代，有一部以宾克·克罗斯比和波普·霍普为主角的音乐喜剧系列片，称为“纪行片”。其中有《阿拉斯加纪行》、《新加坡纪行》、《夏威夷纪行》等。

在经历过许多愉快的冒险事件后，影片总是让波普·霍普斜眼看着影坛歌星、漂亮的女主角宾克·克罗斯比和德罗希·拉莫阿。这段画面成了该系列片的惯例，不过只是在《摩洛哥纪行》中剧情打破了这一惯例，因为德罗希·拉莫阿成了波普·霍普的密友，而宾克·克罗斯比则失恋了。剧中，波普·霍普暗中向漂亮的女主

角施用了催眠术。

暗示与被暗示

在你的孩提时代，当你在路上跌倒蹭破膝盖的时候，母亲会一边温柔地为你抚摸伤口，一边哼着一段“咒语”——疼啊疼啊，都跟着天狗飞去吧！”你有这种经历吗？于是疼痛神话般地消失，你脸上重又绽出笑容，又开始精神抖擞欢天喜地。我们把这种效果就称为“暗示”。

所谓暗示就是“在无对抗态度条件下，用含蓄、间接的方法对人的心理和行为产生影响。这种心理影响表现为使人按一定的方式行动，或接受一定的意见或信念。”人是软弱的，任何人都有易于接受暗示的素质，也就是具有被暗示性。

别人说了些看法，然后自己便不假思索地接受了，尤其当对方是地位较高或是受人尊敬的人的话，马上就会抛弃自己原有的想法，转而服从这个人的意志，即便他的话毫无道理也深信不疑。这种被暗示性，依人所处的环境和气氛，以及周围的状况不同而大相径庭。在纳粹德国以及把祖国视为“神国”的军国主义时代的日本，人们信仰那种宗教般的迷信就是实例。

催眠术正是利用了人所具有的这种被暗示性。

在日本群馬县发生的私刑杀人事件以及浅间山庄发

生的枪战，曾使社会舆论哗然。据一名叫永田洋子的被告说，这些犯罪事件是由于人们被催眠后盲从而引起的。

为了加深这种被暗示性的程度，犯罪分子通过暗示把人的思想引导到一种称为“梦境”的特殊意识状态。这种“梦境”通过宗教活动和降神活动也可以实现，这是一种极端狭隘的意识状态，后面还要谈到。

暗示的本质

暗示的本质是自己向自己做出暗示，也就是所谓自我暗示。尽管暗示来自他人，但理解这一暗示，服从这一暗示的仍然是自己。所以如果一个人保持着能够理解来自他人的暗示的智力的话，才可以对他施用催眠术。

作为实施暗示一方的条件，首先必须保持尊严，具积极的能动性，而且要求对方必须绝对服从。比如，母亲对子女，医生对患者，领袖人物对一般群众，这种关系被称为“威慑作用”。其次，实施暗示者应受到对方信赖，他们之间情感相通等等，不再一一例举。

在实施催眠术时，上面提到的前三个条件看上去十分强硬，是“父亲式”的，而后两种条件一般更受重视，这种暗示和蔼慈祥，被称为“母亲式”的诱导。对实施催眠术的人来说是采用“父亲式”的还是“母亲式”的，要视环境和对方的情况而定。

合作情况

在治疗现场实施催眠术时，治疗者有必要向被施术者耐心说明，所谓催眠术只不过是一种暗示，就是说仅仅是暗示而已，是对谁都可以做的事。由于它不是隐身之术，也不是巫术，所以肯定不会产生不良的副作用。然后向被施术者说明下面要做的事，以松弛他的不安感和恐惧心理，并让被施术者转而采取合作的态度，以利于诱导催眠。

采用催眠术治疗，患者的动机也是很重要的。患者应明确自己为什么要接受催眠术治疗，接受催眠术治疗会产生怎样的效果等。比如这种情况：

博士对春菜说道：“你是由于心脏不舒服住院的，不过检查结果说明，你的心脏任何部位都没有病变。你所说的心脏不舒服是由心悸造成的，而心悸加剧是掌管心脏功能的神经作用紊乱的结果，其原因在于神经过度紧张。为了松弛紧张的神经，实施催眠术是一个非常好的方法。你大概听说过坐禅和瑜珈功吧，请你相信催眠术与这些



功法具有同样的效果，只是要在很短的时间内，在别人的协助下才能进行。达到这种状态的方法就是暗示。我向你做出暗示，随着我的暗示，就会解除你身心的过度紧张，使你的身心得到安宁和稳定。

“你只要听着我说的话，保持一种似睡非睡的状态，只要这么做了，当你从催眠状态中醒来时，你的病差不多就完全好了。你会变得头脑清晰，心情愉快。”

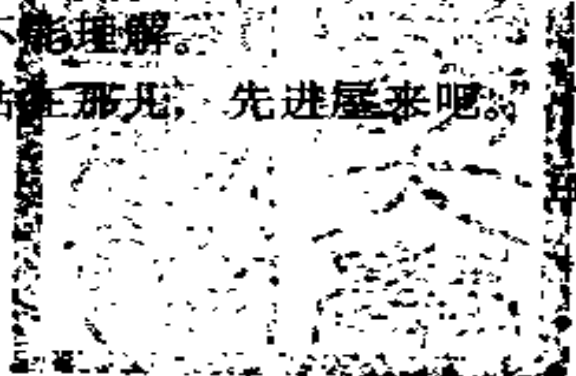
在本书一开头就提到的 17 岁少女中本春菜，就照杰卡尔博士说的做了。那么，中本春菜究竟怎样找到杰卡尔博士，又为什么要通过催眠术进行治疗呢？下面笔者稍微详细一点从头说起。

春菜的遭遇

“啊，这不是中本春菜小姐吗？”在对方吃惊的招呼声中，春菜才突然意识到自己的存在。现在她的头象针扎一样疼。她定神一看，“小百合”老师正站在自己面前。“小百合”老师就是吉永英子老师，春菜喜欢叫她“小百合”。她是春菜初中时期的音乐老师。

“怎么回事，春菜？”“小百合”老师又吃惊地问。可是春菜对眼前发生的事一点都不明白，自己究竟为什么来到这里，连她自己也不能理解。

“你还记着我哪，别站在那儿，先进屋来吧。”小



百合”老师亲切地招呼春菜。热泪从春菜的两眼涌流出来。

在初中二年级时，春菜曾郑重其事地把京都的樱花用信封式便函悄悄寄给“小百合”老师。在上音乐课时春菜的歌声受到“小百合”老师的赞赏，她真有点不好意思。她给“小百合”老师的信很有点象少女的情书。那时刚从音乐学校毕业的“小百合”老师很受学生们的爱戴。

“小百合”老师在东京都练马区樱台的住所，直到今天春菜还能回忆起来，但门牌号却怎么也记不起来了。而且在初中时，春菜一次也没有到“小百合”老师的家拜访过她。

所以，实际上春菜并不知道“小百合”老师的家。

“你没有迷路吗？”“小百合”老师一边喝着茶，一边向春菜提出问题，春菜没能回答。“小百合”老师又问：“现在几点了？”

春菜的家位于中央线的中野，估计她离开家的时间多半是在傍晚 5 点半刚过。

“时间？已经 8 点了。”于是，从 5 点半到 8 点之间，有两个半小时的记忆已被春菜完全遗忘了。在被问及是否迷路时，春菜的回答是否定的。不管怎样春菜总算找到了，并站在“小百合”老师家的门口，但是这究

竟是怎么回事，春菜一点儿也不明白。

如果她试图回忆，头疼就会加剧并伴随着阵阵恶心，那种疼痛令人难以忍受。面对眼前这种情况，“小百合”老师皱起了漂亮的双眉：“要是这样的话事情就麻烦了，你的父母会多么担心哪！”“小百合”老师必须马上与春菜的父母取得联系，她拿起了电话，“请告诉我你家的电话号码。”

“好的。”春菜回答，可是就在一转眼功夫，她怎么也想不起家里的电话号码是多少，本来这个电话号码她是倒背如流的：“我实在想不起家里的电话号码了！”

查找电话簿吧，可是春菜连自己爸爸的名字也给忘了。春菜抽咽着说：“老师，我不是故意的。我头疼，疼得我脑子里昏昏沉沉，什么也记不住了。”

可是与此事无关的一些朋友以及他们的电话号码，春菜倒能脱口而出。“小百合”老师拨通了其中一个人的电话，费了一番周折后，终于打听到了春菜家的电话号码。已经很晚了，春菜的父母才赶到。可是春菜依然面色忧郁，默不作声，她说什么也不愿回家。

“小百合”老师面对这种情况决定让春菜住在自己家里：“那么这样吧，今晚就住在我这里好吗？”“小百合”老师的母亲也热情地挽留春菜，但春菜的父母不同意。春菜服了一片刚买来的药，头疼稍有减轻，可是她

还是没有气力思索。夸张一点说，春菜觉得如果现在和这两个自称是她父母的人一起回家，那跟下地狱没什么两样。对朴实的春菜来说，她丝毫没有面对自己的亲生父母的那种实际感觉。

“你病了吧？”“小百合”老师的母亲担心地问春菜。“刚才她的头疼得很厉害。”“小百合”老师说。

“要是病了，就更应该回家了！”春菜父亲的口气十分坚决。

“如果不带她回去的话，会给你们添麻烦的。”春菜的父亲说。

“没有什么麻烦。”“小百合”老师明确地说，她的态度温和，努力说服着春菜的父母。她接着说：“更多的道理我说不出来。不过这孩子是来找我的，况且她说现在她很难受。我也想利用今天晚上的机会和她好好谈谈，想知道这件事的原由，我觉得她可以信赖我，我也有照顾她的责任和义务。此外，以前我就很喜欢这个孩子，所以很为她担心。”听到这里，春菜的眼中又一次涌出了泪珠。

当春菜的父母迈着沉重的脚步离去之后，春菜在“小百合”老师的房间里铺开被褥躺下了。春菜在这个飘逸着清香的安静房间里，不知不觉进入了梦乡。

可是梦境却象亲眼所见。不可抑制的梦境呈现出春

菜古怪的旧家，在那所房子上又冒出一座新建筑物，这是一座色彩斑斓的简陋建筑。春菜挥动着锤子，她想砸坏这个家。可是，房子虽然坏了，但她并没有离开这个令人怀念的旧家。

赋格曲

笔者再继续讲一点中本春菜的故事。

第二天，春菜终日昏昏沉沉。“小百合”老师和她的母亲，对春菜很有耐心也很慈祥，她们很谨慎，对究竟发生了什么事情，她为什么要离家出走等等，都没有向春菜发问。不过要是她向春菜提出这些问题，春菜可能也无法圆满地回答。对春菜来说，昨天傍晚她站在“小百合”老师家门前，看着“小百合”老师面容的情景历历在目，恍然如白日做梦。她已完全回忆不起自己昨天的举动了。

就在这天，“小百合”老师带着春菜拜访了杰卡尔博士。“小百合”老师的母亲有一位朋友，这位朋友是某大学一位文学系心理专业教授的夫人，承蒙她的援引，将春菜介绍给了杰卡尔博士。

春菜的举动并不反常，说话也没有什么语无伦次的现象，可是她仍然回想不起来自己前一天的所做所为。或许她开始得了一种神经方面的疾病？要是这样，她周

围的人乃至她本人都会发觉的。

杰卡尔博士的诊室在东京四谷三丁目附近，紧靠新宿御苑的树林，是隐没于浓荫中的一座小楼。

做了一番检查后，杰卡尔博士一边观察刚刚做完的春菜脑电图记录，一边向站在一旁的“小百合”老师说明了春菜的病情：“她的病被称为‘赋格曲’。”

“什么？是音乐中用的那个名词‘遁走曲’吗（日语中称赋格曲为遁走曲——译者注）？那就是逃跑了？！”

“小百合”老师吃惊地说。

杰卡尔博士解释道，春菜患的病用专门用语说是属于一种“心因反应”，病人处在某种适当的环境中就会产生逃跑的念头，但真的逃出去了就会导致发病，这种病症还包括记忆丧失症，春菜的情况就是这样。如果病情严重的话，不仅会忘掉父母、过去熟知的身边事物，甚至会忘掉自己的名字和年龄。

“那么，还能治好吗？”“小百合”老师担心地问。

“没问题。”杰卡尔博士爽快地回答，“春菜的病肯定能治好，只是……”

“只是什么？”“小百合”老师急切地问。

“这种病症是所谓自己造成的疾病，当然，春菜不是装病。造成这种病症根源的应是某些精神烦恼和纠葛，要治好她的病，就要把她重新带回原来的生活环境中

去。”杰卡尔博士回答。

“可是……”春菜小声说，“我真想治好自己的病，可是我没有办法让自己平静下来，我觉得我经历的事是出乎意外的。”杰卡尔博士目不转睛地注视着春菜的脸。春菜接着说：“我现在丧失了记忆，所以我希望能清楚地回想起过去发生的事。先生，我请您治好我的病。”

“我明白了。”杰卡尔博士用力地点点头，“你放心吧，请你相信我。”

“拜托您了”，“小百合”老师在一旁恳切地说，“无论如何请您治好春菜小姐的病。”

“不过……”杰卡尔博士这时转变了话题，他问春菜，“昨天晚上你做了什么样的梦？”

“梦？”

“是的。”

“我……”春菜竭力思索着，可是那个毁坏房屋的梦在不知不觉间，她已全然忘却了，“我不知道，我觉得好象是做梦了，可是我记不起来。”

“是吗？一般是这样。我之所以要问你这个问题是因为这种病与做梦十分类似，可以把这种病作为梦来研究。听说过‘白日梦’的说法吧，这种病就是如此。”杰卡尔博士说。

“‘白日梦’？”春菜不解地问。

“是的，要采用催眠术治疗。”

“催眠术？”

“是要用催眠术治疗，因为‘白日梦’与催眠术有密切的关系，所以最好采用催眠术来治疗这种病。”

对什么人可以实施催眠术？

我们常在舞台和电视屏幕上，看到利用催眠术进行表演的催眠师。在很久以前还有幻术和运气术等健身益智的功法。在实施催眠术诱导时，如果接受催眠者根本抵触并且没有思想准备的话，那么实施催眠术的确是不容易的。

催眠师首先在实施催眠的场合造成一种适宜的气氛，然后对接受催眠者发出暗示。暗示也称为一种“集团效果”，就是说，当催眠师对一个人实施催眠时，他周围的观众有时反而更容易被催眠，所以这些观众成了名副其实的“捧场者”。

说这些看热闹的人是捧场者，并不是指他们故意做出昏昏欲睡的姿态给人看，去扮装“演员”。不过以前倒是有过这种事。通过后面将要谈到的催眠暗示，催眠师做出一些姿态以创造出达到催眠效果的条件。

即使不特别找一些充当“演员”的人，在看热闹的“观众”中也会有这种类型的人——他们反倒很快会进入催眠状态。有时，在场旁观的“捧场者”由于看到催

眠师技艺纯熟会越俎代庖，走到场地中充当被催眠者。

在实施催眠术时，有的催眠师会迅速地采用前面提到的那种“父亲式”的、半暴力且强有力的暗示诱导，以使被催眠者进入催眠状态。对医生来说，面对这种场面不能不思量这种催眠师的举动是否有科学根据，或者断言其就是不科学的。

催眠师在实施催眠术时，要开动脑筋诱导患者，他还要保持尊严和积极的态度，不能随意胡来。而在舞台上进行表演的催眠师商业气就过于浓厚了，一般是不会太卖力气的。

粗略估计，在一般人中可以接受催眠术的人占90%到95%左右。在这些人中也有不同情况，比如对有的患者采用简单的催眠术难以收到满意的疗效，而有的患者看上去应用催眠术治疗很容易奏效，实际上很难。

一般而言，儿童比成人、女性比男性、知识和智能层次较低者比知识和智能层次较高者有更高的被暗示性。但是这种现象并不说明有较高被暗示性的人就是低能者，或者能接受催眠术者就是傻瓜。实际上笔者知道不少大学教授和有名的评论家一类人物，通过成功地诱导可以达到一般的催眠状态。此外，精神病人和精神十分脆弱者则几乎不能接受催眠术。精神病人，尤其是精神分裂症患者的内心世界已严密地封闭，根本不在乎外

来的影响；病态性的智能低下者则缺乏接受暗示的理解能力，也不能接受催眠术。

注意力集中

催眠师诱导患者进入催眠状态的首要条件是注意力集中，所以催眠术希望尽可能在一个安静并且光线昏暗的房间实施催眠术。

房间要宽敞，但不是过于宽大，只要催眠师和患者能够从容放松地相对而坐就可以了，不过这并不是必需的条件。催眠师先要让患者身心放松，不要紧张，做腹式深呼吸并轻轻转动头部，将肩部放松。

在患者做深呼吸的时候，催眠师还要具体反复地发出这样的指示：“微闭双眼，请用力吸气，然后缓缓、全部呼出。”光说“请深呼吸”是不行的。

瑜珈和运气导引在这种场合都要求发出声音、一下子将气呼出，而催眠术从始至终都在安静气氛中进行。

通过缓缓的深呼吸，不仅患者可以放松身心的紧张感，还可以将注意力集中于催眠师的指示。还有一个好办法也可以集中患者的注意力，那就是当患者将气全部呼出后，暂时屏住呼吸，然后催眠师在这时轻轻向患者做出暗示：“你现在非常平静。”如果适时插入“你的心情已经平静得象一泓池水”这样的暗示效果会更好。

为了提高患者的被暗示性，有时要让患者服用少量的镇静剂和精神安定剂。如果适量地让患者服用放松心理抑制的药物，就能使患者尽快进入那种恰似微醉的心理状态。不过，在实施催眠术时并用药物常常会促使患者产生所谓“昏睡”的病态心理障碍，或是对生理性的催眠诱导造成障碍。

易于进行的检查

正如前面谈到的，我们把易于接受暗示的特点称为被暗示性。在患者心情平静，身心较为松弛时，催眠师可以转而进行患者易于接受怎样程度的催眠术的检查，也就是对患者的被暗示性的检查。

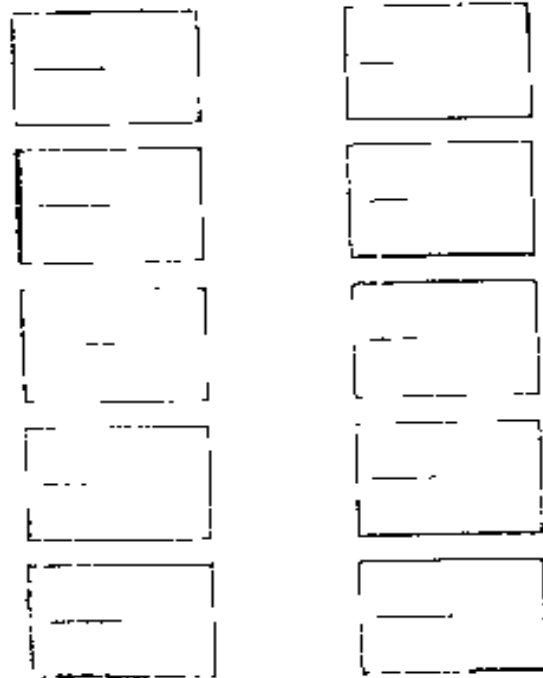
这种检查的真实目的，实际上是使患者进入更深的催眠状态。也就是说，催眠师以检查的名义，让患者确认自己的被暗示性，让自己易于配合暗示，并让自己意识到易于接受催眠术的治疗。

有各种各样的检查方法，下面取其中有代表性的加以说明，实际上下面几种方法也是进入催眠状态的诱导法。

1. 如图所示，准备 10 张画有线段的卡片，从①——⑤的卡片上的线段依次按比例延长，从⑥——⑩的

卡片上的线段长短相同。准备的卡片要尽可能大一点儿，要留出足够的空白处。

催眠师将这些卡片从①开始在几秒钟内顺次让患者过目，然后让患者在一张较大的纸上通过回忆画上与卡片上的线段长度大致相同的线段。催眠师这时要向患者说：“这是对你的瞬间直观能力的试验。”于是大部分患者都会仿照从①到⑩的卡片



画出线段的长短，即使觉得卡片⑦以后的线段长度相等，也会受前6条线段的影响，认为它们的长度是逐一增加的。即使后来发觉有误，也不会判断出究竟是从哪一张卡片开始线段变得一样长的。

这时催眠师可做出这样的暗示：“那么你觉得从第几张卡片开始线段变短了。”一部分患者甚至可能在检查过程中，在纸上画出逐渐变短的线段。

检查结束以后，催眠师要向患者当场出示检查结果，如果某个患者认为从①到⑩的卡片上的线段逐渐增长，那么就是从①到⑩的变化线段对他起到了暗示作用；如

果在检查过程中，患者听到催眠师的话后，认为线段逐一缩短，那么很显然是语言对他起到了暗示作用。

前面已经谈到，在对患者实行暗示的时候，催眠师的尊严是很重要的。因为在做出解释时，催眠师须时时保持自己的权威性，一丝不苟的操作与良好的效果紧密相关。

检查结束后，催眠师要向患者暗示：“你具有易于接受这类暗示的特点，而且你具有很高的被暗示性。”

2. 准备一张反映日常生活场面的绘画，比如一张画着书房情景的图画，并向患者说明这是有关他的注意力的试验，让患者观看这幅画 20 秒钟。然后将这幅画倒扣过去，采用诱导的方式就这幅画的内容，向患者提出一连串问题。问题的数量以 10 个为宜，并且还要有两个问题问及这幅画中实际上并未描绘的东西。比如画中桌子上放着的书是打开着的，催眠师可以问：“桌子上是本什么内容的书？”画中花瓶里插着一支孔雀翎，催眠师可以问：“花瓶里的蔷薇有几支？”对这些暗含“圈套”的问题做出回答的人是被暗示性高的人。

3. 准备一个如图所示的装置，将电源正负极接头接触患者的右手食指。照片中“A”是一个电阻表。这时催眠师要告诉患者：“这是感觉性的试验。电阻表上指针所示刻度会稍有变动。如果你有触电的感觉就马上用左

手示意。”在通过电流时读出电阻表的刻度。然后用左手食指做同一试验，如果感到触电，就用右手示意。检查过程完全一样。但是后一次试验从一开始就要切断电



源，这时即使电阻表刻度有所变化，实际上患者手指上并无可感觉的电流流过。

催眠师这时要让患者注意电阻表刻度并告诉患者：

“这次电阻表上的刻度比用你右手试验时变动稍大。大部分人的神经感觉是左右手相同的，但其中也有少部分人的感觉不尽相同。你如果有触电感就请马上示意。”一般人此时不会感到手指上有电流。

进行以上检查必须事先准备好画有线段的卡片、图画和低压直流电源和电阻表。实际上在临床做检查的时候，往往有所省略。

4. 下面是不使用道具和装置的检查。

催眠师和患者相向而坐，让患者将双手置于胸前，手指交叉，与做祈祷的情况一样。只是伸出两手食指，在两指间留一厘米左右的间隙，这时左右手拇指依然并

拢（如图所示）。

催眠师这时要对患者说：

“从现在开始，我将通过语言给你暗示。你要对我的话做出反应，自然而然地照我说的做。轻轻闭上双眼，请深呼吸，然后舒缓地全部呼出……对，就是这样。屏住呼吸……好，再做深呼吸（正如前面谈到的，这种强制性的深呼吸除了能消除患者的身心紧张外，还有集



中患者注意力的效果。在用语言做出暗示的过程中，有必要适当地多次重复），请把食指伸直，不要让它自己弯曲（这时让患者睁开眼，盯着自己的食指）。你的食指现在有点儿难受了吧，好了，稍稍活动一下食指，让两个手指自然接近，相互紧贴在一起……”于是几乎百分之百的患者都会照催眠师说的那样，将伸直的左右食指尖相互贴紧。

这种现象实际上并不光是暗示的效果，读者朋友不妨做一下试试。正象读者朋友感受到的，不管什么时候力图伸直手指在生理上都是不大好受的事。

在这种检查中，给予患者如下语言的暗示是很要紧

的。催眠师要反复告诉患者：

“在食指贴紧后，你的情绪会变得非常舒畅，并且觉得心神安宁。现在你已经进入半催眠状态。”

这种被暗示性的检查也是催眠诱导法。事实说明，许多人都可以很容易地接受催眠术，特别是小学生，有70%的儿童仅用这种方法就可以进入催眠状态。



5. 身体摇摆检查

在实施身体摇摆检查时，要让患者面向墙壁站立，催眠师站在患者身后，指示患者双足并拢，轻轻闭上双眼。催眠师双手置于患者肩部两侧适当位置，以不触及患者身体为度。这是为了在患者摇摇欲倒时能够马上扶正。

当患者反复做过深呼吸和缓缓呼气后，催眠师要对患者说：“请放松双肩，好，再放松整个身体。……前后左右摆动头部，转动头部，放松。你现在已经非常轻松了……”

这个过程虽然十分简单，但效果明显。催眠师对患

者说：“你已经非常轻松了”，要比问“你已经轻松了吗”以及“你会变得轻松”的暗示效果要好得多。

催眠师在患者站定后要对患者说：“你全身放松。……你已经感到轻松了，所以当我推你的时候，就倒向我用力的方向。我一直在扶着你，就是倒下了也不会有什么问题的。”催眠师将双手轻轻扶住患者两



肩，把患者缓缓（向自己的方向）往后拉。如果患者未向后仰倒，就让患者再转动头部，然后活动手脚的各个关节，放松双肩。这时催眠师要暗示患者，他现在已完全放松了。

催眠师这时对患者说：“好了，现在你的身体已相当放松。现在你只要听着我的指示就会倒下来。好，将你的身体慢慢向后仰倒，慢慢地倒下来。我扶着你，不用担心。”

如果催眠师感到患者在向后仰倒时有所抵触，就反过来向前推动患者，同时给患者以向前倒的暗示。

如果仍不成功时，催眠师可象图片所示那样把手从

患者身后伸到他的眼前，让他睁开双眼，用眼睛盯着自己的食指尖。在后面将要谈到的催眠诱导法中，这种方法可与其中的“凝视法”并用。

催眠师向患者做出暗示，“请你目不转睛地盯住我的手指，现在我把手向后缩回，同时你的身体慢慢向后仰倒。”然后催眠师将两手非常缓慢地逐渐靠近患者的脸，到几乎碰到患者脸时再左右分开，从患者的眼角经太阳穴，迅速收向患者身后。此时，催眠师可突然把手放在患者双肩，稍稍用力拉动患者。

这种方法也是催眠诱导法之一，它也超出了检查的范围。许多患者通过这种方法很容易被引导至催眠状态。也就是说，如果仅仅通过语言暗示，患者的身体就能按照催眠师指示的方向仰倒或前倒，



那么这个患者就已完全处于催眠状态了。

6. 再用道具做试验。准备一个秤砣一类小重物，系于一根长约 50 厘米的细绳一端作为振摆。摆垂尽可能采用色鲜艳丽的东西，比如宝石、玻璃珠、戒指、耳环等。然后准备一张边长 50 厘米的正方形纸板，标注上

“东、南、西、北”方向放在患者面前。患者坐在纸板上标着“S”（南）的一方，患者坐在“N”（北）一方。患者先手持摆摆，将右手执摆摆尾端悬空停稳，让摆垂停在纸板正当中。

催眠师要向患者说明做法：“请你盯着摆垂。”然后让患者故意晃动摆垂。现在将患者捏住摆绳尾端，与刚才一样，把摆垂置于纸板中央。如果催眠师做出“开始晃动摆垂，逐渐晃动它”的暗示后，有较高暗示性的人就会很快、大幅度地晃动摆垂。具体采用以下方法比较简单。

如果摆垂已置于纸板中央，可让患者闭上眼睛，做几次深呼吸。由于患者的手会不由自主颤动，所以摆垂也就自然而然摆动起来。过一会儿让患者睁开眼睛并向患者暗示，现在摆垂已按你手晃动的方向（比如东西方向或南北方向）开始摆动。

采用以下方法也可奏效。

催眠师可向患者暗示：“请把视线沿东西横线扫视，那么摆垂也就会随着你眼球的运动开始左右摆动。”或者在摆垂上放置金属片，在纸板东西南北方向也放置金属片，并向患者说明那些金属片是磁铁。然后催眠师向患者暗示，摆垂上的金属片受到纸板上金属片的吸引将开始摆动。

催眠诱导的技术

下面，催眠师可以转而具体实施催眠术了。催眠术是采用暗示使患者进入催眠状态的，所以如果反复运用前面谈到过的被暗示性试验，即使不采用另外的特殊方法，也可以使患者自然而然进入昏昏欲睡的状态。

身体位置感觉法

这种方法就是上一节中的第4种方法：双手交叉，把注意力集中于食指尖的方法；第5种方法——摇动身体的方法也是所谓身体位置感觉法之一。

这种方法在使运动与某种观念相联系的意义上说，也可以称为“观念运动法”。此外还有另外一些方法：

- 伸开手指，并将手指叉开，过一会儿再一一合拢；
- 双手向前平伸，手心相互靠拢；
- 手心向下向前伸直，然后慢慢覆盖于膝盖之上；
- 双手指紧紧交叉，或贴紧手心，或用手紧抱头部两侧；
- 将身体挺直如一段木头；
- 合上双眼不再睁开等。

还有一些诱导方法，比如念动“咒语”和用金属丝

将患者捆住的方法。念动“咒语”的方法也是如同前面谈到的两手向前平伸，暗示患者双手内侧稍稍靠拢的催眠诱导法之一。

念动“咒语”之术应尽可能在威严、“父亲式”的气氛中进行。催眠师先让患者双手各拿一根长约一米的木棒，在自己面前站直。既可以让患者双手自然下垂，也可以让患者双手向左右伸开。此时指示患者将意念集中于脐下丹田，微闭双眼，做腹式呼吸。过一段时间后，催眠师指示患者大睁双眼，紧紧盯住催眠师的脸。这时催眠师要用严厉的口气，专心致志念诵“咒语”，并宣布拿在患者手中的木棒将逐渐向一处靠拢，让患者睁大的双眼逐渐松弛。随后催眠师用大得吓人的声音继续念诵“咒文”。这时患者手中的木棒前端便会左右靠拢并紧挨在一起，于是患者便进入了催眠状态。

这种方法可作为现代催眠诱导方法的某种补充。用这种催眠诱导方法时，可让患者取直立姿式，也可让患者坐在安乐椅上。

现在催眠师可向患者做出暗示：“请你轻轻坐在椅子上，伸直腰，微微闭上双眼。现在用腹部深呼吸然后缓缓呼出，暂时屏住呼吸（反复几次）……现在你的情绪已经十分平静了。请把手向前伸直，手心向内，不要故意弯曲手指，双肩放松。

“现在我要向你实施催眠术了，催眠术就是集中你的注意力。你注意听着我说的话，把你的注意力集中到我的语言中。

再用腹部深呼吸，缓缓呼出(反复进行)，屏住呼吸。请把伸直的两手向左右展开，现在停止呼气。

(让患者睁开双眼，凝视催眠师的脸，不过一般说来，让患者闭着双眼容易进行催眠诱导。)

“下面我一向你发出暗示，你就将双手相互靠拢，将左右掌心紧紧贴在一起，好吗？现在请你一边做深呼吸一边伸开两手，手指并拢，双手相互靠近，逐渐紧贴在一起。”

如果患者此时动作与暗示相反，很难并拢双手时，对应这种状况，催眠师要做出相反的暗示，告诉患者将双手展开，或者靠近但不碰上，在保留很小一点间隙时静止。这时催眠师要耐心地向患者做出如下暗示：“现在你的手指尖在瑟瑟发抖，马上你的手指就要相互挨着了，稍稍让左右手指相触，然后贴紧。好了，现在你内心已十分平静，情绪也十分安适。”这种暗示患者心境沉稳、情绪安适的做法非常重要。会将患者诱导至催眠状态。催眠师可以用自己的双手抚摸患者的双手或是紧贴在患者手上。

如果患者两个掌心已紧紧贴在一起，这时催眠

师可做下一步暗示：“你心情现在非常舒畅，你现在很想美美地睡上一觉。你会弯曲双肘，紧紧贴在一起的双手在靠近你的胸部，在靠近你的胸部。”



听取这一暗示后，患者的双手会形成合掌状，双臂笔直前伸，姿势自然而舒适。不舒适的姿势和疲劳不会影响催眠状态的深化。

这时催眠师要对患者说：“你已经完全接受了催眠术，心神安宁而平静。你仿佛听到我的声音从遥远的地方传来。”

下面，催眠师将通过暗示加深患者的催眠状态。

A、凝视法

这种方法是刺激患者的感官——视觉而使注意力集中的催眠诱导法。凝视的对象可以是任何物体，但主要是发光物体（如电灯、宝石、水晶球、萤光涂料、蜡烛火苗、镜子，其他发光装置等）；运动物体（如振摆、手

指尖、手指捏住的戒指等)；或者是特殊的色彩、催眠师的脸和瞳孔等。有时也让患者盯住染有色彩的天花板和墙壁，旋转圆板的圆周、发光的玻璃和嵌入物体的镜子，这些道具也称为“催眠板”。有时也设法制作一些特殊的道具，比如在纸板上画上几重眼圈状的旋涡图案。

在电影《摩洛哥纪行》中，波普·霍普用一颗绿宝石制成振摆，让德罗希·拉莫阿目不转睛地盯着它，从而为德罗希·拉莫阿实施了催眠术。在采用这种方法时，悬挂摆垂的细绳不可过长，一般由催眠师手拿，悬在患者的眼前。不过在做上面谈过的第6项被暗示性检查时，振摆线长一些也可以。

现在催眠师要向患者做出暗示：“请你盯住这个光滑的石头，它不会闪烁。石头在左右微微摆动，它在轻轻摆动……请你盯住它。好了，现在请你用力吸气，缓缓呼气，然后暂时屏住呼吸；再用力吸气，缓缓呼气(反复进行)，浑身放松，不要紧张。放松右脚……放松左脚……放松右手……放松左手；再放松右肩……放松左肩……你的身体变得沉重了，心情平静，情绪舒畅。”

“你继续盯住这个石头，你看，这个石头开始放出奇异的光彩。啊，现在你已经不能睁开双眼了。”

下面催眠师要采用让患者盯住催眠师本人的催眠诱导法，这种方法也称“吸引法”。

催眠师这时要轻声暗示患者：“请你坐舒服些，好，请盯住我的瞳孔，全身放松。不要眨眼（做出这种暗示后，催眠师本人也绝对不要眨眼，经过长时间训练，任何人都可以做到）！你的眼睛渐渐感到疲乏，可是你还是不能眨眼，请盯住我的瞳孔。”

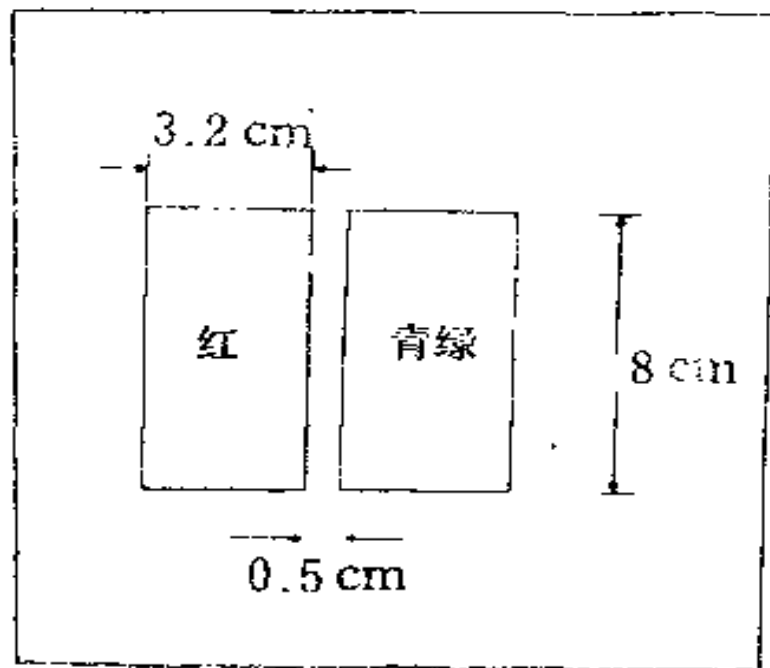
“现在你渐渐感到累了，眼睛也有点儿支持不住了，你很想合上眼皮，非常想。好了，你就合上眼看吧，你的心情变得非常舒畅。你可以闭上眼睛接受催眠术，你已经很困了，心情平静。请闭上眼睛，现在你已经进入催眠状态了。”

前面说过，对患者凝视的对象并无特别的限制，离患者近的东西（就在患者眼前）比离患者远的东西，更容易让患者凝视，也就更容易进行催眠诱导。平常催眠师将凝视法和体位感觉法等结合起来，兼施并用的情况也很多。

作为凝视法的特殊形式有一种色彩对比法。这种方法应用了实际上对任何人都会起作用的补色原理，让患者凝视两种颜色之间的窄缝处，这两种颜色可以是红色与青绿色，黄色和青紫色也可以。

这时催眠师可以向患者发出暗示：“你盯着红色与青绿色的窄缝处，就这样，然后用力吸气，缓缓呼气，屏住呼吸……再用力吸气（反复进行）。现在青绿色的一

边颜色已经变得很浓了，同样，红色的一边颜色也变得很浓了。你已经开始进入催眠状态了。现在你开始在这个窄缝处看到一种新的颜色，你要全神贯注地观看，你可以在青绿色之中看到红色，也可以在红色之中看到青绿色。你所发现的红色和青绿色就在那窄缝之中，它们若隐若现，正说明你的意识已变得恍恍惚惚，你差不多已经完全进入了催眠状态。”（参看示意图）



高速公路催眠现象

20 cm

下面叙述一下所谓“高速公路催眠现象”。在美国辽阔国土上，大部分地区都是沙漠和旷野，在极目远眺难得见到行人身影的地方，常常有高速公路延伸向远方。

在这种笔直的道路上行车，尽管对面无会车之忧，但仍然时常发生车祸。而在城市街道上行车，道路上会有人行横道、十字路口、自行车、突然冒出来的行人、交通信号、广告牌等，这些东西分散了司机的注意力，司机要频繁地操纵方向盘，不断地踩离合器。然而在高速公路上这一切都不存在，司机只是注视着前方的道路，它吸引了司机的注意力，这种持续不断的集中注意力，反倒成了一种地地道道的通过凝视实现的催眠诱导。所以当司机目不转睛地盯着高速公路上显示行走区间的点线时，就会逐渐陷入神志恍惚的状态，并发生一种意识障碍。高速公路催眠现象便由此得名。

正因为如此，最近一个时期以来各国道路专家已经想了一些办法来分散司机的注意力，尽可能从车外给司机以视觉和运动的刺激，有意设一些弯道和斜坡，还时常设立一些标志和广告牌，或者将行走区间的点线尽可能改为实线并有所变化。

B、倾听法

这是利用听觉效应实现催眠诱导的方法。发音物体为节拍器、钟表声、水滴声，以及某种音乐、诵读声、木鱼声等，声音尽可能单调，给予患者以无变化的音响刺激。古老的宗教仪式或者是所谓的新兴宗教活动方式，有时也被利用于催眠术。

催眠师可向患者做出如下暗示：“从现在开始请你听节拍器的缓慢而单调的声音，这声音将把你导入催眠状态。现在请你慢慢吸气，然后再缓缓呼气……屏住呼吸。好，再用力吸气（反复进行）。

请轻轻闭上双眼，侧耳倾听节拍器的声音，你只细听它的声音，别的什么都不去想，合着它的节拍，你的心要沉睡了……沉睡了……渐渐地你睡着了，真正地睡着了……现在你已完全进入了催眠状态。”

利用听觉的催眠诱导还有一个方法，这就是惊愕法。

这种方法是在十分宁静的气氛中，在实施催眠诱导时，催眠师突然发出意外的巨大音响（比如枪声、拍手声、喇叭声等），给予患者以虚幻的暗示。在让患者听到巨大声响的同时，把手指或其他物体靠近患者的眼前，也就是与凝视法并用。

C、抚擦法

所谓“抚擦”就是通过抚摸和摩挲，给患者以连续、有节奏的皮肤感觉和催眠诱导法，这种方法自古以来就有。与母亲抚摸着摔倒的孩子说，“疼痛疼痛快走开”是一个道理。

D、压迫法

从事表演的催眠师常用这种方法，对于经历过几次催眠的人来说，用这种方法可使他在转眼功夫便进入催

眠状态。

催眠与睡觉和神志不清不是一回事，但是在使人偏离平常的意识状态这一点上，有相当近似的作用，这是不可否认的。尤其象“催眠”这个字眼所表示的，外行人要想区别开催眠状态与睡眠状态是不容易的。

催眠师利用催眠术的特点，让患者在短暂时间里产生大脑贫血，于是便可把患者诱导进入催眠状态。

采用压迫法时，催眠师让患者坐在一个椅面较深的安乐椅上。患者坐舒适后，催眠师指示患者做腹式深呼吸，脑子里排除一切杂念，可以让患者微闭双眼，也可让其凝视墙壁上的一点。催眠师站在患者的斜后方，用左手扶着患者的头部，同时用大拇指和食指压迫患者耳后头骨下端，并用右手放在患者前额，让患者向后扭头，然后用右手大拇指和食指压迫患者喉部两侧的动脉血管，同时凑近患者耳朵，用清晰的耳语告诉他：“闭上眼睛，现在你睡着了，你已经睡着了，完全进入了催眠状态。”

E、其他方法

在催眠诱导上，以上所举的方法任选一种，如果奏效就可以了，不过也应当了解其他几种方法。

图画法

催眠师让患者在心里想一幅图画，专心致志，排除

杂念，并暗示患者正逐渐入睡。所谓图画，可以是平素常见的风景，也可以是电视或电影中的一个镜头，或者是条纹或某种抽象图案。

残像法

在一间昏暗的房间里，催眠师让患者凝视几秒钟电筒发出的光亮，在电筒关断的同时闭上眼睛，盯住眼中残存的映像（多为黄色的点和圆，以及几何条纹），以此集中注意力。

闪光法

催眠师采用一种特殊装置，让患者观看有节奏的断续闪光，并向患者暗示，他的眼睛已经疲劳了。

振摆法

让患者手拿一根振摆，把摆垂送入一个玻璃杯中，然后闭上眼睛。催眠师这时暗示患者，让他摆动振摆，在摆垂碰到玻璃杯发出脆响后，催眠师再以这个声音为目标，让患者集中注意力，并暗示他已疲倦了。

条件反射法

这种方法是对已经经历过催眠的患者实施的，催眠师在患者眼前弹响手指，仅此便可使患者进入催眠状态。这是由于在上次实施催眠术时，催眠师已向患者做出暗示：“下次你从催眠状态醒来后，我只要在你眼前弹响手指，你就会象现在这样，立刻进入催眠状态。”象这种在

患者从催眠状态醒来后仍具有催眠效果的暗示称为“后催眠暗示”，后面还要详细叙述。

自我催眠法

通过自我暗示进入催眠状态，或是接近这一意识状态的方法，后面还要谈到。

催眠状态的深度和加深的方法

关于催眠状态的深度问题，不同的学者曾提出过不同的标准和看法。比如最早提出“催眠术”这一名词的布莱德肖把催眠状态分为“浅催眠状态”、“深催眠状态”、“催眠睡眠状态”三个阶段，其标准是根据从主要催眠状态到醒来之后，患者在催眠中的记忆状况。

即患者如果处于能记得催眠中的全部事件的状态为浅催眠状态；如果患者失却记忆，但在下一次催眠状态时能回想起上一次的状况，则为深催眠状态；在下一次催眠时仍不能回忆起上一次的状况，则为催眠睡眠状态。

不过睡眠状态还有睡眠和昏睡之分，意识的清晰程度没有什么不同。之所以这样说是因为，处在催眠状态时，患者能够不断地记住来自周围的体验和环境状况，醒来之后完全可能重新回想起这些记忆。

催眠状态是以意识范围狭窄为主要特征的。这一点在第四章还要详细叙述。由于这种特征肯定属于一种意识障碍，所以越是处于深催眠状态，其间发生的事件在患者醒来后便越不容易回忆起来，这种情况并不少见。

遗忘主要是由于心理压抑产生的现象，有时在极浅的催眠状态之后，患者对催眠过程中发生的事件几乎回想不起来的情况也有。所以把记忆作为催眠状态深浅的标准未必妥当。布莱德所说的催眠睡眠，可以认为是已经脱离了催眠术的睡眠，而且认为“因为我睡不着所以才接受催眠”和“因为我所有情况都回忆得上来，所以我没有进入过催眠状态”的说法都是有误的。

此后有许多研究催眠术的学者和研究者又相继提出，以眼睑和四肢硬直或松弛、人格变化、感觉错误、梦游症状、实现后催眠暗示等作为标准，将催眠状态深浅分成若干类别，给出了衡量催眠状态深浅的尺度，但都未尽如人意。比如在浅催眠状态中，有时后催眠暗示相当奏效，而当认为有的患者已处于相当深的催眠状态时，却拒绝催眠师的暗示。以上现象在临床实施中屡见不鲜。

根据笔者的经验，催眠状态具有以下特征时一般可继续加深。

诱导阶段（第一程度催眠）

患者认真倾听催眠师的暗示，做出如实反应，让患者睁开眼时，眼睑哆嗦，已经明显看出患者已睡眠惺忪，表情已变得十分呆板。

有时在这一阶段，有的患者会突然哭泣，有的会大笑起来或发怒，这种现象不用担心。这时，催眠师宜继续进行催眠诱导。在这一阶段，根据患者的感觉，他非常想睡觉，催眠师的声音象是从什么地方传来，就象做梦一样。催眠师要患者排除一切杂念，患者方面却百念俱集。当出现这种情况后，不知从什么时候开始，患者就唯催眠师之命是从了。

可以说，一旦出现了上述状态，患者就已进入了催眠状态。

从以上状态出现开始，为了进一步加深患者的催眠状态，还要实施以下步骤：

1、深呼吸

这就是前面提到的腹式呼吸。催眠师要向患者暗示：“现在你已经进入了催眠状态，为了加深这种状态，请你再做深呼吸。然后缓缓呼出……屏住呼吸，你感觉好吗？每做一次深呼吸，你的催眠状态便加深一步。好，用力吸气，缓缓呼气（反复进行）……”

2、暗示的继续

运用前面谈到的催眠诱导法对患者做出进一步暗示。比如用让患者前伸双臂、两手相互紧贴的暗示进行催眠诱导时，在患者把两手形成合掌状放在胸前时，催眠师可做如下暗示：“你已经完全进入了催眠状态，所以你的两手已不能分开，你越想分开双手，双手反而贴得更紧，因为你已经完全进入了催眠状态。”

当患者把贴紧的双手放在膝盖上时，催眠师可向患者暗示：“现在你的右手自然地、轻飘飘地举向天花板，啊，你的右手已经动起来了，轻轻地、轻轻地举起来了……”



在实施凝视法时，催眠师要做这样的暗示：“你已经非常困了，你的眼皮再也睁不开了，你已经进入了催眠状态。你的两眼紧紧地闭上了，再也睁不开了，无论你怎么努力也睁不开了……请你稍稍睁眼试试，啊，你睁不开了。你的眼皮已经紧紧合上，再也睁不开了……”

3、刺激

这是一种给予患者相当强的有节奏且连续的刺激的

方法。作为刺激，可以是单调的音响、抚摸、轻轻拍打，常与前面提到的呼吸法并用。让患者的注意力集中于这些刺激，暗示患者在这种状况下催眠状态会一步步加深。

这是一些初步的用于催眠诱导的方法，还有一些更有效的加深催眠状态的方法。

4、沉默

这是在实施催眠术、运用上述方法加深催眠状态以后，暂时保持沉默的方法。催眠师可向患者暗示：“从现在起，我不再说话，在这期间你的催眠状态会加深。当我再开始说话的时候，你的催眠状态便会进一步加深（反复进行）……”

沉默的时间不要过长，以二三分钟为宜，应当注意，有时有的患者在这个过程中会转而进入自然睡眠，睡眠与催眠状态是不同的；患者在睡眠时一般是不接受暗示的。

5、反复暗示

一般在第一次接受催眠术时，对患者的催眠诱导很难实施，催眠师差不多不清楚患者具有何种程度的被暗示性，在诱导过程中，方法用尽、时间耗费，但收效甚微。但是如果患者经历过一次催眠后，将同一患者诱导至催眠状态一般是很容易的。而且在第一次从催眠状态中醒来后，利用这一时机采用简单方法和暗示将会更奏

效。利用患者的这一特点，就可以加深他的催眠状态。即将唤醒和导入催眠状态交替使用。

当患者从催眠状态醒来时，一般还不能完全清醒，暂时还处于一种半睡眠状态，将这一状态再次导入催眠状态，就可收到进一步加深催眠状态的效果。

催眠师可向患者暗示：“从现在开始我要让你从催眠状态中醒来，不过，我马上又会给你实施催眠术，而这次将比上次使你更深地进入催眠状态(反复进行)。好了，现在我拍三下手，你会从催眠中醒来……我再拍三下手，于是你又困了，眼睛又睁不开了……(反复进行)现在我拍三下手，你第三次从催眠中醒来……”

就这样，让患者从催眠中醒来，当睁开眼后显得呆滞，催眠师就可以再次拍三下手（当然，运用什么诱导方法都可以）。并暗示患者：“你睡着了，眼睛无论如何也睁不开。请闭着眼睛，就这样，你已经进入了很深很深的催眠状态……”实施上述催眠诱导应反复进行。

进入催眠状态的征候（第二程度催眠）

催眠诱导成功，运用上述方法加深了患者的催眠状态后，患者一般会闭住双眼，全身发僵或者松弛，丧失了自主性，被暗示性高涨，对催眠师的指示不再具有对抗，而是全部遵从。

不过在这一阶段，对一些明确的会对本人带来不利的指示、违反道德和伦理的指示、让患者感到羞耻的指示，患者仍会表示很强的抵抗性，或转入入睡，或做出别种形式的反应，单纯做出某种举动的不多。90%的患者会在催眠状态中出现“僵持状”。所谓“僵持状”指的是在其他人面前，当把患者的手脚放在某种不自然的位置时，他完全象个蜡人，会一直保持这种位置不变。通过暗示可将这种肌肉强硬状进一步加强，催眠师这时要暗示患者：“你的身体变得硬邦邦的，现在你用力吸气，缓缓呼气……每做一次深呼吸，你全身的肌肉便变得更硬……已经变得象铁一样硬了，啊，比铁还要硬。”

运用这种催眠诱导法形成的“人桥”，常见于舞台表演，但被催眠者的上半身，头及双肩均无支撑，如果有人试图站上去那是很危险的，会导致颈骨折断。如果让被催眠者的双脚后部的肌肉强硬，那么刀刃向上并排放两把刀，然后让被催眠者站上去也没有问题。

而不发生“僵持状”的10%的患者则会与这些人相反，全身松弛，不过很容易通过暗示使这些人的肌肉强硬起来。全身松弛的患者会闭住双眼，两手紧合（或手捧头、或手扶膝盖），有的人还会象飞机螺旋桨一样摇动双臂，想停止也停止不下来。握铅笔的右手能够不由自主地在纸上划动写出字来。这种人会对暗示做出敏感

的反应。

执笔的手不由自主写字的现象称“自动书写”，民间有关于这种现象的迷信说法。

除了这种运动性的暗示外，这种催眠状态也常遵从感觉性的暗示。比如催眠师暗示患者：“从现在起，你的手臂正放在一团火上。”于是患者的手一碰到平常的自来水笔就会缩回手臂，好象确实碰到一个烫手的物体。令人惊异的是，运用这种暗示，有的被催眠者居然真的被烧伤了！这样形成的烧伤经用显微镜观察，组织变化和血球的情况与一般的烧伤毫无差别。

所谓“心身症”便是基于这一原理发病的。即单纯的心理刺激会明显引发身体症状。有一个怀着淳朴且病态的信仰的天主教徒的身上曾出现过圣痕（即耶稣基督被钉在十字架上时在手脚上留下的伤痕），位置也一般无二。这种因极强的信仰产生的现象也基于同一原理。

催眠状态达到某种程度后，催眠师让患者睁开眼睛，向他提出问题并让他回答便有可能了。催眠师可对患者说：“你照着我说的做，现在你已经能睁开眼睛了，你一睁开眼就能清晰地看到周围的事物，可是你并没有从催眠状态中醒来，你仍在催眠状态中……你可以睁开眼睛了……”

“……你仍在催眠状态中，不过你已可以出声回答

我的问题并和我对话了，你即使说话也仍处在催眠状态中，你并未醒来……”然后催眠师让患者睁开眼，这时如果被催眠者是一位少女又是一个影迷的话，催眠师可以把一张白纸作为电影明星的照片递给她，她会非常高兴地观看，或贴在脸上或抱在胸前，但这是一种幻觉。催眠术造成的幻觉有各种类型。

催眠师对某个被催眠者暗示：“你现在正专心致志学习准备应试，可是邻居家的‘卡拉OK’吵个不停，根本没法看书……”被催眠者果真露出了厌烦的表情，皱起眉头，用手堵住耳朵。

催眠师把一张纸屑递给被催眠者，同时暗示：“这是点心。”如果被催眠者确实喜欢吃点心的话，被催眠者就会真象接过可口的点心那样把纸屑吃掉。

在实施催眠术时，决不可因这种现象有趣而停止催眠，要努力确实加深患者的催眠状态，反复进行这种暗示就可使催眠状态愈益加深。也可以增强被催眠者的幻觉，这个过程称“感觉脱离”。

“你已经非常深地进入了催眠状态，现在我拍三下手，拍过三次后我的身影就会从你眼前消失，你再也看不到我。怎么样？一次……二次……三次……”催眠师拍过三次手后，对被催眠者来说催眠师消失了，他会频频转头寻找。

“喂，看不见吧，我在哪里呢？”对催眠师提出的种种问话，被催眠者会感到困惑，只会回答：不知道。这种幻觉现象在牙科和妇产科（无痛分娩）的范围里已经广泛应用了。

下面谈一谈“人格转换”。

在催眠状态中可以把被催眠者的人格转化为其他的人格。比如当催眠师暗示被催眠者“你是歌手”时，被催眠者真会象一个歌手一样手舞足蹈，放声高唱；如果暗示被催眠者是“总理大臣”时，他就会以一种非常严肃的态度开始发表施政方针演说。如果是暗示某些特定的历史人物、英雄、名人等，只要举出具体名字，被催眠者就会“变”成那个人。

这时如果催眠师暗示的是被催眠者不喜欢的人、在社会遭人批评的坏人以及他不了解的人，那么即使催眠师做出暗示，这个过程也很难顺利进行。

从对这种“转换”的人格进行心理检查看，结果表明“转换”的人格与本来的人格相较有所不同。根据欧美国家的研究报告，同样的检查会显示完全不同的性格特征，不过根据笔者的经验，不认为存在基本的人格变化，“人格转换”说到底是一种表面现象。

“你变成了一只鸟，一只雪白而美丽的鸟，你展开宽大的翅膀，在天空翱翔。你的姿态优雅，充满了魅力

……”在做出这样的暗示后，被催眠者便会把两臂当作翅膀展开，上下拍动，有时还会在房间里兜着圈子跑动。在这种时候，如果催眠师暗示的是被催眠者相当不抱好感的東西，比如猪、兀鹫等，被催眠者的反应就不会这么直截了当，过程也就不会顺利了。

作为“人格转换”的一个类型，也可以让被催眠者或患者“成为幼儿或婴儿”，尤其当使被催眠者回忆起自己的儿童和婴孩时期时，就可把这种催眠手段称为“年龄退行”。这种“年龄退行”在实施催眠术治疗时是一个十分重要的现象。

催眠师要向患者做如下的暗示：“从现在起，我要慢慢让你的年龄变小，你已经向过去退回了一年……好，现在请你用力吸气，吸足，然后缓缓呼气……暂时屏住呼吸（反复进行）……当你变得年轻时，你过去的时光中已被你浑然忘却的事情，会清晰地重现在你眼前。现在你的心境美妙得令人羡慕，完全象梦境一般，每做一次深呼吸，你就会年轻一岁……你现在是20岁。好，再用力吸气，缓缓呼气，把空气全部呼出，暂时屏住呼吸……那么现在你几岁了？”如果被催眠者回答“是19岁”，就可反复做这一暗示。采用这种催眠手段可以把被催眠者“返回”他的婴幼儿时期。有报告说，有的催眠师曾将被催眠者的年龄“退行”到不满一岁。

在经这种手段催眠后，大多数人都会变成一个完全的稚童，把催眠师认作母亲，做出抚弄母亲乳房和吸吮乳汁的动作，不过被催眠者此时所表现出的人格是婴幼儿时期的人格，是否装出来的？还存在疑问。

在实施这种催眠之前，催眠师应预先了解一些被催眠者过去的情况，并以此引导他，这样就可以让被催眠者把已经忘却的昔日体验比较容易地引导到意识的表层。

这种催眠暗示在被催眠者从催眠状态中醒来后仍可继续保持效力，所以有必要在被催眠者醒来后，催眠师把引导被催眠者进入催眠状态的全部暗示修改并解除。一般做法是，当催眠师给予被催眠者苏醒的暗示时，同时给予他忘却在催眠状态中发生的所有事情的忘却暗示。

如果催眠师觉得被催眠者醒来后仍残留着暗示效果，就应采用一种特殊暗示手段。这就是“后催眠暗示”。后催眠暗示能使在实施催眠术过程中的全部暗示仍有效。

“现在我要让你从催眠状态中苏醒，你怀着一种十分舒畅的心情从催眠中醒来，而且忘记了催眠状态中发生的所有事情……从催眠状态醒来后，我要从衣袋里取出一块手帕，于是你不知为什么特别想喝水，你会走近

洗漱池用杯子接水，然后喝下去。”

做出这些暗示后，被催眠者就会从催眠状态醒来。在说话过程中，催眠师仿佛无意间从衣袋里取出手帕，已经完全从催眠状态中清醒的被催眠者就会象暗示的那样，走向洗漱池，用杯子喝水。当向被催眠者提出，他为什么要这样做时，被催眠者只是回答：“我一点也不明白，我就想快点喝水。”

在被催眠者醒来之前，催眠师给予他“忘记了‘8’这个数字”的后催眠暗示后，让清醒的被催眠者在纸上做一些简单的计算，结果就会如图上所示。

$$10 - 3 = 7$$

$$7 + 1 = .$$

$$1 + 0 = 9$$

$$9 - 5 = 4$$

$$3 + 3 = 11$$

同样，在给被催眠者以“醒来后特别想喝咖啡”的后催眠暗示。在被催眠者醒来后，催眠师指着一台复印机说：“这台复印机是这样复制拷贝（咖啡与拷贝在日语中发音近似）的。并让被催眠者读拷贝上的文稿，于是被催眠者就会出现错误：“这是‘咖啡’机，‘咖啡’……不，奇怪，是‘咖一啡一’，不，是‘咖啡

— 吗？”

在后催眠暗示中也可以让被催眠者产生幻觉以及“减式幻觉”（即感觉脱离）。

“现在我要把你从催眠状态中唤醒，在你醒来后，我要敲打桌子，于是你在桌子上就能看见一个苹果。”催眠师做出这一后催眠暗示，被催眠者在醒来后果真在桌子上看到了一个苹果。在结束谈话时，催眠师可说：“我很想吃这个苹果，请你给我削皮好吗？”于是被催眠者就会从桌子上拿起实际上并不存在的苹果，特别认真地用小刀做起削苹果皮的动作来。

下面是“减式幻觉”的例子：

“你已经以十分舒畅的心情从催眠状态中醒来，当你清醒时你的头脑十分明晰，可是即使有除我以外的人来到这个房间，你也看不见他。你只能看见我，却看不见我以外的人……现在你苏醒了，在你醒来时，你看不见我以外的人……”在催眠师向被催眠者做出这些后催眠暗示后，被催眠者醒来了。这时，催眠师的一位助手走进来，可是被催眠者并未觉察他的到来。现在催眠师向被催眠者发出指令：“你在那个桌子上拿一本书，然后把这本书拿到这边来。”

于是被催眠者不假思索地走过去拿书，但刚才走进来的助手抢先一步拿走了那本书。

“啊?!”被催眠者见状大吃一惊，并用眼睛搜寻，“书，书哪儿去了?”在被催眠者眼中，这本书毫无依托地飘在空中，然后象抹掉一样突然消失了。

甚深催眠（第三程度催眠）

在衡量催眠状态的深浅方面没有一个明确的标准。不过当被催眠者出现前述的幻觉，特别是“减式幻觉”，以及“返回”相当长的岁月前的年龄退行等时，都可视为从常识看来十分离奇的后催眠暗示的效果。此时，被催眠者已处于相当深度的催眠状态了。

但是在这种状态中被催眠者仍具有强烈的自我意识。为了保卫自己的人格，他们对某些暗示，特别是对那些非道德非伦理的、给自己带来强烈羞耻的暗示，以及明显不利于自己的暗示，会试图做出种种抵抗，完全让其服从是不可能的。不过一旦被催眠者进入了更深的催眠状态，即使对上述那些令人不快的暗示，被催眠者也会毫无抵触地服从。笔者认为可把这一催眠阶段称为“极度催眠状态”或“甚深催眠状态”。因为在这种状态中，把催眠术用于犯罪和非道德的目的、反社会反伦理的目的，或者仅被利用来追求催眠者个人利益等也是可能的。可以直截了当地认为，这种催眠手段包含着非常危险的因素。经具体实验可以充分预测这种危险。通过

后催眠暗示，让某个特定人物往身上洒硫酸；让人偷窃、殴打上司、暴露性等，都是确实可能的。显而易见，在这个过程中被催眠者会毫无抗拒地顺从。事实上，在美国、西德以及日本都有过运用催眠术进行犯罪活动的报告。

不过这种甚深催眠状态不一定能经常诱导出来。在催眠诱导过程中，被催眠者处于某种催眠状态，如果此时迅速加深他的催眠程度，有时会偶然达到这种极度催眠状态。也有这种情况，催眠师反复采用深化催眠的方法，经过一段较长时间后，也可能最终引导至极度催眠状态。但是实际上，通过催眠术实施治疗时，并无如此深度催眠的必要。在达到这一阶段之前的第二程度催眠状态就足够了，甚至在这之前的第一程度催眠状态中就能达到相当不错的治疗效果。所以，这种极度催眠状态从实际应用的角度看来，是不必要的。与反对不负责任地把没有治疗目的的人引导入极度催眠状态一样，若无特殊理由，采用这种方法应慎之又慎。

第三章 催眠术的源流

也许有的读者朋友对催眠术怀有浓厚兴趣，但在阅读本书过程中，有点发困，想睡觉。如果真是这样的话，那么你的被暗示性就相当高，你便属于那种相当容易被催眠的人。因为实际实施催眠术时，象上一章所说是要不断重复暗示语言的。

下面读一些笔者的经历，具体的催眠诱导技术暂且不表，读者可稍微休息一下。

一部精神医学小说

笔者在从庆应大学毕业步入精神医学教室时，即1955年前后的精神医学还是一门处于混沌状况的学问。人们对精神医学还怀有偏见，认为对付精神方面的疾患是画符念咒人家的行当，如果治疗了但未治好那情况可就严重了。现在已广泛应用的精神药物，如镇静剂一类那时还刚刚研究出来开始应用于临床。不过那时，也是精神医学作为一门科学，在近代医学领域中急起直追，

进展很快的时期。

笔者的尊师三浦岱荣博士（前庆应义塾大学医学部教授）年轻时曾在法国求学。他的教学气氛非常民主、豁达而且畅所欲言，我作为门下学生在教授教导下，能按照自己的意愿学习。

早笔者两年的同校学长有北杜夫博士，早笔者一年的学长有名代博士。当时在北杜夫博士的桌子上摆着一块说不清是开玩笑还是当真的牌子，上写“宇宙精神医学研究所”几个大字。而名代博士留学归来时娶回了一个漂亮的巴黎女人，令同事们都挺羡慕。

北杜夫、名代和笔者当时在卫生局的同窗会办的杂志刊登了一部反映精神医学的连载小说，就因为对比我们年长的同学做了不大恰当的比喻，惹起了一场“笔祸”。实际上那是部不为人知的小说杰作。这件事给三浦教授带来了麻烦。这都是很久以前的事了。

那时笔者认为，精神医学的方向是将对精神的本源——大脑和神经方面的精神疾患的研究，放在追求生物学的、唯物主义的立场上，把精神视为一个综合的现象。整个心理学的研究方法应大致分为两类。

笔者当时对催眠现象抱有兴趣。

那时日本的催眠术自1908年制定取缔催眠术法以来，完全从科学舞台上被驱逐了，认为催眠术是非科学

的、迷信的、庸俗的技巧的看法大行于世。

梅斯梅尔

就象催眠术曾被人称为“mesmerism”一样，在谈到催眠现象的时候，不能不提到奥地利维也纳的医生弗利德里希·安东·梅斯梅尔的名字。

就象我们已经知道的，构成催眠术的最原始的手段，在人类的史前时代就已存在了。基督教的圣徒们把手放在患者的病变部位，称为“接手”，这种方法或许就是催眠术的一种。

到了中世纪，通过观察天空星座的位置，星星的明暗闪烁情况推测人的命运的占星术掌握了人群。人们广泛认为，宇宙间充满了一种精妙的磁力，一切生物都仰仗这种磁力的抚育，而人类则时时从天上星星那里得到这种磁力。

一篇名为《论行星对人体的影响》的论文曾归纳过这一说法，这篇论文的作者就是梅斯梅尔，他称磁力是一种妙不可言的东西，它可以治愈患者的一切疾病。本来梅斯梅尔是维也纳城里的一位知名人士，也是一位有钱的开业医生。少年时代的莫扎特曾在梅斯梅尔豪华的洛可可式庭院中，演出过他的第一部歌剧。但是他的学说没有被维也纳的有关学会认可。

1778 年梅斯梅尔来到当时欧洲的文化中心——巴黎。

他的治疗方法是在一间昏暗的房间中央放置一只大水桶，许多患者围桶而坐，用从桶中露出的称为“磁棒”的木棒触及患部。不久音乐开始奏响，穿着华美服饰的梅斯梅尔露面了，他在患者之间周旋。在一种神秘的气氛中，他用一根长鞭和手触摸病人的患部。患者一旦处于他所说的“临界状态”，有的人就会大声呼喊，有的人就会昏然入睡，有的人则会剧烈地痉挛，总之会发生种种反应。待这种兴奋过去后，疾患就会霍然而愈。

梅斯梅尔把这种疗法称为“动物磁气疗法”。依今天的眼光看来，这是一种集体暗示疗法。由于这种疗法治好了平常不易治愈的病患，所以这种疗法很快在巴黎上层妇女中得到好评。后来到法兰西王后玛丽·安特瓦内特时，这种疗法热到了登峰造极的地步。

梅斯梅尔拼凑的“生物磁气病因说”直到今天仍作为一种民间迷信疗法，被一些人广为信奉。

梅斯梅尔在巴黎的活动持续了好几年。但是 1784 年由于魔术般的催眠术大行于世，认为事态严重的法兰西国王路易十六（上面提到的那位法兰西王后的丈夫）成立了一个由一流科学家和学者组成的调查委员会。根据这个调查委员会的报告，梅斯梅尔所说的动物磁气等现

象是不存在的，在风俗上造成的影响是极为有害的。于是梅斯梅尔被赶回德国，他的名字在接踵而来的法国大革命洪流中消失了。

晚年的梅斯梅尔于 1814 年在瑞士的博登湖畔，悄无声息地走完了他 80 年的生涯。

歇斯底里

就这样，梅斯梅尔失去了立足之地。

结果说明，梅斯梅尔治疗过的患者中的相当一部分都不过是“歇斯底里症”的患者，不过这也是人们后来的看法。

梅斯梅尔的治疗利用了易于被某种神秘、仿佛具有奇迹性的事物迷惑的人们的心理弱点，从一开始就对集中来的歇斯底里症患者，运用一种独特的方法施加暗示，并将这些患者导入所谓“昏迷状态”，使他们发生狂叫、昏睡、痉挛等，然后解脱了他们被紧紧压抑的精神，运用一种称为“精神净化作用”治好了这些人的病。

专门用语所说的“歇斯底里”是由精神方面原因造成的体征的变形，比如全身强直、猛烈颤抖、周身无力、手足麻痹、不能站立、不能行走、感觉消失、心率紊乱，还有喉咙的阻塞感，此外还可能呈现其他许多症状。这种症状与伪称有病不同，患者本人始终认为这是他身患

的疾病。

在这里，笔者请读者朋友注意，在梅斯梅尔的疗法起作用后，患者忘记了自我，出现了狂叫、昏睡、痉挛等特殊意识状态。梅斯梅尔给这种状态起名叫“临界状态”。

路易十六的调查委员会向国王报告说，这种状态与性兴奋相联系，但是梅斯梅尔之后的彼塞格尔提出了今天人们所说的“催眠性精神恍惚”。他通过考察认为上面提到的种种征状也包括在这种意识之内。这就是梅斯梅尔被认作催眠术的鼻祖的原由。从所谓正统精神分析学派的立场看，催眠性精神恍惚仍被认定是建立在彼塞格尔观点上的性的产物。

精神恍惚是怎么回事？

这是一种以意识范围狭窄、能动性丧失、被暗示性亢进为特征的意识状态。意识被称为对人心理活动的特有自觉。后面还要就这一问题详细说明。

梅斯梅尔并不知道自己用来治病的办法就是催眠术，直到最后他都相信这是基于星座的位置造成的动物磁气所致。但是他给为数众多的患者导入的异常精神现象，毫无疑问是这种催眠性精神恍惚状态。

布莱德

“催眠术”(Hypnotism)这一名称是 1842 年，英国曼彻斯特的医生詹姆斯·布莱德在他名为《论神经性睡眠》的论文中首先使用的语言。起初他认为，催眠性神经恍惚是在几分钟内凝视一点造成的大脑疲劳的结果，于是第一次使用了从睡眠之神一词(Hypnos)脱出的这个新名词。

但是催眠与一般的睡眠是有着显著区别的。

布莱德的功绩在于，他运用全新的观点重新评价了过去人们一直认为不可思议且有害的催眠术，给它投以科学的光明，擦去了罩在催眠术上的神秘面纱。可是 19 世纪中叶，英国伦敦大学教授约翰·埃利奥德森以研究催眠术为名，对布莱德大加挞伐。类似这种对催眠术的世上偏见和误解那时还相当牢固地占据着人们的视线，难以消除。

在日本，1897 年在东京帝国大学召开的神经学会全会上，心理学家福来友吉先生发表了关于催眠术的讲演。1905 年他出版了《催眠心理学概论》，第二年出版了《催眠心理学》。在获得文学博士后，他便在东京帝国大学讲授变态心理学，后来由于他进而肯定了特异功能和神秘现象的存在，不得已从东京帝国大学退職。福来友吉博士日后皈依了宗教，曾担任过高野山大学校长。

催眠术取缔法

在此回顾一下日本研究催眠术的历史。

从大正到昭和，中村古峡担任日本变态心理学会的负责人。在福来友吉博士之前，在明治之初，宇都宫三郎、马岛东伯等人就已运用催眠术治疗疾病。东洋大学前身——哲学馆的井上圆了博士和曾表演过“魔睡术”的大泽谦二博士等在催眠术方面进行过研究，此外据说石井黑等还在日本各地进行过旨在展示催眠术的实验。当时适逢欧洲的南希学派处在上升时期。但是由于某一催眠师的失败，使催眠术遭到来自日本社会的严重误解和非难。

那件事的大致经过是这样，被这位催眠师诱导进入催眠状态的一位年轻女性一直不能从催眠状态中醒来，结果她还是自然苏醒了。但是一个月后这个女人突然死亡，于是她的死亡被同催眠术联系起来（实际上这个女人死于急性传染病）。人们的心理受到了一次沉重打击。

事后，医疗伦理和催眠术的关系问题自然而然被提出来，对医生以外的人能否实施催眠术也产生了议论。历经种种曲折之后，1906年警察犯处罚令第一条第十九号建议制定催眠术取缔法：对擅自实施催眠术者处以30天以下拘留。1908年正式立法。

这项法律的确立意味着日本的催眠术研究遭受磨难的开始。当时尽管象片山国嘉博士、吴秀三博士、三浦谨之助博士等优秀的学者们对催眠术抱有浓厚兴趣，但慑于法律只好中止在公开场合发表意见。世人对催眠术也不屑一顾，冷眼相看。就这样日本迎来了军国主义时代，不久又蹈入了中日战争和第二次世界大战。

1945年，在日本战败的同时催眠术取缔法被废止。作为这项法令的变通，1968年，青年犯罪法开始实施，但未加进与催眠术有关的条目。

日本催眠学会

1958年时，笔者偶然运用催眠术为一位因完全丧失记忆而受到保护的青年进行了治疗，他的症状远比中本春菜严重得多。当时的报刊杂志曾向舆论界报道了这件事，依今天的眼光看，都是一次有趣且不可多得的经历。

当时一个名为“××神秘会”的团体常在杂志和广告牌刊登催眠术的广告，以“日本催眠学会”的名义寄发讲演和实用技术指导的委托书。在委托书上除列有“××神秘会”干部的一串署名外，还以顾问的名义罗列了在基础医学领域中享有世界性声誉的多名博士署名。

实际上，××神秘会是1900年在大阪召开的催眠术

研究会，在这个研究会基础上形成的“日本催眠学会”是当时日本唯一一个“有名有姓”的以学术团体名义出现的催眠术学会。

在稍事耽搁后，我的入会申请被批准，于是立刻有一封内容妙不可言的信寄到我手中。

竞技

这封信是××神秘会的一位干部写的，信上写有寄信人的尊姓大名，此人与当时东京某都立大学有关（但不是医学部）。这封信长达20页信纸，可见写信人是一位擅长文墨者。

信的梗概是：本人经常接触自己所属的××神秘会的内部情况和上层人物（但不是医生），给本人的印象是，该会的本质不过是一个营利团体，不惜采取沽名钓誉的手段。在下一次“日本催眠学会”会议上邀请你讲演和传授技术的本意：主要是与你较量催眠技巧，利用你为“日本催眠学会”贴金（在这里，写信者颇为絮叨）。信的最后劝我脱离这种冒牌学会，另组更新、更具学术性的专门催眠术研究会，希望我务必鼎力相助云云。

由此说来，当时报章杂志对××神秘会的夸张宣传，不过是为了招徕公众及不谙世事的少年。我思考再三，决定佯作不知，照常出席了预定在饭田桥某会馆召开的

“日本催眠学会”的学术会议。在那里果然让我看到了一些事情，颇令人咀嚼不尽，足可作为人生之经验。

尽管在广告上说是学会，可是我看到坐满会场的听众，原谅我用一种颇为失礼的说法，一眼望去显得头脑简单，让人感到他们象刚干完农活，夹着饭盒就来了。大部分都是引车卖浆者流。在会场上东一个西一个，稀稀拉拉地可以见到几个学者和学生模样的人。多亏我年轻，很快就适应了这种气氛，于是便能轻松地向听众谈了自己的体验。

在我的发言临近终了的时候，发生了事端。在学会干部席上，一位刚才还镇静自若的汉子不慌不忙地站起来，开始对本学会进行声讨。一位老学者还递给我一张纸条，在听众中似乎也有一二个与老学者志同道合者，但大部分听众不知道究竟发生了什么事情，感到有点扫兴，坐在座位上发呆。这时被视为主流派的青年们显出了人多势众的优势，他们不由分说把以老学者为代表的反对派人士架出了会场，一场纷争到此才平息下来。设想一下，如果主流派的这一帮青年人事先料到会发生这种事端，他们也许会准备一些“打手”的。

结果，催眠术的较量没能进行。

归根到底，催眠术既是一种用于治疗疾病的手段，又是在舞台上表演的一种引人入胜的技艺，这是人们对

卷一

催眠术抱有浓厚兴趣造成的。当然，对于手法和经验都未臻成熟的我来说，当时，尚不具备与专业催眠师展开论战的信心和技巧。

附带补充一句，后来我们发起成立的研究会之所以取了“日本催眠医学心理学会”这么个显得有点冗长的名称，是因为那个××神秘会已把“日本催眠学会”的名称登录在案。

弗洛伊德

弗洛伊德终于出场了。

弗洛伊德作为世界持泛性论的代表人物，声誉卓著，恐怕读者朋友们也听说过他的名字。

在法国巴黎的奥斯特利茨车站南边，有一所萨尔贝特莱尔医院，是一所大医院。这里过去是一座火药加工厂的所在地，“萨尔贝特莱尔”这一名称意味着火药原料硝石。后来在这座火药加工厂的原址上建起了一座养老院，为这座养老院的患者治病的医院逐渐发展成为今天的萨尔贝特莱尔医院。附带提一下，名代博士1953年在法国留学期间，曾在这所医院专攻神经病学。

1885年，一位来自奥地利维也纳的青年医生访问了萨尔贝特莱尔医院。当时在这所医院里有一位著名的解剖神经病学专家，他就是师承过布莱德、以研究催眠术

知名的加尔克医生。

这位来自维也纳的青年医生曾在维也纳看过杰出的生理学家布洛意埃尔给歇斯底里症患者进行的催眠术治疗。歇斯底里这种病症与以往的经历和令人厌恶的回忆有关，通过让患者重新回忆起这些往事，如果能使迄今为止一直暗暗压抑在心头的厌恶感情发散掉，他就会发觉自己的痼疾已霍然而愈。

有一个著名的病例：一位名叫安娜的少女（原名为贝尔塔·巴本海默）患有一种怪病，她因为口干舌燥而异常烦恼却不思饮水。在催眠状态中，她又看到了她特别讨厌的家庭教师正用玻璃杯给狗喝水的场面，她对家庭教师的举动感到不快。在催眠状态中，她叙述了埋在自己心头的那种不快感觉，同时又显露出当时的厌恶表情。她从催眠状态醒来时，那种不快的感觉已完全消失了。也就是说，这种治疗方法把梅斯梅尔的感情净化疗法又向前发展了一步，把对精神疾患的终极原因的探求扩展到患者被压抑的不快感觉。

这位青年医生确信在人的思维中有一个被一般意识状态掩盖的“空间”，其中存在着一种极强的精神过程。

这种思想就是后来的精神分析理论的萌芽。由于潜意识的概念在催眠术和梦的研究中具有根本意义，所以后面还要详加叙述。

这位青年医生名叫弗洛伊德。1856年5月6日，他生于摩拉维亚的弗赖堡一个犹太人家庭，4岁时随父母迁居维也纳。17岁时，弗洛伊德就学于维也纳大学，1881年从该大学医学系毕业时获得了医学博士学位。在从事过一般临床治疗后，从1884年开始，弗洛伊德即潜心治疗精神神经方面的疾患。第二年秋天，他为了进一步精通催眠术而留学巴黎，就读于加尔克医生门下。

但是1886年，当弗洛伊德途经柏林返回奥地利时，等待着他的的是人们的冷淡和拒绝。在梅斯梅尔死去百年之后，催眠术仍被维也纳的医学学会视为一种毫无用场的知识。在充满学究气的医学领域中，人们仍对催眠术怀有偏见，视它为邪说异端。

1889年夏天，弗洛伊德再次赴法，他想藉在学术上和思想上都充满自由的法国，让自己的催眠诱导技术更臻完善。这次他敲响了在南希开业的医生里埃波尔的大门。那时里埃波尔是与加尔克齐名、在法国十分活跃的催眠术研究家，他的主张在解释催眠状态的本质方面，与称为“萨尔贝特莱尔学派”的加尔克一派意见相左。经南希的医学教授贝尔内姆的介绍，里埃波尔名闻遐迩，与贝尔内姆一起被称为“南希学派”。

在里埃波尔身边，弗洛伊德学到了各种实验方法：催眠过程中实施的暗示在患者醒来的潜意识状态中仍可

奏效(后催眠暗示)，以及通过催眠术运用强制性的回忆可以使患者重新回想起过去的体验等等。

回到维也纳后，弗洛伊德出版了《歇斯底里研究》一书，引来了社会各界的广泛注意。

弗洛伊德在这本书中指出，某种被“赶出”正常意识而被埋在心灵深处的感情，会变态为疾患，表现为身体的不适。如果施用催眠术就能够把这种被压抑了的能量重新引导到意识的表面，造成疾患的能量释放后，身体自然康复。

催眠术的作用是有限的

不过，弗洛伊德已经感到催眠术的作用不是万能的。他在哪一点上看到了实施催眠术的不足之处呢？那时他感到困惑的实际是以下两个方面：首先，并不是对所有病人都可以实施催眠术；其次，未必能将任何病人都可以随意引导至预想的深度催眠状态。况且，他想另辟蹊径，打开催眠术只能治疗歇斯底里症的沉闷局面。有人猜想，弗洛伊德之所以放弃了催眠术，原因在于他的催眠诱导技术不高明。

弗洛伊德的催眠术是否高明姑且不论，导致他放弃催眠术的直接原因是这么一件事。有一次弗洛伊德运用催眠术为一位女患者治疗正在发作的疼痛，把她从痛苦

中解脱了出来。患者从催眠状态中一清醒过来就一把抱住了弗洛伊德。弗洛伊德认为，这种事之所以会发生是在催眠术的背后有一种使性交冲动亢进的特殊因素在起作用。为了今后完全避免发生这种事态，弗洛伊德于是决定停止实施催眠术。

实际上在前面谈到的布洛意埃尔医生与少女安娜之间，在治疗的最后阶段也发生过完全相同的情况。正象弗洛伊德后来谈到的那样，这种现象发生的成因，不仅由于实施了催眠术，还由于患者对医生的信任。在患者感到自己的一切都由医生摆布时，就会屡次发生这种事情。那是因为在实施催眠术时，患者把自己的心灵交给了催眠师，随催眠师的暗示趋止，在这个过程产生了一种更为坚固的依存性，即产生了一种异常的、过分依赖的倾向。所以在治疗过程中，患者会向催眠师撒娇献媚，特别当两者间为异性时，多有发展为一种不正常的恋爱感情的危险。当患者的感情未被接受时，这种事会发展到对簿公堂，成为巷间丑闻。这种事例并不少见。

在摆脱催眠术后，1900年弗洛伊德的第五本书《梦的解析》问世了。他发现，被一般意识状态掩盖的“空间”存在的一种极强精神过程，即被冠以“潜意识”之名的意识，除了在催眠状态中，在把梦作为窗口时也可以窥见。在这本书中，催眠术与梦正式“会面”了。梦

终于成为分析人的深层精神活动的重要途径。

泛性论

笔者继续讲述弗洛伊德。

弗洛伊德关于梦的见解概括起来是这样的：

梦是充满人的愿望的东西，但我们记得的梦并不是本来之物，而是本来之物被歪曲的形象。因为大部分愿望是被压抑的性欲，特别是幼儿期被压抑的性欲，所以在白天的清醒意识中，人们并不想承认这种梦境。人们通常把这种愿意封闭进称为“潜意识”的潜藏意识世界中，竭力将其忘却。但是在睡眠时这种紧张的意识松弛了，这种愿望透过情欲刺激的缝隙显露出来。巧妙地隐藏这种愿望、力图保护睡眠的精神作用就是梦。

这就是弗洛伊德的所谓泛性论的基本理论。

弗洛伊德又进一步说，只有梦的解析才是获得对潜意识的真知灼见的捷径，才是精神分析的更为扎实的基础。所以要开辟精神分析的捷径，首先在于正确解释自己的梦境。

弗洛伊德保留了催眠术中让患者安静地仰卧在躺椅上的做法，把被视为对人的精神生活不起作用、仿佛日常生活中的残羹剩饭的梦的作用来了个翻天覆地的变化。他认为正是梦构成了人的思维的基础，逐步地，他

开创了作为现代精神分析主流应用的自由联想法。

但是弗洛伊德的理论过于强调“性”了，对此，在他的学生和致力研究他的理论的学者们中间，产生了种种不同意见和对他的批判。实际上，弗洛伊德的妻子及他们的家庭也对泛性论持批评态度。

贝尔奈斯家族是弗洛伊德的妻子玛尔塔的娘家，在犹太人社会中这个家族是很有声望的。玛尔塔在一个与世隔绝的环境中受到了严格的教育。在4年时间里，弗洛伊德曾给玛尔塔写了900封“长篇”情书，由于挚爱所带来的苦恼、焦躁和嫉妒的结果，终于使玛尔塔投入了他的怀抱。但是囿于正统犹太教的严格戒律的约束，玛尔塔还不能无条件地接受弗洛伊德的主张。然而不久，奥地利便进入了希特勒的纳粹德国时期，奥地利被德国兼并，纳粹对犹太人的迫害已成了日常司空见惯的现象。1938年5月，弗洛伊德的著作被列为禁书，付之一炬。弗洛伊德本人也费尽周折亡命英国。在自己的家庭中，晚年的弗洛伊德似乎也未必幸福。

催眠术之后

就这样，弗洛伊德放弃了催眠术。

但是催眠术决没有失去它应有的价值，在弗洛伊德之后，一些优秀的学者，如杰内尔·布拉姆威尔、普林

斯等继续了对催眠术的研究。

在 1914 年至 1918 年的第一次世界大战中，残酷的战争使包括歇斯底里症在内的神经病患者激增，这种局面使弗洛伊德的精神分析与催眠术再次结缘，催眠分析法因而大行其道。

运用催眠术可以使导致患病的战斗场面在患者的内心再现，让患者把精神上的打击和恐怖、记忆和感情渲泄掉。这种治疗法比正统的精神分析法更能在相当短的时间内奏效。

这是一种催眠性退行，催眠性的年龄退行可以使人一次次回溯到自己的婴幼儿时代，这种现象已在上一章中谈到过。

这种疗法初看上去似乎与梅斯梅尔以来的感情净化法没什么两样，但是这种疗法的着眼点在于探求病因，运用梅斯梅尔的疗法后有许多症状还会复发，而这种疗法有一个特点，那就是至少同一原因造成的症状很难复发。

具有挖苦意味的是，包括催眠术和精神分析在内的催眠分析疗法，在弗洛伊德的祖国奥地利以及德国没有容身之地，相反，在法国和美国等一些国家中倒被接受，而且还发展了这一研究。

如果不加区别的话，第二次世界大战的主要催眠术

研究者有以下一些人：埃利克森、基尔、鲁克伦、克莱因、瓦伊岑霍伐尔，以及研究自律训练法的舒尔兹和分割能动催眠法的克莱奇马尔等。但是在日本，从明治以来到我们的学生时代，要说到医学那就是德国的医学占了压倒的优势。

由于精神医学无论从哪一方面来说，都属于大脑与神经，也就是精神范畴的科学，大有在显微学、组织学或生理学领域获得长足进展的趋向。换言之，对催眠术和梦的研究尽管已无催眠术取缔法的桎梏，但毕竟仍被视为歪门邪道。

第二次世界大战结束后，美国的医学如浪潮一样涌入日本。从1952年开始，慈惠会医科大学竹山恒寿博士，久留米大学医学部藏内宏和博士、前田重治博士，东京教育大学心理学科成瀬悟策博士等，开始了真正的催眠术研究。到1955年的上半年，庆应义塾大学、九州大学、早稻田大学等也加入了这一行列。1956年，科学催眠术的研究机构——“催眠研究会”成立；1963年，“日本催眠医学心理学会”组成，直至现在。

第四章 意识与潜意识

少女A

“喂，你又干什么哪！”端着茶杯的母亲扯开喉咙大叫。在书房里，春菜正摆弄着桌子上的花生，两眼发直神情恍惚。这一段时间来，春菜沉默寡言，无所事事，显得百无聊赖。

“你问我干什么吗？我正在把豆子和柑子在桌上摊开。”实际上对春菜来说，铺满桌面的各种吃食，都有着神秘的含义。花生代表着朋友和熟人，其中有一个绿色的桔子，它代表着春菜自己。母亲也难以理解春菜这种孩子气的举动意味着什么。

他人看来小小的花生豆就是小小的花生豆，但在春菜眼里，尽管桔子皮还是青绿色的，可仍是香甜可口的东西。

中本春菜现年17岁，在东京某私立高中就读，她正准备迎接明年的国立大学考试。在这一章中要请读者朋

友们听一听她的故事。

中本春菜的家在东京的中野，是所谓的中产阶级。她父亲与他人共同经营一家小商业公司，在这个家庭中有父母、春菜和她妹妹，共四口人。春菜的学习成绩自初中以来还算说得过去，在班内常居十名以内。她天性开朗，在学校里人缘也不错。可是春菜在考公立高中时落榜了，想起来真有点儿遗憾，那是前年春天的事了。今年春菜的妹妹桃子顺利地考取了公立高中，这件事对春菜来说，的确不是个滋味儿。

春菜就读的这所私立高中也还说得过去，作为一所女子高中在东京也有点儿名气，但是在大学升学率上就难望公立高中的顶背了，可以说简直就没法比了。最切实的问题是，私立高中每月的学费高得令人咋舌。还有一桩令人不快的事，那就是父亲的公司业绩不佳。性格明朗的春菜面对妹妹和父母感到脸上无光，每天度日如年，逐渐变得忧郁起来。

对春菜来说，就要到来的明年春天的国立大学入学考试能否榜上有名，就是她今后要着手准备的大事了。她无论如何必须度过这一难关，至少春菜是这么想的。如果考上私立大学，那么仍会因为学费和入学金的原因，使她无法继续就学。这就是近来春菜为什么对学习不感兴趣的原因。忘了是在哪一天，春菜在梦中梦见了许多

花生，这是个相当奇特的梦境。

就象现在桌子上摆的这样，学校里的同学、邻居的男男女女就是花生，只有自己是桔子。桔子在麦克风前唱了一支又一支歌，是英语歌曲，就象一只可爱的企鹅。花生就不同了，但想起来有点可笑。

在春菜上初中的时候，她就读的中学是区立的，男女生同校。在女生中间，春菜还是一个小组的头头。在午休的时候，她总要一边吃很多花生，一边兴致勃勃地与同学们说笑。她把一粒花生米一分两瓣，拿在左手的一瓣当作老爷爷，右手的一瓣作为老奶奶，玩得挺开心。长着胚芽的一瓣是老爷爷，胚芽是鼻子，胚芽下面似乎还长着胡须样的东西。

可是已经是初中三年级学生的少女们不知不觉中已明白了不少事。首先花生的象鼻子似的胚芽部分实际上是男性自身的象征，而容纳胚芽的另一瓣则是女性自身的象征。

古希腊的哲学家柏拉图说，在远古时男女为一体，有四手四足和两张脸。可是宙斯神将它一分为二，从这以后，男人和女人便互相追求、爱恋，以寻求自己的另一半，希望重新合为一体。

春菜是个喜欢坚持己见的少女，她把传说讲给了班里的同学。

男人与女人

从那以后，春菜显得似乎对一切事物都心领神会，包括男人和女人那种关系在内。她既没有哥哥、弟弟，父亲也经常不在家，男性的身体对她还是神秘的。除了从书本上和闲谈中获得的这方面知识外，具体的情况实际上她什么也不知道。就这样她没有任何真实的体验，转眼已是高中三年级的学生了。对春菜来说，她甚至没有一位固定的男朋友，在她周围的女同学中，已有几个人有了性体验，她们或怀孕或流产，这些事零零星星地传到她的耳中。春菜与别人不一样，别人想快点知道的事，她却不着急。她预感实际的性体验是一件很麻烦也很脏的事。

从初中一年级以后，她总是提心吊胆地看待每月一次的生理现象，她怎么也不能心安理得地任那鲜红的血从体内流出。每当这种时候，她就要梦见火灾。

火灾

火灾——强烈的情欲骚动，恋爱、性欲、征服欲、喜爱、不安定。火苗则为男子性器。——《梦事典》第123页。

春菜坚定地认为，性欲这类事情在她身上绝对不存在。可是在梦中，她老是梦见电视节目里的男歌手，有

时还梦见自己就是那位男歌手。这可能是因为这位男歌手唱的歌是春菜最喜爱的吧。不过春菜梦中出现的男歌手都穿着华丽的女装，一点男子汉气概都没有。她还时常梦见自己被一个可怕的怪物追逐的场面，那可怕的怪物有时是什么动物、有时象是恶鬼。但在梦中她并没有清楚地意识到那怪物是男性。

被追逐——是一种自己的良心受到谴责的梦境，或者是性梦。代表性欲的欲望由于害怕良心的惩罚而逃逸。而在性梦中，多为希望被异性俘获。——《梦事典》第 119 页

在女性的梦境中，作为追逐者频繁出现在梦中的是蛇和小偷。除了火灾的梦和被追逐的梦外，还有人梦见自己飞在空中或是在水中游泳，这些梦统称“定型梦”。它说明在青春期时，青年男女常做各种典型的骚动不安的梦，表示了与性行为有关的强烈的感情波动。

春菜坚决否认自己梦中有男性和男性气息，她觉得男女关系是不道德的，令人不快。梦中她感到自己的心情受到怪物的压抑。就是说尽管春菜否认自己有性的欲望，但是在内心深处仍对男女关系和异性感到好奇，无法打消。

春菜表现出的这种情况是一般健康的少男少女应有的心态。对于“花生之梦”春菜可能做出自己的解释。

就象前面写到的那样，只有自己是桔子，而周围的人，包括家里人都都是花生。总而言之，自己与众不同，不但大而且甜美、温柔。

即使通过专门性的考察，对春菜的这种解释也是成立的。用一句话来说叫做“优越欲求”。自己比他人出色，是令任何人动心。这种欲求有时也由强烈的自卑感转化而来。

在春菜的梦中还包括有另一层意思，那就是别人都象花生仁那样是男女合而为一的，有伙伴也有亲身的体验，只有自己还是青绿色的——尚未成熟，有一种独来独往的孤独感。

这个青绿色的桔子——春菜，在梦中手拿麦克风委婉地唱着歌。

唱歌——唱歌说明真实，倾诉内心衷曲或者是自卑感的解脱，或是想引起异性的注意。——《梦事典》第 110 页

本来对春菜来说，唱歌是她非常喜欢的，她特别喜欢音乐课，而且站在讲台上的正是自己倾慕的“小百合”老师。可是自从升入私立高中，最近又面临着高考，春菜早把唱歌忘到脑后了。她忙于备考，并选定了音乐专业，不过对希望考入大学的学生来说，上音乐课的时间是挤不出来的。

回到家中，春菜光是听收音机里的歌曲节目，妈妈很不高兴：“音乐虽好听，但……”这是妈妈的口头禅。

“求求您了，这是为了考上国立大学，您就让我听吧。”平常没时间唱歌的春菜在梦中得到了补偿。代替现实中的歌声的是梦中的歌唱。不能无拘无束地歌唱时的感觉和压力就把梦中的春菜化作了青绿色的桔子和男歌手。

当然在春菜的梦中包括两层意义，一是想吸引异性的注意，再就是把自己从自卑感和紧张感中解脱出来的强烈愿望。

梦常常是这样的。

绝情

要说春菜失踪的直接原因那就是“通知书事件”。

暑假终于到了，可是只有今年，正象桃子看到的，春菜一直没有把学校的通知书交给父母。暑假里的一天，母亲终于问道：“通知书怎么没见到？”

春菜佯作不知，默不作声。

一旁的桃子用带有嘲弄的口气问道：“姐姐，成绩怎么样啊？明白了，成绩恐怕相当糟吧，姐姐。”话语中充满了自鸣得意的优越感，至少在春菜听来是这样。春菜恨恨地瞪着妹妹。

一向很少在家的父亲也问起了通知书的事，母亲也在一旁帮腔。

“即使成绩不那么理想，可是谁也不会生你气的。”父亲说。

“成绩没怎么下降。”春菜说完便从电视机前走开了。

“等等”，母亲紧跟着追了上来，在春菜的房间门口她追上了春菜。她用手抓着春菜肩膀，想让春菜转过身来。如果此时母亲好言相劝，态度和蔼，局面也许不至急转直下。然而母亲这时象换了一副面孔，完全象对待敌人一样，她紧紧抓住春菜，一脸怒容。

“快点儿把通知书交出来！”她再次命令春菜。

春菜用力扳开了母亲的手，跳进自己的房间并返身把门锁上。

的确，春菜这学期的成绩有所下降，但是她认为，自己已是个高中三年级的学生了，没必要把每张通知书都交给父母过目。父母不露声色地看过也就行了，为什么还要让桃子过目呢？

失踪

“花生之梦”的确是个离奇的梦，不过也是个非常令人欢快的梦。青绿色的桔子——春菜完全象一个出色

的歌手，高唱着一支英语歌曲，而且英语的发音也无可挑剔。

春菜一边回忆着这个梦境，一边将自己独自关在房间内，桌子上摆着花生和桔子。就象真的面对着观众，春菜沉浸在桔子——自己演唱英语歌的幻觉之中。

兴之所至，春菜给一粒一粒的花生和铅笔上都画上了眉毛、鼻子……让它们有了一副脸庞。这种兴致发展到后来，就会出现两种人，一种人喜欢拟人化的花生，而另一种人不喜欢拟人化的花生。后者会用锤子将花生砸烂，而前者就会把花生摆在桔子的前面，然后大声唱歌。可是春菜只能在心里唱歌，如果发出声来，就会招来讨厌的母亲一阵没意思的训斥，她会大叫为什么不看书？

这时春菜又想起一种游戏，她把花生粒剖开，在花生的胚芽上染上了红的、绿的颜色。她这样做了之后，不知为什么她发现自己的情绪变了，自己的身体里人声嘈杂，她抓起锤子把那些染了颜色的花生粒一一砸碎。

就在这时门突然开了。母亲用钥匙打开门锁走进来。由于太突然了，春菜觉得血液一下子涌上了头。母亲不管三七二十一又提起通知书的事：“怎么回事，通知书……”说着她走到春菜的桌子边，把花生集拢起来。

“不许你动！”春菜的胸部猛烈起伏着，脸上表现出一种明显的厌恶表情。春菜的这种感觉流露一方面是对

擅直闯进自己房间的母亲的敌意，一方面是对自己学习方法不对头使成绩不理想的自我厌恶。

春菜腾地一下从椅子上站起来，从母亲身边挤过去，紧闭着嘴跑出房间向门口跑去。她反手关上了带格子的大门，然后一溜烟地跑掉了。

从家到中野车站大约有 10 分钟路程。途中在桃园小学的拐角处，她偶然与买菜回来的邻居老太太撞了个满怀。

“春菜姑娘”，老太太吃惊地叫她，“发生了什么事，春菜姑娘？”

春菜好象没有听见老太太的问话，仿佛着了迷似的盯着前面，加快脚步向车站方向跑去。

大约两个半小时之后，跑离家门的中本春菜便站在樱台的“小百合”老师家的门前了。不知为什么她突然象变成了另一个人。

在春菜的记忆中，在这两个半小时中发生的事，已经干干净净地从她记忆中消失了，变成了一片空白。失去的这段记忆究竟到哪里去了呢？

意识剧场

可以把人的意识恰好比喻成一个剧场。

这里是某剧场的舞台，灯光耀眼亮如白昼，几位演员正在演出一幕戏剧，演出正在进行中。可以把这种状态看成你的意识。初看起来剧场就是舞台，舞台是你的意识。但实际上舞台并不是整个剧场。在舞台之外还有所谓后台、大小道具存放处、乐池、机械室，还有浴室和舞台下层。剧场处于一个相当广阔的空间中。

在把意识比作剧场时，那么后台这部分就称为“潜意识”。所谓潜意识决不指没有意识，而是指潜藏于表面意识之外的那部分重要意识。

潜意识的世界

有一句话叫“提笔忘字”，这种现象就是指人们本来很熟悉的事物，可是有时候就怎么也想不起来。在这种时候，决不是那件事从记忆中消失了，它还在人的头脑之中，但是就是说不上来。

春菜从5点半到8点的经历就是这样。说穿了，春菜就是暂时地进入了这个“潜意识的世界”。顺着潜意识这一概念，我们从春菜摊开桌子上的花生和桔子的奇怪举动中，窥见到她的心理波动，比如与性有关的情欲骚动、不安感、对异性的期待、良心的自责、解脱的欲求、

自卑感等。总之是藏在心灵深处，平时不会在表面意识中发觉的欲望波动。

那天晚上，住在“小百合”老师家的春菜好几次梦见新家被毁坏了。

正如《梦事典》写到的，家是人的身体，在这个梦中表示春菜自己。这个破坏新家的梦表现了春菜破灭的愿望、精神自杀、自我惩罚，从眼前的环境和现状中解脱，希望改变自己的愿望，希望回到幸福的过去的心情。

在潜意识的世界里，会产生不合情理的事。人一生中耳闻目染的一切都装在人的意识之中，其中也有许多令人生厌的经历和一时搁置的记忆。你也会偶尔在梦中见到平素完全忘却的往事，以及非常令人怀恋的体验。

菲律宾女歌手马林有一套唱片叫《我好象见到过》。歌中唱到她头一次来到一个地方，可是她感到自己过去确实来过这里。

春菜过去曾在名簿中偶然见到“小百合”老师家的地址，还打听过“小百合”老师的家。她也曾在一个未曾寄出的信封上写上过这位老师的地址和门牌号，这些便深深地埋葬到春菜的潜在意识之中。

人们的所知所见都是自己的财富，但是大部分人都几乎毫无察觉的情况下度过了一生。

正如弗洛伊德所指出的那样，梦和催眠术都可以成

为接近潜意识世界的手段。因为正是这种进入潜意识深处的东西才构成了人们人格的所有基础，经常给予人的行动和表面意识以影响，有时也成为精神疾患的根源。

意识障碍

让我们重新观察一下意识的表面舞台。

正在演出的剧目是你的思考，演员便是剧情。但是作为出场者，名字排在节目单上的演员人数是有限的。作为潜意识世界的后台，有许多人只好待在幕后，因为舞台上容纳不了那么多人。

舞台灯光明亮说明意识清楚；但有时由于某种原因，灯光会突然变得昏暗。把这个原因设想为停电、机械故障，或者发生了突发事件都可以，这就是一般所说的“意识不清”或“意识丧失”的状态，比如平常所说的“头昏脑胀”和昏昏入睡等。这就是“意识清晰度障碍”。不过不管是什么样的戏剧经过一定时间之后总要灯光渐隐，曲终人散的。这种现象就叫“睡眠”。

睡眠中，特别是在进入熟睡时，我们的代谢机能降低，体温、脉搏数和呼吸次数都会下降，难以感受到来自身体内外的刺激。这就是所谓“意识丧失”。正象前面谈到的，在这种状态中人的意识并非真的丧失了。只是曲终人散，演员们又回到了后台——潜意识。

睡眠与昏睡是不同的。人在昏睡时，恰如一个演员也没有留在舞台上，而生理性的睡眠也许与这种状态相似：兴奋的演员心情不能平静又回到了灯光完全熄灭的舞台。反复揣摩今天的演出，为使明天的演出精益求精。这时甚至连本来不该走出舞台的后台工作人员也跑到舞台上来了。

梦

这些后台工作人员很想当演员到舞台上露露脸，但是由于他们或是长得不怎么漂亮，或是演技欠佳，是严禁他们白天到舞台上去的。由于经常受到压抑，他们便举行罢工，或借口身体不适拒绝工作。

为此他们蒙混过舞台监督，用各式各样装束把自己打扮起来，在没有一个象样的剧本的情况下，就在深夜的舞台上各自大施演技。

这就是夜半舞台的状态，也就是梦。在梦中，平时被隐藏起来的潜意识世界便呈现在我们面前。

狭窄的意识

让我们回到剧场的舞台。这次在众多的舞台设备中只留下了一盏灯，其余的灯都熄灭了——我们这么想象。

本来灯光通明的舞台，现在灯光能照射到的只是有

限的一块狭窄空间。演员们能施展演技的地方极其有限。一般说人能用眼睛看到的范围称为视野。可以很容易地把这种状况看作视野障碍。

这种状态称为意识范围障碍，意识清晰度障碍属于另外一种意识障碍。

春菜那天从家里跑出来，在跑向车站的途中，险些撞上邻居老太太，连老太太的声音都没听见。象这样，人全神贯注于某件事时，对周围发生的事件会视而不见、充耳不闻。

这种障碍称为“狭窄性意识障碍”，也称意识范围狭窄。发生意识范围狭窄时，恰如灯光熄灭，在观众席上难以见到的那部分舞台上，后台工作人员——平常被隐藏的那部分潜意识出场了。在这种时候，有的后台工作人员是在自己的意志支配下上台的，比如上台安置大型道具、转换舞台装置等。他们未经化装，显露的是他们的本来面目。

催眠术也可以称为人为地造成这种狭窄性意识障碍的手段。

在梦中，通过睡眠这一生理性的意识清晰度变化，梦把潜意识的只鳞片爪自然而然地呈现在我们面前。而催眠术则利用人为造成的意识狭窄，将患者积极地引导到潜意识的境界。

象这样，本来不该走上前台的后台工作人员——潜意识，擅自走上前台——表面意识的状况就称为意识的变态。

催眠术的本态

意识范围一旦变得狭窄之后，被暗示性就会异常亢进。意识这个东西经常是活跃着的，其核心称为“注意”，这种注意是不间断的、总是游移的，接二连三地改变着对象。这是正常意识应有的状态。

实施催眠术的第一步在于让被催眠者“集中注意力”。当把注意力强制性地固定于某一点时，印象就会逐渐减弱，失去了意识的中心应有的“强度”和“韧性”。达到这样的意识状态后，为了吸引住被催眠者的注意力，使被催眠者的意识范围变窄，并减弱其注意力，就要从旁引入其他观念，让被催眠者的注意力向这一观念产生“凝结”作用，让意识以新的、外来观念为中心活动，也就是让被催眠者容易接受来自其他方面的影响，提高其被暗示性。而意识的清晰度却不会发生什么变化。这就是催眠术的本质。

就象本书中反复强调过的那样，在这种状态下，就如同梦一般，可以使潜意识世界轻而易举地呈现在被催眠者眼前。

第五章 唤醒被催眠者的方法

觉醒暗示

把被催眠者从催眠状态中唤醒的暗示称“觉醒暗示”。将被催眠者从催眠状态恢复到觉醒状态所使用的暗示语言应因人而异，不可混为一谈。此时催眠师应向被催眠者做出这样的暗示：“从现在起我将从1数到10，于是你就会慢慢从催眠状态醒来。醒来以后，你会觉得头脑轻松，心情异常舒畅、快活，你会把在催眠期间发生的事几乎忘得一干二净。好吧，现在我就从1数到10了（反复进行）。”

催眠师在反复进行暗示后，就应开始从1数到10，数得不要过快，开始时每隔3—5秒钟数一个数，宜慢而从容。

“1……2……3……4……5……，啊、你逐渐从催眠状态醒来了。头脑轻松，心情非常舒畅。
……6……7……8……9……10……”

接着催眠师做出如下暗示：“好了，你差不多完全清

醒了，从现在起我拍三回手，在拍完第三下后，你就完全清醒了。”催眠师拍手时不要拖泥带水，要持续而且用力。

在做过这些暗示后，大部分被催眠者都会从催眠状态中醒来。苏醒时，被催眠者会有种种表示，有的人会吃惊地环视周围，有的人会害羞似的不好意思地微笑，还有的人不停眨眼显得困乏。此外，有的人象刚做了一场梦，紧盯着催眠师的脸。

在回答催眠师的询问时，被催眠者的回答大同小异。催眠师问，感觉怎么样？被催眠者或回答感觉非常好，或回答心情舒畅、感觉轻松。

解脱暗示

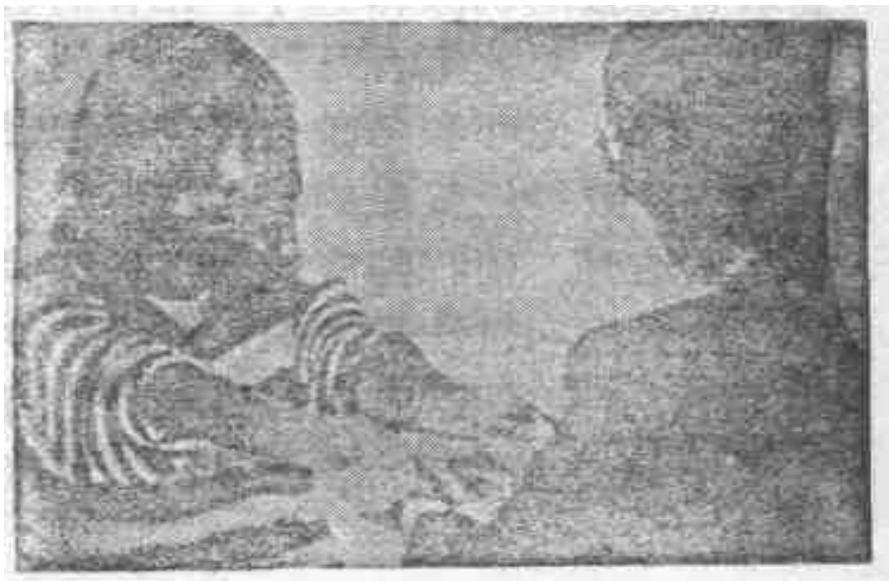
让被催眠者忘却在催眠状态中发生的事情的暗示具有重要意义，其目的在于解除催眠状态中的多余的暗示效果。

这种暗示就是：“当你从催眠状态中醒来，会把催眠状态中发生的事全部忘掉。”

由于催眠术达到的是狭窄性的意识障碍，所以当被催眠者恢复清醒状态时，常会不那么清晰地回忆起催眠时发生的事，只对催眠师所给予的双手静止、僵直，以及紧贴双手的暗示保持记忆。催眠师应对这些暗示一一

做出消除或解脱的暗示。这么做是有道理的，因为催眠师在催眠诱导时做出的紧贴双手的暗示，会有意料不到的后催眠效果，以至会被被催眠者保持很久。

有时有的被催眠者从催眠状态醒来时的回答与上述人正相反，他会觉得头痛得厉害，或头晕目眩。为了预防，催眠师在被催眠者醒来时，应让被催眠者再做一次深呼吸，摆动头部，转动肩部并做上肢的伸展运动。在改换被催眠者心情的意义上，打开窗子，交换一下室内空气也是一个好方法。



在被催眠者迟迟不能苏醒时

报纸上曾有一条新闻说，一个中学生给一位朋友做催眠术玩，以前只须实施简单的暗示，这位朋友就会进入催眠状态，事后也没出什么事。可是这次就麻烦了，被催眠者居然久睡不醒。这种现象是极少见的，但采用

上节提到的方法，被催眠者还是很难苏醒的例子也有。

如遇到这种情况，应首先反复运用上节提到的暗示方法。最后的三次拍手宜发出较大的声音，但不要给被催眠者过强的刺激和惊吓。在有的书中提到，可采用电击的方法，对此笔者是坚决反对的。催眠术毕竟是一种治疗手段。惊吓和刺激会造成被催眠者的不安感，成为人为的导致神经疾患的因素。

在这时，催眠师应转入再次加深被催眠者的催眠深度，并直接向被催眠者本人提出“你为什么没有苏醒？”的问题，当被催眠者回答困难时，可使其采用“自动书写法”。这种方法有点异想天开，但能收到意想不到的效果。

比如被催眠者会向催眠师说明各种各样不能苏醒的理由：有的人会说：“我一醒来会失去先生。”这说明被催眠者有过强的依存意识；有的人会说：“醒来会感到不安。”这说明被催眠者对现实存有恐惧感和缺乏自信心；有的人会说：“刚才我听到你说，不要醒来。”这说明被催眠者在倾听暗示时由于过分紧张而误听。

催眠师应分析这些理由，进行说服，做出保证、支持、分析、再暗示等。

若这些方法仍未奏效时，催眠师应转而对被催眠者进行睡眠暗示。

“从现在起，我数 10 个数，于是你就会逐渐入睡，1……2……3……4……5……，看，你已经睡着了，你觉得自己象飘在空中，我的声音渐渐远去，越来越小……你就舒舒服服地睡吧。当你从熟睡中醒来时，也就完全从催眠状态中醒来了……当你醒来时心情会非常舒畅的。9……10……，你睡吧。”经过这种暗示后，被催眠者就会酣然入睡，睡几小时都没关系。

当被催眠者从熟睡中醒来时，也就完全从催眠状态中清醒了。

第六章 用催眠术治疗疾患

在这一章中，笔者将具体叙述在现代医学中是如何运用催眠术的，也就是催眠术在医学方面的应用。

在美国等一些国家，催眠术被拒于医学的大门之外，理由是催眠术是宗教活动，甚至有些人还给催眠术起了“贩卖心理学”的称呼，指责有人在推销商品等活动中，毫无顾忌地滥用催眠术。

首先，让我们从客观立场出发，再考察一下催眠状态。

休息效果

我们可以举出若干种理由来说明催眠术导致的睡眠状态与睡觉不是一回事。比如催眠性睡眠时，被催眠者可以原原本本地接受各种刺激，意识的清晰程度没有什么明显变化，被催眠者的被暗示性高度亢进，而且脑电图所示与睡觉时所示并不一致。当然催眠性睡眠与因脑外伤和药物所致的昏睡和休克更是两回事了。但是在被

催眠者处于催眠状态时，特别是进入本书第二章第四节所叙述过的第二程度催眠时，其体温、脉搏、呼吸、血压及基础代谢程度都要略微降低，还有的人在这种状态中，过去一直较高的上述指标会恢复正常，而有些人则会一直保持正常。

催眠术除有直接的暗示效果以外，还有使身体的各种机能安定和平稳的作用。于是被催眠者身心即可获得休息。这种效果在弗洛伊德上个世纪末出版的《歇斯底里研究》一书中已提到过，它是柏林的大脑生理学家奥斯科尔·佛克特发现的，他把这称为“精神预防性休息”。

自律神经安定效果

到精神神经科来造访求医者确实有各种类型的人，其中为数居多的是患神经疾患的人，他们的神经过于紧张，思虑过度，有的人失眠、心情抑郁，让人觉得这些人十分古怪。这些疾患统称为“自律神经失调症”。自律神经失调症原指的是心脏功能紊乱、突然面红耳赤，以及某种不依人的意志转移的神经失调。实际上，当这种病名在内科学中找不到“位置”时，便作为“神经病”的同义词而被广泛使用了。

有趣的是，当有的人被诊断为患神经病时会大光其火，但是如果说他是患了自律神经失调症，他便会莫名

其妙地心安理得。对这些人实施催眠术治疗时，只须一些简单的暗示诱导，他们就会渐渐平静下来，头脑变得清晰，心悸停止，并从过度紧张状态中解脱，身心得以康复。催眠术对治疗高血压、哮喘、荨麻疹、胃及十二指肠溃疡、糖尿病、脱毛症等都有效。以上病症都属于一种“心身症”的范围。催眠性的催眠状态具有生理学和心理学的治疗效果，对所谓自律神经的症状可起到有效的镇静作用。

直接暗示疗法

在圣经玛尔谷福音的第三章中写道：有一次，耶稣走进了会堂，那里有一个人一只手麻痹了。有人留心观察耶稣，安息日给不给人治病，为的是告他的状。耶稣对那个手麻痹的人说，你站起来立在当中，然后对人们发问，安息日可以行善呢，还是作恶；可以救命呢，还是害命。他们默不作声。耶稣面带怒容环视周围，对它们的不智感到哀伤。耶稣对那个人说，你伸出手来。那人一伸手，手就完全康复了。

笔者本人信仰天主教，相信这种奇迹的确发生过。但是如果这个病人的手麻痹是患了歇斯底里症，我可以对他实施催眠术的话，我就能用这种方法治好这个病人的病。

我的做法是这样的：“（先运用催眠诱导将患者引导至适当深度的催眠状态）现在请把你的注意力集中于有病的手，（在抚摸病手的同时），你的手慢慢温暖起来



了，变得轻而柔软。（这个过程应反复进行，根据对象不同宜做出相应暗示，有时可用暗示让患者的另一只手也发生麻痹，使两手感觉一致，同时抚摸患者双手。）请你稍稍用力动一动指尖，看，指尖动了。现在请你稍稍活动一下手指，啊，动起来了，已经没问题了，你的手已经治好了。现在你缓慢地张合手掌，伸直、弯曲手腕看看。”

这种直接暗示疗法有时可收到令人吃惊的戏剧性效果。但是这种疗法实际上并不能循标治本，所以病情复发的例子很多。此外，直接暗示疗法对矫正儿童咬手指甲的毛病、晕车、偏食、口吃、面部抽搐、全身疲乏、酒精中毒及嗜药癖等均有效。

在牙科、妇产科、小儿科等领域，利用感觉脱离法与针灸并用可用来代替麻醉。在性科学中，对治疗性冷淡和性感差别具有重要意义。

后催眠暗示疗法

给患者实施催眠术、让患者从催眠状态醒来之后，对患者此时的行为和心理进行后催眠暗示的方法，也是附有条件的一种疗法。比如对夜尿症即可按此疗法治疗。也就是让患者在催眠状态中熟悉膀胱因积存尿液而产生的排尿感。如果从当夜开始，患者在睡眠中产生了这种感觉的话，就可给予患者如下的后催眠暗示：“不管你睡得多死，在必要时都可以马上醒来到厕所去。”为了缓和睡眠前的紧张心情，应嘱咐患者父母充分注意限制患者饮水，千万不要责备患者。没有必要与后面将要谈到的催眠分析法并用，对中学生以下青少年的小儿夜尿症用这种暗示疗法大都可以治愈。

催眠分析法

所谓催眠分析就是在精神分析基础上再复以采用催眠术，也就是运用催眠术的精神分析。在本世纪初，尤其是在第一次世界大战中对战争歇斯底里症曾广泛使用过这种方法。

有人曾在很久远的过去因心灵创伤而造成精神疾患。在这种情况下，就要运用一定的方法将导致疾患的精神外伤重新返回于表面意识让患者通过重新体验而获得解脱，经了解成病机理后便可消除目前的症状。精神分析还可用于“恋母情结”。这个词来自希腊神话中奥底浦斯（底比斯王子）的故事。系指在幼童时期，钟情于与自己异性的父亲或母亲，并对抗和排斥与自己同性的父亲或母亲的过程。矫正这种精神缺陷采用前面谈到的“年龄退行法”十分有效。

一位已年满 16 岁的少女患有夜尿症，运用催眠术使她“退回”到 3 岁时，她有这样一番体会：在催眠状态中她说：“……妈妈……奶，我要吃奶，该死的××（那年出生的妹妹的名字）……换尿布了……妈妈……换尿布，快、快……”这位少女是家中长女，在她刚好 3 岁时，妈妈生下了妹妹。她对母亲有强烈的爱慕，同时又对她心怀不满，因为妈妈给妹妹喂奶，她感到伤心，这些都反映了她的欲求得不到满足而产生的抵触情绪。“换尿布”这一情节表明了这位少女对月经和性的不安、恐惧和缺乏自信。由于她患有夜尿症，她所表露的情绪既说明她要求母亲注意叫醒自己，又希望得到帮助，也包含对母亲的攻击性心理。

造梦

除“年龄退行法”外，在运用精神分析法施行治疗方面还有一个极为有效的方法，这就是“催眠梦”。

本书已谈到，弗洛伊德认为对梦的研究是精神分析的基础。一般而言，整夜不断做梦是不正常的，这种梦在醒来后会马上忘得一干二净，在睡眠过程中又无可奈何。所谓“催眠梦”就是通过实施催眠术，人为地制造出梦境。

催眠师在催眠过程中可做出暗示：“从现在开始你做梦了，与夜里做梦一样……你开始做梦以后，你的右手离开了膝盖，渐渐举了起来。不管做怎么长的梦和怎么短的梦都没关系，啊，你开始做梦了，你的右手慢慢举起来了。你做的梦在醒来后，你会记得一清二楚，能原原本本地讲给我听。”

用这种方法可以让患者反复做同一个梦，通过几次重复可弥补做梦的缺陷，还可以让患者在夜里睡觉时继续做同一个梦。

通过暗示还可以让患者“看到”水晶球、镜子或者电影银幕、墙壁上浮现的随心所欲的形象和故事，这种方式也可达到与“制造梦境”完全一样的目的。

自动书写

自动书写也是一种十分有效的精神分析手段。催眠师可向患者暗示：“（抚摸患者的右手）我现在轻轻抚摸你的右手，于是慢慢地你觉得这



只手仿佛已成了身外之物（在给予患者充分暗示后，让患者右手握住铅笔）。看，你的手变得轻飘飘，而且自己在纸上开始动起来，你无须自己写字，任凭右手去动吧，写什么都行。啊，一点点开始动了，铅笔在纸上滑动起来了。”

也可不用这种方法而仅通过施用催眠术，在患者的催眠状态中采用正统的精神分析法，也就是采用自由联想法。

自我催眠

这是患者自己给自己发出暗示，实施催眠术的方法。此如在一些欧美国家，有人用数羊的方法来治疗失眠症。

羊这个词在英语中是“sheep”，正如大家知道的，睡眠这个词是“sleep”，由于这两个词在连续读出时发音很相似，于是失眠者就用数羊来给自己做出睡眠的暗示，不久便安然入睡。在日语中，羊要一只一只数，催眠效果不太明显，要是念合欢树的话（合欢树一词英语发音与日语睡眠相近），效果也许不错。

有一句俗话说，“病从气发”，的确，如果想到高兴的事，人们的身心都会舒畅，兴致勃勃，要是碰到伤心和痛苦的事就会垂头丧气、萎靡不振，以至身体生理机能沉滞，有可能真的得病。

催眠术具有自律神经安定效果，即使不考虑暗示的作用，也可以让身心得到休息并缓和紧张的情绪。这种方法用另外一种说法就是“自我克制”。

处在这种状态，即所谓开拓出了大彻大悟的境界，可以忘却一切烦恼和忧愁，有时还可以完成原来力不能及的事和特别费力的工作。这种治疗法与印度的瑜珈、中国的引导术、佛教的禅功及某种内观法等有异曲同工之妙。比如在运用瑜珈功时，患者凝视自己的鼻尖从而集中注意力。还有倾听法，就是集中注意力细听单调的音乐、水滴声等，以及坐禅法，数自己呼吸的数息法等。萨尔塔、罗德斯、雅各布森、克莱奇马尔等人在自己各自的领域里形成了自己独特的催眠法。

古代日本的侠客曾采用过这种方法，自我施行催眠术以此锻炼。

在此介绍一下日本庆应义塾大学医学部根据约翰·海因里希·休尔兹的“自律训练法”系统、标准化的标准练习法，这种方法对一般人而言更简单易行。

自律训练法

准备：在一个安静房间内，在床上仰卧，取下手表和眼镜，松开领带和皮带，两脚稍叉开，手心向下。

标准练习：1.微闭双眼，在心中默念“我正在沉静下来。”同时放松头部和肩部，用力吸气，然后缓缓呼出。在吸气时默念：“我正在沉静下来。”在逐渐放松入静的过程中，做如下练习。

2.在心中反复默念“右臂特别沉重”，在感到手臂沉重时，肌肉就会显得松弛。在反复这一过程后，便会确实感到右臂沉重起来。这时如果显得急躁的话，心情反倒会紧张，肌肉难以放松。

3.自我暗示“左臂沉重”，反复进行。在左臂肌肉放松之后，可接着自我暗示“右脚沉重”、“左脚沉重”，进而暗示“全身沉重”，继而全身就会逐步产生这种沉重和松弛的感觉。如果在上述过程中心中产生了种种杂念，偶尔转移了自己的注意力的话，要重新自我暗示“我正

在沉静下来”，然后再继续按上述方式进行。

4. 下面进行热感的练习，要领与重感的练习相同：心中反复默念“右臂有热感”，与此相同，默念“左臂有热感”、“右脚有热感”、“左脚有热感”，进而暗示“腹部有热感”。

6. 这些练习应因人而异。在大学和研究所里，在内行指导下，达到上述一种感觉大约要两周时间，要达到腹部热感大约要练习一个月以上。在自己家里进行练习，以上过程应以 11 天为准，即自我镇静两天，右臂、左臂、右脚、左脚、全身重感及右臂、左臂、右脚、左脚、腹部热感各 1 天。

7. 每次练习时间为 5 分钟至 10 分钟，每天早中晚三次为准，一早（起床后）一晚（睡觉前）练习效果最佳。在练习过程中入睡没有关系。

每次练习时间持续 10 分钟以上也可以，以几次为一段落。这种分段练习效果也不错。

也可以通过录音机听自己声音的录音，这种练习与接受他人催眠的效果相似。

自我暗示

休尔兹发明的自我暗示法是这样的：不断给自己做出暗示“心脏跳动平稳而有规律”、“呼吸也十分均匀”

等，在感到前额凉爽时为止。不过，标准自我暗示练习是腹部有热感时为圆满。如果本人还觉得有必要继续练习的话，可在心中反复默念事先准备好的暗示语言，除了与心脏和呼吸有关的以外，还有如“我变得特别健壮”、“胆子大了”、“一切都加快了节奏”、“心情爽快”、“头脑清晰”等等。

“停止”的暗示是将加给自己的暗示撤消，患者可仰卧床上，双手握拳，用力屈伸手臂，然后再用力伸展上肢。起床后做深呼吸。或者由患者小声对自己暗示“停止、停止……”，多次反复后也有效。

除非患者本人已经入睡，否则一定要有撤消暗示的过程，并通过暗示使肌肉不再松弛，恢复功能。

第七章 接待患者

再读少女A

“好了，你已经完全进入了催眠状态。”杰卡尔博士的声音仿佛音乐一般从未知的远方传来，但是声音是那么有力，清晰地敲击着春菜的耳膜。春菜并不感到恐惧，因为她所面对的人是可以绝对信赖的。她的心情十分平静而稳定。

“你正飞在天堂，象鸟儿一样在蓝天翱翔。”一望无际的碧空展现在春菜眼前，清凉的空气使她感到异常舒畅。春菜此时觉得自己就是一只美丽的天鹅，起初她还感到胆怯，稍后她便展开羽翼，在天空缓缓盘旋。

不知从何处传来了歌声：

“慢慢睁眼看吧，你现在是一只天鹅，
忘记了一切悲哀。
你展开羽翼在回忆的天空盘旋，
你已是一只白天鹅，
正从昨天和明天的瞬间找寻忘却的时间。

云就是虹，虹就是梦。
你说你一定要长大成人。
你正越过奇迹之国的时间，
向憧憬的蓝天飞翔。”

杰卡尔博士这时再一次向春菜暗示：“你已经完全进入了催眠状态。”春菜顺从地点点头。

“我轻轻抚摸你的头发，于是你便进入了更深的催眠状态。”春菜再次慢慢地点了点头。春菜觉得心里似乎一点点变得沉静了，身体在变重，象在一个深坑中沉落下去。但是这种感觉虽在心中反复出现，但她丝毫没有不安和恐怖感。

杰卡尔博士继续给春菜做出暗示：“春菜姑娘，你现在正在车站。”

那天春菜在与母亲发生争吵后跑离家门，确实是跑向中野车站的，途中，邻居老太太遇见了她。春菜表情淡然，象戴了一副戏剧中的面具，她证实，当时她正向车站飞跑。

“你现在正在车站吧。”杰卡尔博士用慈祥、温和而又有某种威严的声音在提醒着春菜。那确实是一座固铁车站，但春菜对它很不熟悉。春菜站在拥挤的人群中，人们从她身边匆匆走过，南来北往，但是春菜没有见到一个熟人的身影。

杰卡尔博士向春菜发问：“那么，是哪一座车站呢？”春菜不知道。博士反过来告诉春菜：“是中野车站。”“嗯？”是中野车站吗，春菜还确定不下来。虽然博士已经告诉了春菜，但她无论如何也想不起来那座车站就是中野车站。

心灵的旅程

第二次世界大战结束后不久，一部加尔森主演的电影《心灵的旅程》（中译《鹭梦重温》）公演了。这是一部以记忆丧失为线索展开剧情的影片，现在这部影片的名字，已被用为记忆丧失症的代名词。

大战后不久，当时的日本人都希望尽快忘掉那场恶梦般的战争，这是那时人们共同的心情。这也许就是这部影片在日本获得巨大成功的缘由。

不过在这部电影中，主人公的记忆丧失症是因车祸引起的，此外“赋格曲”——心因反应也可造成癫痫病等大脑疾患，但是更多和更主要的原因与春菜患病的原因一样，都是精神因素引起的，比如家庭反目、受人欺骗、孤独、贫困以及过于操心等。当这些病因已潜伏下来时，一旦这种人头部受到打击、吃过安眠药或者精神上受到刺激、突遇某种事故等，就会引发记忆丧失症。

无论是“失踪”还是“出走”，其中有百分之几的人

都不是有意识地逃离自己所处的环境，其本人根本不知道自己在做些什么。偶尔有所察觉也百思不解，这种情况就是“心因反应”，而患者将这段经历忘得一干二净则属于记忆丧失症。

催眠术治疗这种疾病可收到戏剧性的效果。因为这种疾病属于前面提到的狭窄性或变态性的意识障碍，患者处于潜意识的状态，催眠术则可以将其人为地返回表面意识状态。

车站

杰卡尔博士问春菜：“你正在中野车站吗？”但是春菜怎么也想不起那里就是中野车站，但可以肯定自己是在车站，而且是国铁线上的车站，可是它与平素见惯了的中野车站稍显不同。面对春菜感到莫名其妙的表情，杰卡尔博士改变了暗示的内容。

“春菜小姐，现在你已完全进入了深度催眠状态，你的心情沉静，头脑清晰，心情也十分舒畅。所以在这种状态下你可以出声回答我的问题，你能够说话，即使发出声来，你也不会从催眠状态醒来，你能够在催眠状态中出声说话、回答问题。”

春菜对博士的每句话都听得很清楚，她同意照博士说的做。博士又开始向春菜提问。

“你正在车站吗？”

“是的”，春菜开始小声回答杰卡尔博士的问题。

“是哪个车站呢？”

“.....”

“请你看看标志牌，那上面应当写着站名。”可是春菜怎么也找不到站名。除了刚才春菜小声回答了一声“是的”后，她再次一声不发了。

杰卡尔博士想通过这次实施催眠术的过程，以那天春菜用了两个半小时才来到樱台的“小百合”老师家为线索，追寻她的行踪，让她回忆起这段时间的经历。但是春菜怎么也回答不出车站的名称，不过这种程度的抵触在实际催眠过程中是经常发生的。由于春菜不愿意回想过去发生的事，要想让她回想起在潜意识中有意压抑而被遗忘的事，当然不会顺利。

博士再次指示春菜做深呼吸。

“用力吸



气，肩部放松，情绪放松，好，缓缓地呼气。”春菜顺从地照办。

“用腹部吸气……缓缓地平静地呼出，全部呼出，好，停止。……现在你自然吸气，每次用力呼气后，你就会进入更深的催眠状态。”

春菜的表情这时看上去显得稍微轻松了一些。

“你不要睡着，现在你已经进入了非常深的催眠状态，可是你头脑清醒，心情也十分舒畅。”杰卡尔博士向春菜做着暗示。

在催眠术实施过程中，有些患者会违反催眠师的意愿，从催眠状态转而呼呼入睡，这种情况并不少见。这也可视为患者对催眠师的一种抵触。

这次，杰卡尔博士用肯定的语气对春菜暗示：“你现在就在车站。”这次春菜显得非常清醒而积极。

杰卡尔博士的声音变得大而急促：“在车站前，你看见了什么？”

中野车站前，北口是中野广场，南侧是保险公司醒目的大广告牌，可是春菜清晰地回答，“看见了预备学校。”

“预备学校？”春菜的回答是杰卡尔博士没有料到的。

“是的。”

“当然……有预备学校，你还看见了什么？”

“我看见了許多人……咖啡馆、书店和……”

“这次你也看见了车站的标志牌吧。”

“是的。”春菜怯生生地回答。

“请你出声念一念上面写的什么？”杰卡尔博士鼓励春菜。

“代代木……”此时春菜的脸上浮上一丝苦闷的表情，不再做声。

杰卡尔博士亲切地扶着春菜的双肩，沉着地指示春菜：“用力吸气，对……缓缓地呼气，全部呼出……”反复做了几次深呼吸后，博士让春菜数数，通过数数，博士暗示春菜，她已经回到较浅的催眠状态。

博士说：“当你清醒时，你的心情会特别舒畅，头脑也非常清晰，而且会忘掉催眠过程中发生的一切，你的病也会在你醒来时完全治愈。你实在回忆不起来的事就算了，不过只要你回忆起来，就会逐渐想起来的。看，实际上你差不多已经回想起来了……那么这次就进行到这里。不过当你醒来时，你的病一定会好的。

可是在你病好之后，一定要把全部情况告诉我，你会高兴这样做的。只要把你回想起来的事告诉我就可以了……”

杰卡尔博士慢慢从1数到10，最后又拍了三下手。

春菜这时睁开了水汪汪的眼睛，完全从催眠状态中醒来。

回想

第一次催眠术治疗就这么结束了。春菜觉得脑子里有一点轻松感，也确实相当疲劳。

不知为什么在回去的路上，春菜与“小百合”老师并肩坐在前往池袋的地铁车厢里，头脑昏昏沉沉的。听着车轮撞击铁轨的单调音响，杰卡尔博士刚才给予她的暗示，再一次反复在春菜的头脑里鸣响着：“你变成了一只正飞在天空的天鹅，自由自在地盘旋着……”这时，春菜的心里正涌动着一种奇妙的心情。与此同时，她一直回想不起来的那些事现在好象浮现在她的脑海里。

到达池袋后，她们两人又换乘了西武线地铁。她们前面位子上的一个孩子从口袋里掏出花生开始吃起来。听着花生皮的破裂声，春菜突然察觉了什么，她的头脑里产生了一连串联想。

“小百合”老师担心地看看春菜的脸色：“没关系吧，春菜”。可是春菜没有回答。这时春菜已经清清楚楚地回想起在那恶梦般的两个半小时内发生的事。

恶梦

春菜先从中野车站打了一个电话，对方是她在初中

时的同学，不过比她高一年级，在唱歌时她们是同一声部。她们之间很要好，春菜也曾得到过对方的帮助。春菜将电话打到这位同学——M子住的公寓。

一个月之前，春菜到新宿去时曾偶然遇到过M子。M子打扮花哨，穿着超短裙，她说她在歌舞伎街的一家小吃店工作。虽然只相差一二岁，可是这位M子小姐仿佛是来自另一个遥远的世界，看上去已经很难接近了。

“现在怎么样？”M子问春菜。

“还好，不过……”春菜噙着嘴回答，说起话来象是在自言自语。

“你想不想干点儿有意思的事？”

“有意思的事？”春菜反问道。

“有趣的事可多了”，M子接着说，“还能挣到钱。”“钱？”

“是啊，你不想挣钱吗？”

“想……”春菜的声音显得挺迫切。

“我们可以多少干点儿顺手牵羊的事。”

“顺手牵羊？”春菜有点儿犹豫了。

顺手牵羊这句话含意挺多。“你好好想想”，M子在一旁劝诱春菜。

“这样吧，我不想稀里糊涂地干，不过如果得钱是正当的话，我们可以找时间商量商量。”于是M子把电话

号码写在一张纸上交给了春菜。

那天春菜在中野车站拨的就是这个电话号码。

在代代木车站附近的一个点心店里，M子如约等在这里。她们两人从青年们来来往往的预备学校前的大街上，向参宫桥方向走去。在上坡时，她们走向左边一座高级公寓。途中M子问春菜：“干点儿男女间的事也行吗？”

“可以。”春菜逞强地回答。

走上台阶，在一座横写着公司名称的大门前，M子止住了脚步：“这里原来是一个服装模特介绍所。”一听说模特两个字，春菜心便扑通扑通地跳起来。

房间里只有一位长得很帅、颇有风度的30岁上下的男子，他手里一个肮脏的笔记本上记的全是电话号码。

“喂，朋友，她想找份差事，名字叫春菜。”M子向这个男子介绍春菜。

“春菜？好名字，不过从今天起你得叫‘今日子’。”

M子伏在春菜耳边耳语了几句：“听见了吧，现在你不想干也可以，可以提出拒绝，不过最先是我向你提起这件事，但是你自己找上门来的，是你委托我的。”春菜微微点点头。然后M子把装着炸面饼圈的纸袋放在桌上，推说有事便走了。看上去这个男子好象给了她报酬，不知她得了多少钱。这以后的事不详谈了。

春菜最后从那个男子手里逃了出来，什么事也没来得及发生。

一个男子的声音时隐时现地重新在春菜耳边响起，“好一个小姑娘啊，真是个好货色。”“我不喝酒，可喜欢吃这东西，你想吃吗？”“你难道不想马上就开始吗？”

“我不能这么做，你让我回去。”春菜坚持着说，这时那个正吃炸西饼圈的男子忽然换了副模样，“回去？”他从椅子上站起来，把纸袋放在桌子上，伸直双臂，用左右手捧住春菜的脸。这突如其来的举动使春菜说不出话来。

“你说要回去是吧……”那个男人面目狰狞，“现在接到电话的客人就会到这里来，我可是为你花了一大笔钱。”

这时电话铃响了，相当刺耳。在这一瞬间那个男人的手稍微松了一下。春菜于是用尽全身力气从男子两臂中挣脱，她不知怎么打开的门，跑下台阶，来到马路上的。

在樱台的派出所，她清楚说出了“小百合”老师家的住址，警察也感到她头脑很明白。不知为什么她一口气将“小百合”老师在练马区樱台的门牌号码不假思索地说了出来。

最后一次催眠术治疗

杰卡尔博士听了春菜的叙述后非常吃惊：“你经历了一件多么荒唐的事！可是那是你非常想做的事。”

“是的。”春菜的声音低得象蚊子在叫。

春菜再一次接受了催眠术治疗。

在进入相当深的催眠状态时，春菜便可以无拘无束地说话并与博士对话了。

“幸好什么事情也没发生，可是你差一点儿失去了比金钱还要珍贵的东西。”

“是的。”

“你的身体没有问题，你的毛病在心里。”

“真的在心里？”

“正是这样，是让你能进行慎重思考的心，换句话说，这指你本身也可以。只要你真正让自己总是冷静地看待环境，就会以一颗健全的心灵生活下去。”博士接着说，“今天你脸上已显得很舒畅了。”他再一次指示春菜做深呼吸。

“现在你已经把心中的秘密如实地告诉我了，所以你的病已经完全好了，我则将把你所说的一切统统忘记，对你的父亲、母亲、妹妹、老师，对任何人都不会再提起。如果当你自己觉得会以平静的心情说出这些事的时候，就请你自己对别人说吧。”

春菜没有把昨天在地铁车厢中回想起的事告诉“小百合”老师。“小百合”老师虽然觉察出春菜的记忆有了某种变化，但她并未让春菜说出来，因为杰卡尔博士曾预先提醒过，不要追问春菜。

杰卡尔博士到这时才算松了一口气：“我看春菜小姐的病很快就会好的，而且今天回去后也许就已经痊愈了。我之所以说她的病好了，是因为她已经回忆起遗忘的经历。不过仅此还不能说她的病已彻底没问题了。”博士接着说，“得了这种病是很麻烦的，因为很早以前就遗忘的事很难回想起来。对春菜小姐来说，要让她回忆起的往事是令她痛苦的经历，如果让她回忆，她是会抵触并抑制自己的。这种疾患实际上就是所谓‘精神性自杀’，患者将自己堕入遗忘不快体验的深渊以此代替真正的自杀，并实现‘脱胎换骨’更新自我的目的。如果不能改善造成病因的环境，就不能说病真的治好了，因为正是这种环境给患者带来了痛苦的经历。”

“那么，为了真正治好春菜的病该怎么做才好呢？”

“今天晚上仍让春菜住在您府上，不要追问她已回忆起的那些事，明天还带她到这里来。同时，我与春菜的父母取得联系，她的家庭成员的言行似乎也是造成春菜发病的原因，今后我还要采取这种方法为春菜治疗。”

于是，春菜又接受了第二次催眠术治疗。

“请用力吸气……”杰卡尔博士又开始为春菜实施催眠术，可是今天春菜显得有很强的抵触，情况并不象事先设想的那样，她一直未进入较深的催眠状态。一般来说，第二次接受催眠术总比头一次较为容易进入催眠状态，但是当患者在催眠过程中对自己所了解的事感到恐惧时，仍会显示出相当强的抵触。

杰卡尔博士和蔼地说：“把你想起来的事全都讲给我听好吗？只把你想说的告诉我就行了……你沉静下来，什么也不要想，你的头脑会始终保持清醒，心情特别舒畅……你已经进入了催眠状态。”

在正式实施催眠术之前，杰卡尔博士已经请来了春菜的父母，并给予他们必要的忠告。春菜的父母都承认，他们一直未能给予春菜足够的关心，他们同意按照杰卡尔博士的话做，努力解除春菜精神上的负担。但是杰卡尔博士并没有把这些事告诉春菜。

春菜这时呆呆地想着：“……老师说过，我什么也不说也不要紧……只要说些后来发生的事没关系……”于是不知不觉中，春菜的心沉静下来，心灵和身体仿佛慢慢落入了一个深深的坑中。“不过……”春菜还在思索着，“博士的确想知道所有的事，会把我的事告诉大家……”随即她不由自主地想把那段恶梦般的经历和盘向杰卡尔博士托出，因为在不知不觉间，春菜觉得杰卡尔

博士比父亲、母亲更亲近。

“你是个十分出色的姑娘，既漂亮又正直。现在请你把你患病的原因，也就是那段令人不快的经历告诉我，你的病就完全好了。”杰卡尔博士承担了这样的诺言，即对春菜说出的这段经历，他本人会忘得一干二净，同时也绝对不向春菜的父母、妹妹以及“小百合”老师提起。春菜已没有什么顾虑了。

杰卡尔博士接着说：“你丧失了那段记忆，是在用这种方式惩罚自己，是你自己在惩罚自己。你已经受到了足够的惩处，所以现在你已经没有过错了。当你从催眠状态中醒来时，你的心情会非常爽快，因为你已经完全解脱了。”

春菜点点头，觉得眼前豁然开朗。

在催眠过程中杰卡尔博士勉励春菜：“你已经彻底康复了，心情舒畅，头脑也变得清晰。你回家以后就可以精力充沛地读书了，会有出色的记忆力。你的学习生活会很顺利，因为你心头已没有任何负担了。”

治愈

“我……”当春菜清醒过来时，开口说道，“谢谢您，我觉得自己完全好了，心情特别愉快。”

杰卡尔博士脸上泛起了舒心的微笑，慈祥地看看春

菜。

“而且，我觉得我不但找回了那段失落的记忆，也找回了真正的自己。”春菜接着说。杰卡尔博士轻轻地点头。杰卡尔博士的表情更坚定了春菜的信心 and 安全感。

“您看吧，我要努力学习，一定会考上国立大学的。”春菜充满信心地说。

杰卡尔博士用郑重的语气提醒春菜：“不过还不仅仅这些，那还不是你的整个人生啊。”

“我懂了。”春菜认真、明确地回答，“我会尽力去做的。”这次杰卡尔博士用力地点点头。

当春菜走出诊室时，她看到父母和她爱戴的“小百合”老师正等在接待室里。

中本春菜已经完全康复了。

少女A——中本春菜曾两度遭遇危险，她曾结交过作风不良的坏朋友，也曾离家出走，但这段可怕的经历已经埋入她的记忆深处，再也难以回想起来，而且那种奇怪的记忆丧失症今后永远也不会在她身上重现。

作者后记

正如笔者在本书第三章中谈到的，我刚刚步入庆应义塾大学医学部神经科学教室的时候，催眠术对医学而言还是个歪门邪道。虽说今天催眠术已登堂入室，为现代医学所容纳。但遗憾的是，在相当多的人中还没有这种认识，催眠术在临床上确实是一种极其有效的诊断和治疗技术，可是能实际将这种手段应用于诊疗的精神科医生，在全日本寥寥无几，可以说屈指可数。其原因之一是，正如弗洛伊德学派的学者认为他们的学说的基础在于“性”，由于过分强调了人类的某个侧面，于是便使人留下了多少有点儿不科学的印象；再者，实施催眠术治疗时，催眠师比起医生问诊投药来，要付出更大的时间和精力。

今天是“心灵”的时代，既然我们要了解心灵，那么催眠术也就有了重新研究的价值，何况它是一种非常实用的治疗手段。

重视国家超过重视个人、重视公司业绩超过重视

“心灵”的日本人，往往会轻视“心灵”的作用。

今天虽然已不是“动物磁气说”和某种宗教的时代，但心灵，也许它就是我们自己本身，然而我们越是客观、科学地研究下去就越觉得它充满无穷的奥秘，也使我们对它怀有无穷的兴趣。

本书不是催眠术的教科书，一般而言可以说是一本普及催眠术知识的启蒙读物。到目前为止，有过几部讲催眠术的书，但包括专门著作在内，出自精神科医生之手的几乎没有见到过。笔者在撰写这本书时，曾参考了藏内宏和博士、前田重治博士、成瀬悟策博士的著作。

我的恩师三浦岱荣博士在本书写作过程中曾给予建议、指教和帮助，庆应义塾大学医学部保崎秀夫教授，群馬大学教育学部木村骏教授等各位前辈、朋友，讲谈社的原田裕、术村则子、石川公枝、小保方佳子等也曾给予指教、帮助，在此一并致谢。

本书插图得到佐野友美小姐的协助，我们似可期待这位年轻的摄影模特会有更出色之作。她与本书所述内容无关。