

催眠术就“潜伏”在生活中

本版撰稿 姚鸣翔(上海电影艺术学院)



随着电影《催眠大师》4月29日上映后，一路将票房飙升至3.3亿的《催眠大师》也把“催眠术”一词在本月热门话题榜上一举夺魁。

那什么才是催眠呢？现实中的催眠术是否真的像电影中那般神奇？记者专程来到上海师范大学采访了国家二级心理咨询师、国际注册催眠师程小芳老师。

怀表不是催眠必备

在《催眠大师》的电影中，徐峥扮演的心理咨询师是用“怀表”将莫文蔚扮演的任小妍催眠的。怀表在眼前晃动，数三声，把对方带进催眠世界，随着一记响指再将对方唤醒。然而，“弹响指”、“怀表”、“几何图表”等一系列催眠手法在程小芳眼中恰恰是催眠“非必需品”。“可以用来当作道具的东西很多，如空气、颜色、声音、光线、气味都可产生心理暗示作用，电影中的那些道具主要起到放松心态的作用，让人意志松懈，进入潜意识活跃状态。”

程小芳介绍说，催眠时时刻刻存在在我们身边，从小至今，人从一出生就开始经历着“自我催眠”、“被别人催眠”以及“催眠别人”，比如，男生从小就被灌输“男人是不能哭”的道理，虽然不知道为什么，但是遇到真的很伤心的事情男人们往往选择忍住眼泪；还有男孩不能穿裙子等。

催眠需要医患配合

程小芳说，很多人误以为只要催眠师一个手势或一句口令就能将被催眠者立即催眠，其实实际治疗并非像影片中那样。“真正的催眠治疗中，催眠师不能随便便向一个



人‘施展他的魔法’，这需要两者的配合，才能把治疗进行下去。就像电影所说的：‘无法治疗不愿意被治疗的人’。”

催眠的前提是信任。程小芳告诉记者，催眠其实就像是施术者和被催眠者二者合一，心跳、呼吸都要在一个节奏上，不然无法完成治疗，严重的还会把病情变得更糟。另外，程小芳特别提出其实催眠治疗时，病人是不能睡着的，整个过程中，病人要保持在似睡非睡意识恍惚但潜意识清醒的状态。

催眠就在我们身边

在生活中，我们看到许多东西，就会油然

兴起各种不同的心情。像这种能刺激产生特别感觉的东西，不管它是好是坏，我们都称之为“心锚”。

心锚，属于条件反射里面的一种形式，也就是指：“人之内心某一心情与行为某一动作或表情之链接，而产生的条件反射在催眠状态时，人的意识与潜意识常是交互存在运作的，是一种注意力集中的自我觉知状态。如果能够将这一衔接过程重复地使用多次，那么，心锚产生的效果会更加明显。大多数人在日常生活中都有类似经验，例如做白日梦、阅读一本引人入胜的小说，全神贯注地欣赏一部电影，皆是在一种自然的催眠状态。这又称

催眠术“修正”黑暗记忆



催眠术的最大原理，就是心理暗示。正如之前和大家一起探讨的诸多话题，心理疾病大多是因为人类潜意识深处的恐惧，而催眠治疗会触发人类潜意识深处的恐惧，治疗过程中需要有经验的催眠师及时做引导，修正病人对那段黑暗记忆的恐惧，从而减轻达到治疗目的。

1. 催眠可以建立信心，肯定自我价值：改善你的自我观感，导正负面行为。增进自信与自许，强化自尊，善于处理逆境心情。
2. 催眠可以提升个人创造力：开启写作、绘画、表演艺术潜能。启动创作动机。增强洞察力，问题解决能力。
3. 催眠可以控制体重与饮食问题：更新饮食习惯，促成体重增减，维持适当目标体重，增强体能与运动动机。
4. 催眠可以消除睡眠困扰：脱离事务、职业烦恼。自我催眠带来欲睡前奏，醒来有如充电饱满。

5. 催眠可以处理生活各式压力：学习减压或消除压力技巧，改善特殊行为模式，降低血压，放松身心。
6. 催眠可以掌握演说能力：不再害臊，终止羞怯。获得谈话信心，消除面谈紧张，降低演出、演讲或讲课的恐惧。
7. 催眠可以终止焦虑、恐慌、恐惧：消除对事务的恐惧，如登高、航空旅行、人群、蜘蛛、疾病等。学习面对事务之不同反应，以新的正确的态度克服恐惧。
8. 催眠可以改善生活品质：以积极的动机，目标的设定及达成，实现个人的满足。以成功般的满足舒适心灵。
9. 催眠可以克服学习困难：增强教学技巧，改善学习习惯，提升记忆力与集中力，导正学习态度，增强应试技巧。
10. 催眠可以增强运动表现：强化运动成效，集中重点，启发成功感、胜利感、成就感。增强毅力与协调性。增强全方位的意向态度。

是不是也好奇催眠术到底是怎样的？在此，小编传授你一些自我催眠技法，让你过把“催眠大师”的瘾。

■ 自我催眠初级技法

场所：最好在安静的光线较暗的房间中练习。

姿势：将身体靠在沙发上或躺椅上，全身放松，服装不宜过紧，将碍于全身放松的。同时，要脱去眼镜、领带、手表、项链、戒指等随身物品。

呼吸：采用深腹式呼吸法。四肢和手指轻轻地舒展，以配合呼吸。

训练：进行条件反射训练。自我催眠者通过闭眼、呼吸调控后进入浅眠状态，自我暗示以下五句话：“右腕沉重，像铅一样沉重”“右腕非常沉重，沉重……”“我的左腕沉重，像铅一样沉重”“左腕非重沉重，很沉重……”“左右两腕像铅一样沉重”。以上暗示反复进行，从腕到手指，从手指到肩膀为止，使其处于一种被动听命的状态。

时间：约3分钟。

■ 自我催眠中级技法

场所和姿势与训练初级技法相同。

呼吸：先采用意念呼吸法，3分钟后换成深腹式呼吸法。并将双手搓热，按摩面部和头部，然后从肩膀处按摩至手掌、手指处，进入冥想状态。

训练：可以进行以下几步的想象。

1. 想象有非常大的气球系在你的右腕上，气球中充满了氢气，具有强大的浮力，将你的手腕向上拉。你会觉得右手腕受到的重力在减小，整个右手有一种向上浮动的感觉。同时，心中暗示：“手腕非常轻，非常轻；向上浮，向上浮……”
2. 然后想象你的左手浸入了温水池中，左手所受的重力在减小，被浮力顶起来，手指在水中微微浮动，同时进行“左手在温暖的水中浮起，浮起……”的心理暗示。
3. 当以上的浮动感逐渐变成无重力状态，你可以开始想象，两手从肘、腕起至肩膀，渐渐上升，在水的浮力和气球的牵引下，在胸前缓缓舒展，伸直。同时，腰腹部和两脚踝处也都系上了大气球，由于它们的引力，整个身子腾空欲起。“身体变轻，变轻，向空中浮起，浮起……”（以上方法来源于网络，如有心理疾病请求助医学专业机构）

过把『催眠大师』的瘾