

催眠入门指导手册

介绍

这本书有如书名所言，主要针对初学者——也就是想要学习如何催眠和催眠治疗工作的人们而写，其假设前提是你对催眠毫无概念，这本书相当实用，书中列举了许多你能练习的技巧，对大多数的人们而言，要阅读本人专谈理论的另一部著作「催眠治疗的原则」之先，最好先以此书为基础。

这本书的内容任何人皆可自由复制，然而就像其它的



书籍一样，作者无法对此书内容的运用做任何的限制，但是作者衷心的希望，使用者能以合乎道德的方式来利用书中所谈到的各种方法。

如果你有心要成为催眠治疗师，则本书将是很好的开端，但是请记住我并不提供任何正式的资格认证，因此你最好参加一个优良的授证训练课程，虽然如此说，但是这本书能提供你良好而扎实的基础，使得你学习起来更能得心应手。1998.12.29

作者识

译者之言

很难得的机会，由迪兰摩根先生的网站里发现了这一本着作，作者很慷慨的提供网友们免费下载。

由于译者本人是此一领域的探索者，一睹之下，如获至宝，将这一本书与国内的催眠著作相比较，才能深深的体会本书的优点之所在，经由与迪兰摩根先生的联系，承蒙摩根先生大方的答应，于是译者也就不顾自己的才疏学浅，大胆的花费心力将这本书翻译成中文，推介在国人面前。

希望在此一领域的每一位先生都能为这一门学问做无私的贡献，这才是译介此书的意义所在。

刘安康 2002.02.15

2002.02.20

在收到这本书之后，我反复看了七遍以上，发现这是一本非常详尽的催眠工具书，在台湾尚未有任何一本书是针对催眠技巧与原理作深入讲解与练习的书籍。而过度神秘的宣染，致使一般民众甚至是心理专业工作者有着很深的误解，希望这本书能帮助各位解开催眠的神秘面纱，并从中得到许多的好处。

作者 迪兰摩根先生本身是一位知名的催眠治疗师，出版的著作有七、八本以上，而译者 刘安康医师，除了医学上的知识外，更对催眠、NLP有深入且详尽的研究。两位为台湾催眠界的贡献可说是极大，这本书的完成，只是个开始，让我们一同期待催眠的黎明曙光！

浴光催眠工作室 总监 刘俊伟

第一章

本章中我们讨论脑与身体运作的一些基本方式，我们特别将焦点着重于言语及想象能激发脑部的其它表象系统，如有关情绪、肌肉感觉及平衡的这一方面，以与「催眠能力测验」及「催眠诱导法」相比较。

从事娱乐事业的催眠师们喜好将催眠装扮得比较神秘、黑暗、复杂，他们偏好表现出好象具有常人所无的特殊能耐。

我本人却倾向于使得事情开放、光明、清晰，并且我不具备任何特殊的能力。

在第一章中，我将要提示各位尝试各种不同的事物并且思考之，这些事物很单纯并且每天都存在的，完全没有任何的神秘，可是却是催眠的根基。

言语能引发你心中的图像

这是很明显的事实，你只要想象阅读一本小说，想象着心中所浮现的图像，当如此做的时候，就有如你真正的了解这些人、事一样，但是这依然值得我们来做下面的练习。

首先只要想象自己「正在渡假。」立即停止，是否你的心中产生了图像？因人而异，但是在我所提供

的短暂片刻时间里，你很难能看见很清晰的影像。

现在允许你自己有较充裕的时间。

「我正在渡假。」（停顿）

「那是一个我很喜欢的地点。」（停顿）

「天气非常的宜人。」（停顿）

「我穿著自己最欣赏的衣服。」（停顿）

「我正在做自己最爱做的事。」（停顿）

「我正在渡假！」。

很有可能，额外多花费的时间能回报一些逼真的图像浮现在心中，如果你是催眠的学员，最好能找个朋友来尝试这些方法，或许你说：

「想象你正在渡假的情形。」停顿

「那天天气真好！」等等诸如此类的言语。

以这一种方式你就能自己发现每个人对于图像的清晰度都有所不同的这一个事实，并且图像本身也相当的不一样，例如就我本人而言，只能浮现出类似水洗过的模糊图像。

综合以上而得的结论如下：我希望当你有了一些经验之后也能同意。

1. 言语能引导出心中的图像。
2. 需要费点时间才能浮现。
3. 所需的时间及图像性质因人而异。

下个练习将探究哪种言语能指挥肌肉而不需要经历一般要经过意念而做的动作。

将双臂前伸，手掌心彼此相向，离开几公分，注视着缺口，并且说：

「合拢…合拢…合拢…合拢…合拢…合拢」。以一种舒适的速度重复的念着。

经过一分钟或多一些，典型的反应为双手掌慢慢合拢直到接触，找别人来试一试（对学生而言，这就是你必须有的练习。）在这种情况下，当你们注视着双手时，你念着句子。

在这种情形之下，你会再次发现有一个反应的范围，平均合拢的时间约么几分钟，某些人几秒钟就合拢了，另外一些人在失去耐心之前根本就一动不动，偶而有些人会表现出抗拒，手臂会颤抖，如同一组肌肉将手拉拢而另一组肌肉将手拉开，另外一种较少的反应为双手分的更开，但是不论是哪一种反应，你或是你的朋友会发现有种事情发生不经由意志的奇怪感觉。

同样我希望你能同意以下简单的结论：

1. 言语能指挥肌肉动作。
2. 需要花费一点时间来产生动作。
3. 所要花费的时间及产生的反应因人而异。
4. 哪个人说话差别很小。

第三个例子你可以发现言语是如何的引导使得痒的感觉被活化，尤其是可以引起痒。

所有你所要做的只是重复的对自己说：『我的鼻子有点儿痒。』停顿。重复个几分钟，然后找别人重复同样的事，最可能的结果就是有人会说感觉到痒了，再次你会发现到明显的差异，时间花费由数秒到长时间，某些人会因为感觉太强而有无法抗拒的想抓，而另一些人则很轻微，奇怪的是有些人痒的部位不是鼻子而在其它部位，由这个经验我希望你能同意下面简单的叙述：

1. 言语能直接引导出身体感觉。
2. 要花费一点时间。
3. 时间和程度因人而异。
4. 哪个人说话差别很小。

在前述的例子，我们都以言语开始，现在开始来试心里面图像的效应。如果图像能指挥肌肉动作，以下就是用来显示的方法，让你的手轻松自在的放在一个平面上如桌子上、椅臂、或你的腿上，想象用一根线绑在食指的末端，而另一端由你选择的对象抓着，他的手约比你高个一公尺，他试着将你的手指拉高，而且完全不让你感觉到那根线，在心里保持这个图像几分钟，若是闭上眼睛比较好想的话，就闭上你的眼睛。

典型的反应为有一阵子几乎丝毫没动静，接着手指开始略为痉挛，然后慢慢拉高至空中。（此类型反应有时在催眠书中称为『手指飘浮』）

学生在和其它人以不同的方式试试看此一方法，你可以叫他们试着做你先前所做的，或着你成为那位“朋友”，借着抓住那根想象的线将手指拉高，你会发现所需的时间各有不同，而移动的性质也有所不同，有的是一种抽搦式的移动，有的却很平顺，某些情形不垂直上升却斜斜上升，此种试验可令吾人得到以下这些你会同意的结论：

1. 心像能引导指挥肌肉活动。
2. 要费些时间才能产生。

3. 所花费的时间与及反应本质因人而异。

现在让我们试试图像是否能引起情绪反应，如何？当你注意到电影公司主要目的为了产生某些想象来唤起各种情绪反应所制造的一兆元钞票，就不会为图像能引起情绪反应而惊讶了，但是我们仍然做一个练习来探查哪一种内在传达的心像能有同样的反应。

简单的方法为想象能使你激起强烈情绪反应的人或事，可能是一位你所恨或爱或惧怕的人，而情景或许为**，或尴尬或兴奋或恐怖，不论为何你决定其中之一，保持你所选择的人、事的图像在你的心中1、2分钟，学生可以找寻其它人来做同样的练习。

正常的反应为呼吸加快，心跳率变快，肾上腺激素分泌伴随着你所选择的特别感觉及情绪，你会发现不同的人反应不同，某些人只有轻微的效果，另一些人却可能很戏剧并且快速的反应，当然场景不同亦有所不同。

此一练习终了，你自己就能证实：

1. 心象能直接引导出情绪的活动。
2. 要费些时间来发生。
3. 花费的时间及反应本质因人而异。

现在我们试一试图像对感觉的效果，或许心象对平衡感的影响，下面为一可行的方式，想象你正在摇晃，回转，有如在一条小舟或是在帆布摇椅上，或是骑着一匹颠簸的野马等等……，舒适而正直的坐着，想象所选择的情况画面几分钟（闭上眼睛就更容易），注意任何移动的感觉，你可以用类似的方法对别人来试行之，这次对许多人有不同的反应应该不至于惊讶了，但是一些特殊的例子会完全无反应，再次你的经验能证实如下：

1. 心象能刺激平衡感的活动。
2. 要费点时间才能有反应。
3. 花费的时间与本质因人而异。

到了这个阶段，其模式就已经非常的清晰明了了，它非常单纯，脑子的某一部位活跃（言语、视觉）能引导出其它部位的活动（上述例子：视觉、情绪、神经引导肌肉、感觉），而相关联的反应快慢及本质因人而异。

最后在这里提到一个明确的例子为探究下列的关联，它引导运动感觉（对位置及移动的感觉，此例为手臂）对某些手臂肌肉的不自觉活化。

单纯的叫你的朋友闭上她或他的眼睛（如此她们就不能看见发生了什么事，因此不涉及视觉）然后不说任何话（因而言语亦不涉及）仅仅由手腕的部位将一手臂慢慢轻轻举高，直到定位，然后你以非常轻柔的动作将她的手臂略略上下移动，因此手臂似乎得到要停留在那个位置上的非常强烈的讯息，你就能发现几分钟后，手臂开始感觉愈来愈轻，如同它自己本身的肌肉接收了工作将手臂浮于空中，甚至你可以离开而手臂依然浮于空中一段时间，你的朋友一点也不抱怨也不觉费力……。

可预期的就是如同先前一样，效果的发现花费些时间，又因人而异。

如果你想实验其它的联结，就可以注意到某些人很容易就相联结，我们可以预期的说对大多数的我们而言，有的较容易有的较难些。

音乐声响会激发某些影像，味道【taste】会激活图像或言语，数字常牵连出色彩，而色彩能与情绪相伴随，而情绪能（如恐惧）刺激消化系统导致呕吐，触觉（如动物的软毛）能引发愉悦的感觉或惧怕（不同的人），要整个列表非常的长，主要是如何的细分不同心理系统而定，例如视觉就能细分为形状、色彩、移动等等，而某些人士（如画家）对色彩的感觉与速度对某些人（如赛车手）就无法相比较，相反亦然。但是每种分类皆可再细分，例如视觉系统一部份相关的形状可以区分为狗和猫，有些人就会将这些形状与害怕的情绪相联结，而另外一些人反而与爱的情绪相联结。

对我而言，其关键在于此一单纯的例子显示出人类的头脑非常复杂，并包含许多部位的次系统，更而言之，每一种皆有潜能去影响其它，但是每一个人都以不同的方式来联结次系统。

体认了上述简单的例子之后，有什么用处？

有两种理由，第一：可让我们有另类的思考方式，用来分析和解决个人的问题时非常有价值。例如恐惧症（phobia），我们可以了解的是起因于某一个人将图像或某事的想法与害怕情绪系统相联结，如果某事的想法一出现在心中，就激活了恐惧，注意上述的例子并不是每个人都相同，人们的差异很大，为了能对上述的情况使得上力，最好能对所联结的本质有一个很明确的概念才开始处理。

另外类似情况的例子，可以用这种方式思考，如吸香烟的情形，对某些人而言有可能运用催眠的技巧借着将香烟的想法、味道、嗅觉与呕吐反应相联结，来协助她们克服吸烟的习惯。「仅仅看见或闻到香烟味就使你想要呕吐」。这对某些人而言，非常明确而强烈，因而几乎能确定使她停止吸烟，很明显的，制造此种联结与此一章中你已经练习的一些技巧非常类似。

你也可以对吸烟的朋友说：『尽可能清楚的想象吸烟对你而言最明显的那一方面（对某些人可能是一幅图像，另外也可能是味道或是嗅觉，或是用手指或嘴唇夹烟的触觉或是喉咙的感觉或是肺、身体的感

觉)，然后假设这些感觉会引起呕吐的感觉。你只需要充分继续的说，保持对方内心产生此种可能联结一、两分钟，然后就像我们先前所做的一些练习，你将会发现某些吸烟者经历到很强烈的呕吐感，其它则较轻，而有些人根本就丝毫不为所动，第一级反应的人就算是没有停止吸烟，但是经验到很明显减少吸烟的欲望，虽然以后我们会有办法来增强此类情况，但是目前你在这里已经开始发现有价值的事物了。

我提过有2个理由使我们注意到此种单纯的现象，第二就是此类的现象在早期的催眠书中归类为催眠的方法一种，为两种主要的所谓『诱导步骤』或『催眠能力测验』的一部份。

我将讨论这些不同观点的看待方式，使得你能将这些观点与我所谓「摩根法」【Morganic approach】相互比较。

在过去有两派有关『催眠现象』的思想：「状态」和「倾向」【State and Trait】，属于状态的学派认为催眠为一“状态”，人们被“放入”，我想她们认为像“睡眠状态”或“恐惧状态”，此种说法自然就鼓励想象所谓催眠师所做的就是将某人放入某状态，而每一个催眠师或催眠治疗师有她自己的独门手法，这些方法由一些步骤串联在一起，每个方法都像我在前面所提到的项目，或在下一章中所提到略为不同的种类。

催眠师可由运用言语来直接作用于肌肉使得双手紧握而结合在一起，她也能继续接着下去使得对方站直然后作用于平衡的感觉，使得对方感觉她将要倒下，而同时运用言语激活全身的肌肉使之僵硬，然后催眠师扶住僵硬着的对方到地板上，更进一步也类似此型式，累积的效应能制造并促进出“对象”在心中的想象，行使任何催眠师所说的事，这也使得催眠师有可能建议更多有趣的反应（这点值得注意的是他绝对无法拥有像军队里的士官接受累月的训练之后的能力，他能以言语命令一个人冲进枪林弹雨之中。）

相对于状态理论的是倾向理论，她们认为绝不是催眠师有何种能耐，所有发生的情形都是对象的一种自然能力或倾向，在此种观点之下，催眠能力就类似内省性，或是I.Q或音乐天份，那是种属于个人的能力，能用各种不同的方法来测试，怎么测试呢？这些就类似我们先前所谈过的试验一样，典型的测试包含一连串此类简短的条目，计算方法为“1级；明显的在2分钟合拢在一起”而在此类测试中得到等级较高的人被认为是非常容易催眠，而较低等级则被认为被催眠能力不佳，如果你对此详细内容有兴趣，则可参阅「原则」一书中第八章里就包含了一些测试的例子。

而从事娱乐事业的催眠师，并非以理论的兴趣而知名，但是却表演起来好似同出自一家，在表演时较早一些的步骤她们运用某一种方式——通常为强制双手扣紧——来由观众中选出她们认为较好的对象，并且毫不迟疑的说：

『没有好的对象，我根本就不能做任何表演。』但是同时又常常宣称：

『这些全是我的作为，我运用我的能力将你带入催眠的状态。』

近年来，状态及倾向学说之争已渐平息，没有任何一方是全对，多数的执业催眠治疗师都认为此两理论各有胜场，而两者主要的功能都是帮助人们。

你可以用我在先前所叙述过的合理解释的观念来阐述并与两种学说相互比较，如果你希望说是某人的某种倾向使得一对次系统以特殊的方式互相联结作用，我大部分都同意，你能观察到这种情况；但是我也要说明有可能学习去改变联结的本质，倾向不可视为固定不变的。

如果由另一方面，你要称发生的情形为次系统的特殊集合被活化成“催眠状态”，我也不介意，只是我要简单的说明已被证实无法发现一种此类的集合，因此你只是单纯的发现许多可能的“催眠状态”中的一种，临床上我自己避免使用“状态”这个字眼，因为其意义含糊不清，我比较喜好使用较精确的字眼来取代之，其描述为所发生的情况是某人在某一特定时间可能经由一连串尽可能详细的描述某种系统被活化或被抑制，及它们是如何的互相联结。

概括而言，被认为已“被催眠”的人们其内在的情况为大多数与外界有关的系统都不活动了，而焦点集中于内部的某些系统却依然活跃，但是这只是一个概略的叙述，不是精确的定义。在此种概略性的叙述中，你能使得人们确实确实的专注于强烈的内在图像，或许是过去的，或是身体的一部份（一位我的案主，看见他在自己煤灰成块的肺部走过），或是某种感觉、情绪，或缺乏知觉、漂浮或是除了我的声音之外一切虚无，或是香味或有关死亡等等不一，这些人们的脑波全然不同，他们内在的化学也大不相同，由于相似之处太少，很难就用一句话来形容描述。

虽然如此，一般而言他们与一般正常的情形相比较，都趋向于专注或是局限朝向的警觉。你可能已经注意到在前述的经验中，如果心灵专注时最有效果，如果没有分心的思想，如果没有发生令人分心的事，另言之，最好没有其它的心智活动，或将其它的心智或是身体活动转换掉，停止掉。

下一章我们将探索一些类似的练习来例证之，以稳固我们练习催眠的基石，事实上，改变某一次系统的活动不仅导致其它系统活动增加甚至也能减少之。