

# 催眠 就是让你睡觉?

## 带你揭开催眠的神秘面纱

说起催眠, 很多人都会想起影视剧里的神奇场景。比如:《催眠大师》中, 心理医生通过晃动怀表、钟摆、水进行催眠, 让患者进入到一种特殊状态, 使其在现实世界和内心世界中来回穿梭;《逃出绝命镇》中, 催眠师通过神秘的催眠术禁锢住年轻躯体的灵魂, 剥夺他对自己身体的控制权……这些影视作品一方面给催眠铺上了一层神秘色彩, 另一方面也让大众对催眠产生了诸多误解, 甚至很多临床工作者也认为催眠是华而不实的“花招”。

但事实上, 催眠在神经科学、认知、暗示性语言和信息处理、安慰剂和诱因反应、治疗联盟等方面建立了坚实的科学基础, 已被公认是现代临床医学的一种有效治疗手段。



### A 揭开催眠的神秘面纱

催眠并没有那么神奇,《临床催眠实用教材》的作者迈克尔·雅普克博士对催眠进行如下定义:催眠是一种注意力高度专注的聚焦体验,它邀请人们在体验的多个水平做出反应,从而有目的地去放大和利用他们的个人资源。下面从三个方面帮助大家理解催眠:

#### 一、催眠与潜意识密不可分

通常情况下,我们对自己的思想过程有着清晰的认识,我们有意识地思考问题,有意识地做出决定,有意识地处理身边的各种事情。然而影响我们的思想和行为的因素不仅仅是意识层面的内容,更大程度上是我们的潜意识。潜意识是隐藏在意识之下的巨大的信息储备,它帮助我们的一些想法推送到意识的层面上去。当我们凭空出现一些想法,那是因为潜意识下我们已经完成了这个思想过程。同时,潜意识也是我们记忆的储备库。

在催眠的过程中,催眠师的暗示会越过我们的意识,从而直接与我们的潜意识进行交流。当由意识带来的外在信息被屏蔽之后,这些暗示会触发我们最原本最真实的想法和感情。

#### 二、催眠不同于睡眠

被催眠的人,并不是睡着了。研究指出,催眠是处于睡眠和清醒之中的一种独特的现象,是与其他形式的意识交替的一种状态。催眠在许多方面都和睡眠的状态不同,譬如脑部血管血流的变化,基础新陈代谢以及快速眼动(REM,睡眠的两个重要阶段之一)。有趣的是,由于被试者在催眠过程中可以自如地与催眠师交流,并对周围环境保持一定程度的清醒,催眠状态可能与自然清醒状态更为相似。

#### 三、在日常生活中也有“被催眠”的状态

催眠也可以简单理解为身体保持放松、而精神进入高度集中的一种状态。在日常生活中,由于各种原因,我们也经常会进入到这种类似于催眠的情境中去。

当我们感到无聊或无法全心投入到我们正在做的事情的时候,思维可能会转移到其他地方。再比如说,当遭受了身体或者心理上的创伤,我们也常常通过转移注意力来缓解伤痛。这完全是由自我保护机制而引发的自然现象。

不管是哪种方式,我们都可以短暂地从周遭环境中脱离出来,转移思维,放松心情,来改变所处的状况。催眠在很大程度上只不过是放大了这种自然的能力。

### B 催眠是如何发挥作用的?

几乎所有的心理咨询、治疗都从催眠开始的,无论是在治疗中多次遇到阻抗和瓶颈,觉得难以处理,还是想继续增进和巩固治疗效果,催眠都可以帮助咨询师和来访者更顺畅有效的工作。

近年来,大量的研究开始关注临床催眠对治疗效果的影响。不断增加的客观证据表明,当催眠被作为治疗的一部分时,它通常都能增加治疗的效益。那么催眠在临床中具体如何工作和应用?主要从如下三个方面体现:

#### 一、解除内在防御,直达核心症结

关于催眠,现代催眠之父米尔顿·艾瑞克森是这样说的:所有正使你深陷的问题,让你挣扎的负面习惯,你的焦虑,或者身体上的痛苦,这些都是进入灵魂旅途的切入口。

而催眠技术可以有效地解除对方的疑惧、戒备和羞耻感,因此当患者进入深度催眠状态时,许多处于无意识或潜意识中的记忆便会浮现。咨询师可以由此引出压抑患者的困扰,找出心理症结的象征意义,分析其错误的思路,剖析其致病的缘由,

教以正确的适应方法。

#### 二、经由催眠状态下的特殊心理变化,做出合适的引导

处于催眠状态下的人的心理状态会发生很多变化和特征,比如,注意力会变窄、想象力变强、双方关系更融洽、意象思维会更活跃等等。这些变化和特征都有利于催眠治疗师和来访者本身更清楚明确的认知到催眠的程度和状态,不仅便于来访者了解自己,也便于催眠师作出最合适的下一步的引导。

#### 三、与其他疗法创造性整合,提升治疗效果

从整合治疗角度认识,现代催眠是一种创造力。催眠通常不被视为一种独立的治疗方法。相反,它是一种工具,一种向寻求帮助的人传递有益观点和想法的方式。催眠通常与其他心理治疗方法结合使用,如认知行为疗法(CBT)或人际关系治疗(IPT)。

2016年的一项研究报告表明,认知行为疗法(CBT)与催眠技术整合后的认知行为催眠治疗(CBH),比单纯的认知行为心理治疗有效率平均提高70%。

长沙大学心理学讲师 李肇英

## 学会做焦虑的主人

我读初中时是学校的佼佼者,2年前冲进了重点高中,目标是考上清北。然而,重点高中里高手如云,想出类拔萃很不容易,几次考试下来都是中等水平。为了督促自己,我跟班主任申请和成绩一直稳定的学习委员王茜做同桌。可每当听到她奋笔疾书、流畅答题“沙沙沙”的声音,我心里就开始破防了,神经绷得非常紧,原本记得牢牢的东西,却怎么也想不起来,结果成绩可想而知。我现在对考试产生了特别恐惧的心理,有时考前还拉肚子或浑身出冷汗……

网友:李芬

### 【心理处方】

其实,考试过程中适当有小焦虑也不是坏事情。有的时候焦虑就像一根橡皮筋,如果拉得太紧,它就会断掉,如果拉得不够紧,它的张力又得不到最大限度的发挥。因此我们要做的不是杜绝焦虑,而是在极度恐惧和消极等待之间寻求适宜的平衡点。

考试焦虑在中学生中非常普遍,你也不要过多的担心,急性焦虑通常伴有生理性表现,如考试前一两周开始出现紧张失眠,有的同学会出现腹泻、尿频、手心出汗等生理反应,使自己陷入身心疲惫的境地。而你的焦虑来自一听到“沙沙沙”的作答声和翻试卷的声音,想到同桌出色的作答样子,就按捺不住地产生焦虑。这种声音和焦虑产生了链接,形成一种条件负反射。

心理学研究表明,各种活动都存在一个最佳的动机水平。动机不足或过分强烈,都会使工作效率下降,中等强度的动机最有利于任务的完成。一般焦虑产生的背景原因更多的是对结果的不确定性,把目标设置得太高,容易产生焦虑和紧张,你首先要做的是适当调整并降低动机,比如将清北两字从头脑里清除出去。

其次,你可以改变自己的认知,更包容地看待你和同桌在大环境下,你们其实并没有太多的竞争关系。你可尝试在每天休息前冥想一下,头脑中切换成一种积极联想。如:这种外界声音可以想象一列正要发动的牵引小火车,你被这列车借力牵引着,愉快而顺利的运行着;也可当听到这种声音时,头脑中想象一棵正在逐步怒放的牡丹花,或者经过老师同意戴上屏蔽声音的耳罩。你也可尝试在在考试作答前,鼻子用力吸一口你喜欢的香味,你的中枢神经系统会处于积极且美好的状态中。

浙江省中小学心理健康督导师

曹大刚

### 漫言漫语



人生就像选择题,总有一个适合你。

陈英远(安徽)作

