

人为什么会被催眠

提起催眠，你的大脑中也许会浮现这样的场景：一位魔术师式的人物，身穿黑色燕尾服，戴着白手套，手拿一根小棍，一挥手，众人就纷纷倒下。其实，催眠就发生在我们的日常生活中。比如：看电视看得太入迷，而忘了其他事情；上课时看窗外的景色太着迷，而听不到老师讲课的声音……

催眠（hypnotism）源于希腊睡神 Hypnos 的名字，近代的催眠术则起源于德国人麦斯梅尔。催眠是受术者在催眠师的语言暗示及肢体动作的诱导下，心理及生理状态发生改变，从而处于似睡非睡的意识恍惚状态。

催眠的实施过程是这样的：先让受术者身体尽可能地放松，注意力高度集中于声音、物体、



在修筑公路时会在路旁设置一些醒目的标志，或者有意地将公路筑成弯道，能避免诱发公路催眠

观念等刺激。一段时间后，受术者开始感到疲劳，意识开始分散而难以保持注意力。此时，适当引入另一刺激，受术者会逐渐向它分配注意力。然后，施术者与受术者通过不断的交流，使得施术者的声音成为受术者唯一能感受到的外界刺激，而忽略其他刺激。

在这种情况下，受术者的眼睑松弛下垂，回答问题时口齿含糊不清、语速减慢，呼吸频率变慢变深，意识清晰度下降。催眠的效果就出来了。

任何人都可能被催眠吗？完全正确。只是每个人对催眠的接受程度不同。有人很快就可以达到催眠状态，有些人可能要较长时间。那些注意力容易集中、想象力丰富、学历高、智商高的人相对来说更易被催眠。

生活中也存在自然催眠现象。公路催眠就是一个典型的例子。驾驶员长途驾驶时，单调的汽车马达声会诱发催眠状态，从而导致事故，所以在修筑公路时会在路旁设置一些醒目的标志，或者有意地将公路筑成弯道，避免诱发公路催眠。

（徐昕红 胡珍真 黄志力）

催眠能用来安眠吗

想知道催眠能否安眠，我们必须先了解催眠和安眠的差异。

安眠，就是人进入放松的睡眠状态。而催眠是介于清醒和睡眠之间的状态，被催眠者也是在休息，但休息的深度和质量高于一般的睡眠，当然比安眠要差一些。催眠常常是闭着眼睛做的，所以看起来像是睡着了。实际上，眼睛张开同样可以被催眠。

除外观不同外，催眠与睡眠时的内在的意识状态也截然不同。睡眠时，入睡者的意识是不清醒的，对外界基本没有反应。而催眠时，受术者意识是清醒的，对施术者的声音高度敏感。





© 潜意识就像隐藏于水平面之下庞大的冰山主体

受术者能清醒地意识到自己正在做什么，应该做什么，所缺失的是对自己行为的批判力。归根结底，催眠和睡眠最重要的区别在于能否接受暗示。人要是真的睡着了，对任何的暗示都不会有反应。

催眠状态不同于睡眠，但催眠可以作为辅助手段间接提高睡眠质量。比如自我催眠中有很多放松和清空大脑的技巧，它们可以让你以最快速度进入睡眠状态。不过，因为失眠往往是由心理问题造成的，不解决心理问题，失眠治疗也难以奏效。（徐昕红 胡珍真 黄志力）

催眠为什么能激发潜能

曾有个妈妈买菜回家，远眺自家窗户时发现，独自在家的两岁儿子已经爬上了窗户，一只脚伸出了窗外。看着坠窗而落的宝宝，这位妈妈飞奔而去，神奇地接住了孩子。事后，当记者让她重新跑一次，她再也跑不出这个速度……

以上的例子中，“飞人”妈妈的飞奔速度是生活中潜能受到激发的现象。催眠也能激发潜能

吗？要搞清楚原因，得从潜意识说起。

弗洛伊德将人的精神结构划分为意识、前意识和潜意识。清醒状态下，人由意识支配，受压抑的潜意识被前意识阻挡在意识之外而不被我们感知。如果将个体的能量看作一个常量，那么当意识活动逐渐减少，所需能量也逐渐减少时，相对应增长的那部分巨大的能量被注入到了潜意识世界中。如果说意识是冰山一角，那么潜意识则像隐藏于水平面之下庞大的冰山主体，人

类的潜意识就是一个巨大的能量库！

催眠正是运用了潜意识巨大的潜能，逐渐消除受术者的防御机制，瓦解其前意识的监督，使其脱离意识的控制，从而进入潜意识世界。在潜意识世界能量充足的情况下，人桥术、记忆力提升、无痛感等，就都变得可以理解了。

催眠通过唤醒个人与生俱来的潜能，有可能消除其负面心态，戒除坏习惯，去积极正面思考。然而，潜能并不能时常被激发，这是人体的保护机制之一。道理也很简单，因为过度使用潜能会导致身体功能衰竭。

（徐昕红 胡珍真 黄志力）



微博士

人桥术

人桥术，又叫钢板催眠。催眠师通过语言和非语言的暗示指令，让受术者身体变得坚挺，宛如钢板。即使将其头、脚置于两把椅子之上，受术者的身体可以仅在这两个支点的支撑下而不会掉落下来。尤为甚者，随着暗示的增强，受术者身上甚至能够再承受另一个人也平安无事。

“人桥”之所以能够搭成，并非催眠师的“魔力”，而是催眠师激发了受术者平时没有使用的潜能。在“人桥”状态下，受术者注意力高度集中，呼吸充分而平缓，内心平静而安详，肌肉紧张，好像身体自然具有这样的能力。

微问题

安眠药可以用来催眠吗？

关键词

催眠 安眠 睡眠 潜能 意识