

自我催眠法

東炎

鐘擺遊戲催眠法

最近，患失眠症的人日漸增多，雖然物質文明，機械文明的高度發達，給予我們的生活帶來了無限的恩惠，但是在另一方面，破壞自然，產生種種惱人的噪音，給予人類種種不良的刺激，引起各式各樣的精神障礙，而失眠就是其中的現象之一。

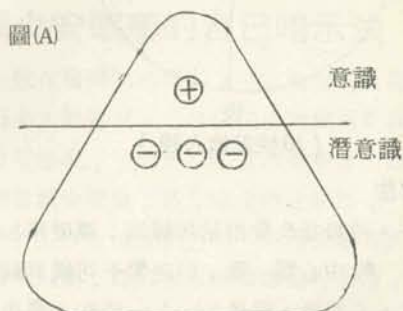
不過因為失眠在程度上和性質上有不同，所以並非只要實施自我催眠法就通通都能治好。尤其是因身體的疾病而引起的失眠症或因神經症而引起的失眠症等，必須經醫師的診斷及在其指導之下實施治療方法。所以本文所介紹的只是輕度的失眠傾向的一種自己克服法。

一般患了失眠傾向的人都有一種共同的心理，那就是：「今天也許又會睡不着……。」這種念頭盤桓在腦海裏，使你老是不能擺脫它。「睡不着，睡不着。」這就是自己在暗示着自己，而在潛意識裏形成消極觀念，促成失眠傾向，這就是失眠的原因之一。最初只是由於神經興奮，而有不如意的事造成失眠罷了，但是，這種經驗繼續發生幾次以後，沒有原因也會發生「今天也許又會睡不着吧？」這一種不安的觀念，而招致了失眠。這樣終於形成了一種條件反應（conditioned response）。

這樣，逐漸發生惡循環以後，失眠傾向就會嚴重起來。於是，變成「不眠症」，或老是擔心睡不着，而發生疲勞感（主觀的疲勞）由於睡眠不夠的疲勞（客觀的疲勞）而招致身心的衰弱。要知道，這並不是神經衰弱會引起失眠，而是失眠引起了神

經衰弱。

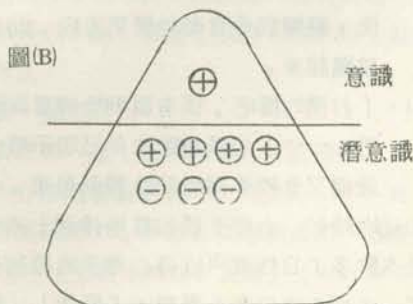
這種惡性循環必須設法擊破，而改變為好的循環才是上策，但是要怎樣做呢？那就是像第一圖一樣，將圖(A)的現狀改變為圖(B)。也就是說，平時要



⊕ = 能睡着的觀念

⊖ = 不能睡着的觀念

(如⊖多的話雖然意識裏想睡，但還是睡不着的。)



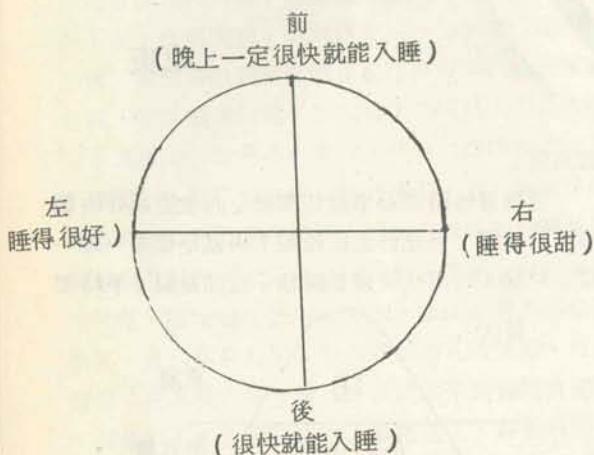
把能睡這種觀念灌入潛意識裏。只要把⊖消除，而留下⊕就可以睡着了。

不斷地暗示自己：「能睡着的。」將能入睡的積極觀念根深蒂固地深植在潛意識裏。爲了達到這個目的，鐘擺遊戲是比較有效的方法。這裏首先介紹一下鐘擺遊戲的方法：

所謂鐘擺遊戲乃一種愉快的自己暗示法，雖然這種遊戲並不能令人進入深催眠狀態，但却可以步入類似催眠狀態的境界，且是一種不可思議的愉快方法，同時又具有容易應用的優點。

A 應準備的東西

- 一、在約六十公分長的細線下端，串上一個開有洞的硬幣，當作鐘擺。
- 二、像第二圖的圓盤。



B 方法

- 一、用姆指及食指拈起線端，讓硬幣和圓盤的中心點一致，但硬幣不可觸到圓盤。
- 二、「前後、前後……」一直在心裏重複地自己暗示。這時候，奇怪的是鐘擺就會自然而然地搖擺起來，搖到令人難以置信的地步。
- 三、「左右、左右……」這一次這樣暗示以後，鐘擺就會自動地變更方向，向左右搖擺起來。
- 四、「打圈的搖吧，很有規則地繞着圓圈搖吧。……」這樣重複地自己暗示時，那鐘擺又會繞着圓圈開始轉動起來。

開始玩的時候，也許不能如意地達到上述的結果，但是次數多了自然就可以得心應手地得到正確的反應了。久而久之只要心裏想：「前後」，鐘擺就會開始前後地擺動起來，換句話說，由於練習而能使自己暗示的方法進步。這是一種非常有趣而潛妙的遊戲。

爲什麼鐘擺會搖擺起來呢？這就是催眠術的重

要原理之一。這叫做「觀念運動」。如果在內心的深處有一種觀念時，身體就會不期然地配合其觀念而行動。就拿前述的鐘擺遊戲來說，當試驗者「前後、前後……」重複地作這個暗示以後，潛意識裏被刻下前後搖擺的觀念。這種無意識的身體運動，導至手部極輕微的振動，使鐘擺搖動。不是有意識的搖而是無意識地把手擺動。因爲內心深處有某一種觀念時，身體的運動就會配合其觀念而自然地擺動起來，或者可以說，觀念（暗示）會配合身體，也就是所謂的「觀念運動」。

以此類推，在潛意識裏灌注積極的映像（觀念）爲什麼那麼重要，不難得到明白的答案。至於潛意識裏的觀念就像鐘擺一樣，能引起身體的運動，而觀念強烈時，可以引起行動。因此，如果具有消極的觀念時，行動就會趨向消極方面，相反的，有積極觀念時，行動就自然會向積極方面發展。

以鐘擺遊戲應用於催眠的進行方法：

- 一、晚上很自然的能入睡，很快的就可以入睡。」這樣自己暗示約兩分鐘左右。於是觀念運動就產生，鐘擺向前後開始擺動。
- 二、反複暗示自己，約兩分鐘：「晚上一定睡得很好，一定睡得很甜。」這樣，鐘擺就向左右擺動。
- 三、再做兩分鐘：「晚上很自然地立即就能入睡，而睡得很熟，很快就能睡着，晚上一定睡得很好。」這樣自己暗示鐘擺就會開始旋轉。

方法如上。任何人，任何時間，任何地方都可以實施，而且具有實用性。

爲什麼有這樣的效果呢？在總共六分鐘的鐘擺遊戲裏，不知不覺中，將這種可以睡着的觀念反覆地自己暗示了一百五十次。如果這個暗示在中午休息時間做一次，晚餐後再做一次，臨睡前再來一次，那麼一天之中的三次合起來就是四百五十次的自己暗示了。連續做一個月的話，就有一萬三千五百次的「能睡」這種觀念灌注入潛意識了，這是多麼可觀的數目！

關於潛意識的映像，因爲具有引起行動的力量，所以只要把有關睡眠的積極映像印在心上，就可以把失眠的傾向矯正過來。然而能實行這種積少成多且平凡的原理的人却很少。

這個克服失眠方法最重要的地方是：

- 一、宜在平時不斷地反覆實施這個方法。一個患失眠的人，在他的潛意識裏深藏着消極的映像，

因此，一上床就會急着想早些入睡，這樣反而越來越睡不着。那麼平時實施這個方法，產生了積極的映像以後，一旦上了床，就不會想起有關睡眠的事，這樣一來，潛在意識中的積極映像就會自然地誘導入睡。

二、以愉快的心情反覆地暗示。如果給予麻煩的、囉嗦的印象而一次又一次地重複就會招致相反的效果。可是鐘擺遊戲是很快樂的。所以，反覆做這種遊戲，效果非常大。同時，又可以依照我們的意思如意地擺動，於是興趣越來越濃，注意力越來越集中。那麼，暗示效果也就會不斷地增高了。

(二)自己暗示安眠法

現在，假設做鐘擺遊戲後，對於睡眠已經形成了積極而有益的映像吧，那麼晚上上床以後，可以做下述的簡易的弛緩法和腹式深呼吸法，以及實施安眠暗示法。

一、簡易的弛緩法

把腳踝、膝蓋、腰、手腕、肩膀等的關節，依照順序稍為轉動着，在不知不覺中除棄全身的力量。這時候，如果在內心裏想着：「腳踝子的力量逐漸失去了」這樣使之弛緩才是理想的辦法。更進一步地，還要對手指，臉部的緊張試着加以解除。於是，全身因此而完全步入弛緩的狀態。如果要步入睡眠，弛緩的功用是最大的了。

二、腹式深呼吸法

用腹部深深呼吸約二十次。吸氣的時候，鼓脹腹部，吐氣的時候，自然地使之凹下還原，但吐氣的時間要長些。如果以時間來說，吸的時候，大約是四秒鐘，但須停下兩秒，而吐的時候以八秒鐘為佳。不過，還是配合自己最舒適的時間比較理想，因此，不必拘泥於這種時間的約束。此外，呼吸的時候，最好能夠不自覺地注意自己的呼吸聲音。這樣，不知不覺中，意識會模糊起來，而很自然地能進入睡眠。

三、安眠暗示法

如果將鐘擺遊戲法、弛緩法、腹式呼吸法併用的話，大致上會成功，但是如更進一步地用語言暗示法，促使心神安逸舒適的話，那就更理想了。

當做了腹式深呼吸約二十次以後，就恢復普通的緩和呼吸，這時候，如果能以不太介意的心情去想起「寬心、安穩、睡眠、鼾聲、弛緩、熟睡、美麗的夢……。」等問語的話，心就會漸漸安定下來，接着就會跌入熟睡中。

這時，要特別注意的是，絕不能老是想入睡，要心平氣和地，好像什麼事也沒有發生似地想起有關睡眠的詞語。同時這時候使用的暗示詞語，最好是像「安穩」「寬心」等名詞或形容詞比較好。因為名詞，形容詞在意識上的活動要比動詞少，而且對入睡的幫助也特別大。還有，所用的詞語不一定要與「入睡」直接有關，只要是能給予心神安適的就可以。至於失眠的原因，往往是由於工作上或家庭上之騷擾或不安而引起。因此要給內心一種平穩的暗示，將它誘導至安穩的心理狀態，結果就很容易入睡了。

將幾種有助於安眠的詞語，如平穩、安靜、綠色、柔軟、寬容、安逸、滿意、和平、芬芳、愛、安全、幸福、春陽、平原、搖籃、嫩芽、希望、暖和……等等詞語中選出十種有助於自己心神安適的詞語，事先將它背熟。當腹式深呼吸完成以後，很自然地就把這些詞語浮上心版，這樣就會變成有效的自己暗示，使心神安定而逐漸引導到甜蜜的睡鄉中。

(三)減少安眠藥的自己暗示法

一般在醫師的指導下，適當地服用睡眠藥，也許沒有多大的害處。可是往往由於使用錯誤，而用量慢慢增加後，可能會引起安眠藥中毒。因此最好還是盡量減少藥量，甚至完全停止使用。

由於工作上或家庭上的不安而失眠的人，只要連續幾次以後，雖然沒有那些煩惱的事情，也會發生失眠，這就是形成了條件反應（conditioned response）。於是，只好借重藥物來挽救了。如果反覆地常用藥物，一旦沒有吃藥就不能入睡。這樣，又形成了新的條件反應了。

這種沒有藥物就不能入睡的條件反應，我們必須設法將它中斷。那麼，我們可以利用「條件反應」的方法：

第一個星期：

與往常一樣，服用同量的安眠藥後上床。上床後毫不介意地看看前述的安眠詞語。不一會，因藥物作用而入睡了。不過必須連續實施一個禮拜。這種當然的反應稱「無條件反應」（unconditioned response），而這種藥物的刺激稱「無條件刺激」。當產生無條件反應的時候，給予條件，並且不斷地反覆下去的話，縱使沒有無條件刺激（藥物），而只有條件刺激（看安眠詞語）也能入睡。這叫做條件反應。原理與pavlov's experiment相同。

第二個星期：

由於繼續做了一個星期的附條件的緣故，就會形成若干程度的條件反應。因此，可以把藥量減少三分之一後上床。這時候和第一個星期一樣，上床後還要看看安眠詞語，因為已經有條件反應的結果，雖然藥量減少了也能入睡。這樣，仍須繼續做一個星期。

第三個星期：

再減少藥量三分之一，然後上床就寢，看安眠詞語，同樣的原理，還是可以入睡的。這樣又繼續做一個星期。

第四個星期：

不服藥，只看安眠詞語就能入睡。因為條件反應已牢固地種植在心底了。

這樣經過了一個月後，不藉着藥物的力量也能安然入睡了。這是利用條件反應的好辦法。當形成條件反應時，要無意識地進行比較有效。不過，像上述情形是本著意識進行，所以需要有一個月左右的時間，同時，這個方法是用安眠詞語來做附條件的刺激，所以效果就更好。此法不僅是單純的附條件，同時具有能使心神安逸的暗示效果。

(四) 補助方法

除了上述的方法以外，如果能採用補助性的方法及條件來一併使用的話成果就更佳。

一、逆算混亂法

很多人都知道，在心裏數着數目字，有助於睡眠。不過，雖然有時候有效果，但是往往數到五百還是不能入睡，甚至數至一千反而更清醒也大有人在。不過，如果用逆算的方法是行之有效的。在促進睡眠狀態最有力的方法當中，有所謂逆算混亂法。用普通的順序算法（由小到大）很容易算，可是逆算却吃力不討好，既麻煩又容易陷入被動的情況。至於從一千或二千的數目開始逆算，更是不容易，因此一開始就會陷入被動的旋渦裏。不過這樣反而對誘導睡眠有幫助，因為逆算對於催眠有集中注意的特殊效應。但是，千萬不要過分緊張地去數，否則反而不好，必須在很輕鬆的氣氛下進行才是秘訣。這樣算下去的時候，不一會兒就覺得很厭倦或混亂，而不知不覺就睡着了。

二、溶解在雜音裏面的方法

如果聽到時鐘等聲音而無法入睡時，就將注意力集中到那鐘擺的聲音上面去。在普通的情形下，因為老是介意那時鐘而會努力向鐘擺鬧下去，所以

愈使心情混亂不安。要知道這並不是要跟鐘擺較勁，而是把自己溶解在鐘擺的聲音裏面，同時心裏這樣想：「我聽到時鐘的聲音了，我來練習集中注意力吧。」於是那些聲音就不會使你煩惱厭惡了。當你在這樣實施當中，自然而然就可以入睡了。

此外，對於誘導入睡的條件也有考慮的必要：

一、適度的肉體疲勞 做輕度的運動或體操等，產生適當的疲勞以後，就很容易入睡了。往往有失眠煩惱的人，大部份是屬於勞心而不勞力的人，因此，做適度的運動可以幫助入睡，防止失眠，所以睡前能做一些柔軟體操也有助於睡眠。

二、喝適量的酒 適度地喝一些酒，有助於身心的快感，並且能促進甜蜜的熟睡，這是衆所周知的事實。因此，如果要吃安眠藥，倒不如喝適量的酒，對身心的健康來得有效。

三、聽幽靜的音樂 優美柔和的音樂旋律能緩和內心的緊張，使人忘却煩惱，間接地也能誘入至甜蜜的夢鄉。

四、讀一些使人輕鬆寬和的書籍 看一些使人輕鬆、寬和的書籍，也能幫助入睡。這種效果和安眠詞語具有相同的意義。

