

一位神秘莫测的催眠师，在路人甲眼前摇晃着怀表，口中念着：“你感觉很困，越来越困……”于是路人甲陷入了沉睡，甚至对催眠师言听计从，这就是我们常常在影视作品中看见的催眠术。催眠术在大众印象中似乎是一种具有神秘色彩的“魔法”，这种“魔法”真的能让人失去意识，完全落入催眠师的掌控之中吗？被催眠的人事后会不会记得催眠过程吗？催眠师是否确实拥有不同于常人的“魔力”？事实上，这是影视作品的艺术夸张，真实生活中催眠不是这样的。

# 人被催眠之后 真的让干啥就干啥吗

## 1

### 什么是真正的催眠

从心理学角度讲，催眠指的是一种心理治疗技术，治疗师往往会通过语言暗示、想象引导等方式，让被催眠者将注意力从外部环境中转移到内在体验中，从而变得更容易接受治疗师给出的建议或改变其思维和行为模式。

所以，催眠并不是一种神秘或超自然的现象，而是一种自然的心理状态，人们在日常生活中也会经历类似的状态，例如沉思、专注、入迷或心流状态等。

当人们处于这样的状态时，其大脑对接收到的信息处理会更加仔细，心理治疗也会变得更为有效。因此，催眠治疗常用于处理各种心理健康问题，例如焦虑、抑郁和创伤后应激障碍等。所以，比起影视作品中那种神乎其神的催眠，生活中真正的催眠就平平无奇了。

## 2

### 关于催眠的常见误解

#### 误解1：被催眠的人任由催眠师控制

在很多影视作品中，催眠往往被用来让人失去意识，并且任由催眠师控制，无论催眠师说什么或暗示什么，被催眠的人都会无条件听从。有一项调查研究发现，有49%的大众认为被催眠的人无法抗拒催眠师的指示。

但实际上，催眠并不是一种迷惑或控制他人思维和行为的方法。催眠师的目标是帮助被催眠者在催眠状态下更容易接受引导和建议，以缓解被催眠者的生理疼痛或心理困扰等，而非控制他们。并且，在催眠过程中，被催眠者仍然能保持一定的自我意识，有能力接受或拒绝催眠师的建议或指示。

很多时候，我们在影视作品中看到的催眠都是单方面的操控，而在现实中的催眠却是一个合作的过程，催眠师需要与被催眠者建立信任关系，需要被催眠者的自愿参与和合作，如果被催眠者感到不安或不愿意继续，他们可以随时中断催眠状态。

#### 误解2：催眠会让人进入无意识状态

催眠往往被误认为是一种“身体放松的和无意识的特殊状态”，被催眠的人可以深入自己的潜意识中，或者陷入一种类似于梦游的恍惚状态。

虽然催眠通常会在人们放松的时候进行，但放松并不是催眠的一个必要因素，即使在身体不放松的情况下，也能进入催眠状态。并且，身体放松也不意味着会失去对身体的控制，只是变得不那么紧绷而已。

同样，催眠也不是一种“无意识的特殊状态”，更不是类似于睡眠或梦游的状态。事实上被催眠者仍然处于清醒的状态，能保持一定程度的意识和感知能力，与清醒时一样能观察

和发现周围环境的变化。

#### 误解3：催眠师想催眠谁就催眠谁

有部分人认为催眠是很可怕的，催眠师想催眠谁就催眠谁。也有些人认为催眠是凭空捏造出来的东西，只是一种骗术而已，实际上并不存在。其实，催眠是一种治疗技术，部分治疗师称在临床实践中用过这个技术，并且取得了一定的效果。

相关研究发现，不同的人具有不一样的催眠易感性，即有些人更容易进入催眠状态，更能接受催眠师给出的建议，而另一些人则对催眠过程和体验较为抵抗。调查数据显示，易感性高或低的人所占总人口的比例都在15%-20%之间，其他人则属于中等易感性。

脑科学的研究还发现，对比易感性高和低的人，他们在大脑额叶部位的结构和功能上存在显著的差异，说明每个人能被催眠的容易程度确实是不一样的。

#### 误解4：意志坚强之人是不会被催眠的

有些人认为催眠只适用于那些意志薄弱的人，而意志坚强的人是不可能被催眠的。

在1989年的一项早期研究中认为，在没有干预的情况下，人们的催眠易感性是不太会随着时间而变化的。但是在2010年的一篇综述文章中认为，至少有15项研究发现，人们可以通过一些催眠培训计划提升其催眠易感性，大约有50%参与者的催眠易感性从低变为高，并且这样的改变至少持续了25年。

此外，催眠师还可以通过一些行为暗示、药物和非侵入性脑刺激来改变催眠效果。例如研究者大卫·威尔逊在一项对照实验中，对一组被试者暗示其所在的房间正在变红，同时悄悄让房间呈现淡淡的红色，旨在暗示被试者会体验到催眠师的任何指示。后续的催眠易感性测试发现这一组被试者的易感性明显变高了。

所以，能不能被催眠并不完全取决于意志坚强与否，而是与个人对催眠的观点和受到的影响有关。

#### 误解5：催眠师具有某种“魔力”或天赋

有一个很流行的误解是某些催眠师具有高超

的本领，像一个魔术师一般，能催眠任何人。在一项调查研究中也发现，有79%的参与者认为催眠效果取决于催眠师的能力。

其实，实施催眠并不要求催眠师拥有任何特殊的能力。大部分人都可以通过接受专业的催眠技能培训来掌握催眠的技术，其中包括催眠的理论、技术和伦理规范等。

但是，催眠只能由经过专业训练的、具有某些特定认证或资质的专业人士所使用。催眠师在进行催眠治疗时，必须遵循所在国家或地区规定的伦理规范，并取得被催眠者的知情同意，以确保能够安全、有效地应用催眠技术。

#### 误解6：催眠可以找回或操控记忆

在很多影视作品中，催眠经常用于帮助催眠者找回久被遗忘的经历，甚至前世生活的记忆，或者用于在不知不觉中忘记某段记忆、植入某段不存在的记忆等。例如一项调查研究发现，多达55.4%的美国大众认为“催眠能用于帮助证人准确回忆犯罪细节”。

但实际上，美国法庭并不承认这一类无可靠根据的回忆证据。多达几十项的学术研究发现，被催眠者往往会夸大在催眠期间回忆起来的经历的可靠性，并且会出现很多不准确的，甚至错误的记忆，这些错误记忆往往是前后矛盾的。

我们都知道，大部分人都记不得年幼时发生的事情，我们的大脑倾向于忘记这些久远的记忆。研究者发现，被催眠者回忆起来的童年记忆往往与对应年龄的特征不符，而那些声称想起了前世生活的记忆，也往往与实际历史不相符。

所以，催眠对于记忆的影响几乎都是基于当事人的想象，目前还没有可靠的研究证明这一点。

总而言之，催眠并不似影视作品所描述的那么神奇，它只是一种需要经过专业培训才能掌握的辅助性技术，帮助治疗师更好地处理人们的心理健康问题或缓解疼痛等。

另外需要指出的是，催眠技术并没有受到学术界的广泛认同，仍然有相当一部分的研究认为催眠并没有在心理治疗中起到显著的作用，或起到的效果较为微小，催眠疗法在我国也比较小众。因此，碰到打着催眠旗号作为卖点的个人或机构，请务必仔细甄别。 据《北京青年报》