

我国对催眠的认识和态度:大众和专业人员的比较

曲文祥, 高隽

(复旦大学社会发展与公共政策学院心理学系, 上海 200433)

【摘要】 目的:使用两个研究考察并比较国内专业 and 大众领域对催眠的理解和态度。方法:研究一检索近十年和催眠有关的心理学文献并对其内容进行分析;研究二采用自编问卷调查了172名大众和50名专业人员对催眠的可能误解。结果:研究一发现,专业文献中的催眠定义可分为“过程取向”和“状态取向”,疗效研究包括团体辅导和个体治疗两类涵盖促进自我发展、缓解焦虑等主题,个案报告涵盖贪食症、睡眠障碍等主题;大众文献对催眠的定义存在两处主要错误。研究二发现,大众组在1/3题目上的回答正确率低于随机水平,且对半数题目的回答正确率低于专业人员。结论:大众对催眠主要存在四个方面的误解;专业人员对催眠的认识更准确,但仍有一定偏差。

【关键词】 催眠;文献回顾;问卷调查;态度

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.05.043

Cognition and Attitude Towards Hypnosis: Comparing the Public with Professionals in China

QU Wen-xiang, GAO Jun

Department of Psychology, School of Social Development and Social Policy, Fudan University, Shanghai 200433, China

【Abstract】 **Objective:** Using two studies to investigate and compare the cognition and attitude towards hypnosis between Chinese public and professionals. **Methods:** Study1 analyzed the content of the literatures about hypnosis in the past decade; Study2 used the questionnaire to investigate and compare the possible misunderstanding about hypnosis in 172 general people and 50 professionals. **Results:** Study1 found that the definition of hypnosis quoted by professional literature could be divided into ‘Process-oriented’ or ‘State-oriented’ versions. Outcome studies mainly explored the efficacy of hypnosis using group counseling format(with topics such as promoting self-development and decreasing anxiety) or case study (with topics such as bulimia, sleep disorders and others). There were two major misunderstandings in popular literature when defining the hypnosis. Study2 found that the general public group demonstrated low correct rate on 1/3 of the questions and had lower correct rate than professional participants on half of the items. **Conclusion:** The general public hold four kinds of misunderstandings about hypnosis. For professionals, they have more correct attitudes towards hypnosis but also demonstrate certain misunderstandings similar to the general public.

【Key words】 Hypnosis; Literature review; Survey; Attitude

在所有心理咨询和治疗方法中,催眠或许是最能引发大众和临床工作者兴趣及误解的一种;而对于催眠本质、其生理-心理机制及个体差异性的研究在过去半个世纪里也引发了众多学者的兴趣^[1-4]。

作为一种心理干预方法或研究主题,对催眠的理解和使用都在不断演化,但至今围绕“催眠”的界定及其本质和机制究竟为何仍存在争议^[5,6]。例如,有研究者认为,催眠是一种有独特生理标记物的生理心理现象,在这一立场下,一种相对主流的观点认为,催眠是一种转换的意识状态(altered state of consciousness),以注意力的高度集中和主观感知觉的改变为显著特征;另一种观点认为,催眠是一种特殊的解离状态。另一些研究者更关注催眠师和被催眠者之间的互动,以及这一互动的特殊性质,在这一立场下,催眠或被认为是一种聚焦的、有治疗意义的社会互动的结果,或被认为是发生在特定人际情境中

的社会认知现象,而并非某种特殊的状态。另一方面,舞台催眠表演和影视文学作品中对催眠的夸大或错误描述,以及在我国专业催眠教育和培训的相对缺乏,也使得大众,甚至是临床工作者往往难以获得关于催眠的正确知识,从而对催眠有错误的认识和态度,进而影响其对接受专业催眠治疗(培训)的意愿和疗效。已有研究显示,对催眠持消极态度的来访者会更多的排斥催眠,而对催眠疗效不切实际的期望则会导致来访者脱落^[7,8]。

本研究旨在了解国内对催眠的理解、态度和可能的误解,并对比专业人员和大众在这些方面的异同,从而为普及对催眠的科学态度,以及为如何在催眠的临床实践和培训中更有效地澄清专业人员和来访者的误解和期待提供参考。本研究包括两部分,首先是检索并整理近十年国内与“催眠”相关的文献,以此了解国内和催眠有关的认识及研究现状,并着重比对专业和大众期刊中对催眠的理解和描述上

的异同。研究二则以研究一的结果为基础,设计相关的态度问卷,考察专业人员和大众对催眠的理解和态度。

1 研究一 国内相关文献回顾

1.1 研究目的

对国内近十年以“催眠”为主题的公开发表的心理学文献进行回顾,并按照文献的来源和内容进行分类和整理,着重分析文献中对“催眠”的定义,催眠实证研究及临床应用状况。

1.2 方法

在中国知网(www.cnki.net)心理学数据库中,以“催眠”为主题检索词,检索2005年至2014年间的文献,共得到218篇文献,经过初筛剔除57篇与催眠无直接关系的文献,剩下161篇有效文献。无效文献的内容包括研究催眠药物的医学文献以及有关催眠治疗的培训通知和广告等。

1.3 结果

1.3.1 发表情况 按文献来源将其分为两类:“专业文献”指以论文格式书写并发表在学术期刊上的文献;“大众文献”指无固定书写格式并发表在报纸或大众期刊上的文献(见图1)。

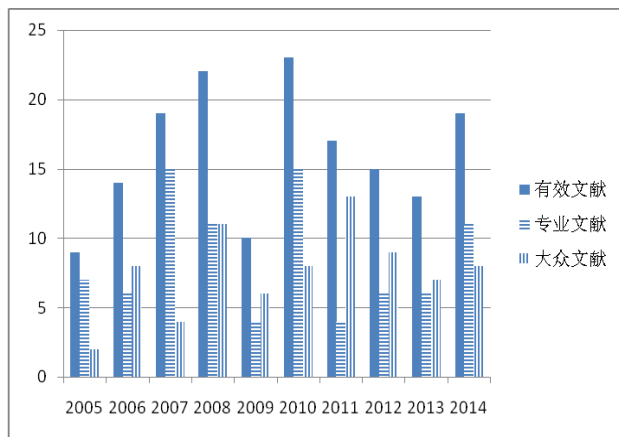


图1 2005-2014年国内催眠相关文献的发表和分类情况

75篇专业文献中,收录于各类学术期刊和会议摘要集的论文58篇(77.33%),硕士学位论文14篇(18.67%),博士论文3篇(4.00%)。其中实证研究25篇(33.33%)、问卷编制/修订6篇(8.00%)、个案研究14篇(18.87%),文献综述32篇(42.67%),其中部分学位论文兼有实证和个案研究。

86篇大众文献因缺乏明确写作主题,故尝试对其内容进行分析(存在一篇多主题情况,故编码有重复)。结果显示,54篇(62.79%)介绍催眠相关概念、

定义或应用等知识;14篇(16.28%)介绍现代科学催眠历史;15篇(17.44%)探讨催眠产生的生理机制;11篇(12.79%)专门就大众关于催眠的困惑或误解做解答;19篇(22.09%)介绍了催眠的特定方法或技术(介绍自我催眠技术11篇);5篇(5.81%)描述作者个人的催眠体验;21篇(24.42%)记录或描述了催眠治疗过程。另有28篇(32.58%)描述了表演性催眠(呈桥效应或舞台魔术等);12篇(13.95%)涉及文学影视作品中对催眠的描写。

1.3.2 对催眠的界定和可能的误解 根据专业文献中所引用的催眠的定义,按照其侧重于将催眠界定为“互动过程”还是“特异状态”,将其划分为“过程取向”和“状态取向”两类。

属于“技术取向”的催眠定义主要有三种:Orne对于催眠的操作化定义,希尔加德对催眠的定义及埃里克森对于催眠的定义^[5,9-11]。其共同点在于将催眠理解为一种过程,特别强调催眠师与被催眠者之间的交互关系。

而专业协会在定义催眠时则倾向于“状态取向”,例如美国心理学协会、英国医学会和第十三届世界催眠大会对催眠的定义^[11-13]。状态取向的催眠定义无一例外都将催眠描述成一种转换的意识状态,并强调在催眠状态下,被催眠者的注意、感知觉、记忆以及受暗示性的改变。

在包括催眠定义的27篇专业文献中,15篇(55.56%)提及“过程取向”的定义,21篇(77.78%)引用了“状态取向”的定义。

分析大众文献中对催眠的定义后发现,其主要错误体现在:①将催眠与睡眠相混淆;②认为催眠会让个体失去自控力/被他人控制。

1.3.3 催眠的实证研究和临床应用情况 实证研究主要分为四类:催眠疗效研究(14)、催眠状态下的脑电研究(2)、催眠对各种心理认知功能的影响(6)和其他(3)。

在14篇疗效研究中,10篇为和团体辅导结合的疗效研究(9篇为随机对照组设计);4篇为以临床症状改善或痊愈为标准的个体治疗的疗效研究。涉及的临床主题包括:促进自我发展^[9]、缓解焦虑^[13]、干预学习适应不良^[14],提高偏执型精神分裂症患者自知力^[15]和急性应激的综合干预^[16,17]等。

另有14篇个案报告,涉及到的临床主题包括:贪食症^[9]、睡眠障碍^[18]、焦虑症^[19]等十四种。有21篇大众文献同样描述了催眠个案,包括的主题有:各类躯体症状^[20-22]、抑郁症^[22,23]、学习障碍^[24,25]等十种。

绝大部分疗效研究中都报告催眠对特定临床问题有显著的疗效,但在强迫症及其相关症状的疗效上有很不一致的结果。例如,武成莉^[26]和刘丹凤^[27]各自报告了一例成功个案,而吴承红和邵启扬^[28]发现在75例个案催眠治疗中有10例无法进入催眠状态,而这些个案均系具有强迫症状;陈斌^[29]则报告了一例强迫症患者接受催眠治疗后脱落的案例;吕小利^[30]也发现催眠团体辅导对于改善大学生的SCL-90强迫症状因子得分没有帮助。

1.3.4 “大众文献”中提到的“大众对于催眠的困惑与误解” 鉴于国内专业期刊中未检索到有关对催眠的态度和误解的研究,而在大众期刊中则有相关内容,故对这些文献进行回顾后发现,作者推测大众对于催眠主要存在以下八种困惑:①催眠是否等同于睡眠/是否会丧失意识;②是否会被催眠师控制;③进入催眠状态后是否会“卡”住而醒不过来;④是否人人都能被催眠;⑤是否都像舞台表演那样具有无所不能的超能力;⑥是否主要依靠催眠师的力量发挥作用;⑦是否能帮助找回过去记忆;⑧是否必须依靠某些仪式进行。

2 研究二 专业人员和大学生群体对催眠的理解和态度调查

2.1 研究目的

研究一从文献整理和分析的角度比较了我国专业和大众领域对催眠的界定和理解,总结了专业领域对催眠的研究和临床应用的状况及大众对催眠的

态度。研究二则在其基础上使用问卷调查的形式,考察并比较专业人员和大众对于催眠的理解和态度上的异同。

2.2 方法

2.2.1 被试 被试分为大众组(本科生/研究生和成人教育学生)和专业组(心理咨询师)。共发放并收回222份有效问卷,其中本科生/研究生146人,均为非心理学专业学生(19.49±1.75岁,18~25岁);成人教育学生26人,均为教育学专业(年龄缺失);心理咨询师50人,均为参加中德催眠连续培训课程的新学员(37.71±7.72岁,23~52岁);平均从业时间7.66±5.22年(0~20年)。

2.2.2 问卷设计 分大众和专业版,两版中有关对催眠的理解和态度的问题相同,乃基于研究一的结果并参考以往国外催眠文献中描述的有关催眠的常见误解编制而来,为“是”或“否”两点计分,共15题,正确答案均为否,答对一题计1分。此外,大众版中询问了两类问题:之前是否接触过催眠和其具体途径/渠道;是否有意愿接受催眠/催眠治疗和其理由,均为开放性问题。专业人员版则询问了专业人员的基本临床资质和是否在临床中使用催眠。

2.3 结果

2.3.1 态度问卷的结果 两组被试的基本答题情况见表1。除去回答不完整的问卷后,独立样本t检验显示,大众组(n=171)的平均总得分(8.14±2.14, 4~14分)显著低于专业组(n=44)(11.07±2.03, 5~14分); $t=-5.931, P<0.001$ 。

表1 态度问卷上两组的正确率和两组比较结果

	大众组	专业组	$\chi^2(df=1)$
1)催眠具有神奇的力量	20.47%**	10.20%**	2.697
2)催眠是由催眠师的力量产生的	80.23%	90.00%	2.552
3)只有某种特定类型的人才能被催眠	60.47%	76.00%	4.056*
4)任何能被催眠的人一定是意志薄弱的人	94.19%	96.00%	0.249
5)一旦你被催眠,你就永远无法抗拒它的力量	84.88%	91.84%	1.571
6)你可以在被催眠后说出或做出违背你意志的话或事情	37.21%**	79.17%	26.566**
7)催眠有害健康	88.37%	100.00%	6.265*
8)催眠不会给人造成伤害	52.91%	52.08%	0.010
9)你必然会逐渐依赖催眠师	80.23%	89.80%	2.400
10)你会“卡”在催眠状态里出不来	81.40%	97.96%	8.237**
11)你在催眠中会睡着或失去意识	37.21%**	69.39%	16.000**
12)催眠必然会包含一个让你进入催眠的仪式	30.81%**	52.00%	7.586**
13)催眠只是一种放松	64.53%	85.42%	7.663**
14)催眠可以用来让你准确地回忆起曾经发生在你身上的一切	63.95%	70.21%	0.638
15)催眠是一种特定的心理治疗学派	18.02%**	44.00%	8.237**

注:先将两组的回答正确率与随机水平(50%)做比较,再比较两组的回答正确率间是否有差异;* $P<0.05$,** $P<0.01$

分别统计每题的正确率(正确率=答“否”的人数/有效回答总人数),并使用卡方检验考察两组在

具体问题上的答题异同。

非参数检验结果发现:大众组在第一、六、十一、十二和十五题上的正确率显著低于随机水平($P < 0.01$);第八题的正确率与随机水平无差异($P = 0.493$)。专业组仅在第一题上的正确率显著低于随机水平($P < 0.01$);在第八($P = 0.885$)、十二($P = 0.888$)、十五题($P = 0.480$)上的正确率与随机水平没有差异。卡方检验显示,专业组在第三、六、七、十、十一、十二、十三、十五题上的正确率显著优于大众组($P < 0.05$)。

2.3.2 大众了解催眠的主要渠道和接受程度 76.71%的大众组曾听说或目睹过催眠,除在大学课堂上首次听说催眠的人以外,接近九成主要通过影视和文学作品以及网络等非专业渠道,仅少数是从专业书籍和初高中心理课中接触到催眠。

61.64%的大众组愿意体验催眠,其原因主要在于“好奇”、“想体验一下”、“作为一种放松的手段”;而拒绝的原因主要有“对催眠的原理和科学性存疑”、“不想被控制”、“害怕泄露秘密/隐私”以及“没有需求”。当被问及是否愿意接受治疗性的催眠干预时,69.18%表示愿意,其中大多数人都相信“催眠对于治疗能够起到帮助作用”;而拒绝原因则和上题类似,主要是担心催眠可能产生副作用或对催眠持不信任态度。

3 讨 论

本研究的主要发现是,大众对催眠抱有强烈的兴趣和好奇,这不仅体现在近十年里,每年发表的以催眠为主题的专业论文和大众期刊文章的数量基本持平,也表现在第二个研究中发现,超过六成的人愿意尝试催眠体验和治疗性催眠干预。但鉴于大众主要是通过影视文学作品以及网络等渠道了解催眠,而这些渠道往往无法清晰一致地提供对催眠的科学界定,夸大催眠的神奇效果,且强调了催眠师的操纵能力。从对大众文献的内容分析和催眠态度调查中可见,大众对催眠的误解主要集中在以下四方面:“催眠中会睡着或失去意识”,“被催眠后会说出或做出违背自己意志的话或事情”,“催眠必然包括某种仪式”以及“催眠是某种特殊的心理治疗学派”。这和国外相关调查结果类似,例如,Johnson和Hauck^[31]调查了美国普通大众对催眠的信念和看法,发现“被催眠者会对周围发生的事一无所知”及“通过催眠,催眠师会控制我的想法”是常见的误解。鉴于对催眠的态度和认识会影响来访者进行催眠治疗的意愿

和效果^[7],加之本研究也发现,在拒绝体验催眠或接受催眠干预的受访者中,主要原因是“怀疑催眠的科学性”、“不想被控制”以及“害怕泄露隐私”,以上结果提示,在今后的催眠科普和临床实践中,教育者和临床工作者都可着重询问和澄清这些普遍的误解,且除询问来访者之前的催眠经历和期待外,也可以使用类似本研究中使用的问题清单,从而对来访者有关催眠的态度有更全面的了解。

本研究还发现,专业人员相比大众而言对催眠有更准确的认知,但值得注意的是,并非所有专业受访者都对催眠抱有正确认识,在“催眠不会给人带来伤害”,“催眠必然会包含仪式”以及“催眠是一种特定的流派”上,近半数受访者做出了错误的回答,而近九成的专业人员错误认为“催眠具有神奇的力量”。上述结果体现出专业人员对催眠持某种“神化”的态度。鉴于本次受访者均是参加中德催眠连续培训课程的新学员,或许对催眠疗效的高期待是这些专业人士愿意进入催眠培训的原因之一。需注意的是,本研究中被归类为“大众期刊”的文献也是从专业心理学库中搜索到的科普性文章,其作者或也具有一定专业背景,但其文章中所反映出的对催眠疗效的理解仍存在不少夸大和不实之处。诚然,专业人员对自己采用的干预方法和其疗效持有信心,并能将这种信心传递给来访者,这的确被发现可通过促进积极的治疗同盟形成来提升干预效果^[32],但若专业人员对某种干预方法抱有不切实际的期待,且忽视可能的副作用或潜在风险,则很有可能降低疗效。综上,本研究结果提示,在专业人员中对催眠“去神秘化/神奇化”的任务也同样迫切。

当然也需要指出的是,本研究采用了文献分析和态度问卷调查的方式考察并对比了专业人员与普通大众对催眠的态度,且主要集中在对催眠的误解上,因此在研究的深度上有一定限制,也未涉及对催眠的积极的、有建设性的信念和预期。此外,鉴于研究一选取的是专业数据库中的文献,研究二选取的被试是参与国内一流专业催眠培训的专业人员和受到高等教育的青年群体,因而本研究结果很可能过于乐观,并不能完全代表整个专业从业人员群体和国内社会大众对催眠所持有的态度。但这一“高估”也更突显出,在国内专业和大众领域中都仍需要为催眠正名,以更为科学的态度去理解、研究和实践催眠。

参 考 文 献

- 1 Dermen D, London P. Correlates of hypnotic susceptibility.

- Journal of Consulting Psychology, 1965, 29(6): 537-545
- 2 Spanos NP, Churchill N, McPeake JD. Experiential response to auditory and visual hallucination suggestions in hypnotic subjects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1976, 44(5): 729-738
 - 3 Capafons A, Mendoza ME, Espejo B, et al. Attitudes and beliefs about hypnosis: A multicultural study. *Contemporary Hypnosis*, 2008, 25(3-4): 141-155
 - 4 Vanhau denhuysse A, Laureys S, Faymonville ME. Neurophysiology of hypnosis. *Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology*, 2014, 44(4): 343-353
 - 5 王慧良, 张庆林. 催眠与记忆. *中国临床康复*, 2006, 10(18): 158-160
 - 6 Yeh VM, Schnur JB, Montgomery GH. Disseminating hypnosis to health care settings: Applying the RE-AIM framework. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2014, 1(2): 213-228
 - 7 Spanos NP, McPeake JD. Involvement in everyday imaginative activities, attitudes toward hypnosis, and hypnotic suggestibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 31(3): 594-598
 - 8 Kirsch I, Silva CE, Comey G, et al. A spectral analysis of cognitive and personality variables in hypnosis: Empirical disconfirmation of the two-factor model of hypnotic responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69(1): 167-175
 - 9 张亚. 催眠疗法在大学生心理辅导与治疗中的应用探索. 硕士论文. 上海: 华东师范大学, 2005
 - 10 周爱保, 王志丹. 哈佛群体催眠感受性量表 A 式中文版在大学生中的信度和效度. *中国心理卫生杂志*, 2011, 25(3): 223-227
 - 11 杨燕红. 大学生特质感恩的现状及其团体催眠干预研究. 硕士论文. 扬州: 扬州大学, 2014
 - 12 单家银. 催眠冲突管理研究. 博士论文. 上海: 华东师范大学, 2008
 - 13 周爱保, 姜艳斐, 袁彦, 等. 团体催眠对高三学生考试焦虑的改善作用. *中国心理卫生杂志*, 2012, 26(5): 363-367
 - 14 胡娟, 唐菁华. 学业适应不良大学生非智力因素的诊断和治疗初探. *人类工效学*, 2011, 17(3): 46-48
 - 15 王志超, 林举达, 刘庆荣. 催眠恢复偏执型精神分裂症患者自知力的研究. *心理科学*, 2006, 29(2): 415-418
 - 16 沈兴华, 叶小飞, 彭云丽, 等. 地震灾区茂县成人震后急性应激心理反应及干预研究. *中国健康心理学杂志*, 2009, 17(4): 479-481
 - 17 沈兴华, 叶小飞, 彭云丽, 等. 地震灾区茂县儿童, 中学生震后急性应激心理反应及干预研究. *中国健康心理学杂志*, 2009, 17(4): 481-483
 - 18 王志丹, 姜艳斐, 杨亚萍. 一例运用催眠疗法治疗失眠症的案例报告. *社会心理科学*, 2010, 8: 110-114
 - 19 周爱保, 王志丹, 谢璐, 等. 催眠疗法治疗考试焦虑症一例. *校园心理*, 2010, 6: 423-425
 - 20 王为民. 催眠的心理效应. *心理与健康*, 2005, 9: 46-47
 - 21 邵启扬. 解除心理阴影的催眠方法. *科学大观园*, 2007, 5: 45-45
 - 22 蒋方田, 楚逸, 王水, 等. 催眠改变生活?. *东方养生*, 2007, 7: 118-129
 - 23 煦凌. 用“催眠”救赎心灵. *分忧*, 2009, 10: 48-49
 - 24 阿缘. 处处都可“催眠”你. *环境*, 2013, 5: 77-79
 - 25 李雪. 催眠是个精密的技术活. *环球人物*, 2014, 13: 70-72
 - 26 武成莉. 催眠结合认知治疗强迫症一例. 见: 李其维. 第十届全国心理学学术大会论文摘要集. 北京: 中国心理学, 2005. 578
 - 27 刘丹凤. 催眠疗法治疗强迫症 1 例. *人民军医*, 2008, 50(12): 781-781
 - 28 吴承红, 邵启扬. 75 例个案催眠治疗的实证研究. *扬州大学学报(高教研究版)*, 2008, 12(3): 38-41
 - 29 陈斌. 催眠疗法在抑郁大学生的团体心理辅导和个案治疗中的应用初探. 硕士论文. 兰州: 西北师范大学, 2008
 - 30 吕小利. 对心理障碍大学生的催眠干预研究. 硕士论文. 扬州: 扬州大学, 2010
 - 31 Johnson ME, Hauck C. Beliefs and opinions about hypnosis held by the general public: A systematic evaluation. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 1999, 42(1): 10-20
 - 32 Roth A, Fonagy P. What works for whom: a critical review of psychotherapy research. New York: The Guilford Press, 2005. 447-479

(收稿日期:2016-01-25)

(上接第953页)

- 36 Gocłowska MA, Crisp RJ. On counter-stereotypes and creative cognition: When interventions for reducing prejudice can boost divergent thinking. *Thinking Skills and Creativity*, 2013, 8: 72-79
- 37 Gocłowska MA, Baas M, Crisp RJ, et al. Whether social schema violations help or hurt creativity depends on need for structure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2014, 40(8): 959-971
- 38 De Dreu CKW, Baas M, Nijstad BA. Hedonic tone and activation level in the mood-creativity link: Toward a dual pathway to creativity model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 94(5): 739-756
- 39 Nijstad BA, De Dreu CKW, Rietzschel EF, et al. The dual pathway to creativity model: Creative ideation as a function of flexibility and persistence. *European Review of Social Psychology*, 2010, 21(1): 34-77
- 40 殷融. 不确定感管理模型视角下的死亡凸显效应: 争论与整合. *心理科学进展*, 2010, 18(11): 1747-1755
- 41 Heine SJ, Proulx T, Vohs KD. The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 2006, 10: 88-110

(收稿日期:2016-03-23)