

电影《催眠大师》放映后,影片中“清醒催眠”“钢板催眠”等场景颇受关注 催眠果真恁神奇? 看看记者的体验



电影《催眠大师》宣传海报



洛阳晚报记者(左)正在李芳丽的引导下体验瓶子催眠



核心提示

□记者 刘亮/文 赵朝军/图

您看过电影《催眠大师》吗? 电影中的催眠场景是不是特别神奇?“清醒催眠”“钢板催眠”真实存在吗? 对此, 洛阳晚报记者采访了市心理咨询师协会心理咨询中心主任、国家二级心理咨询师李芳丽, 并对催眠进行了简单的体验。

【记者体验】容易受暗示的人易被催眠

李芳丽首先给记者拿出3个装有液体的瓶子:“放松, 3次深呼吸, 然后闻一下找出来哪一瓶是醋。”记者照做, 找出了一瓶“醋”, 结果被告知这三瓶全是纯净水。李芳丽解释:“容易受暗示的人易被催眠。”

随后, 李芳丽让记者躺在一张床上, 进行前期引导后说:“想象你已经从这间屋子里出去, 推开门看到一片森林……”不一会儿, 记者的眼睛有些发困, 并有了强烈的画面感, 但能清醒地感知周围的动静和自己说的话……

大家熟知的“钢板催眠”是否也能轻易实现? 遗憾的是记者的体验并没有成功。随后, 记者找来一名女性志愿者又尝试了一下。

“现在我碰到你的时候, 你的身体会越来越硬, 变得像钢板一样硬……”

“当我碰你的腰时, 你会像一张弓一样拱起来, 非常僵硬……”

最终, 女孩的头部、颈部和脚分别撑在两张椅子上, 而身体其他部位悬空, 一名体重55公斤的女孩站到她身上她也纹丝不动。“其实这只是一中催眠现象。”李芳丽说, 催眠

现象是人的一种自然适应反应, 在长途旅行中单调、刻板的车轮转动声也会诱人进入催眠状态。电影中的“清醒催眠”在现实生活中每天都在发生, 比如我们看的广告语、听到的赞美的话等。

李芳丽解释, 催眠治疗是许多心理治疗的方法之一, 其是建立在被催眠者对催眠师的信任和专注度上的。一般来讲, 具有容易放松、想象力丰富、专注力强、好奇心强、智商高等特质的人因其敏感度较高而比较容易被催眠。

【刨根问底】这些电影中的场景, 来看看其中有啥奥秘

电影场景:徐瑞宁(徐峥饰)第一次遇见任小妍(莫文蔚饰)时, 任小妍拨了一下楼道角落的落地钟, 徐瑞宁就被催眠了。

问题:多长时间能让一个人进入催眠状态?

李芳丽: 一般来说, 约90%的人都

有一定程度的催眠敏感度。有些人需要几秒钟, 而有些人必须施以反复、长时间的诱导。

电影场景:每次催眠治疗要结束时, 催眠大师都会打一个响指, 被催眠者就会立刻“醒来”。

问题:这个动作有用吗?

李芳丽: 催眠结束以后必须有一个正常的“唤醒”过程。

“唤醒”的方式有很多, 比如从1数到3或打响指等。这是对被催眠者的一个提示, 目的是将被催眠者快速从潜意识状态带回正常意识状态。

【专家说法】催眠能释放被催眠者的心理压力, 多用于治疗失眠和心理疾病

李芳丽介绍, 催眠分为深度、中度、浅度三种状态, 简单来讲, 浅度就是在被催眠后, 被催眠者完全能够记得周围发生的一切; 中度就是对过程有一点儿记忆; 深度催眠则有可能在短时间内使被催眠者进入部分或大部分失忆状态。催眠的深度也因个体的催眠感受性、催眠

师的威信与技巧等有差异。

催眠的目的是释放被催眠者的心理压力, 更多用于治疗失眠和心理疾病, 比如抑郁症、焦虑症、强迫症、人际交往障碍症、恐惧症、睡眠障碍症等。许多有心理疾病的人一直处于防御状态, 但进入催眠状态后, 这种防御就会大大下降, 对寻找很多心理疾病的心

理根源有很大帮助。

“西方国家的催眠行业到现在已有200多年的历史, 理论体系、行业标准都比较成熟, 催眠师也有非常严密、完整的理论学习和大量练习、实践。国内在这方面基本还是空白, 催眠疗法刚起步, 所以在治疗过程中催眠用的比较少。”李芳丽说。

九都短波

●为了让孩子们过一个快乐的六一, 汝阳大虎岭雅文集团为陶营乡姚沟小学捐赠了200余套校服。由雅文集团投资兴建的雅文生态文化园位于汝阳县陶营乡大虎岭北麓, 规划面积14万平方米, 紧邻大虎岭林场, 坐享3000亩原山林海, 植被丰富, 环境幽静, 气候宜人。
(张润杰)

●近日, 洛阳振冶炉料有限公司和洛阳德汇科贸有限公司组织西工区35名基层一线环卫工人到南阳西峡县游玩, 实现了他们带薪休假的心愿。参加这次活动的有老环卫工人、省劳动模范方伟、优秀共产党员、市先进工作者以及各区部分先进工作者。
(马晓飞 李春节)

●近日, 中信重工机械股份有限公司青年志愿者协会的志愿者们带着员工捐赠的5200册图书和价值1万余元的书柜、书架, 帮王坪乡中心小学建起了首座“爱心书屋”, 并为每个教室配置了“爱心图书角”。他们还给孩子们送来了新书包、图书等儿童节礼物。
(王妍 王恩隆)

花季少年突发病 国寿赔款见真情

□广文

花季少年购买国寿学生儿童定期寿险后突发疾病身亡, 中国人寿新安支公司赔付其1万元死亡保险金。

被保险人任某, 在校购买了保险金额为1万元的国寿学生儿童定期寿险。任某于2013年12月的一天, 感觉头痛、头晕并伴随呕吐, 家人赶紧将其送到县人民医院, 医院检查后告知任某系脑出血, 后于当晚由县医院120急救车将其送到市内一家医院抢救, 最终抢救无效死亡。中国人寿新安支公司接到报案后, 依据国寿学生儿童定期寿险合同条款规定, 经调查后迅速赔付了1万元的死亡保险金。

国寿理赔进行时

工行金融@家

用手机银行、网银转账汇款、投资理财等, 还有机会赢取数码产品、环保家居及环保轿车等奖品。

详询95588或工行各营业网点