

文章題目：催眠 - 治療心理疾病的應用

文章內容：

一、何為催眠？

美國催眠協會所給出的定義為：「催眠是一種導入程序，在導入的過程中，被催眠者會被告知將會暗示其進入想像體驗。催眠導入是一種最初實施的、持續的暗示，讓個體去使用自己的想像，並可能會包含進一步詳細的導入。催眠程序被用來鼓勵被催眠者對於暗示做出反應以及去評估其對於暗示的反應。當使用催眠時，個體(被催眠者)在另一個個體(催眠師)的引導下對暗示進行反應，這些暗示的目的是為了改變主觀體驗，以及在知覺、感覺、情緒、想法或行為層面引入變化。」

二、動物催眠

同理催眠對於動物同樣有效，但比起對人的催眠，對動物的催眠更接近於使動物強制冷靜，由於動物的大腦構造較為簡單，反應往往只有本能，驚嚇、逃跑等，所以對上高等的獵食者，他們便有可能陷入這種催眠狀態，也就是 " 假死 " 狀態。以躲避獵食者的追擊，所以我們人類也能使用特定的手法，來使動物觸發這種 " 假死 " 型態。

三、催眠的發展與進步

催眠最早出現於巴比倫時期，美索不達米亞地區，他們用於宗教活動上，而到了 18 世紀催眠才真正的進入了西方醫學，而催眠的應用又得從生理疾病與心理疾病開始說起。病有分生理與心理，生理的病症可以使用藥物進行治療，但心理的病症卻不能用藥物進行有效的治療，想要真正的痊癒往往需要依靠一些特殊的手段，而催眠就是其中的一種。首先催眠師會先去了解病患的過往與經歷，然後再利用過去的經歷來對被催眠者進行心理暗示，患者進行溝通交流並引導他們放送，能夠沉浸於催眠師所創造出來的催眠環境，最後再與患者的交流中找出病症並且加以安撫。而催眠的應用除了醫學，其他方面也有傑出的表現，例如：魔術表演，魔術師往往是利用了高超的手法與觀眾的心理狀態來達成的表演，而這也是催眠的一種表現方式。

參考資料

1. 甚麼是催眠？關於催眠的真相！
<https://kknews.cc/zh-tw/psychology/85b42vn.html> (每日頭條)
2. 神奇的動物催眠，只要了解原理，人人都是動物催眠大師！
<https://kknews.cc/news/g42raxxy.html> (每日頭條)
3. 催眠面面觀
<https://sa.ylib.com/MagArticle.aspx?id=460> (scientific american 科學人)