

江苏科技报

Jiangsu Science And Technology News

2024年5月27日

农历甲辰年四月二十
第17期 总6426期
本期8版

报名题字
白春礼

国内统一连续出版物号 CN 32-0019 邮发代号 27-2

江苏省全民科学素质工作领导小组 指导
江苏省科学技术协会 主管
江苏省科学传播中心 主办

■科普中国■



人被催眠后会发生什么

“你感觉越来越困，越来越困……”看着在面前来回晃悠的怀表，听着催眠师在耳边的轻语，被催眠者像是被操控般身不由己，心中的秘密无所遁形。以上是不是你以为的催眠场景？那么，催眠真的像一些影视剧中展现的那么玄乎吗？

催眠，与潜意识对话

催眠自诞生 2000 多年以来，一直充满了神秘色彩。几百年前，如果你的腿受伤了，酒可以被用来麻醉伤口。但是你知道吗，催眠也出现在了 19 世纪麻醉药的名单上。在当时的外科手术中，催眠常被用来麻痹痛感。但催眠可不是让人睡一觉，要想让患者进入深度放松的状态并非易事。所以在麻醉剂发明之后，催眠在麻醉领域慢慢“失宠”。而在心理学领域，催眠却颇受欢迎。

美国心理学家奥里森认为，如果将人类的整个意识比喻成一座冰山，浮出水面的部分是显意识，约占 5%。也就是说，冰山下的 95% 都是潜意识。而催眠，就是与潜意识直接对话。

“现代催眠之父”米尔顿·艾瑞克森曾真切体验过催眠的好处。在他十多岁时，不幸降临到这个少年身上。他因患小儿麻痹症全身瘫痪，赶来的三位医生都摇头：“你以后都站不起来了。”但艾瑞克森并没有放弃，夜深人静时，他向潜意识“求助”，居然得

到了指引：他的脑海里出现了儿时自己摘苹果的快乐画面。这个画面生动极了，他专注地感受着、尝试着每一个细微动作。

慢慢地，他竟然可以做出“摘苹果”的动作了！跟随潜意识的指引，他康复得越来越好，甚至奇迹般地站了起来。后来，他还利用催眠治愈了患有“幻肢痛”的老兵，帮助患重度抑郁症的护士找到了幸福……

测测你容易被催眠吗

想知道自己容易被催眠吗？现在，我需要你找到一个安静的环境，放松身体，闭上眼睛，发挥想象，做一个好玩的测试。下面这段文字可以请家人轻柔地读出。

清晨，草地上有一棵柠檬树，树上挂满了成熟的柠檬。当你看到这些，整个人都很放松。走近柠檬树，你几乎可以闻到空气中果实的清香。微微的酸，萦绕在你的鼻尖，让你心情愉快起来。你走到柠檬树下，伸手轻轻握住一颗柠檬。这颗果实是那样的干净，被清晨的露珠清洗

得一尘不染。你用手指轻轻触摸柠檬的表皮，清凉、微微粗糙。当你感受到它，整个人都在慢慢放松。你将果实放在鼻尖，闻到了柠檬散发出的清香，心中升起淡淡的喜悦。你忍不住轻咬一口，感觉满嘴都是那酸酸的汁液。你感到非常愉悦，内心十分平静。

好，睁开双眼。快告诉我，你闻到柠檬的香味了吗？咽口水了吗？在这个测试中，你感受到的细节越丰富，说明你越容易接受暗示。暗示的力量是巨大的。虽然你的手里没有柠檬，但如果你让大脑想象吃柠檬的画面，嘴巴就会乖乖分泌出唾液。我们的所思所想，影响着精神状态，甚至影响着生理表现。回想一下，当你听到一个天大的好消息，是不是身体上所有的不适都消失了？当你将考试看成一件痛苦的事，是不是复习时总是无法集中精力呢？

人被催眠后会发生什么

催眠师不是魔法师，如果一个人没有接受催眠的意愿，他是无法被催眠的。然而，主动接受催眠之

后，就任人摆布了吗？这可是个天大的误区。被催眠者是有自我意识的，想说什么都由自己决定，什么时候结束催眠也是由自己说了算。

一名曾被催眠的学生回忆：“我当时意识清醒，老师暗示我，可能会放一个几斤重的东西在我身上，但实际上是有个人压在上方的，但我并没有感到很重。”所以说，催眠并不能改变我们的身体强度，只是能重构感受。因此，催眠常被用于一些心理治疗，帮助被催眠者以更健康的方式去处理情绪，实现自我疗愈。

在警方破案时，催眠也经常“立大功”。有“当代福尔摩斯”之称的神探李昌钰曾提到过，在一起抢劫案中，有一个目击证人明明看到抢劫犯开车离开，却怎么也想不起来车辆特征。在催眠师的引导下，目击证人给出了“红色的车”这一关键线索，还想起了车牌号中的三个数字。“这就够了！”根据这些线索，警方迅速行动，顺利抓捕了抢劫犯。

■E学课堂

动物也能被催眠？到底怎么回事？扫描二维码，一起来看看吧！



E学江苏

聚焦学习智慧 倡导智慧学习

发行
今日教育集团

公众号

关注公众号，
查看本报电
子版、征稿函
和“智乐汇”
版答案。



今日科普

知识图谱

知识图谱就像是一张巨大的网络地图，里面充满了各种各样的知识点。例如，它知道什么是大熊猫，知道大熊猫吃什么，还知道大熊猫和其他动物之间的关系。这些知识点之间还会相互连接，构成一个庞大而复杂的知识网络。知识图谱可以被应用在很多领域，例如搜索引擎、电子商务、医疗健康等。在搜索引擎领域，它可以帮助我们更快地找到信息；在电子商务领域，它可以根据我们的兴趣爱好推荐适合的商品；在医疗健康领域，它可以辅助医生做出准确诊断。