

催眠可以删除记忆吗（世界上催眠消除或删除痛苦记忆）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/bff67e5006264e9334f14ed2b27d99a7.html>

范文网，为你加油喝彩！

一位求助者问我说，老师，您能帮我删除记忆吗？让我忘掉我的前男友吧？

我每天都在想他，太痛苦了，您能给我催眠吗？抹去他在我头脑中的影像？清除他在我大脑中的潜意识，这能行吗？

看她痛苦的样子，我不忍心直接否定她的想法。但是，读取意识，清除某些潜意识，表面听起来，很有科学的意味？实际上却完全不现实。

也有催眠专家认为，催眠能做到某些记忆的隐藏或遮蔽，我认为这种可能性很小，如果能做到，也需要催眠师和求助者双方非常信任，并且做很长时间地合作和努力。

需要很多次长时间的催眠，这对双方要求都很高，而且可能适得其反，不但不会治愈，还有可能强化记忆。

上述做法可能是投机取巧的消除痛苦的方式，也可以说就是一种逃避，并不是合理地对待痛苦的方式，对求助者来说，是起不到治愈作用的。

如果执意通过某些方法删除记忆，这已经丧失了基本的科学态度，走向伪科学或伪心理学的方向了。

心理学的规律是，越想忘掉，就越忘不掉！

比如，有人告诉你，一分钟之内，请你不要去想一头陷入草泽里的大象！你试试会怎样？

如果没有“不要想大象”的要求，你大脑里可能根本不会想它，你可能也不知道有这么一头大象；但当被要求不要想的时候，却更不容易不想想了！

失眠的人也一样，当一个人非常想快速地睡着、非常怕睡不着的时候，反而更容易睡不着。

其实催眠并不复杂，也不神秘，就是在接受暗示的情况下，身体和心理放松而专注时状态。

催眠状态，被专家定义为六级，较浅的催眠状态与觉醒时类似，但放松并且接受暗示，同时在某一方面保持着专注；

深入的催眠中，有时会展现出比觉醒时更深度的心理活动，比如能想起更多的很久以前的事情，或接受更多的信息等。

很多人了解催眠是从催眠表演中，影视作品中知道，如催眠时人桥实验，当然，这个实验是真实的。

但是另一些情况，如一些大师的催眠本领，利用催眠破案等，甚至自我催眠之后，自己都不知道自己是誰了，等等，这些完全夸大了、虚构了催眠的作用。

据传说，希特勒曾在做催眠治疗时，被无意中激发了“政治野心”，后来才成了一个纳粹“魔鬼”，给人类带来灾难。

类似这样的案例，被认为催眠可能是一件危险的事，其实，这个在职读研传说也是无法验证的。

现代医学意义的催眠，包括自我催眠，可以让人身心放松，缓解失眠；在有些场合有镇静止痛作用，更主要的是用来做心理治疗，比如各种压力问题、适应困难、心理创伤、不良行为、神经症等。

催眠经常被神秘化，这可能与催眠的历史有关。因为最早的催眠源于公元前的咒术、巫术等。

西方最早利用催眠作为一种治疗方法的人，是1775年奥地利的麦斯麦医生，他用磁铁作为工具，用“磁体流动”说来解释治疗机理。

方法是将磁铁放在病人生病的地方，并解释磁流动治疗的原理，这种方法当时很有效。治疗很多病人，甚至包括当时的名人、大人物，因此名声大噪。

而实际上，他所用的方法，其实就是催眠疗法。而他自己可能没搞清楚，到底是什么原理治好了病人。

在他成名以后，科学界、医学界却一致否定，在被否定、被攻击的之后，他的治疗效果确实不如人意了，后来，他在一片嘲笑声中离开人世。

这刚好说明，他用的方法就是催眠暗示，因为，当患者怀疑他的治疗能力，不再接受暗示了，当然就起不到治疗作用了。

后来催眠被科学化，确实有治疗作用，但是，催眠是有条件的，需要特定人群，需要被催眠者的信任和配合，无论催眠师如何厉害，也必须得对方信任才能催眠成功。

现在，做催眠治疗前，必须要做催眠感受测试，即对催眠的易感性做测试，如果易感性良好，才能用催眠治疗，也就是说，并不是每个人都可以被催眠，催眠疗法也不是适于每个人的。

催眠术是心理学的一门技术，但如果扩大使用范围和夸张其功能的话，如前面所说，要是去做删除记忆这样的事，那么，就是伪心理学了。

用催眠来做心理治疗可怕吗？野炊作文

不可怕，其实大多数人在日常生活中，是经常被催眠的。比如，当一个人被一个精邓丽君歌曲精选彩的广告吸引住，或者正在专注地看一场魔术表演时，这时的状态，就接近于催眠了。

另外，在日常生活中很多场景或谈话中，也是有些催眠的技巧和应用的。在心理咨询和心理治疗中，求助者经常会感受到咨询师很真诚和善意的肯定，并能得到心理安慰和力量。

其实，这种时候，求助者可能同时接受了来自咨询师的积极的心理暗示，虽然，求助者并没有感觉到、或不知道自己被催眠，但是确真正能感受到自己被治愈了，这也是催眠疗法的运用。

关于催眠家乡的景物，有两个需要注意的事情，一孙子打瞎爷爷眼睛个是慎重选择催眠师，另一个是谨慎看待催眠师。

第一，如果选择做催眠治疗，事先一定对催眠师做比较深入的了解，除了执业资质、经历等专业素质以外，还要了解其人品、道德素质等。

这非常必要、非常重要，至少，催眠师应该是一位很有爱心、乐于助人的人，而不是非常看重金钱、心术不正的人！

上述建议并不意味着催眠有什么可怕的，或者催眠师会有什么超人的本事，其实在催眠中，求助者可以要求自己的亲人在身边。

而且，一旦在催眠状态中被要求做违背个人意愿的、或不道德的事情，这时，人很快就能觉醒过来。

第二，有些人用催眠做潜能开发，超能力开发，或提高心理素质等服务的，这些内容应谨慎观察。

如前面建议，一定要充分了解催眠师，同时，不要将催眠神秘化，也不能夸大催眠的功效，以科学精神看待，避免走入误区！

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发