



# 從懷疑到接受：催眠經驗如何塑造壓力減輕效果

## Transformative Power of Hypnosis: Breaking Myth and Implications for Stress Relief Application

研究機構： Hypnosis Institute  
- 美國 Association for Integrative Medicine (簡稱 AIM) 唯一香港分會


研究機構的部門： AIM 大中華區心理學研究小組  
AIM Greater China Psychology Research Group


研究成員名單：  
(按字母順序排序) Charles LEUNG  
Chun Yu Patrick HUI  
Ka Yiu YEUNG  
LUI Wing Derby  
Mei Po LAU  
YANG Yan Kim Ning

研究發佈日期： 2025年2月10日



 <https://www.hypnosisinstitute.com.hk/>

 [info@hypnosisinstitute.com.hk](mailto:info@hypnosisinstitute.com.hk)

 Hypnosis Institute 國際認證催眠治療師課程機構

 @HypnosisInstitute

 hypnosis.ins

## 從懷疑到接受：催眠經驗如何塑造壓力減輕效果

### **摘要**

本研究探討對催眠的認知和態度如何影響其在緩解壓力方面的效果。儘管催眠作為心理干預工具的接受度日益提高，但圍繞催眠的誤解仍然阻礙了其應用。是次研究共有 52 名隨機選取的參與者被邀請參與 21 分鐘的催眠體驗，期間他們完成了針對破解催眠常見迷思的任務。參與者在會話前後完成了《對催眠的態度問卷》，並對其即時壓力水平和情緒狀態進行自我評估。統計分析顯示，在催眠體驗後，參與者自我評估的壓力水平顯著降低，平均值從 3.75 降至 2.6 ( $p < 0.01$ )。此外，參與者對催眠的態度亦有所改善，《對催眠的態度問卷》的平均得分從 60.48 增加到 65.69 ( $p < 0.01$ )。研究發現年齡差異顯著，相較於年長者，年輕參與者在壓力緩解方面表現出更大的改善。這些發現表明，催眠可以有效降低壓力並增強情緒健康，同時破解了普遍存在的迷思。

### **引言**

催眠是一種緩解壓力和提升情緒健康的心理干預方法。儘管在介入手法中的接受度日益提高，但對催眠的誤解常常阻礙了其更廣泛的應用。許多人仍然持有受文化迷思和媒體誇張描述塑造的負面看法，潛在影響他們對催眠技術的態度和反應。讓大眾建立正確的認知和明白催眠在緩解壓力方面的效果，對於提高催眠的臨床實用性至關重要。

### 壓力緩解機制

催眠的機制涉及認知、心理和生理因素之間的複雜相互作用。研究表明，催眠的有效性受到個體在易受暗示性、態度和期望方面的差異影響 (Lynn 等, 2008)。催眠的生物心理社會模型認為，生物、心理和社會因素共同促進對催眠的反應，可能導致壓力感知和情緒狀態的顯著變化 (Barabasz & Barabasz, 2008; Novy 等, 1995)。

眾多研究已證明催眠在減少與壓力相關的症狀方面的效果。2016 年一項系統性回顧發現，在九項隨機對照試驗中，相較於對照組，有六項報告催眠對壓力減少有顯著的積極影響 (Häuser 等, 2016)。此外，統合分析發現催眠最有效的應用之一就是減輕壓力，在各種研究中均有大量的效應值 (Thompson 等, 2019)。

催眠所引致的生理性變化更進一步認證了其在壓力緩解中的作用。研究表明，催眠可以導致心率和血壓的降低，以及與放鬆和焦慮減少相關的大腦活動變化 (Yüksel 等, 2013; Landry 等, 2017)。此外，高度易受暗示的個體從催眠干預中獲得更顯著的益處，表明個人特徵在介入結果中扮演關鍵角色 (Bongartz 等, 2002; Fisch 等, 2020)。

是次研究旨在探討個體對催眠的認知和態度與短暫催眠體驗後壓力緩解效果之間的關聯。通過專注於隨機選取的參與者樣本，我們希望深入了解這些態度如何影響情緒緩解和整體心理健康。研究將採用結構化方式評估自我報告的壓力水平和情緒狀態的變化，並使用《對催眠的態度問卷》來衡量參與者在干預前後的信念。最後，本研究旨在闡述催眠作為改善心理健康方法的潛力。

### **研究方法**

#### 參與者

通過宣傳推廣心理方法或催眠緩解壓力的廣告活動，是次研究隨機招募了 52 名受試者參與。參與者均來自不同背景，以確保樣本具有代表性。

#### 研究程序

每位受試者首先進行 4 分鐘的熱身練習，然後聆聽由認證催眠師錄製的 21 分鐘催眠錄音體驗。錄音不僅引導他們緩解壓力，還要完成一項保密任務。在催眠之前，受試者選擇他們喜歡的顏色紙並在紙上畫出他們喜歡的形狀，但不告訴實驗者。提供的顏色紙有紅色、藍色和黃色。形狀的選擇限於正方形、圓形和三角形。受試者的任務是在催眠期間隱藏他們的選擇，催眠師將引導受試者披露他們的選擇。受試者被告知成功隱藏選擇將獲得 20 元的優惠券獎勵。這項任務旨在測試關於催眠會導致被催眠者非自願披露秘密的常見迷思是否屬實。

## 工具

為評估參與者對催眠的認知和態度，是次研究採用了《對催眠的態度問卷》測量有關催眠的各個信念維度，並捕捉催眠體驗後的任何變化。體驗結束後，每位參與者完成了一份問卷，包括：

- 即時壓力水平的自我評分
- 特定情緒的自我評估
- 對催眠的思考和信念的反思

### *對催眠的態度問卷*

對催眠的態度問卷用於測量基線態度和催眠干預後的任何變化。這一經過驗證的工具包含多個項目，旨在捕捉參與者對催眠的各個信念維度。

### *自我評估壓力水平分數*

自我評估壓力水平分數是一個 7 點量表，從 0 分（無任何壓力）到 6 分（最高壓力水平）。分數越高表示報告的即時壓力水平越高。

### *自我評估印象分數*

自我評估印象（SRI）分數是一個 6 點量表，從 1 分（負面）到 6 分（正面）。分數越高表示對催眠的印象越正面。

## 數據收集

是次研究收集了所有參與者的人口統計資訊和問卷回應。參與者在催眠體驗期間的活動和一切觀察也被研究團隊記錄下來以供進一步分析。

## 統計分析

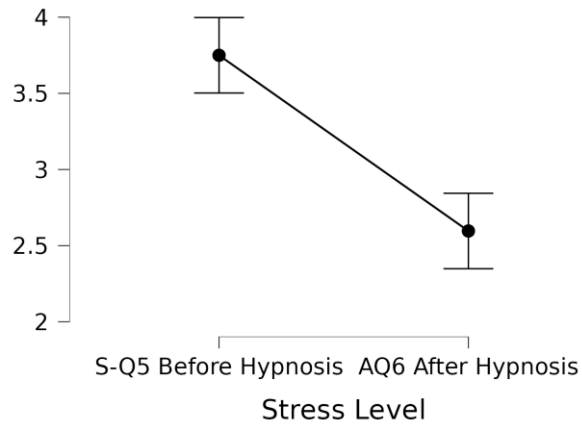
是次研究使用統計軟件 R 和 JASP 進行統計分析，分析包括中心趨勢測量（平均值、中位數）、變異測量（標準差）以及變量之間的關聯測量（相關係數）。主要分析的變量包括人口統計資訊、與參與者催眠體驗相關的參數以及研究團隊記錄的觀察數據。

研究首先計算描述性統計以總結參與者的人口統計資訊和對催眠的基線態度。使用配對 t 檢驗或 Wilcoxon 符號秩檢驗分析催眠前後自我評估的壓力水平和情緒狀態的變化，具體取決於數據分佈。此外，使用 Pearson 或 Spearman 相關係數（視情況而定）評估對催眠的態度與程序結果之間的相關性。

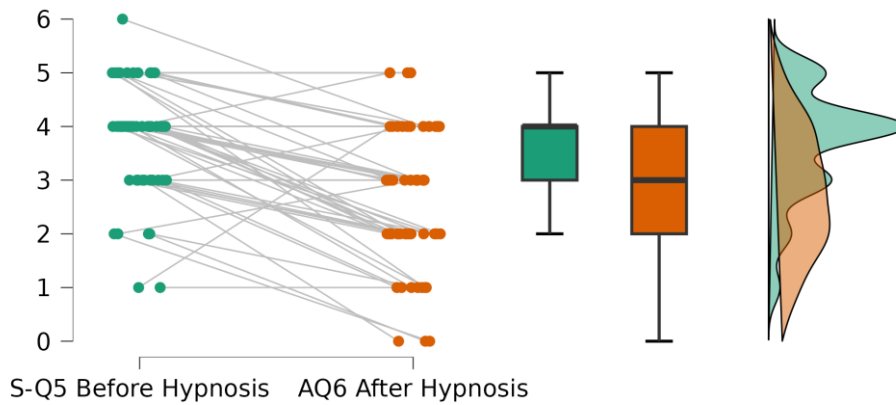
這種全面的統計方法旨在闡明催眠背景下認知、態度和結果之間的關係，為其效果提供有價值的見解。

## **實驗結果**

### *21 分鐘催眠體驗的壓力緩解效果*

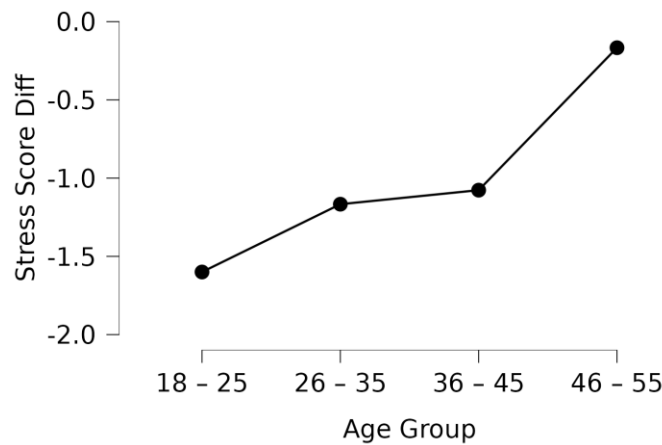


我們的研究表明，21 分鐘的催眠體驗足以產生顯著的壓力減少效果。在催眠後，參與者自我評估的壓力水平平均從 3.75 (1.046) 降至 2.6 (1.287) (Wilcoxon 符號秩檢驗  $z=833$ ， $p<0.01$ )。



### 年齡差異

研究發現，年輕參與者在催眠體驗後的壓力分數改善更大，這表明年輕人可能從催眠作為壓力緩解的方法中獲益更多。總括而言，不論年齡，催眠能有效降低參與者的壓力水平。



**Table 2. Stress Improvement after Hypnotic Session by Age Group**

Improvement in SR Hypnosis				
	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation
18 – 25	15	0	-1.6	0.986
26 – 35	18	0	-1.167	0.985
36 – 45	13	0	-1.077	1.754
46 – 55	6	0	-0.167	0.983

## 解析

催眠作為心理干預措施對減輕壓力有積極影響，而年齡可能是一個調節因素。不同群組壓力減少效果的差異可能在於不同年齡段對催眠的不同認知。接下來，我們將探討受試者對催眠的印象和態度。

### 體驗壓力緩解催眠前後的印象和態度

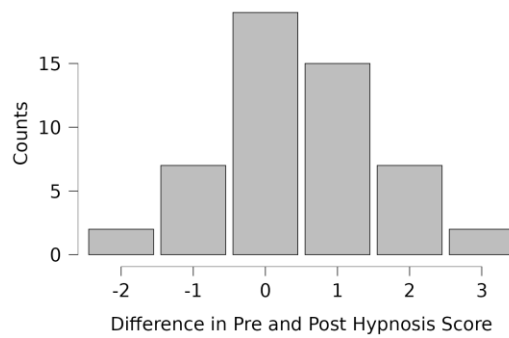
在體驗了 21 分鐘的催眠後，參與者對催眠的印象和態度大大改善。在實驗中，參與者須在催眠會話前後評估他們對催眠的印象和態度。

### 自我評估印象分數

自我評估印象（SRI）分數是一個 6 點量表，從 1 分（負面）到 6 分（正面）。分數越高表示對催眠的印象越正面。催眠前的平均 SRI 分數為 3.98（0.874），範圍從 2 到 6。在單次催眠體驗後，再次詢問同樣的問題。催眠後的平均 SRI 分數為 4.44（0.998），範圍從 2 到 6，在統計上有顯著改善（Wilcoxon 符號秩檢驗  $z=134.5$ ， $p<0.01$ ）。中位數的改善（基線中位數=4，後測中位數=5）也反映了這一結果，與上述結果一致。

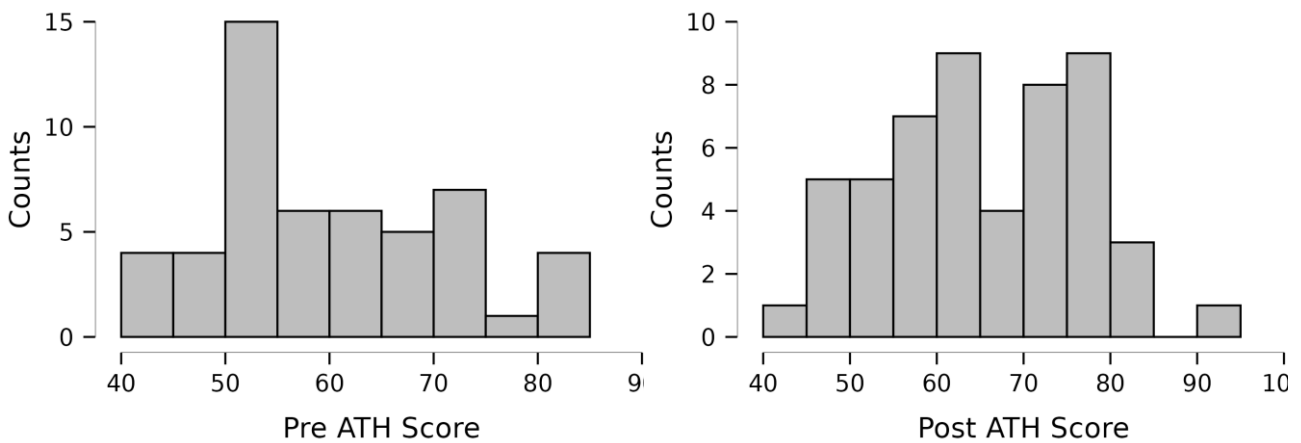


此外，約有一半（46.1%）的參與者的 SRI 分數高於基線 SRI 分數，這表明大多數參與者有積極的催眠體驗。



### 對催眠的態度分數

對催眠的態度（ATH）分數是評估一個人對催眠態度的測量工具。該量表基於 14 個與催眠相關的陳述計算，每個陳述的評分從 1（強烈不同意）到 7（強烈同意）。ATH 分數越高反映態度越積極，最高分為 98。基線平均 ATH 分數為 60.48（11.42），範圍從 45 到 85。催眠體驗後，參與者須再次評估 ATH 中的同一組陳述，會話後的平均 ATH 分數為 65.69（11.74），範圍從 49 到 91。



與基線 ATH 分數相比，平均對催眠的態度分數增加了 8.6%（平均差=5.212）。這種改善在統計上得到確認（Wilcoxon 符號秩檢驗  $z=1056$ ， $p<0.01$ ），表明這不是由於隨機誤差造成的。

**Table 1. Score of the individual statement in the Attitude Toward Hypnosis (ATH) measurement (N = 52)**

Statements	Pre-experiment	Post-experiment
	Mean (SD)	Mean (SD)
1. I find the whole idea of becoming hypnotised an attractive prospect.	4.712 (1.177)	4.827 (1.248)
2. I would like to become deeply hypnotised	5.135 (1.415)	5.558 (1.364)
3. I would not mind being known as someone who can be deeply hypnotised	4.808 (1.534)	5.308 (1.408)

4. I am totally open to being hypnotised	5.135 (1.428)	5.654 (1.356)
5. One's ability to be hypnotised is a sign of their creativity and inner strength	3.904 (1.302)	4.538 (1.565)
6*. I wonder about the mental stability of those who become deeply hypnotised	3.173 (1.424)	2.635 (1.495)
7*. Those who are easily hypnotised are weak people	2.096 (1.257)	2.019 (1.379)
8. Those who can become deeply hypnotised are as normal and well adjusted as anyone	5.096 (1.39)	5.308 (1.528)
9*. Intelligent people are the least likely to get hypnotised	2.096 (1.176)	1.865 (1.299)
10*. I have some apprehensions about hypnosis and being hypnotised	3.731 (1.61)	3.096 (1.587)
11*. If someone attempted to hypnotise me, I would tend to hold myself back rather than let myself get carried away by the process	3.308 (1.336)	3.269 (1.457)
12. I am not afraid of becoming hypnotised	4.808 (1.442)	5.25 (1.399)
13*. I am wary about becoming hypnotised because it means giving up my free will to the hypnotist	4.269 (1.548)	3.673 (1.581)
14*. A deeply hypnotised person is robot-like and goes along automatically with whatever the hypnotist suggests	3.442 (1.776)	3.192 (1.794)

---

The notion asterisk \* mean the statement(s) are reverse scoring

進一步分析每項陳述後，所有陳述在經歷單次催眠會話後均顯示出不同程度的改善（見表 1）。《對催眠的態度問卷》（ATH）中的每一項陳述均衡量其中一個維度，這些維度包括正面信念、心理穩定性和無畏（Nicholas et al., 1987）。在我們的實驗中，大多數受試者在經歷單次催眠會話後，在正面信念的維度上有顯著的正向變化。

**Table 2. Significant Differences in Attitudes Towards Hypnosis of the Experimental Group with Corresponding Dimensions (N = 52)**

		<u>Wilcoxon signed-rank test</u>
	2. I would like to become deeply hypnotised	z = -2.824, p < 0.01
Positive Beliefs	3. I would not mind being known as someone who can be deeply hypnotised	z = -3.606, p < 0.001
	4. I am totally open to being hypnotised	z = -3.924, p < 0.001
	5. One's ability to be hypnotised is a sign of their creativity and inner strength	z = -2.907, p < 0.01
Mental Stability	6*. I wonder about the mental stability of those who become deeply hypnotised	z = 2.655, p < 0.01
Fearlessness	10*. I have some apprehensions about hypnosis and being hypnotised	z = 2.908, p < 0.01
	12. I am not afraid of becoming hypnotised	z = -2.379, p < 0.05

The notion asterisk \* mean the statement(s) are reverse scoring

## 子群

### i. 年齡因素

雖然 ATH 平均分數和對催眠的自我評估印象分數在單次催眠體驗後都顯示出顯著改善，但改善程度在不同年齡組間有所不同。研究結果發現，年輕受試者在對催眠的自我評估印象分數方面表現出更大的改善，而年長受試者表現出較少的改善或與其他年齡組略有相反的變化。這表明年長群體可能對新體驗更加抗拒。

**Table 3. Score Improvement after Hypnotic Session by Age Group**

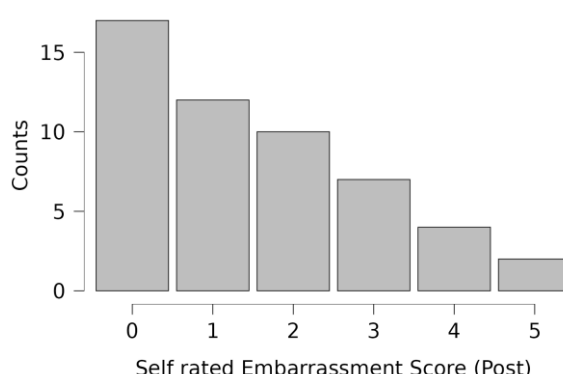
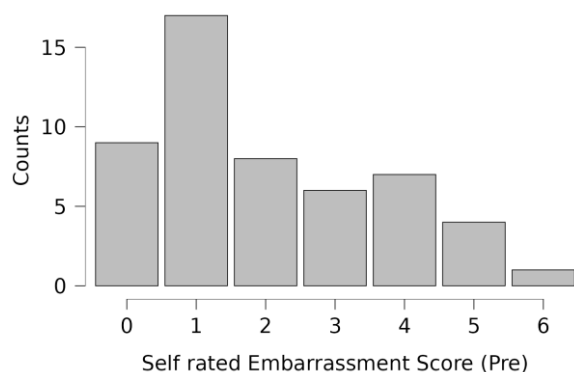
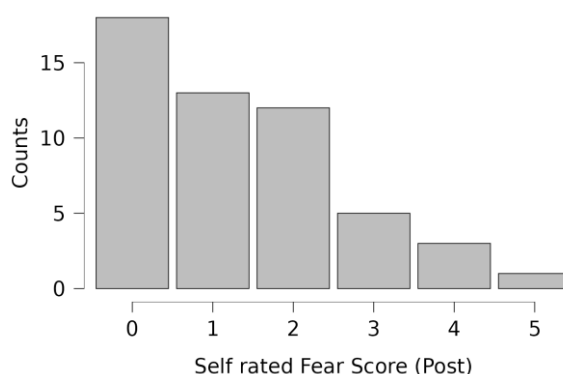
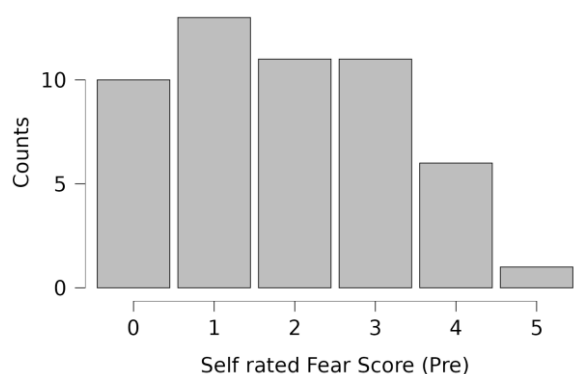
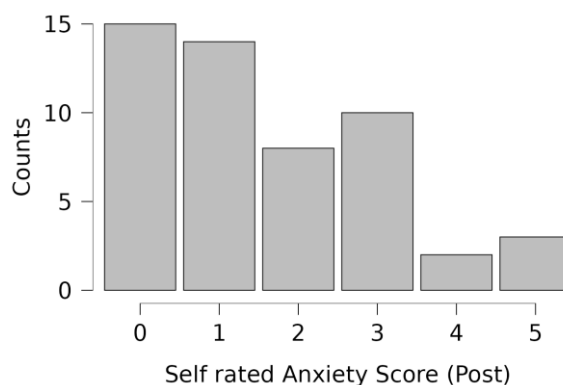
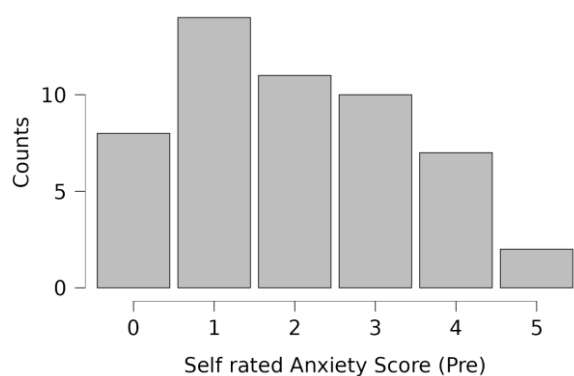
	Improvement in SR Hypnosis				Difference in ATH Score	
	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation
18 – 25	15	0	0.8	1.207	5.667	8.05
26 – 35	18	0	0.667	1.188	5.056	7.81
36 – 45	13	0	0.077	0.954	4.308	9.56
46 – 55	6	0	-0.167	0.753	6.5	5.822

### ii. 與催眠相關的情緒自我評分

焦慮、恐懼和尷尬是人們想像被催眠時評分最高的情緒。在實驗中，參與者須在催眠體驗前後評估特定情緒的強度水平。結果顯示，在催眠前，大多數參與者在不同情緒中評分為 0、1 和 2（焦慮 63.5%，恐懼和尷尬 65.4%）。催眠後，所有自我評估的情緒強度分數的中位數降低了 0.5 到 1 分（焦慮和恐懼：前測 M=2，後測 M=1；尷尬：前測 M=1.5，後測 M=1），表明體驗催眠後負面情緒強度降低。

**Table 4. Distribution Plot of Self Rated Level of Intensity of Different Emotions**





## 解析

在真實體驗催眠後，參與者對催眠的總體印象有所改善，負面情緒的強度也有所降低。然而，鑑於最初對催眠的負面情緒強度較高，人們可能不願意選擇它作為心理干預措施之一。對催眠的初始負面感受可能歸因於媒體塑造的謬誤。我們將進一步探討是次研究如何破除這些謬誤。

## 深度探討

大眾對將催眠用作心理干預一直存在誤解和懷疑，媒體的聳動報導和文化迷思更助長了這些誤解和懷疑進一步被。然而，是次研究的最新數據為破除關於催眠的三個普遍誤解提供了洞見。

## 控制受試者的行為和思想

圍繞催眠最普遍的迷思之一是假設催眠師對受試者的行為和思想具有絕對控制權。我們的發現表明這是不準確的。在參加壓力緩解催眠體驗的 52 名參與者中，有 41 人(78.8%) 在催眠期間成功保守秘密，其中 37 人保持沉默，4 人撒謊，6 人洩露部分秘密，5 人完全披露。為了了解行為背後的原因，我們在催眠結束時進行了問卷調查。對於部分或完全披露秘密的人，主要原因是"內容不重要"和他們"忘記保密"。這表明參與者有自由意志來決定分配的秘密的重要性，以及是否在催眠過程中保守秘密。我們可以預測，當涉及到受試者在現實生活中認為重要的信息時，例如銀行賬戶密碼，他們會更有動力保守秘密。另一方面，對於那些在我們的研究中成功保守秘密的人，主要原因是"他們相信自己沒有被催眠"，同時他們保持對自己行為的控制。有趣的是，即使大多數人認為自己沒有被催眠，大多數人還是報告了壓力水平的降低，平均自我評估的壓力水平從 3.75 顯著降低到 2.6。這一發現與臨床觀察相符，即有時受試者並不會有意識地察覺到自己被催眠，儘管效果已經產生。這也表明催眠是一個自願的過程，參與者在放鬆的、恍惚的狀態下仍然完全控制著自己的行為和語言輸出。

與催眠是控制的觀念相反，催眠師的角色是一個引導者，引導受試者探索自己的情緒和心理狀態。這個過程使人能夠以積極的方式解決情緒問題，而不是使他們變得被動或無助。這個迷思很可能是電影和電視節目中虛構描述的結果，在這些描述中，催眠經常被描繪成一種操縱工具。雖然這樣的戲劇化可能很有娛樂性，但它們並不準確反映臨床催眠的現實。某些新聞報導的聳動標題，如"催眠騙局"，常常導致公眾將催眠與涉及藥物或其他物質的脅迫技術聯繫在一起。是次研究發現與心理學界日益增長的共識一致，即催眠是一種介入工具，而不是一種心理控制的形式。通過破除這種誤解，我們希望減少公眾對催眠的恐懼和猶豫。有了準確的認知，人們更有可能尋求這種心理健康介入方法去舒緩情緒。

## 需要黑暗環境

第二個普遍的迷思是催眠必須在黑暗的房間內進行，受試者必須處於仰臥姿勢。這種假設與催眠類似於睡眠的錯誤觀念密切相關。事實上，催眠可以在光線充足的環境中進行，受試者可以舒適地坐著。在是次研究設置中，催眠體驗是在一個光線充足的明亮房間內進行的。受試者被指示以舒適的姿勢坐在椅子上。儘管環境如此，研究結果仍發現壓力顯著減少，表明參與者能夠在不需要昏暗照明或躺臥位置的情況下進入催眠狀態，從而反駁了這些條件對催眠效果不可或缺的假設。

黑暗、躺臥與催眠的關聯可能歸因於這些條件類似於促進睡眠的條件。然而，這些條件對於催眠的誘導並非不可或缺。在臨床環境中，受試者通常最好保持坐姿和警覺狀態，並處於光線充足的房間中。這允許更明顯地區分催眠狀態和睡眠，從而減少對催眠過程的混淆，並有助於維持良好的夜間睡眠。

此外，在這種情況下誘導催眠有更大的靈活性。例如，經歷壓力或焦慮的個人可以在日常環境中進行自我催眠，比如在乘坐公共交通工具回家的途中。這種實際優勢突出了催眠作為情緒調節工具的多功能性，提供了一種可獲得且便攜的壓力緩解方法。

通過消除催眠需要特定物理環境的觀念，我們擴大了其使用範圍。此外，這可以幫助個人認識到催眠不是誘導睡眠的手段，而是在清醒狀態下促進放鬆和情緒處理的方法。

## 命令性和密集過程

我們試圖反駁的最後一個迷思是假設催眠是一個快速而密集的過程。催眠常常被描繪成突然的動作或命令。雖然這樣的描述可能對戲劇表演或娛樂效果有效，但它們並不準確代表催眠的用途。在是次實驗設置中，我們播放了兩段錄音，一段持續 4 分鐘，作為催眠前的練習，讓受試者熟悉接下來的體驗。然後我們播放了正式的壓力緩解催眠錄音，持續 21 分鐘。我們採用這種方法是為了讓參與者舒適地進入催眠狀態，這與臨床環境相符，目的是緩解負面情緒，而不是服務於娛樂目的。最終結果符合我們的目標，自我報告的壓力顯著減少。

這表明催眠是一個漸進和系統的過程，旨在促進個人的安全感、放鬆感和控制感。舞台催眠中對快速誘導和突然動作的強調助長了所有催眠都以這種方式進行的誤解。在實踐中，一位合格的催眠師會花時間確保客戶感到舒適和放鬆，採用促進漸進放鬆的技術。這有助於為解決情緒挑戰創造一個安全的環境，從而促進長期的情緒健康，而不是立即的戲劇性變化。

破除這種迷思對於促進大眾接受催眠作為心理健康干預工具尤為重要，特別是在大中華地區等可能仍對催眠持懷疑態度的地區。通過將催眠呈現為一種平和、耐心和專業的方法，我們希望能夠為這種有效的介入工具贏得更多大眾的接受。此外，催眠業界有必要通過各種媒體渠道傳播準確的信息，以促進公眾對這種實踐的真實性質的理解。

是次研究的發現有助於持續糾正公眾對催眠的誤解。通過解決與控制、環境和強度相關的迷思，我們可以加深大眾對催眠作為一種安全、自願和適應性強的介入工具的理解。隨著公眾認知更準確，催眠有潛力成為廣泛接受的寶貴心理健康護理選擇。

## 結論

作為一種心理干預措施，催眠可以幫助個人管理壓力，而真實地接觸催眠體驗可以改善對它的態度。在打破關於催眠的迷思的同時，是次研究旨在推廣催眠作為一種心理干預措施，大眾可以通過這種深度放鬆和專注的狀態更好地應對日常生活中的挑戰和壓力。未來的研究可以進一步探索催眠在不同人群和背景下的效果，以及催眠與其他心理干預措施的比較研究。此外，從生理和心理角度深入研究催眠的機制和效果，亦可以幫助闡明催眠如何影響大腦活動和心理功能，進一步確定其有效性和適用性。

## 參考文獻

Prof. YU Kai Ching, C. (2007, November). *Fostering positive attitudes towards hypnosis through a measure of mental imagery ability*. Handle Proxy. <http://hdl.handle.net/20.500.11861/4813>

Nicholas P. Spanos Ph.D., Pamela J. Brett, Evelyn P. Menary & Wendi P. Cross (1987) A Measure of Attitudes toward Hypnosis: Relationships with Absorption and Hypnotic Susceptibility, *American Journal of Clinical Hypnosis*, 30:2, 139-150, DOI:10.1080/00029157.1987.10404174

Barabasz, A., & Barabasz, M. (2008). The role of hypnotizability in the effectiveness of hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 56(3), 337-354.

Bongartz, W., et al. (2002). The effects of hypnosis on stress-related symptoms: A randomized controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 1137-1144.

Fisch, M., et al. (2020). Long-term effects of group hypnotherapy on perceived stress: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 76(4), 678-688.

Häuser, W., et al. (2016). Hypnosis for pain management: A systematic review and meta-analysis. *Pain Physician*, 19(2), E245-E257.

Landry, M., et al. (2017). Hypnosis alters brain activity: Evidence from functional neuroimaging studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 1-12.

Lynn, S. J., & Kirsch, I. (2006). Hypnosis and suggestion in the treatment of pain. *Pain Management*, 6(2), 1-10.

Novy, D. M., et al. (1995). Biopsychosocial models in understanding chronic pain: Implications for treatment. *Pain Management*, 12(1), 1-10.

Thompson, W. R., et al. (2019). Meta-analysis on the efficacy of hypnosis for pain relief: A systematic review. *Pain Medicine*, 20(2), 236-246.

Yüksel, M., et al. (2013). Physiological effects of hypnosis on heart rate variability: A randomized controlled trial. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 61(3), 278-290.