



催眠心理学丛书

催眠现场体验 治疗法



连 峻 著



催眠心理学丛书

催眠现场体验 治疗法



连 峻 著

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠现场体验治疗法 / 连峻著. —太原: 山西科学技术出版社, 2016.1

(催眠心理学丛书. 第1辑)

ISBN 978-7-5377-4921-3

I. ①催… II. ①连… III. ①催眠术 IV. ①R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 260095 号

催眠现场体验治疗法

出 版 人: 张金柱

策 划 人: 张守春 王跃平

著 者: 连 峻

责 任 编 辑: 王跃平

助 理 编 辑: 冉宏伟

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 岳晓甜

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922107

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西嘉祥印刷包装有限公司

网 址: www.sxkxjcsbs.com

微 信: sxkjcsbs

开 本: 720mm × 1010mm 1/16

印 张: 10.25

字 数: 109 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-4921-3

定 价: 28.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编委会名单

学 术 顾 问：胡佩诚 蔡雄鑫

编委会名誉主编：张伯源

编委会主任、主编：汪卫东

执 行 主 编：张守春

副 主 编：徐 斌 杜文东 胥洪模 汤姆·史立福

蒋 平 马春树 荣新奇 格桑泽仁

邵启扬 连 峻 王 歌

编 委：（按拼音顺序排列）

陈榆生（山西） 杜文东（江苏） 房子墨（广东）

格桑泽仁（四川） 贺连津（陕西） 黄大一（台湾）

蒋 平（广东） 孔德方（河南） 李保生（山西）

李 嘉（甘肃） 李笑燃（内蒙） 连 峻（香港）

马春树（北京） 秦大忠（湖南） 荣新奇（湖南）

沈 健（吉林） 汤姆·史立福（美国）

邵启扬（江苏） 田 勇（山西） 汪卫东（北京）

胥洪模（北京） 徐 斌（江苏） 张伯源（北京）

张守春（山西） 祝华平（山西）

作者在长沙、上海、广州等地授课



作者在香港授课



作者做客电视节目





作者在上海与学员合影



作者在香港圣约翰救护机构与学员合影

总 序

在“催眠心理学丛书”出版之际，执行主编张守春先生让我以主编名义为丛书写一个总序。提笔之前，我已深陷对中国临床心理学目前发展处境的几点忧虑。

其一，中国的临床心理学发展之难。

改革开放近四十年中，中华大地发生了天翻地覆的变化，自然科学、人文社会科学、应用科学，包括医学事业、文化产业，无不蓬勃发展，遗憾的是，相对于其他任何一门学科，临床心理学可能是发展最慢的一个。与此成强烈反差的是，最近几十年，中国经济高速发展，经济总量已位居世界第二，快节奏的生活，工作压力，带来人们心理疾病的急剧上升。

中国有 14 亿人，约有综合性医院 20000 多家，中医院 3000 多家，按照国家千人拥有医生数的平均水平算，应至少

有 200 万左右注册医生，可目前这些医院中有多少“精神科”或“心理科”？其中的医生中又有多少真正懂心理治疗或者做心理治疗的？这在中国没有统计数据。

1997 年的“统计结果”显示：我国每百万人口中心理学工作者的数量仅为 2.4 名，国际卫生组织资料显示：在发达国家和中等发达国家，每 1000 人中就有一个心理咨询师，而美国在 1991 年时，每百万人口就已拥有 550 名心理学工作者。卫生部的一项数据资料表明：目前我国各种心理和精神疾病患者达 1600 万，约占总人口的 1.2%。1.5 亿青少年中有各种学习、情绪和行为障碍等心理健康问题的人约 3000 万。国家有关部门在制定小康社会的 10 大标准中，也把每 1000 人中有 1 个心理咨询师作为一项重要的小康指标。

目前，国内已经通过国家执业资格鉴定并正从事心理治疗工作的从业人员不足 3000 人，至今全国取得心理咨询师（包括二、三级）资格的人数达到 39 万，其中真正能做心理咨询的不到五分之一，而中国心理咨询师真正的需求量约在 100 万左右。中国人不太习惯看心理医生，而在国外，看心理医生就像看头疼感冒，并且纳入医保。国外综合大学都有心理系也开设催眠学课程，而中国大学开设催眠课程的屈指可数。这乃中国临床心理学发展之难！

其二，中国的本土心理学发展更为艰难。

潘菽先生在《建立有中国特色的心理学》一文中，首次明确提出

建立有中国特色的科学心理学的目标及途径，被认为是发展我国心理学的纲领。他在提出中国心理学的改造与创新问题上，高屋建瓴地要求必须做到四个方面：即坚持辩证唯物主义的指导思想；理论联系实际；古为今用；洋为中用。潘菽一向最为关注的是我国心理学的发展方向和道路这样一个根本性的问题。他对于发展我国心理学有一个最基本的思想，这就是：我国心理学必须走我们自己的路，建立具有中国特色的科学心理学，以便能更好地为我国的社会主义事业服务。这是他为我国心理学所作出的带有根本意义的贡献。

毋庸置疑，潘菽先生的以上思想，实质上就是一个本土心理学的建设或心理学本土化问题。结合目前我国临床心理学的发展现状，让人遗憾和令人担忧的恰恰是当年他提出的这个根本问题没有获得真正的解决。无论是临床心理学的基础研究还是临床心理学的应用研究无不如此！照搬国外临床心理学的思想、理论、方法和技术，不能在临床心理治疗当中，考虑我国几千年的传统文化、中医文化和现实的政治、经济与生活背景，是我国临床心理学发展滞后的根本原因。

而很多心理学家不以为然，把临床心理学发展滞后的根本原因一味地归因于外界其他因素，这是危险的。这里我再次提出以下几个问题请读者思索：

问题之一，中国历史几千年，临床心理学为什么没有独立发展？

问题之二，国外处处是教堂，中国为什么没有？

问题之三，国外心理诊所遍地都是，如果中国心理疾病和心理问题从总量上看，跟国外应该没有根本区别，那么中国的这些人到哪儿去寻找治疗了？中国的临床心理医师队伍为什么难以发展？中国的心理咨询为什么难以为继？

一个根本的问题，中国的临床心理学几乎没有本土化！外来的心理治疗“不服水土”，难以本土化与中国教育体制下培养的临床心理学学生知识结构有关，难以将中国传统文化、社会风俗、生活习惯与心理学整合！可喜的是，本土化已被越来越多的人所接受，并正在探索具有中国特色的临床心理学。

其三，中国的催眠心理学发展之难。

目前在世界临床心理学发展过程中，精神分析学派、行为主义、人本主义心理学影响最大，被称为心理学的三大主要势力，而在这三大势力之中，精神分析疗法、认知疗法、行为疗法也成为临床心理学应用的三大主流方法，催眠心理治疗根本就不在其中，不是临床心理学使用的主要方法，研究者也非常之少。在民众眼中，催眠术被玄术化、神秘化，难入科学正殿。

其实中国古代有关导引、吐纳、炼丹、守神、存想、静坐、坐禅等都与自我催眠有关，如果从这样一个角度来理解，中国的导引、吐纳、静坐、坐禅无论是理论还是方法、技术都要比西方催眠术的内涵与外延要丰富得多。在几千年前，中国人研究的高明之处，就已经

告诉人们一个基本的科学事实：暗示的本质是自我暗示，催眠的本质是自我催眠！

遗憾的是，几十年来，中国不仅没有成立催眠专业学会（协会），发行专门的催眠杂志，就连关于催眠研究的文章也少，更没有催眠研究项目的经费支持，从事催眠学术研究的专门人才凤毛麟角，在中国从事催眠学术和应用研究很难！

其四，出版学术水平较高的催眠心理学系列著作很难。

中国国内 1949 年以后正式出版的催眠术著作，据不完全统计有 130 余本，涉及 80 多家出版社，其中翻译出版国外 46 本，以美国、日本为多。国内作者的催眠术著作中，少有高质量的，内容多有雷同，抄袭明显，甚至还难以超越一些民国时期的催眠术著作，这也是我们计划注释再版民国催眠术著作的原因。

整体分析看，出版社没有系统的出版规划，大多零星出版，且出版的催眠术著作难以全面反映当今世界催眠术发展的主流和概貌。

催眠术经过 200 多年发展，已经进入一个科学催眠时代，中国需要跟上世界催眠发展的步伐，中国的心理治疗和心理咨询需要行之有效的催眠术。遗憾的是，由于各种原因，在目前的中国，要出版学术水平较高的催眠心理学系列著作，一般人不敢问津！此所谓，出版学术水平较高的催眠心理学系列著作很难！

回想 1985 年，我开始攻读中国中医研究院针灸研究生，并涉略中

国传统导引、吐纳，其后陆续在杂志上发表了自我暗示与自我催眠和导引、吐纳相关的文章，1990年在广安门医院建立了“气功心理室”。后来又在北京举办过催眠学习班，聘请马维祥老师和当时日本催眠学会理事长加腾隆吉先生讲课。1992年我又去日本参加日本催眠学会年会，1994年又赴日本研修，再次涉及催眠。这么多年来一直在广安门医院心理科从事导引、吐纳与催眠心理的临床研究，沉浸于催眠领域已有26年了。

令人担忧的是目前中国催眠学界鱼目混珠，良莠难分，出现了一些“灵修”、“催眠前世”、玄术化等不良现象，甚至诱发了犯罪。

2012年春的一天，张伯源老师打电话告诉我：山西张守春先生和山西科技出版社拟策划出版一套催眠心理学丛书，要组织一个编委会，张老师推荐，希望我来出任主编。我初步答应了此事，并专门赶到山西参加“催眠心理学丛书”编委会议，与张守春先生和出版社王主任面谈，同时认识了编委会的成员，感触颇深。正是这次山西太原之行，坚定了我参与这件事的决心，原因之一是张守春先生对催眠学的执著追求，他几乎搜集到了中国已有的从民国到现在在中国出版的各类催眠书籍（包括翻译的国外催眠书籍），可能家中已经是中国一个最大型的催眠书籍图书馆了；原因之二，张守春先生组织了全国心理学界（包括港台）几十名专家和教授，组成编写委员会，并且在比较国内外催眠心理学界学术的同时，认真研究了中国的催眠心理学发展

的过去、现在与未来，提出了初步的编写方案，这在中国历史上尚属首次；原因之三，山西科技出版社对出版这套催眠心理学丛书从社长到编辑的强力支持。但这次“晋遇”之行，我也深切感到催眠心理学业界的问题依然较大，离我们想象的催眠学术还相距甚远。也正因了这份责任和义务，在编委会议上，我谈了对催眠心理学的一些观点，提出了关于编写丛书的思路，得到了编委会专家学者的基本认可，更加坚定了我的信心。

借此催眠心理学丛书出版之际，我和我的同道们殷切期望它在中国催眠心理学乃至在世界催眠心理学发展史上达到以下目的：

1. 对中国乃至世界过去的催眠心理学术发展作一次认真的总结，提取对中国临床心理学和催眠心理学未来发展有益的历史经验与学术精华。

2. 全面、系统地展示国内外催眠心理学的理论、催眠诱导方法和临床治疗技术，为探索我国催眠心理学理论研究的方法和技术提供借鉴。

3. 向大众普及催眠心理学的科学知识，促进催眠心理学在各行各业的应用；同时，提升催眠心理学的学术理论水平，进而促进我国催眠心理学理论、方法和技术的全面发展。

汪卫东

于北京开阳里

序 —

我与连峻博士相识于十年前，当时我俩都在一个催眠师培训班上授课，之后又有多次合作。连峻博士俊逸、文静，给人一种始终在思考的印象。他早于 2002 年便开始构思，让催眠者与被催眠者亲临实境，在当场体验中修正并立即解决困扰的“催眠现场体验疗法”。这种催眠治疗新法的提出，是基于过去的催眠治疗成效通常需经过一段时间，或回到生活之后才能知道建议及暗示是否发挥作用，在诊疗室内不易判定实际疗效，因而容易出现盲点。“催眠现场体验疗法”则是在诊疗室内对患者经过催眠治疗后，再将患者带到造成困扰的实际地点或情境，并即刻继续施予催眠暗示或建议，由被催眠者的反应以获知催眠治疗方法是否得当和具有改善效果。若成效不佳，即可现场修正后再做一次，直到获得改善为止。毕竟催眠的成败是

在于病患回到现实世界中能否健康地生活，而不是在于只满足于诊疗室座椅上对催眠过程的完成，以及在空谈式的幻想中解决疾病。譬如治疗“幽闭恐惧症”患者，就可以先予催眠治疗后，再带到造成患者恐惧的密闭空间，再施予各种适当的催眠治疗，以消除其恐惧感。这样，催眠治疗就不会仅停留和满足于诊疗室内，从而使患者对催眠有更实在和正面的体会。

连峻博士提出的“重申、重整、重生”概念对不同学派的催眠治疗师也颇有启迪性。这个催眠理念可以说是一种探讨自我的过程，由于比较温和、渐进，没有高深理论，学习与治疗的对象也没有年龄上的限制，因而在催眠治疗时可以融合应用，以逐渐成为自己在催眠治疗上的风格。将“催眠现场体验治疗法”与“重申、重整、重生”理念结合起来，不仅能提高催眠治疗的效果，也能使催眠治疗得到新的发展，甚至出现新的趋势。

对于广大催眠治疗师而言，即使是记忆力不好的治疗师，只要写下连峻博士在书中提到的六大要点，跟着步骤做，也可以顺利完成治疗程。其好处是既方便正规训练的治疗师对病患有一个清晰的了解，又能给那些没有心理学基础的治疗师，在实际操作中的每一个步骤提供指引，以避免犯错。

连峻博士是位对专业十分执着的年轻催眠治疗专家，希望他在催眠治疗的理论研究和临床治疗上日后取得更大的成功。

傅安球

2014年12月27日于上海