

自我催眠

完全手册

SELF-HYPNOSIS

[美]布鲁斯·戈德堡 著
卫国香 郭步高 译

自我催眠能训练你释放体内的能量，利用身体自身的力量，看见我们未曾见过的东西，听见未曾听过的东西，完成不可能做到的事情。利用自我催眠可以提高自己的智力，开发自己的潜能，使我们在身体上、情感上、智力上得到进一步的提升和完善。




哈尔滨出版社

自我催眠

完全手册

[美]布鲁斯·戈德堡 著
卫国香 郭步高 译

SELF HYPNOSIS

 哈尔滨出版社

黑版贸审字:08-2004-007号

图书在版编目(CIP)数据

自我催眠完全手册/[美]戈德堡著;卫国香,郭步
高译. —哈尔滨:哈尔滨出版社,2006.11

(简单人生译丛)

ISBN 7-80699-833-0

I. 自... II. ①戈...②卫...③郭... III. 催眠治
疗-通俗读物 IV. R749.057-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第132614号

责任编辑:邢万军

封面设计:赵中鹤

自我催眠完全手册

(美)布鲁斯·戈德堡 著 卫国香 郭步高 译

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街6号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcs.com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 889×1194 毫米 1/32 印张 6.75 字数 180 千字

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

ISBN 7-80699-833-0/R·28

定价:16.80元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

SELF-HYPNOSIS

前 言



使用自我催眠能够减轻你的烦恼，治疗你的病痛，让你的生活质量更高。

在这里作者向我们讲述了运用富有创新意义的、简明易懂且容易使用的自我催眠方法，帮助你摆脱不良习惯，摆脱恐惧症，缓解慢性疾病，培养自我控制力。这些方法所起的作用，例如：做自我催眠磁带来调整自己的潜意识，就是用“自我”来帮助我们自己减少和消除我们固有的依赖性和由此产生的不良习惯。这些依赖性和不良习惯损害了我们的健康，降低了我们的生活质量。

本书从理论和实际操作的角度阐明了自我催眠，它有助于你实现个人目标，切切实实地帮助你解决下列问题：

- ◇提高自信心
- ◇减轻体重
- ◇戒烟

- ◇减轻慢性疼痛
- ◇摆脱恐惧症
- ◇提高注意力和记忆力
- ◇减缓甚至逆转身体的衰老
- ◇增强创新和创造能力
- ◇缓解性功能障碍

每天只抽出20分钟时间练习本催眠方法，你就能充分把握自己的人生。由于自我催眠中的暗示作用绕开了人的思维意识所固有的对变化的阻止，同时还给我们称之为“电脑”的潜意识重新编制程序，这使得自我催眠所带来的变化保持长久。

《自我催眠》是一本给你施以作用力的书，它将使你改变对生活的看法。它也是所有愿意探讨自我意识，掌握自己人生命运的人所必读的一本书。

作者布鲁斯·戈德堡博士是一位从事临床催眠治疗的专家和牙医。他的著作《过去和未来的生活》、《心灵疗法》、《看上去年轻且活得长寿》、《流行自我催眠》等等，在国际上很畅销。他还在许多电视节目中露面，如：PORAHWINFREY节目、萨利·杰西·拉菲尔、美国哥伦比亚广播公司的新闻和CNN的电视节目。

目录 CONTENTS

第一章 什么是自我催眠

| | |
|-------------------|-----|
| 催眠公式 | 003 |
| 催眠的主要特征 | 004 |
| 历史上自我催眠的应用 | 013 |
| 自我催眠的原理 | 016 |
| 自我催眠对人体有害吗? | 023 |

第二章 改正不必要的习惯

| | |
|-----------------|-----|
| 形成暗示的原则 | 027 |
| 自我催眠的环境 | 028 |
| 克服做事拖沓的习惯 | 032 |
| 可视想象 | 034 |
| 治疗失眠的练习 | 039 |
| 减轻体重 | 041 |
| 诱发过度饮食的方面 | 043 |
| 吸烟 | 051 |
| 酗酒 | 055 |
| 难以摆脱的强迫症 | 058 |
| 咬手指 | 060 |
| 磨牙 | 062 |
| 增加体重 | 063 |

| | |
|------------------------|-----|
| 最后的思考 | 064 |
| 第三章 自我催眠法消除恐惧症 | |
| 恐惧症的类型 | 069 |
| 树立自我形象 | 071 |
| 恐惧的级别 | 075 |
| 治牙恐惧症 | 078 |
| 催眠减轻视觉想象的练习 | 085 |
| | |
| 第四章 延缓衰老 | |
| 惧怕衰老的特征 | 089 |
| 变年轻的技巧 | 100 |
| | |
| 第五章 具有更大创造力 | |
| 创造过程的步骤 | 107 |
| 通过做梦提高创造力 | 108 |
| 创造力的障碍 | 112 |
| 其他提高创造力的自我催眠法 | 119 |
| | |
| 第六章 提高你的注意力和记忆力 | |
| 大脑的工作 | 127 |
| 提高脑力 | 131 |
| 时间分配方法 | 132 |

目录 CONTENTS

| | |
|--------------|-----|
| 早上作的练习 | 134 |
|--------------|-----|

第七章 减轻慢性疼痛

| | |
|--------------------|-----|
| 自我催眠减轻疼痛 | 139 |
| 手套麻醉 | 146 |
| 疼痛象征 | 147 |
| 建立减轻疼痛的目标和色彩 | 149 |
| 创建一个“幽静之地” | 149 |
| 用黑板方法 | 153 |
| 让年龄倒退 | 154 |

第八章 使性生活达到最佳境界

| | |
|--------------------|-----|
| 性快感 | 163 |
| 实现性快感的准备过程 | 164 |
| 使你的思想对性快感有准备 | 165 |
| 回忆最满意的性生活 | 166 |
| 获取性快感的呼吸练习 | 167 |
| 性快感意识 | 170 |
| 驱除性快感的障碍 | 172 |
| 承认和相信性快感 | 174 |
| 重新树立性观念 | 175 |
| 克服性功能紊乱 | 175 |
| 应对阳痿和早泄的方法 | 176 |

| | |
|-------------------|-----|
| 系统地减少敏感 | 177 |
| 女性的性功能紊乱 | 181 |
| 通过催眠练习达到性快感 | 183 |

第九章 与孩子一起进行自我催眠

| | |
|--------------------|-----|
| 儿童催眠的要求和目的 | 191 |
| 注意力集中，学习成绩提高 | 195 |
| 提高记忆力，准备考试 | 197 |
| 吮手指 | 198 |
| 遗尿症 | 199 |
| 不听话 | 200 |

| | |
|-----------|-----|
| 结束语 | 205 |
|-----------|-----|

SELF-HYPNOSIS

第一章 什么是自我催眠 SELF-HYPNOSIS

催眠是一种全神贯注与放松的自然状态。如果我们对这种意识的水平作进一步阐述，可以得出这样的结论：催眠是一种放松方式，它在关闭意识思维（意志力）的同时，激活了潜意识，对潜意识施加暗示，使人随着暗示得以更放松和更加有效地产生活动。

第一章 什么叫自我催眠

催眠是一种放松方式，它在关闭意志力的同时，激活了潜意识，对潜意识施加暗示，使人随着暗示得以更放松和更有效地产生活动。

催眠公式

催眠可用下列公式表达：

注意力被诱导 + 信念 + 期望 = 催眠

直到近些年来，人们才不把催眠看做一种神秘的、危险的、人为诱导的技巧。这是不争的事实。催眠不是魔术，也不神秘，它是一种潜意识达到的自然状态，人们通常不把它叫做催眠或冥想，只叫它白日梦。

五千多年以来，人们一直使用这种被称为催眠的古老法术用于疾病的治疗。一个人每年用在自然状态上的催眠时间长达两千五百多小时。白日梦每天用了我们四小时的时间，晚间做梦（REM cycle，即眼球快速移动）的时间又花了三个小时。

对于一个四十岁的人来说，他（她）一生中花在自然催眠上的时间总共约十万个小时。这相当于你每天连续做八个小时的保姆工作，每周做五天，每年五十周。这种重复上百次的工作你要干上五十年之久。

我估计，我们意识思维（意志力）集中时的有效率在10%~25%之间。潜意识集中时的有效率在50%~100%。自然状态下的自我催眠能使我们的智力水平提高到200%~1000%！

自我催眠完全手册 SELF-HYPNOSIS

利用自我催眠减轻你的心理负担，使生活更轻松，清除使生活复杂化、妨碍快乐的依赖心理。

催眠的主要特征

催眠过程中伴随的五种主要特征如下：

1. 放松
2. 全神贯注
3. 安静不动
4. 五种感官的超意识
5. 眼球快速移动

异类催眠一词用来描述被催眠者通过另外一个人（催眠师）的诱导进入催眠状态。如果一个人对自己实施了催眠，则被称做自我催眠或自动催眠。鉴于所有催眠都是自我催眠，只有被催眠者，而不是催眠师有权决定催眠的时机。催眠的主动权总是在被催眠者一边，而不是催眠师。催眠师能做的是建立催眠平台并创造合适的催眠环境，他不可能将催眠状态强加给被催眠者。

潜意识思维如同一台计算机，它贮存了我们五官可以感知到的各种信息。由于催眠能够进入到我们的潜意识中，这就解释了我们如何通过自我催眠大大提高我们的智力。这里应该指出的是：催眠既不危险也不是控制思维的一种手段。

容易陷入沉思的人富有创造性，能够自由地表达情感的人具有聪明才智。他们都擅长形象思维，因此是最好的被催眠

第一章 什么叫自我催眠

催眠是一种放松方式，它在关闭意志力的同时，激活了潜意识，对潜意识施加暗示，使人随着暗示得以更放松和更有效地产生活动。

者。最差人选则是那些想象能力差的人，他们不适宜作催眠。这些人的注意力持续时间短，他们对人和事过于苛求，智力水平低，爱刨根问底。即使这样，这样的人仍然可接受自我催眠训练。

你每天都要驾车上下班，对高速公路上的众多出口却不很熟悉；也许你大脑里想的全是约会、工作或家庭之事。这种白日梦就是自我催眠的一种自然状态。它如同入睡前的半睡半醒一样。这些状态有时被称为变化了的意识状态（ASC）。其实这样的表述不够准确，因为这些都是真正意义上的潜意识的自然状态。

潜意识在进行中带有幼稚性、习惯性及简单化，对事物的反映不带有逻辑思维。我们可以把潜意识与纯逻辑性、分析性的思维意识（或意志力）加以比较。由于大脑的左右两部分不直接相连，因此仅靠意识思维或意志力改变潜意识行为模式非常困难。各种心理疗法都试图缩小意识思维与潜意识思维之间的差距。心理疗法被证明在帮助人们实现预期的变化时效果更好。因为心理疗法绕开了意识思维，直接进入潜意识层面，而行为模式就扎根于意识中。

影响人的行为的主要因素是潜意识。潜意识就像电脑的程序，自我催眠为潜意识编制程序。从潜意识层面把变化输入意识中，远比通过意识决定期望变化后的行为，再使这些行为通过潜意识表现出来更容易。利用自我催眠你就能给你的潜意识编程，实现自己期待的变化，实现自我提升。通过开发你的潜

SELF-HYPNOSIS

自我催眠完全手册 SELF-HYPNOSIS

利用自我催眠减轻你的心理负担，使生活更轻松，清除使生活复杂化、妨碍快乐的依赖心理。

意识，你能够自然地把你大脑的更多部分利用起来。

大脑就像一部盒式磁带录像机，而我们的思想只是里面播放的磁带。假如我们把自己的大脑均匀地程序化，那么实际上我们所利用大脑占不到它容量的1%。若我们使用了简单的自我催眠方法，我们就能重新得到极有威力的程序化，而且能够改变我们的行为和做事态度。

在自我催眠中，我们通过想象力来改变自己的内心世界。当你改变了自己的思考模式，去展望和想象自己未来的情形，你的感受和行为就将朝着显示这些目标去变化。自我催眠让我们把自己的理想带入潜意识，如提高智力。而且现在就把这个暗示变成现实。这些变化看上去就像是自然发生的一样。

潜意识思维装有大脑中的所有记忆。我们通过感官经历过的事都贮存在这个思维体系里。当我们学会了在压力下放松，把现实中的压力当做催化剂，潜意识的大门就被打开，我们就能够轻松地与有着强大能量的思维进行合作。

我喜欢把自我催眠看成意识的相反状态，而不是意识变化后的状态。在我们处于清醒的状态时，意识思维处于主导地位，潜意识则处于次要地位。当你在意识状态下或清醒状态下进行活动时，你一般注意不到处于隐蔽状态下的潜意识。在自我催眠状态下，你的活动主要由潜意识支配；此时，你的意识处于被动状态。意识思维就是我们平常清醒时的状态。

当人们进行交谈，解决数学难题或评估一桩买卖时，靠的是意识的活动。当人们专心读一本小说，沉思不久前发生

第一章 什么叫自我催眠

催眠是一种放松方式，它在关闭意志力的同时，激活了潜意识，对潜意识施加暗示，使人随着暗示得以更放松和更有效地产生活动。

的一件事，作放松练习，或处在正式进入睡眠的边缘时，那都是潜意识的状态。我们应知道，传给潜意识的暗示是由意识思维来感知的。

自我催眠可为你的生活带来变化，使你在以下各方面提高你的生活质量：

- 1.使身心放松，消除紧张；
- 2.提高注意力；
- 3.增强记忆功能；
- 4.增强反应能力；
- 5.增强自信心；
- 6.有效地控制疼痛；
- 7.提高性生活能力；
- 8.提高组织能力和办事效率；
- 9.强化做事的动机；
- 10.提高人际关系；
- 11.延缓衰老；
- 12.巩固事业根基；
- 13.降低忧虑和抑郁；
- 14.摆脱丧失亲人的悲痛；
- 15.消除头痛，如偏头痛；
- 16.减轻过敏症和皮肤病；



利用自我催眠减轻你的心理负担，使生活更轻松，清除使生活复杂化、妨碍快乐的依赖心理。

17. 增强免疫系统功能，抵御疾病；
18. 矫正不良习惯，克服恐惧症及其他消极倾向(自我否定)；
19. 提高果断性；
20. 提高个人素质，改善周围环境；
21. 提高获得和管理财富的能力；
22. 消除和减少强迫症行为；
23. 摆脱失眠症；
24. 提高生活总体质量；
25. 提高心灵感应；
26. 建立和保持躯体、意识和精神的和谐统一。

催眠暗示只有在注意力被人引导或被转移的情况下才可发挥作用，意识的判断功能被弱化，这样，暗示(对一个观点不带任何判断地给予接受)就左右一个人的潜意识。当一个又一个暗示被人的潜意识接受时，暗示的被接受就更困难。这叫做注意力转移条件。它某种程度上有助于解释受暗示性在建立催眠环境时所起的作用。自我催眠的敏感程度取决于被催眠者的动机。敏感性是在感知加强和被启动过程中，意识思维随时接受新事物的一个条件。