

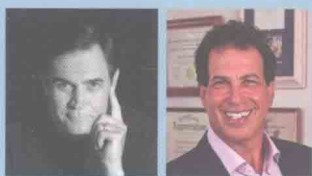
用自己的力量改善生活，增强自信，获得健康和幸福

自我催眠术

健康与自我改善
完全指南 (第二版)

Self-Hypnosis

The Complete
Manual For
Health And
Self-Change
(Second Edition)



〔美〕 布莱恩·阿尔曼
彼得·兰伯罗 著

刘婷 鞠星 杨阳 译

邵启扬 李娇娇 校



自我催眠术

健康与自我改善完全指南

(第二版)

[美] 布莱恩·阿尔曼 著
彼得·兰伯罗 著
刘婷 鞠星 杨阳 译
邵启扬 李娇娇 校

图书在版编目(CIP)数据

自我催眠术: 健康与自我改善完全指南: 第2版 / (美) 阿尔曼(Alman, B.), (美) 兰伯罗(Lambrou, P.) 著; 刘婷, 鞠星, 杨阳译. —北京: 社会科学文献出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5097-2417-0

I. ①自… II. ①阿… ②兰… ③刘… ④鞠… ⑤杨…
III. ①催眠术 IV. ①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第098902号

自我催眠术

——健康与自我改善完全指南(第二版)


著 者 / [美] 布莱恩·阿尔曼 彼得·兰伯罗
译 者 / 刘 婷 鞠 星 杨 阳

出 版 人 / 谢寿光
总 编 辑 / 邹东涛
出 版 者 / 社会科学文献出版社
地 址 / 北京市西城区北三环中路甲29号院3号楼华龙大厦
邮 政 编 码 / 100029

责任部门 / 社会科学图书事业部(010) 59367156 责任编辑 / 李 响
电子信箱 / shekebu@ssap.cn 责任校对 / 张延书
项目统筹 / 王 绯 责任印制 / 岳 阳
总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部(010) 59367081 59367089
读者服务 / 读者服务中心(010) 59367028

印 装 / 北京季蜂印刷有限公司
开 本 / 787mm × 1092mm 1/20 印 张 / 17.6
版 次 / 2011年7月第1版 字 数 / 282千字
印 次 / 2011年7月第1次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5097-2417-0
著作权合同 / 图字01-2010-7621号
登 记 号
定 价 / 38.00元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

中文版序言

如今，人们正以前所未有的强烈兴趣研究催眠。在过去几十年里，医学界已日渐认识到心理因素在各种疾病和健康状况中的作用——从癌症到湿疹，从糖尿病到心脏病、压力、焦虑，以及与健康状况相对应的生活习惯。心理因素的作用得到了广泛的承认，随之而来的是人们兴致勃勃地寻找各种方法来减少压力和焦虑，发掘自身的能力，吃得更好，（体重）减得更多，戒烟，获得更好的睡眠，增强自信，在体育运动或其他活动中表现得更棒，甚至是缓解长期疼痛。

自我催眠能让我们对自己的生活拥有更多的掌控，实现期待的改变，让每个人享受健康、愉悦和高品质的生活。作为一名临床执业心理医师，我一直在圣地亚哥的加利福尼亚大学中使用催眠，并将自我催眠传授给我的病人和医疗保健专家。我很高兴能够帮助人们使用催眠克服恐惧、焦虑、紧张和疼痛，但相比之下教授自我催眠可能更具价值，人们可以持续使用这一工具，用自己的力量来改善生活，增强自信，获得健康和幸福。

从本书中，你将学习到简单、易懂的解释和指导，学会如

何导入自我催眠状态，以及针对不同的目标如何使用这一技术。你将学习到关于何时、怎样导入自我催眠的实践说明，和关于如何建立有意义的暗示的简明指导。后半部分的章节适用于不同的个体，围绕各个不同的目标展开，例如：消除紧张、减肥、戒烟、止痛、改善皮肤、增强自信等。

我们撰写此书，希望读者能够借此学习自我催眠。书中提供了示范脚本，能够快速帮助读者针对这 12 个目标使用这一技术。每一章节里也包含简单的个案，帮助读者们了解如何能从他们的新技巧中受益。我们很开心读者们给予了积极的反馈，分享他们使用本书和自我催眠的经验。

我们相信，同样的，中国的读者也能从中受益。

彼得·兰伯罗博士

2010.9

目录

Contents

中文版序言 / 1

第一部分 学习自我催眠

- 1 你能从本书中学到什么 / 3
 - 自我催眠适用于哪些人 / 3
 - 如何最大限度地利用本书 / 5
 - 突破局限、开发潜能 / 6
- 2 催眠和自我催眠 / 8
 - 催眠就是自我催眠 / 9
 - 催眠秀与临床催眠 / 9
 - 催眠是斯文加利效应吗 / 10
 - 催眠有何局限之处 / 11
- 3 关于自我催眠的具体问题 / 13
 - 选择练习场所 / 13
 - 催眠时间多长为好 / 14
 - 培养对催眠效果的预期 / 15
 - 暗示的技巧 / 15
 - 是坐着好还是躺着好 / 16
 - 是睁着眼还是闭着眼 / 17
 - 让催眠变得越来越容易 / 17

- 4 呼吸和放松的技巧 / 18**
 - 锻炼时与放松时的深呼吸 / 18
 - 呼吸训练 / 19
 - 两种放松法 / 21
 - 放松和自我催眠 / 25

- 5 催眠后暗示和催眠后线索 / 27**
 - 什么是催眠后暗示 / 28
 - 什么是催眠后线索 / 28
 - 扩展自我催眠的功用 / 28
 - 你能够抗拒吗 / 30
 - 动机与逻辑 / 31
 - 体验催眠后线索的力量 / 31
 - 让催眠后暗示更具体 / 33
 - 对暗示进行可视化想象 / 34
 - 快速进入催眠状态的信号 / 34
 - 催眠后暗示和催眠后线索要点 / 35

- 6 利用意象和可视化想象 / 37**
 - 意象只能被看见吗 / 37
 - 你更喜欢哪种感觉渠道 / 38
 - 更好地使用意象 / 39
 - 意象在自我催眠中的意义 / 40
 - 让意象更加个性化 / 40
 - 意象与疾病 / 41
 - 意象如何帮助躯体战胜疾病 / 42
 - 两种意象使用方法 / 43
 - 意象与自我催眠 / 45



- 7** 让自己进入催眠状态 / 47
- 让自己感到舒适 / 47
 - 凝视法 / 48
 - 利用紧张和焦虑 / 50
 - 可视化想象与自我催眠 / 51
 - 发掘有关意象 / 51
 - 楼梯放松法 / 53
 - 制造生理反应 / 54
 - 制造思维反应 / 56
 - 制造情绪反应 / 57
 - 自我催眠所需时间 / 58
 - 进入催眠状态的标志 / 59
 - 方法总结 / 59
- 8** 如何处理干扰 / 60
- 利用外部干扰 / 60
 - 利用内部干扰 / 62
 - 什么干扰不适合使用 / 64
 - 让干扰成为催眠后线索 / 65
- 9** 增强动机，实现目标 / 66
- 如何增强动机 / 67
 - 潜意识中阻碍动机的因素 / 68
 - 克服潜意识中的障碍 / 68
 - 使目标更加具体 / 70
 - 目标能一步到位地实现吗 / 71
- 10** 催眠暗示所使用的语言 / 74
- 风格问题 / 74
 - 什么是暗示符号 / 76



- 形成自己的暗示符号 / 78
- 让暗示更加明确、具体 / 79
- 为同一目标寻找多个暗示 / 80
- 放松目标 / 80
- 体能目标 / 81
- 使暗示变得更加积极 / 82
- 催眠材料由谁制作好 / 83

11

- 九种自我催眠方法 / 84
- 自己制作录音 / 84
- 自我催眠的准备工作 / 85
- 方法一：渐进式放松催眠法 / 87
- 方法二：委婉语言催眠法 / 93
- 方法三：凝视法 / 97
- 方法四：有指导的意象法 / 100
- 方法五：直接语言催眠法 / 105
- 方法六：梦境催眠法 / 109
- 方法七：艾瑞克森握手催眠法 / 113
- 方法八：音乐催眠法 / 116
- 方法九：自我催眠的深化 / 118
- 评论 / 123

第二部分

实现你的目标

12

- 压力管理：随时随地放松 / 127
- 压力对生理的影响 / 128
- 应对策略 / 129
- 缓解生理压力 / 131
- 用紧张来放松 / 132



缓解心理压力 / 132
觉知压力 / 134
改善紧张情绪 / 134
非催眠状态下如何应对压力 / 135
催眠后暗示助你应对压力 / 136
在身边寻找催眠后暗示 / 137
秘密抽屉的暗示 / 137
练习其他压力情境 / 138

13 消除害怕、恐惧和焦虑 / 140
焦虑与突发事件 / 141
恐惧症 / 142
增强自我控制 / 143
用积极暗示替代消极暗示 / 145
应对恐惧 / 146
害怕飞行 / 147
有必要知道恐惧的原因吗 / 150
有必要知道些什么 / 151
对付轻微的恐惧 / 152

14 如何放松下巴，停止磨牙 / 154
压力源可以消除吗 / 155
解决颞部疼痛问题 / 155
形成催眠后线索 / 157

15 戒烟 / 159
利用问卷形成暗示 / 160
吸烟对健康的影响 / 161
自我催眠用于戒烟 / 162
准备暗示语 / 163



- 固定的习惯 / 165
- 就差一个深呼吸 / 165
- 替代旧的习惯 / 166
- 强化戒烟的动机 / 168
- 我是一个不吸烟的人 / 169
- 自我催眠计划表 / 170

16 自我探索——做自己的顾问 / 173

- 自我催眠之前 / 176
- 自我催眠之时 / 177
- 演练改变 / 180
- 是变化还是表演 / 181
- 给予变化的暗示语 / 182
- 想象技术 / 184
- 农田里的收获 / 185
- 用颜色描绘自己 / 186
- 最开心的你 / 187
- 提高自尊 / 187
- 硬币的三面 / 188
- 对生理疾病的自我探索 / 189
- 仪式行为的力量 / 191
- 设立自己的形象和象征物 / 192
- 总结 / 193

17 从过敏和哮喘中解脱 / 194

- 记日记 / 195
- 过敏和哮喘不一样 / 195
- 自我催眠的最佳时间 / 196
- 消除症状的暗示 / 197
- 应对过敏和哮喘的计划 / 198



自我催眠练习 / 200
多长时间能见效 / 201
对自己要有耐心 / 202
减轻儿童过敏和哮喘 / 202

18

控制疼痛的方法 / 206
减缓疼痛要多长时间 / 208
关于减轻疼痛的问题 / 209
疼痛症状的减轻能持久吗 / 210
使用内在力量来止痛 / 211
疼痛的“门禁理论” / 211
自我催眠为何能减轻疼痛 / 212
疼痛是大脑的心理体验吗 / 212
用药物止痛怎么样 / 213
自我催眠对疼痛的适用性 / 214
如何解除内心的苦闷 / 215
能否彻底摆脱疼痛 / 216
什么时间进行自我催眠 / 216
疼痛难耐之时 / 217
接受现实 / 219
时光回溯能减轻疼痛 / 219
头痛、胃痛及其他 / 222
用温暖驱赶头痛 / 223
扩大舒适感 / 223
转移注意力 / 225
失真的时间 / 226

19

改善皮肤 / 229
疣 / 230
生殖器疣 / 233



催眠或安慰剂效应 / 234

疱疹 / 236

湿疹和牛皮癣 / 243

20 增强自信和解决问题的能力 / 247

没有人是完美的 / 248

拒绝自我否定 / 249

用催眠解决问题 / 249

解决问题的方法 / 250

提出你自己的建议 / 252

自我催眠和自信 / 252

对外貌的自信 / 253

培养自信的方法 / 253

一个女人的解放 / 254

蜂箱般的办公室生活 / 256

最差 / 最优事件策略 / 257

排演困难的情景：公众演讲 / 258

解决问题的其他方法 / 260

五步决定 / 261

关系抉择 / 263

21 瘦身冥想 / 266

节食和减肥方案起作用吗 / 266

改变饮食习惯 / 267

消除紧张 / 268

味觉和饮食冥想 / 268

用自我催眠来减肥 / 269

委员会会议 / 271

暗示材料 / 272

改变饮食方式的方法 / 273



- 设立中间目标 / 274
- 身体想象 / 275
- 对成功产生怀疑怎么办 / 276
- 你对食物的需要减少了 / 276
- 控制自己就能控制体重 / 277

22 解决睡眠问题 / 278

- 睡眠时和清醒时的意识 / 278
- 使用毒品或安眠药怎么样 / 279
- 治疗症状 / 280
- 记日记 / 282
- 睡眠的催眠后暗示 / 283
- 睡眠技巧 / 284
- 睡觉前清除忧虑 / 285
- 艾瑞克森睡眠治疗 / 286
- 音乐、磁带及其他 / 288
- 睡眠要点 / 288

23 做更好的父母 / 290

- 家长的自我催眠 / 292
- 考虑孩子的年龄 / 295
- 学习放松 / 297
- 行为矫正的非正式催眠 / 298
- 教孩子自我催眠 / 300

24 分娩新对策 / 302

- 运用自我催眠的好处 / 303
- 心理助产法与自然分娩 / 303
- 孕期自我催眠的运用 / 304



关于痉挛的一些建议 / 309
产妇用的一些意象 / 309

25 提高比赛中的表现 / 311
激发自己表现得更好 / 312
紧张 VS 冷静 / 313
平静的力量 / 314
精神演练 / 315
提高胜率 / 317

26 正确思考金钱和事业 / 322
规划自己的成功 / 322
除却消极想法 / 323
目标清晰、可实现并具体 / 324
想象的重要性 / 325
确立中间目标 / 327
行动重于渴望 / 328
对自己充满耐心 / 328

27 自我催眠的历史传承 / 331
你的后代 / 334

译后记 / 336

第一部分

学习自我催眠

欢迎学习自我催眠术——一项改变我们生活的有效工具。

问题是生活的一部分，我们必须面对！而拯救我们的妙方——自我发展与成功——就存在于我们自己的体内。

本书第一部分将帮助你学会进入催眠状态，并为你提供关于自我转变的有意义、有效的暗示。仔细阅读这一部分的内容，然后再从第二部分中挑选你感兴趣的章节进行练习。

