



邵启扬催眠疗愈系列

Routledge  
Taylor & Francis Group

# Hypnosis

Self-Hypnosis

2nd Edition

# 自我催眠术

健康与自我改善完全指南

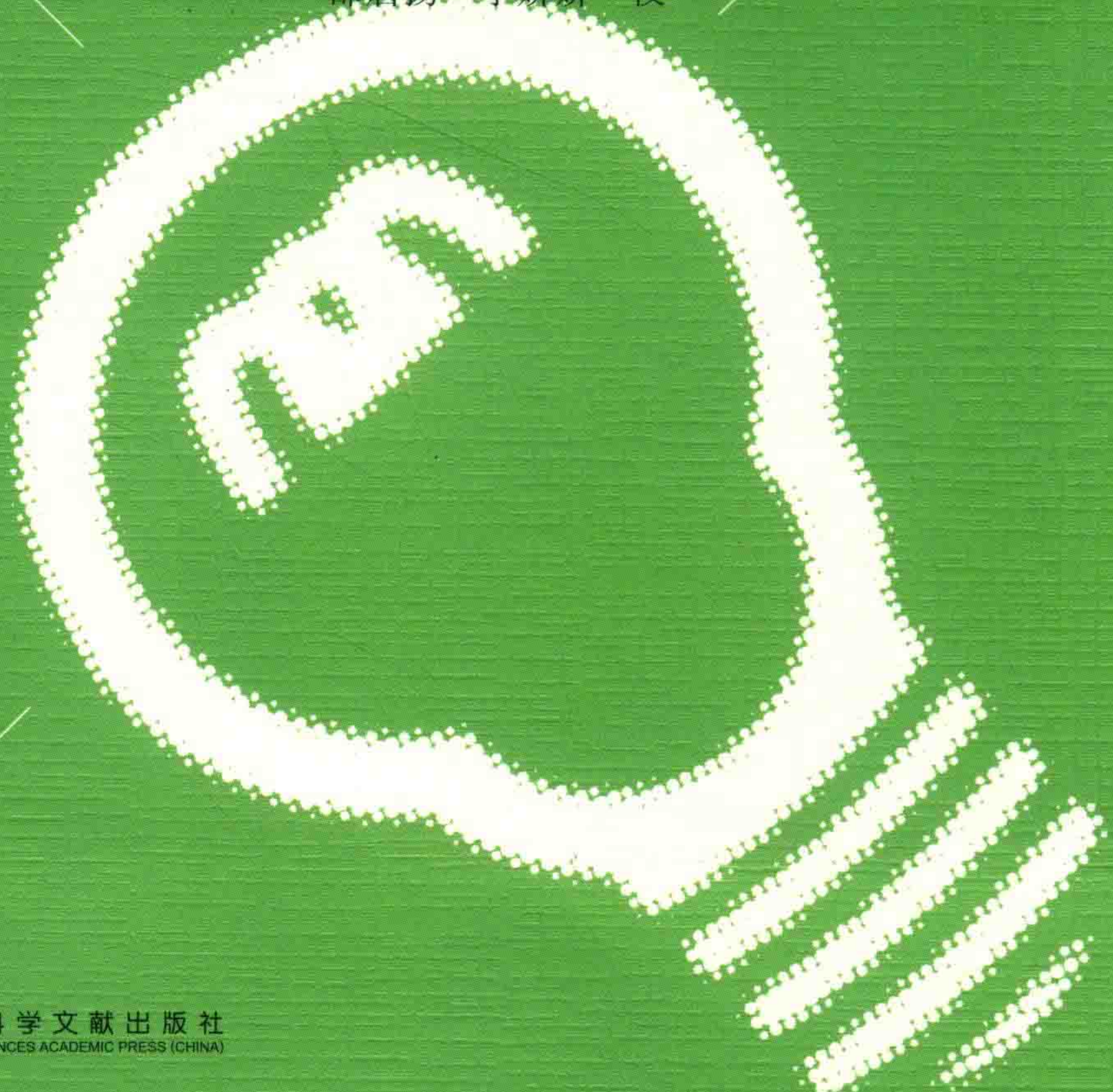
The Complete Manual for Health and Self-Change

第2版

[美] 布莱恩·阿尔曼 彼得·兰伯罗 著  
(Brain M. Alman) (Peter Lambrou)

刘 婷 鞠 星 杨 阳 译

邵启扬 李娇娇 校





邵启扬催眠疗愈系列

Hypnosis

[美] 布莱恩·阿尔曼 彼得·兰伯罗 著  
(Brain M. Alman) (Peter Lambrou)

刘 婷 鞠 星 杨 阳 译  
邵启扬 李娇娇 校

# 自我催眠术

Self-Hypnosis 2nd Edition

健康与自我改善完全指南

The Complete Manual for Health and Self-Change

第2版



社会科学文献出版社  
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

## 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：第二版 /  
(美)布莱恩·阿尔曼(Brian Alman)，(美)彼得·兰  
伯罗(Peter Lambrou)著；刘婷，鞠星，杨阳译. --  
北京：社会科学文献出版社，2018.5

(邵启扬催眠疗愈系列)

书名原文: Self-Hypnosis: The Complete Manual  
for Health and Self-Change (second edition)

ISBN 978-7-5201-1928-3

I. ①自… II. ①布… ②彼… 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(2017)第301538号

· 邵启扬催眠疗愈系列 ·

自我催眠术(第二版)

——健康与自我改善完全指南

---

著 者 / [美] 布莱恩·阿尔曼 彼得·兰伯罗

译 者 / 刘 婷 鞠 星 杨 阳

校 者 / 邵启扬 李娇娇

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 王 绯 黄金平

责任编辑 / 黄金平

出 版 / 社会科学文献出版社·社会政法分社(010) 59367156

地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029

网址：[www.ssap.com.cn](http://www.ssap.com.cn)

发 行 / 市场营销中心(010) 59367081 59367018

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本：880mm×1250mm 1/32

印 张：13.875 字 数：288千字

版 次 / 2018年5月第2版 2018年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-1928-3

著作权合同 / 图字01-2018-1793号

登 记 号

定 价 / 85.00元

---

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心(010-59367028)联系

▲ 版权所有 翻印必究



**Self-Hypnosis: The Complete Manual for Health and Self-Change (second edition) / by Dr. Brian M. Alman & Dr. Peter T. Lambrou / ISBN: 0-87630-650-4**

Copyright © 1983 by Brian M. Alman and Peter T. Lambrou

Copyright © 1992 by Brunner/Mazel, Inc.

Authorized translation from English language edition published by Routledge Inc., part of Taylor & Francis Group LLC.; All rights reserved. 本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下 Routledge Inc. 出版公司出版，并经其授权翻译出版。版权所有，侵权必究。

Social Sciences Academic Press is authorized to publish and distribute exclusively the **Chinese (Simplified Characters)** language edition. This edition is authorized for sale throughout **Mainland of China**. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本书中文简体翻译版授权由社会科学文献出版社独家出版并限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签，无标签者不得销售。

## 总 序

你听说过“巴乌特症候群”吗？那是一生都在拼命工作，突然有一天，就像马达被烧坏了一样，失去了动力，陷于动弹不得的状态。具体表现是：焦虑、抑郁、孤独、健忘、与他人的情感投入低，甚至对性生活也失去兴趣……

你听说过现代人身心症吗？表现在外的生理症状是高血压、消化性溃疡、过敏性大肠炎、支气管哮喘以及自主神经失调症等，但致病的根源却是心理因素。服药、打针或其他生化治疗方法每每难见成效。

我们有幸生活在一个伟大的时代，经济高速增长，科技日新月异，物质生活水平有了极大的提升。但硬币总有两面，世间的事总是有一利必有一弊，高速度、快节奏、竞争激烈、变化太快的社会生活使得形形色色的心理问题、心理疾病不期而

至且挥之不去。据世界卫生组织统计，全球有逾 3 亿人罹患抑郁症，约占全球人口的 4.3%，近 10 年来每年增速约 18%，中国约有 5400 万患者。该组织还预测：到 2020 年，抑郁症会成为影响寿命、增加经济负担的第二大疾病。

除了抑郁症，还有一堆的其他心理问题与心理疾病呢。

怎么办？问题无可避免，应对才是积极的作为！

“邵启扬催眠疗愈系列”丛书向您推介一种心理治疗技术——催眠术。

催眠术具有强大而独特的作用，是解决心理问题，治疗心理疾病的有效工具。

催眠状态下，可以直接进入人的潜意识，绝大多数心理疾病的深层次根源就潜伏在潜意识中。

催眠状态下，可以让心理得到彻底的放松——情绪宣泄，任何一个人在这种宣泄后得到的感觉就是轻松，就是愉悦，就是感到重新有了活力。

催眠状态下，心理暗示的作用将得以最充分地发挥与表现，心理问题、心理疾病会有根本性的改观。

催眠状态下，开发人类潜能、调节心理状态可实现最大的功效。

强烈推荐自我催眠术。自我催眠术除具有上述功效，还有几个更诱人的特点。

自我控制——许多人对看心理医生本身有心理障碍，即害怕被别人控制；担心说出自己的隐私，自我催眠就没这种顾



忌了。

简便易学——操作过程简单，经过一两个星期的学习，任何人都可以掌握自我催眠的技术。

方便快捷——随时能进行。初学阶段可能对时间与场所还有一些要求，熟练以后，任何时间、任何场合都可以进行。

不需费用——使用心理咨询师或催眠师的服务需要一笔很大的开支，至少对于工薪阶层来说是如此。自我催眠则不需要任何费用。

如今，催眠术已成为影视作品的话题与素材，它更应当成为人们调节身心状态，提高生活质量的工具，那才是这门学科、这门技术的初心。

1990年我出版了一本小册子《催眠探奇》，至今已过去27个年头。27年间，虽时有种种杂务缠身，但我始终没有离开催眠方面的实践与研究，前后共写了12本催眠方面的书，蒙读者厚爱，还算畅销；也帮助过不少有各种心理问题、心理疾病的人们，虽然不敢说救人于水火之中，但助人走出心理困境后的成就感与幸福感真的是享受过多次，那是一种非常愉快的体验。另外，通过书这一载体，与一批从事心理咨询工作的同人结缘，大家相互切磋、共同提高，不亦乐乎？

本次出版“郜启扬催眠疗愈系列”丛书计七种，它们是：

《催眠术治疗手记》（第2版）

《催眠术：一种奇妙的心理疗法》（第3版）

《爱情催眠术》（第2版）

《自我催眠术：健康与自我改善完全指南》（第2版）

《自我催眠术：心理亚健康解决方案》（第2版）

《催眠术教程》（第2版）

《自我催眠：抑郁者自助操作手册》

其中大部分是以前出版过，印刷多次而目前市场脱销的，也有的是新近的研究成果。

估计读者阅读本系列丛书不是仅仅出于理论兴趣，而是面临着这样那样需要解决的问题。别担心，更不用害怕，问题是生活的一部分，企求它不发生是空想；想逃避它则无可能。唯一的选择是让我们大家一起直面心理问题、心理疾病；让我们一起应对心理问题、心理疾病。好在互联网为我们提供了沟通的便捷，除了阅读本丛书外，我们还可以在我的微信订阅号“抑郁旅行团”里作进一步交流。

感谢社会科学文献出版社社会政法分社的同人为本丛书出版所做出的种种努力。

路正长，心路更长，我愿与大家结伴同行！

是为序。

邵启扬

2017年9月28日



## 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，以及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，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，同样地，中国的读者也能从中受益。

彼得·兰伯罗博士

2010.9



# 目 录

## 第一部分 学习自我催眠

### 1 你能从本书中 / 3 学到什么

自我催眠适用于哪些人 / 4  
如何最大限度地利用本书 / 6  
突破局限、开发潜能 / 7

### 2 催眠和自我催眠 / 9

催眠就是自我催眠 / 11  
催眠秀与临床催眠 / 11  
催眠是斯文加利效应吗 / 12  
催眠有何局限之处 / 14

### 3 关于自我催眠的 / 16 具体问题

选择练习场所 / 16  
催眠时间多长为好 / 18  
培养对催眠效果的预期 / 19  
暗示的技巧 / 19  
是坐着好还是躺着好 / 20  
是睁着眼还是闭着眼 / 21  
让催眠变得越来越容易 / 22



## 4 呼吸和放松的 / 23 技巧

锻炼时与放松时的深呼吸 / 24

呼吸训练 / 25

两种放松法 / 26

放松和自我催眠 / 32

## 5 催眠后暗示和 / 34 催眠后线索

什么是催眠后暗示 / 35

什么是催眠后线索 / 35

扩展自我催眠的功用 / 36

你能够抗拒吗 / 38

动机与逻辑 / 39

体验催眠后线索的力量 / 40

让催眠后暗示更具体 / 42

对暗示进行可视化想象 / 43

快速进入催眠状态的信号 / 44

催眠后暗示和催眠后

线索要点 / 44

意象只能被看见吗 / 48

你更喜欢哪种感觉渠道 / 48

更好地使用意象 / 50

意象在自我催眠中的意义 / 51

让意象更加个性化 / 51

意象与疾病 / 52

意象如何帮助躯体战胜疾病 / 54

两种意象使用方法 / 55

意象与自我催眠 / 58

## 6 利用意象和 / 47 可视化想象



7 让自己进入 / 60  
催眠状态

让自己感到舒适 / 61  
凝视法 / 61  
利用紧张和焦虑 / 64  
可视化想象与自我催眠 / 65  
发掘有关意象 / 66  
楼梯放松法 / 67  
制造生理反应 / 69  
制造思维反应 / 71  
制造情绪反应 / 73  
自我催眠所需时间 / 74  
进入催眠状态的标志 / 75  
方法总结 / 76

8 如何处理 / 77  
干扰

利用外部干扰 / 77  
利用内部干扰 / 80  
什么干扰不适合使用 / 83  
让干扰成为催眠后线索 / 83

9 增强动机, / 85  
实现目标

如何增强动机 / 86  
潜意识中阻碍动机的  
因素 / 88  
克服潜意识中的障碍 / 88  
使目标更加具体 / 91  
目标能一步到位地  
实现吗 / 92



## 10 催眠暗示所 / 95 使用的语言

风格问题 / 96  
什么是暗示符号 / 97  
形成自己的暗示符号 / 100  
让暗示更加明确、具体 / 101  
为同一目标寻找多个暗示 / 102  
放松目标 / 103  
体能目标 / 104  
使暗示变得更加积极 / 106  
催眠材料由谁制作好 / 107

## 11 九种自我 / 108 催眠方法

自己制作录音 / 108  
自我催眠的准备工作 / 109  
方法一：渐进式放松  
    催眠法 / 112  
方法二：委婉语言催眠法 / 120  
方法三：凝视法 / 124  
方法四：有指导的意象法 / 129  
方法五：直接语言催眠法 / 135  
方法六：梦境催眠法 / 140  
方法七：艾瑞克森握手  
    催眠法 / 144  
方法八：音乐催眠法 / 148  
方法九：自我催眠的深化 / 150  
评 论 / 156



## 第二部分 实现你的目标

- 12 压力管理： / 161  
随时随地放松
- 压力对生理的影响 / 162
  - 应对策略 / 164
  - 缓解生理压力 / 166
  - 用紧张来放松 / 167
  - 缓解心理压力 / 168
  - 觉知压力 / 170
  - 改善紧张情绪 / 170
  - 非催眠状态下如何应对压力 / 172
  - 催眠后暗示助你应对压力 / 173
  - 在身边寻找催眠后暗示 / 174
  - 秘密抽屉的暗示 / 174
  - 练习其他压力情境 / 175
- 13 消除害怕、 / 178  
恐惧和焦虑
- 焦虑与突发事件 / 179
  - 恐惧症 / 181
  - 增强自我控制 / 182
  - 用积极暗示替代消极暗示 / 184
  - 应对恐惧 / 185
  - 害怕飞行 / 187
  - 有必要知道恐惧的原因吗 / 190
  - 有必要知道些什么 / 191
  - 对付轻微的恐惧 / 193
- 14 如何放松 / 196  
下巴，停止磨牙
- 压力源可以消除吗 / 197
  - 解决腭部疼痛问题 / 198
  - 形成催眠后线索 / 200



## 15 戒烟 / 202

- 利用问卷形成暗示 / 204
- 吸烟对健康的影响 / 205
- 自我催眠用于戒烟 / 206
- 准备暗示语 / 208
- 固定的习惯 / 209
- 就差一个深呼吸 / 210
- 替代旧的习惯 / 212
- 强化戒烟的动机 / 214
- 我是一个不吸烟的人 / 216
- 自我催眠计划表 / 217

## 16 自我探索 / 219 ——做自己的 顾问

- 自我催眠之前 / 224
- 自我催眠之时 / 225
- 演练改变 / 228
- 是变化还是表演 / 229
- 给予变化的暗示语 / 230
- 想象技术 / 233
- 农田里的收获 / 235
- 用颜色描绘自己 / 236
- 最开心的你 / 237
- 提高自尊 / 238
- 硬币的三面 / 238
- 对生理疾病的自我探索 / 240
- 仪式行为的力量 / 243
- 设立自己的形象和象征物 / 243
- 总 结 / 245



## 17 从过敏和 / 246 哮喘中解脱

- 记日记 / 247
- 过敏和哮喘不一样 / 248
- 自我催眠的最佳时间 / 249
- 消除症状的暗示 / 250
- 应对过敏和哮喘的计划 / 252
- 自我催眠练习 / 253
- 多长时间能见效 / 255
- 对自己要有耐心 / 256
- 减轻儿童过敏和哮喘 / 257

## 18 控制疼痛的 / 261 方法

- 减缓疼痛要多长时间 / 263
- 关于减轻疼痛的问题 / 265
- 疼痛症状的减轻能持久吗 / 266
- 使用内在力量来止痛 / 267
- 疼痛的“门禁理论” / 268
- 自我催眠为何能减轻疼痛 / 269
- 疼痛是大脑的心理体验吗 / 269
- 用药物止痛怎么样 / 271
- 自我催眠对疼痛的适用性 / 272
- 如何解除内心的苦闷 / 273
- 能否彻底摆脱疼痛 / 274
- 什么时间进行自我催眠 / 275
- 疼痛难耐之时 / 276
- 接受现实 / 278
- 时光回溯能减轻疼痛 / 278
- 头痛、胃痛及其他 / 282
- 用温暖驱赶头痛 / 283
- 扩大舒适感 / 284
- 转移注意力 / 285
- 失真的时间 / 286