

郅启扬催眠疗愈系列

Hypnotism

Self-Hypnosis

自我催眠

抑郁者自助操作手册

郅启扬 等 著



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

Hypnotism

邵启扬催眠疗愈系列

邵启扬 等 著

自我催眠

Self-Hypnosis

抑郁者自助操作手册



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：抑郁者自助操作手册 / 邵启扬等著. --
北京：社会科学文献出版社, 2018.5
(邵启扬催眠疗愈系列)
ISBN 978-7-5201-2477-5

I. ①自… II. ①邵… III. ①催眠术 IV.
①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第050966号

· 邵启扬催眠疗愈系列 ·

自我催眠

——抑郁者自助操作手册

著 者 / 邵启扬 等

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 王 绯 黄金平

责任编辑 / 黄金平

漫画作者 / 王家琪

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

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×1230mm 1/32

印 张：7.25 字 数：149千字

版 次 / 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-2477-5

定 价 / 58.00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

本书著者：

邵启扬 芮彩琴

王 洁 刘 燕

解决抑郁问题，顺便学一种终身受益的手艺！

——作者题记

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、对他人的情感投入低，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的发挥与表现，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“邵启扬催眠疗愈系列”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一起去直面心理问题、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“老台说心理”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

目 录

一 直面抑郁状态 / 1

二 现行解决方案 / 4

三 自助操作方案 / 7

四 测查抑郁状况 / 12

药物治疗 / 4

电抽搐疗法 / 5

认知疗法 / 5

三种疗法的共同缺憾 / 5

方案特点 / 8

方案工作原理 / 9

方案适用对象 / 10

伯恩斯抑郁症量表 / 13

描述自身感受 / 14

五 形成正确理念 / 17

患上抑郁症不是世上最
倒霉的事 / 18

抑郁症不是不治之症 / 20

患抑郁症不是见不得人的事 / 20

你是自己最好的心理医生 / 21

心病还需心药医 / 24

承担起对自己的责任 / 24

相信自己的力量 / 25

做一个自觉有效的创造者 / 26

积极的预期 / 28

适度容忍 / 29

现实的期待 / 33

平常心很重要 / 35

六 做好训练准备 / 36

场所的选择 / 36

时间的安排 / 39

姿势的选择 / 40

七 掌握催眠技术 / 42

腹式呼吸 / 42

放松训练 / 43

躯体感觉 / 52

催眠深化 / 55

状态检测 / 59

提高易感性 / 63

处理干扰 / 66

进行自我疗愈 / 71

自我唤醒 / 71

八 进行自我疗愈 / 74

制定明确目标 / 74

掌握疗愈工具 / 82

制作暗示脚本 / 106

九 暗示脚本范例 / 111

心境低落 / 111

心理困扰 / 117

失眠 / 121

失眠的催眠后暗示 / 124

无名疼痛 / 131

活力丧失 / 133

自杀倾向 / 135

自责 / 138

无能感 / 143

负罪感 / 148

思维迟缓 / 151

社交恐惧 / 155

压力山大 / 157

疑病 / 160

负性事件 / 162

冷漠 / 165

焦虑 / 168

十 路线图与提示点 / 174

- 第一步：测查抑郁状况 / 175
- 第二步：程度症状列表 / 176
- 第三步：确认催眠收益 / 178
- 第四步：形成正确理念 / 179
- 第五步：做好训练准备 / 180
- 第六步：导入催眠状态 / 180
- 第七步：掌握疗愈技术 / 182
- 第八步：疗愈活动全程 / 187
- 第九步：评估及其奖赏 / 188

十一 自我催眠 / 189

案例

- 削铅笔的妙用 / 189
- 别了，广场恐惧症 / 190
- 山姆的自我调节 / 192
- 索菲的疼痛 / 196
- 一个女人的解放 / 197
- 化焦虑为轻松 / 200
- 詹妮的情绪平和了 / 202
- 他在考场上正常发挥了 / 204
- 产后不再抑郁 / 208
- 躲在微笑背后的抑郁 / 211
- 与失眠的一番缠斗 / 215

一 直面抑郁状态

很不幸，我们与抑郁不期而遇。

个中滋味，别人难以理解，抑郁者心知肚明。

压抑、痛苦、绝望、自责、内疚、崩溃、暴怒、恐惧、逃避、焦灼如影随形。

耳鸣、失眠、疼痛、乏力、分心、恶心、呕吐、心慌、胸闷、出汗、厌食、阳痿、闭经纷至沓来。

这是一种痛苦的体验；这是一种无形的煎熬。

据世界卫生组织统计，全球有超 3 亿人罹患抑郁症，约占全球人口的 4.3%，其中中国有 5400 万患者（国内估计数据远高于此）。该组织还预测，到 2020 年，抑郁症会成为影响人类寿命、增加经济负担的第二大疾病。

我国每年有 20 多万人以自杀方式结束自己的生命，占全球

自杀者总数的 1/5。在有自杀企图的人群中，45%~70% 有明显情绪抑郁。

在抑郁症人群中，只有 4% 的人接受正规治疗，其他人在默默地承受着，极端者走上不归路。

抑郁症：不见血迹斑斑，却是伤痕累累。

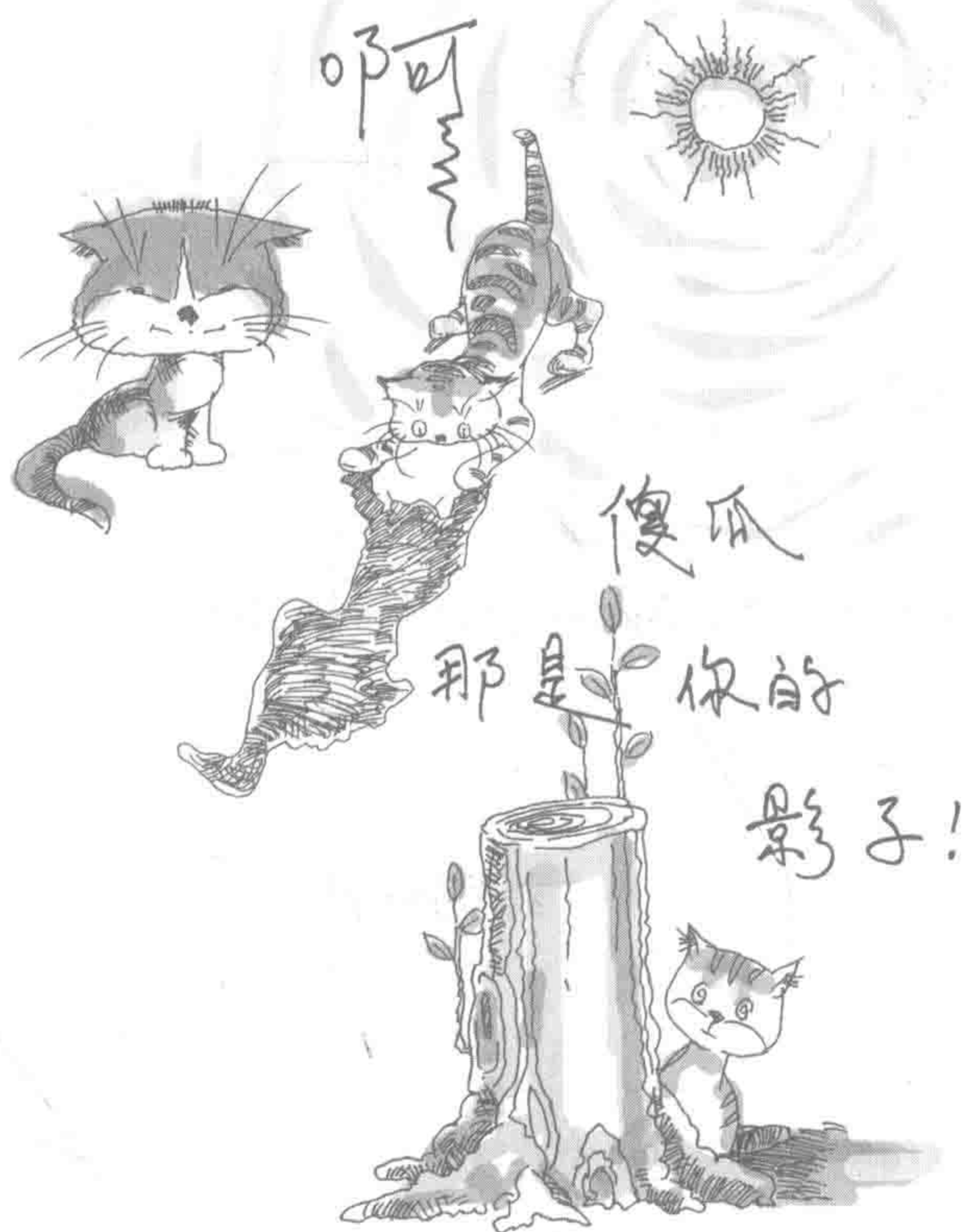
问题是残酷的，但问题是生活的一部分，我们只有直面。

人类，本来就为解决问题而生！

本书，就是为解决抑郁问题而作！

专栏：两只小猫

“影子真讨厌！”小猫汤姆和托比都这样想，“我们一定要摆脱它。”然而，无论走到哪里，汤姆和托比发现，只要一出现阳光，它们就会看到令它们生厌的自己的影子。不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是，永远闭着眼睛。托比的办法则是，永远待在其他东西的阴影里。



二 现行解决方案

应对抑郁，科学界已经提出了多种解决方案。

● 药物疗法

优点：

提高抗抑郁活性；使用方便。

缺点：

药物依赖；有副作用。