

自我

【德】

Dirk Revenstorf 著

Reinhold Zeyer

著

方新 译

催眠

Hypnose Ternen

做自己的

心理治疗师

 中国轻工业出版社

自我

【德】

Dirk Revenstorf
Reinhold Zeyer

著

方新 译

催眠

Hypnose Ternen

做自己的
心理治疗师

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我催眠: 做自己的心理治疗师 / (德) 瑞文斯托夫 (Revenstorf, D) 等著; 方新译. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5019-5965-5

I. 自… II. ①瑞…②方… III. 催眠治疗
IV. R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 073038 号

版权声明

© Carl-Auer-Systeme Verlag 1996, Heidelberg, Germany.

All Rights reserved.

The copyright of the Chinese edition is arranged by the Carl-Auer-Systeme Verlag.

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任编辑: 朱 玲 戴 婕 责任终审: 劳国强 封面设计: 黄金支点

版式设计: 刘志颖 责任校对: 万 众 责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 850 × 1092 1/32 印张: 6.00

字 数: 90 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5965-5/B · 119 定价: 15.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2007-1575

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

70241J6X101ZYW

译者序

催眠在我心目中一直以来是和“跳大神”、封建迷信结合在一起的。当然现在的我已经很清楚，这种认识实际上就是我从小到大一直被催眠、被暗示的结果，这是受崇尚所谓的“现代科学”的教育影响和暗示的结果。这种认识一直持续到1997年我参加“中德班”才恍然大悟。

“中德班”全名应该是“中德高级心理治疗师连续培训项目”，在1997年至1999年三年的时间里，由来自德国的十几位顶尖级心理治疗专家按照德国标准培养的100多名来自全国各地的心理治疗师，该项目是由一位热爱中国的伟大的德国女性Margarete Haass-Wiesegart和心理治疗界受人尊敬的万文鹏先生等前辈发起的。该项目被誉为心理治疗界的“黄埔一期”。我有幸参加了“行为和催眠”组的学习。当时的我从北大心理学系毕业已经当了8年的心理治疗师，进组学习时我却认为，我们现代知识女性怎么能搞这些“巫医”、“跳大神”的东西！

教授催眠的老师Dirk Revenstorf(即本书作者，后

来成为我的德方博士导师)是来自德国著名学府图宾根(Tuebingen)大学的教授,是欧洲催眠协会的主席。这个人看起来和我心目中跳大神的女巫相差甚远——幽默、智慧、博学、治学严谨。这引起了我的好奇心。既来之,则安之,我就好好地体验了一把催眠到底是怎么回事。

这一体验不得了,一下子就尝到了甜头。三年后,我被德中心理治疗研究院(German-Chinese Academy for Psychotherapy, GCAP; 中德班的组织者)推荐,有幸得到德国最大的学术交流组织DAAD(Deutsche Akademische Austausch Dienst, 德意志学术交流中心)的赞助,以北京大学心理学系和德国图宾根大学及海德堡大学联合培养博士生的身份,赴德留学师从Dirk Revenstorf教授学习催眠近两年,拿到了德国催眠学会(MEG, Milton Erickson Gesellschaft)所颁发的所有证书,并接受了近百小时的催眠治疗的自我体验,受益匪浅。

在催眠状态下,我会进入到我的心灵深处,心灵会告诉我很多我不知道的自己的部分。催眠令我的六个感觉道打开,从六个感觉道去感知这个世界和这个世界上的人、物、事,感觉自己部分地恢复了生命的灵性,知道了从某种程度上说“知识越多越反动”,学习知识的同时我们又会失去一些东西。催眠还有非常实用的功能,可以帮助人们在短时间里迅速放松紧张

自我催眠

的身心，并迅速恢复体力和脑力、减肥、锻炼定力、与自己身体各个器官对话，调整亚健康状态，对某些重大事件可以在催眠状态下进行预演，以求在事件真正发生时按照预先设定的反应方式来反应，比如，运用于高考焦虑等等。

但是最让我着迷的，还是离自己的心很近的感觉。

所以我把这本由德国导师撰写的、浅显易懂的、介绍如何自我催眠的书籍介绍到国内来，尤其适合于当今这个由经济快速发展所带来的浮躁、功利、唯利是图的世界。人们有时会忘记了自己活在这个世界上本质是什么，忘记了自己真正需要的是什么，而离自己的心灵越来越远。

感谢我的中方博士导师——北京大学心理学系教授钱铭怡博士，在我赴德留学过程中所给与的支持和帮助！感谢德国催眠治疗界的三位巨头，除了我的德方导师之外的来自慕尼黑的Burkhard Peter先生和来自海德堡的Gunther Schmidt先生。他们在我留德学习催眠期间给与了大力帮助。

方 新

（北京大学心理咨询与治疗中心）

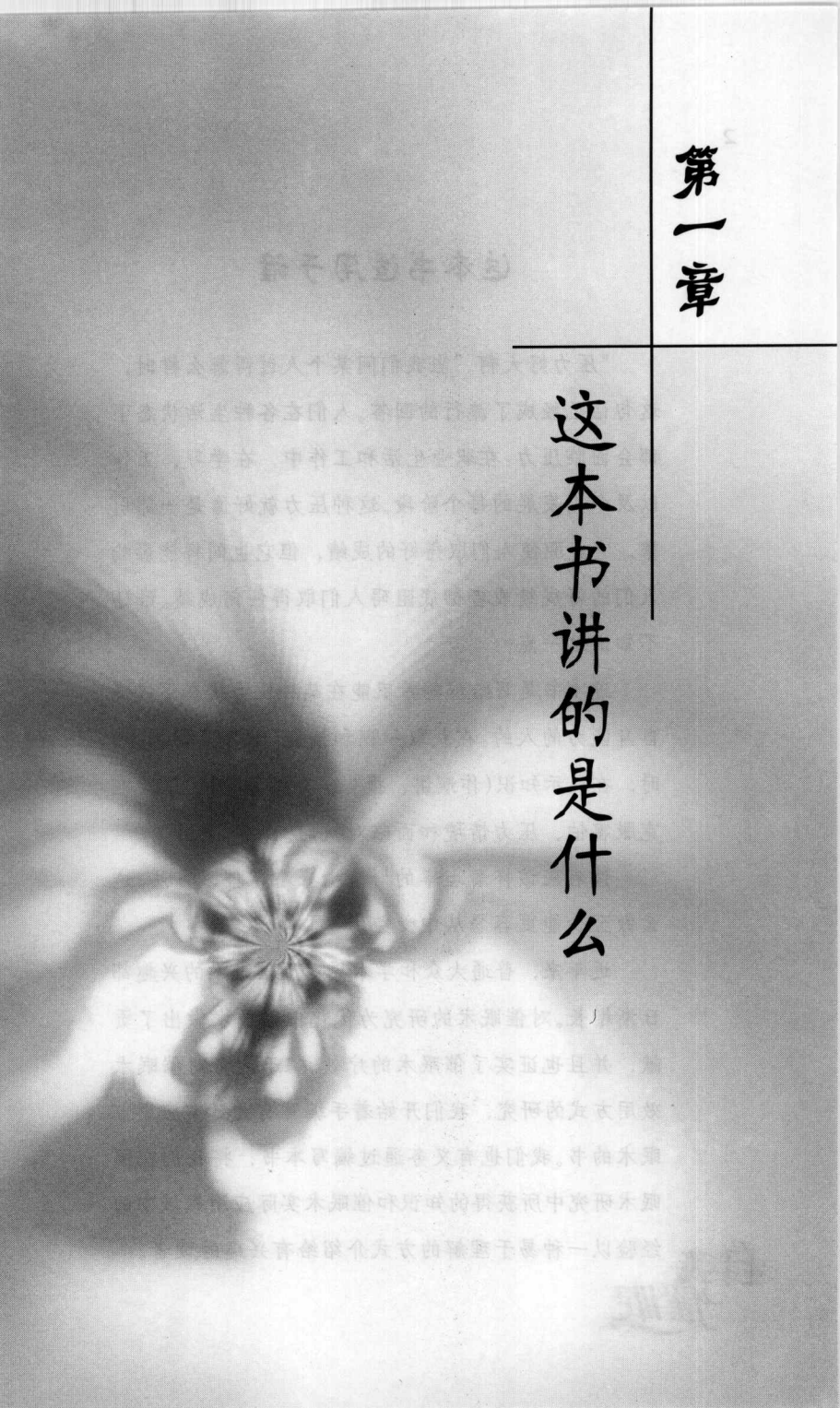
2007年5月

目 录

第一章	这本书讲的是什么	1
第二章	催眠术和自我催眠术	15
第三章	我的问题是什么	31
第四章	自我催眠术的目标	55
第五章	自我催眠术施行指导	69
第六章	缓解身心压力的催眠状态策略	89
第七章	将自我催眠术付诸实践	107
第八章	自我催眠术应用领域	121
第九章	您的个人训练计划	137
第十章	小故事	171

第一章

这本书讲的是什么



这本书适用于谁

“压力好大啊。”当我们问某个人过得怎么样时，这句话已经成了流行的回答。人们在各种生活状态下都会面临压力：在职业生活和工作中，在学习、工作以及个人发展的每个阶段。这种压力就好像是一部引擎，它能驱使人们取得好的成绩，但它也同样能影响人们的好成绩或者彻底阻碍人们取得任何成绩。谁还不知道这一点？

这本书是写给那些希望能在某种压力状态下提高自身能力的人的：在获取知识和技能（学习、训练等）时，在展示知识（作演讲、报告、介绍等）时，以及在克服害怕、压力情境和面临对抗时。

读者应该怀着坦率的好奇心来看待催眠方法。这么做至少能更容易从中受益。

近年来，普通大众和学术界对于催眠术的兴趣都日渐增长。对催眠术的研究为优化催眠技术做出了贡献，并且也证实了催眠术的疗效。基于大量对催眠术效用方式的研究，我们开始着手编写有关日常应用催眠术的书。我们也有义务通过编写本书，将我们在催眠术研究中所获得的知识 and 催眠术实际应用领域中的经验以一种易于理解的方式介绍给有兴趣的读者。

这本书的首要目的是实际应用。您将会在本书中学习一系列技术，使您在不借助于外部帮助的条件下达达到一种催眠状态——我们称它为“Trance”。这种自己让自己进入催眠状态的过程称为自我催眠。理论上说，每个人都拥有这种能力。通过专门的训练，您就能学会如何运用这种能力来实现您个人或职业的目的。

我们这本书所面向的对象包括：对催眠术感兴趣并且希望能将研究成果应用于自身的读者，以及能在本书中得到专业性治疗指导或希望将这些治疗方法推荐给病人的心理治疗师。每位读者都能依各自的目的来阅读和使用本书。

“每个人都有能力且被允许施行催眠术吗？”人们一再提出这个问题。谁不喜欢对旁人产生影响？但是当做不到的时候，也许可以通过催眠术来帮助实现。有一位早期的舞台催眠师用催眠术治愈了自己的重病，但在那之后他就再也没有在舞台上施行过催眠术了。他解释道，在治疗过程中他意识到，在给别人施行催眠术时，也会对他的某些内在成分产生作用，而这些成分并不属于舞台。自我催眠术也是一样，您可以毫无疑问地学会它并运用到自己身上，但是，也仅仅只能运用到自己身上。

本书思路

当您看了目录并将本书大致浏览一遍后，您会发现，我们在为指导学习和应用自我催眠术而编写的具体施术说明和训练中，穿插了一些关于催眠术的理论知识(例如在第二章和第四章)。

我们希望能伴随着您的期望与目标来进入第一章。因为几乎没有人能够从头到尾不间断地通读一本专业性书籍，所以我们向那些感兴趣的读者提供了一些参考，使他们能够舒适地学习这类专业性书籍的内容。

在第三章中，您可以通过一些问卷来发现自我催眠术在哪些方面能对您有所裨益；在第五章中，您将学习如何用不同的方式来使自己进入催眠状态(Trance)；在第六章至第八章中会介绍这些技术的应用领域。

在第九章中您就可以制定您的个人训练计划了；最后，在第十章中您将体会到从小故事中学习的乐趣。

自我催眠

为了让您能更轻松地了解每章内容，我们还在每章结束时为您准备了该章内容的总结。

轻松的学习方法

您想尽快达成目标吗

您也许听说过这个小故事：有个年轻人，胳膊里夹着他的小提琴在大街上狂奔。他拦住一位老者，迷惑地问道：“请问我怎么才能到中央音乐厅去？”老者看着这个急匆匆的年轻人，回答道：“练习，练习，再练习。”

并不是每个人都能够通过多加练习达到出神入化的小提琴造诣的。然而，自我催眠术则与此不同，它是一种与生俱来的能力，就像抛球一样：每个人都能抛球，并且能够通过练习使抛出的球打中某个目标。同样地，每个人都拥有自我催眠的能力，并且能够自然地达到催眠状态。此外，每个人都能学会用这种能力去达到某种目标。

相反，学习不一定很费劲，它可以是很简单，甚至还可能是很有趣的。当我们有某种目标时，我们会意识地学习；而当我们顺便学学时，我们则会无意识地学习，就像是开车时欣赏窗外风光那样。催眠术学起来很简单。您只需要跟随您天生的好奇心，如同

在无意识层面中一样在有意识层面里学习就可以了。如果您愿意，还可以从一开始就同时运用您有意识以及无意识的学习能力：立即尝试每组训练，然后，在日常生活中有机会时就回想一下这些训练的内容。或者，您也可以先读完这本书，再进行实践。如果您接下来有意识地学会了一系列有用的策略，您就已经可以在无意识的层面上检验您在日常生活中能够以何种方式来应用这些策略了。

关于本书的使用

有多少书您是带着兴趣阅读的，并且至今仍能清楚地记得书的内容？如果您留心一下下面所提供的建议，您就能轻松而持久地掌握这本书的重要内容。

浏览全书

浏览全书以检查书中是否有您所需的信息。

了解内容和范围

权衡一下，现在您想花多长时间学习这本书。然后快速浏览本书，发现您感兴趣的章节。释放您的好奇心。

选择——有选择权的人拥有自由

您尽管先读读您最感兴趣的那些章节，即使它们是在书的中间部分。如果您觉得自己还缺少对前文的了解，那么您可以直接往前翻翻。又或者您觉得按照章节顺序阅读比较容易。您想怎么去阅读这本书，只管先试试无妨。

 “拿着铅笔”阅读

阅读专业性书籍时，最好手里拿支铅笔或者是文本书签，以便划出重点段落或添加自己的评论和例子。为减轻这项工作的负担，我们特别在书中某些位置留出空白处。当然，如果书里面没有足够的空白处做笔记，您也可以将笔记做在另外的纸上或“训练日记”中。

您在阅读本书的过程中应用这些策略的好处之一在于：当您将所读内容运用到自己身上时，信息的获取和处理比较容易进行。然后，您就会更容易记住这些信息，并且便于在以后进行回忆。这样，您就把这本书变成了您自己的个人训练手册了。

 分成小单元学得快

如果您想有目的地继续阅读这本书，您可以将

其划分成小单元进行。在阅读过程中，您最好还是经常作一些小停顿，以便于消化所读的东西并在有意识层面上将其转化到自己所处的情境中。更何况在无意识层面上您也总是会这么做的。

期望和目标

先表述一下您对这本书的期望和目标(第一步)，再由此制定出您希望通过训练所达到的目标(第二步)。接下来将进一步说明这两方面的内容。

您对这本书抱有期望

就像您在前面所读到的：好奇心能使学习变得更加简单。所谓好奇，即是抱有期望。参加催眠术施术训练的人和接受催眠治疗的人各自有着不同的期望。有些人充满了好奇心，全神贯注地去进行新的体验。另一些人则怀着具体的设想，并且，对于如何去应用催眠术，他们也计划得很详细。

如果在一开始没有任何设想和计划，那么就会不知道该如何进行。这类读者只注意到：这儿有些什么东西，他们能从中获得什么益处；或者是他们再也不想继续关注某一问题行为，只想到此为止。而有些人则

为自己制定了如下策略，即他们要全凭自己去解决问题，不想去释放自己的内心生活。通常，这些人都寄希望于催眠术能帮助他们更多地控制自己的情感。

现在要再次提示您：

了解您自己的期望，因为有所期望的人才会有目标地接收信息。如果能保持兴趣，那么学习几乎轻而易举。

您的期望是什么

我对这项训练抱以何种期望：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

从这一点出发您就可以为自己制定出想借助这本书达到的具体目标了。

您想借助自我催眠术达到什么目标

变化是我们生活的天然组成部分。我们周围的大自然不断发生着变化，就连我们自己的身体也在不断地发生变化。大自然中发生的变化很大一部分是朝向某一目标的。植物向上生长，为的是能吸收更多的阳光，根向下生长，为的是汲取水分及养料。为了您的目标，请您也来运用您自身的变化能力吧。

用肯定句来表达您的目标吧

对催眠术施术训练的期望通常为：“我希望以后不再害怕，不要那么害怕，不再怕得发抖，不再让自己在大家面前出洋相，准备重要的事情时不再那么拖拖拉拉，做演讲或讲座时不再害羞，或者干脆考试时不要再挂了。”

在您表达您的目标之前，先来做一个小试验：

