



提高自信心
提高记忆力
提高性生活质量
提高创造力
消除失眠
减轻慢性疾病
延缓，甚至逆转衰老进程
帮助你减肥、戒烟

自我催眠

轻松摆脱一切困扰

Self Hypnosis

EASY WAYS TO HYPNOTIZE YOUR PROBLEMS AWAY

著/布鲁斯·戈德堡 博士 译/宾 萍 陈超武 张艳淑



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



内附指导
催眠练习光盘

自我催眠

Self Hypnosis

——轻松摆脱一切困扰

Easy Ways to Hypnotize Your Problems Away

著者 布鲁斯·戈德堡

译者 宾 萍 陈超武 张艳淑

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

自我催眠: 轻松摆脱一切困扰 / (美) 戈德堡著; 宾
萍, 陈超武, 张艳淑译. —北京: 人民军医出版社,
2008.1

书名原文: Self Hypnosis: Easy Ways to Hypnotize
Your Problems Away

ISBN 978-7-5091-1346-2

I. 自… II. ①戈…②宾…③陈…④张… III. 催眠治疗
IV. R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第169921号

SELF HYPNOSIS © 2006 Dr. Bruce Goldberg. Original English language edition published by Career
Press, 3 Tice Rd, Franklin Lakes, NJ 07417 USA. All rights reserved.

《自我催眠——轻松摆脱一切困扰》中文简体版版权授予人民军医出版社, 版权为人民军医出版社
所有。未经出版者许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权登记号: 图字: 军-2006-069号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 周 励 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270、(010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 10.25 字数: 133千字

版、印次: 2008年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~6000

定价: 32.00元(含光盘)

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书介绍简易自我催眠法，它是作者自1974年以来职业经历的积累，经过了近1.4万名患者的治疗验证。作者在书中具体讲解了如何应用自我催眠法消除不良习惯、消除恐惧、延缓衰老、提升创造力、增强注意力和记忆力、消除慢性疼痛等内容。每个人都可以按照本书的提示学会催眠操作，它适合所有受生活压力困扰的人阅读使用。

献 词

谨以此书献给我成千上万的患者，没有他们的支持，这本书的出版是不可想像的。他们已经能很好地应用自我催眠术，使自己的生活质量得以改善。与此同时，我还将此书献给宇宙，世间千奇百态足以让我不停地感到惊叹，宇宙万物始终指引着我在自我催眠的艺术与科学殿堂中不断获取新知。

致 谢

非常感谢新页书出版分部的资深编辑迈克尔·刘易斯先生，在他的影响和帮助下，本书得以出版发行。此外，衷心感谢创新出版服务中心的全体编辑人员，没有他们的辛勤劳动和细致工作，本书的最终出版是不可想象的。最后，谨向我的打字员玛芮安妮·柯拉山蒂女士致以无限的谢意，感谢她孜孜不倦的努力和给予我的强大精神支持。

敬告读者

本书是作者1974年以来职业经历的积累，并经过了将近1.4万名患者治疗的验证。本书所涉及的内容与内科医生、精神科医生或者其他职业性医疗机构的建议互补，而不是相互代替。在开始或停止药物治疗和其他治疗及饮食疗法前，你应该就自己的病情做充分的咨询。为保护患者的隐私，书中除了他们的事例外，均隐去参与者的真实姓名和身份，但我确保所有其他内容的真实性，并无任何修饰。

如何应用本书

本书包含了很多专门为自我催眠而设计的练习。不管你的背景如何，都能学会催眠操作。

你可以接受或拒绝本书中的规则和观念。人的能力非常重要，这是我在洛杉矶催眠术疗法实践和我的个人生活中同时强调的。如果你变得刻板并坚持自己的观点，你会被你的信念所固化，你不再拥有强大的能力，因为你已经没有新的创造力。

总而言之，我衷心希望你在练习中充分运用自己的判断力和创造力，运用那些可以让你感到舒服的练习，而忽略其他对你无用的技巧。所有这些练习都很安全，因为它们已经受了25年的考验。当然，你可以根据这些例子建立起适合你自己的催眠练习方式。

熟读催眠练习的每一个步骤，力求熟悉练习过程，你可以用本书提供的技巧放松自己，也可以用自己总结的经验来放松自己；可以单独实践，也可以和同仁一起实践。建议你能跟着录音进行练习。在实践每一步操作的过程中，请仔细阅读本书。

每天实践一至两次，每次15~20分钟。一般来说，早上进行练习是最有效的，因为对一天而言，早晨可以提供一个放松的开始。你的练习计划表越详细、越实际，成功的机会就越大。

你需要选择在一天中感觉最好的时候进行练习。如果你辛苦工作一天，等到回家后再进行练习，也许不用练习就睡着了。不过，当在你适度清醒的时候进行练习，自我催眠是最有效的。请根据自己的实际选择好练习的时间。

如果早上你清醒了，还想休息的话，请在离开床铺之前练习自我催眠。考虑到可能会受到你的父母、爱人、小孩和宠物等因素的干扰，请选择一个最不容易受到妨碍的时间进行练习。其他比较有效的时间是午饭前或晚饭前。

自我催眠成功的四个因素为：

◆ 安静的环境；

◆ 平和的心态；

◆ 积极的态度；

◆ 舒适的体位。

当你进入自我催眠状态后，你将体会到：

◆ 良好的情绪（宁静、平和的心态）；

◆ 天人合一的体验；

◆ 无法用语言描述的美好体验；

◆ 时空联系的改变；

◆ 现实和理想的升华。

如果你在练习中遇到了困难，请不要泄气，因为有些催眠技术太深奥，也许一时间不能理解全部内容，可以利用其他时间，继续理解那些原先不理解的部分。

当你休闲和放松时，再练习这些催眠的技巧。请记住，一定要有耐心，因为要掌握这些进入催眠状态的技巧和熟悉催眠这种新奇而精彩的世界，是需要时间的。进入催眠恍惚状态时，你的身体也许会感到轻浮，或者感觉到沉重，你也许可能感到像是在做梦，你的眼睑在乱跳，你的身体变得更冰凉或暖和，

所有这些可能的反应都是完全正常的。

在刚开始时，你可能对这些技巧不熟悉，所以在最初练习阶段，要根据自己的需要进行练习。当你熟练掌握催眠方法后，你就可以缩短这个阶段的练习。练习一段时间后，你也许感觉不到功效，但不要沮丧，还需要不断地尝试。请记住，总有一天会喜获良效的。总之，希望你能敞开心怀，选择适合自己的方式进行催眠练习。

最后要注意的一点是，为防止某些意念疗法出偏差，请在使用本书时咨询有关专业医师。

目 录

如何应用本书	I
第1章 什么是催眠	1
第2章 消除不良习惯	20
第3章 催眠消除恐怖症	48
第4章 延缓衰老	62
第5章 提升创造力	76
第6章 增强注意力和记忆力	89
第7章 消除慢性疼痛	96
第8章 使性生活最佳化	111
第9章 对孩子的催眠	130
第10章 新时代催眠	141
全书结论	147
作者简介	150
自我帮助	152

第1章 什么是催眠

催眠不是一门新学科，其应用历史可追溯到古埃及时代。实际上，今天我们的生活中的催眠主要是以广告、教学、销售、保健和宗教等形式出现的。

同时，催眠又是一门很吸引人的学科，一门被非公正的、被人用神话或歪曲的事实描述的，如魔术般、超自然和玄妙的涵义所包围的学科。另外，许多电影和小说也促成了这些错误概念。第二次世界大战以后，实验方法与实践技术让我们的认识和技术得到了迅速的提高，这促使催眠方法在1958年得到美国医学联合会的广泛接受。

催眠方法现在开始被医师、警官、律师、牧师、推销员、运动员、管理人员、学生和其他许多发现对他们的职业有益处的人所采用。事实上，所有的催眠均是指自我催眠，即在催眠师的指导下，通过自己的操作进入催眠状态的过程，任何愿意应用自我催眠的人都可以学会这种技术。

每个人都能达到某种程度的催眠状态，而不同的人获得催眠的深度并不一样，进入催眠状态的时间条件也不尽相同。体验自我催眠需要的是对这种方法的渴求，以及对这种简单技巧的应用。

催眠不属于内科学或治疗科学范畴，它只是一种在治疗过程中辅助人们形成自信、控制不良习惯、克服害羞、减轻失眠、开发内在天赋、增强记忆力和

注意力，以及让生活井井有条的强有力的工具。

催眠可以让人进入注意力集中、肌肉放松的自然状态。本书通过对催眠的阐述，让人们进一步明白意识的水平。催眠是一种放松和提升自我意识（意志力）的状态，同时也是一种激活潜意识思维的方式。催眠暗示方法可以让人到达潜意识的层次，并能使人更轻松、更有效地实施这些催眠暗示。

催眠可以用公式来表示：

被引导的注意力 + 信仰 + 期望值 = 催眠

直到最近，催眠还被看做是一种对人来说是神秘或危险的导引技术，这种理解并不正确。其实催眠并没有什么不可思议或神秘的地方，只不过是让人的意识融入自然的一种状态。

催眠作为一种古老的艺术被运用于治疗已有 5 万多年的历史！人在日常生活中每年有超过 2 500 小时处于自然催眠状态，其中每天约有 4 小时是在做白日梦，而另外 3 个小时是晚上做梦（快速动眼期）。

对一个 40 岁的人来说，在其一生中，处于自然催眠状态中的时间平均约为 10 万小时，这相当于人每天连续工作 8 小时，每周工作 5 天，一年按 50 周算，一共工作 50 年的时间。记住，这一假说还只是对 40 岁的人而言。

如果我们只使用意识（意志力），记忆的效率估计仅有 10%~25%，而如果我们使用潜意识的话，记忆效率可达到 50%~100%。如果我们应用自然的自我催眠，人的脑力可以提高 200%~1 000%。

催眠的五个主要特征：

1. 放松；
2. 注意力集中；
3. 思想坚定；

4. 五官的超级意识；

5. 快速眼动。

“被动催眠”一词通常用来指催眠对象被别人（催眠者）诱导进入催眠状态；但如果一个人自己诱导自己进入催眠状态，就属于自我催眠或自动催眠。因为所有催眠均是自我催眠，上面所说的受试者就是接受这种催眠状态的主体。催眠的天赋往往决定于受催眠者，而不是催眠者。催眠者可以提供一些场景，建立一个合适的环境，但是他不能将催眠状态强加于受催眠者。

潜意识类似于一台电脑，它将我们的五官感觉到的东西储存起来，这就可以解释为什么通过自我催眠，人们可以明显地提高自己的智力，因为催眠产生的状态已经接近了人的潜意识。需要牢记的是，催眠既无危险，也不是一种控制意识的形式。

富有创造性和能自由表达自己情感的人是高智商的，而且他们丰富的想像力也使其成为接受催眠方法的最佳对象。最糟糕的就是那些想像能力差、内向、注意力不容易集中、过于偏激、智商低和逻辑性过强的人。不过，即使是这样的人也能进行自我催眠训练。

回想你每天开车上班来回经过的高速公路，你也许没有注意到高速公路上存在的不同事物，也许在集中注意力想着晚餐约会、工作上的问题或家庭问题。这种白日梦就是一种自我催眠的自然形式，这是在半清醒的状态下，在睡着之前不小心进入的催眠状态，这些状态有时称为“意识形态改变”（altered states of consciousness, ASC）。当然，这是个不准确的术语，因为事实上，人们的意识都处于自然的状态。

潜意识在人的反应中表现为天真浪漫、习惯化和过分单纯化，他们对事情的响应缺乏逻辑性。与纯粹的逻辑分析者比较，意识状态更合理或更富毅力。因为这两部分思维不能直接联系到一起，所以通过意识思维或某种意志来改变潜意识的思维模式是不容易的。不同形式的心理治疗都试图桥接意识和潜意识思维。催眠疗法已被证明能有效地帮助人们达到一个目标，因

为它绕过意识思维而直接进入到潜意识状态。在潜意识中，人们的行为模式被储存。

首先影响人们行为的就是潜意识，它像电脑程序那样运行，而催眠则是将潜意识进行再编码的过程。从潜意识的改变，到人们有意识行为的发生，这一过程要比让期望行为转变为现实行为，以及使这些行为从潜意识中得到改变显得容易些。应用催眠方法，可以将潜意识进行再编码，使人的状态朝着自己期望的方向转化，通过人的潜意识，就可以自如地应用自己的大部分思维，从而达到改变现实的目的。

思维就像是一个录音装置，我们的思想只简单地记录我们所经历的一切。如果我们用少于1%的脑力让自己变得更一般化，那么这就是我们现在的现实。然而，利用自我催眠的简单方法，我们就能得到一个非常有力的再编码过程，进而可以改变我们的行为和态度。

在催眠状态中，我们可以通过想像力改变自己的内心世界。当人要改变自己的所想、所见时，为了印证这些目标，人的感觉和行为都将开始改变。催眠允许我们向自己的潜意识提出一个理想目标作为暗示，诸如提高智力等，进而让这种暗示转换成现实，这种改变就像发生在自己身上那样。

所有记忆力均属于潜意识的层次，我们的感官经历的任何事物和每一件事都存在于某个有组织的形式中。当我们在紧张时学会放松，潜意识思维的大门就会开启，我们就能自如地利用这种思维的强大力量进行工作。

虽然催眠被认为是意识状态的改变，但我还是喜欢把它看成是意识与潜意识比例调整的状态。在人们清醒状态下，意识思维占主要部分，而潜意识思维占次要部分。当你处在某个意识功能运行或清醒状态时，人通常不会觉察到潜意识的存在。在催眠治疗的状态下，人的功能由潜意识驱使，而此时意识思维是被动的。意识思维是我们在清醒时发挥功能的一种状态。

当与他人在一起讨论如何解决一个算术问题，或评价一个买卖时，人们此时就是在运行意识思维。当人正全神贯注于一本小说，或者在幻想将来的事件，

或者在练习放松技巧，或者处在熟睡的边缘时，人们就是在运行潜意识思维。此外，理解那些意识思维如何给予潜意识某种暗示，从而让设想成为现实，这一点也非常重要。

催眠可以在以下生活方面起作用：

1. 让自己放松和消除紧张；
2. 加强并集中注意力；
3. 改善记忆力；
4. 增强人的反应能力；
5. 增强自信；
6. 更有效地控制疼痛；
7. 改善性生活；
8. 提高组织能力和效率；
9. 增强上进心；
10. 改善人际关系；
11. 延缓衰老进程；
12. 扩大职业生涯的途径；
13. 降低焦虑和沮丧的情绪水平；
14. 克服亲人丧亡后的悲伤；
15. 消除头痛，包括偏头痛；
16. 消除过敏和皮肤功能障碍；
17. 增强免疫系统的抗病能力；
18. 消除嗜好、恐怖症和其他负性倾向（自我挫败的感觉）；
19. 增强判断力；
20. 改善生活质量和适应生活环境；
21. 提高赚钱和管钱的能力；
22. 消除或减少强迫观念与行为；



23. 消除失眠；
24. 全面提高生活质量；
25. 改善精神状态；
26. 建立和保持身心和谐。

催眠暗示只有在分散或转移注意力的情况下才能奏效。当意识思维的关键功能逐渐减少，最终彻底消失时，这就能使暗示进入人的潜意识里。这在某种意义上可以解释暗示在催眠过程中所起的重要作用。催眠暗示感受性取决于人的动机，它是在诱导知觉改变过程中情感准备就绪后产生的一种境界。

自我催眠练习

(本练习在书后所配光盘的第一部分。)

一种最简单的自我催眠练习方法是通过系统地绷紧或放松你身体不同部位的肌肉来实现的。当你做练习时，确保使你的嘴唇微微张开，并保持平稳、有节律的呼吸，头部固定，防止左右摇晃。

请做深呼吸8次，并重复，然后，慢慢呼气，重复2次，闭上眼睛。将思想集中到右手，握拳，紧紧地攥拳，坚持5秒钟。然后，慢慢松开，允许你的手指张开，释放所有紧张。当你松开你的拳头，你就觉得你自己的手有一股麻刺感，这就是由肌肉放松之后的感觉。请注意比较一下你的右手拳头握紧时和现在放松后的不同感受。然后左手重复上述操作。

现在，请把你的眉毛尽可能高耸，坚持5秒钟。然后再耸起，再放松。接下来，紧皱眉毛，坚持5秒钟，最后再放松。

紧闭双眼，同时皱起鼻子5秒钟，然后放松。咬紧牙关5秒钟，然后再放松。

将下巴拉向胸膛，同时将脑袋拉向相反的方向，保持5秒钟，然后再放松。将双侧肩胛向后靠在一起，就像要互相碰到一块儿那样，保持5秒钟，然后再