



# 我是催眠师

帮助您了解催眠，感受催眠，应用催眠！

I ' M A H Y P N O T I C

管玲 著

清华大学出版社

# 我是催眠师

I ' M A H Y P N O T I C

管玲 著

清华大学出版社  
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

我是催眠师 / 管玲著. —北京：清华大学出版社，2016

ISBN 978-7-302-44441-1

I. ①我… II. ①管… III. ①催眠治疗 IV. R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第159033号

责任编辑：宋丹青

封面设计：谢元明

责任校对：王凤芝

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印刷者：三河市君旺印务有限公司

装订者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：140mm×190mm 印 张：8.25 字 数：125千字

版 次：2016年7月第1版 印 次：2016年7月第1次印刷

定 价：39.80元

---

产品编号：070814-01

自序

## 我是催眠师，一位普通的心理学工作者

听到邀请我写书的消息，我是十分兴奋的。

写东西对我来说不是困难的事，甚至算是业余爱好，特别是有一段时间，我由衷地喜欢记录各种案例，感觉好像畅销书作家一样。到现在工作越来越忙，写书的时间不那么多了，也保持每天亲手写网络文案的习惯。今天孩子睡得早，想了一下，跳起来开始动笔。我了解自己，事情一旦启动，灵感就会像泉水一样涌出。十多年的心理治疗经验，几百个案，仿佛排着队在等我把它们写出来，成为书中的主角。

回忆我的心理学学习经历，就不倒回到原生家庭了，毕竟这不是我的自我分析报告。我们这一代人都在恋爱的时候，

我是几个好朋友的知心大姐，点子顾问。有一天，一个北京师范大学心理系的朋友对我说：“我觉得你也可以学心理学，你劝我的好多方法都是书上讲过的。”她的一句话，让我当时的小自信爆棚，那时候，心理学，多神秘的一个学科，能学这门学科，多牛啊。

就这样懵懵懂懂地，我上北师大开始学心理学了。

好学生心态加上对心理学科的崇敬，我自认为我学得很认真。后来在老师的建议下，先后考取了国家三级和二级心理咨询师，当时觉得自己特荣耀，脑子里幻想着港台剧里的心理医生，坐在整洁明亮的办公室给人催眠的样子。催眠，看来是在我潜意识里扎了根。

有很多选学心理学或者对心理学感兴趣的朋友，他们的初衷是自我调整，包括著名的弗洛伊德、艾瑞克森都是由于童年带来的自卑感与创伤而关注心理学。不论是在北师大上学，或是毕业之后再次进阶，班里总有近乎半数的学生神经敏感，有时甚至哭倒一片。而我，回忆起自己的童年，实在找不到什么让我印象很深的坎坷。就连邀请我参加学习萨提亚家庭治疗的老师都直接跳过自我疗愈阶段，直接邀我参加第二阶

自序  
我是催眠师，一位普通的心理学工作者

段课程。于是我怀疑我不能很好地与来访者共情，那些坎坷的经历我真的完全没有过。而萨提亚的导师对我说：“你是科班出身，这是多么优势的条件，很多人抱着疗愈的目的找到我，这是制约他们发展的，如果疗愈没有完成，在咨询时容易使自己的情绪失控。我让你直接参加第二阶段，就是要你用自己的阳光带领他们。”

“用我的阳光带领他们”，我记住了这句话。后来有越来越多的来访者告诉我，看到我微博中发的照片，感受到我的生活态度，这本身就是一种疗愈。

之后，我进阶了催眠。

简单介绍一下，催眠最早起源于巫术。一位叫麦斯默的医生看到街头艺人用目光凝视技术瞬间治好了一位精神恍惚的妇女，医生便把这位艺人请到家中，并请来了一位心因型下肢瘫痪者（病患固执地认为自己瘫痪，但无任何躯体问题）让这位艺人治疗。这位艺人利用设定心锚、目光凝视与信息加载技术让这位心因型瘫痪者当时就站了起来！麦斯默医生亲眼目睹了催眠术的神奇并开始研究此项技术，最后把这项技术应用到医学中。

在心理学中，弗洛伊德也曾用过催眠技术，之后没多久他放弃催眠转为释梦与自由联想。继而催眠技术被艾瑞克森传承下来，并以“催眠”命名，开创了著名的艾瑞克森催眠流派。说到催眠的历史还有很多，这里就不一一细说了。

我从事的催眠流派是美式催眠，是最古老也是广为人知的催眠流派。你在电影、电视上看到的催眠通常都是传统的美式催眠。后来有很多人根据美式催眠的技术融合自己的特点开创了各种各样的催眠流派，我就不一一赘述了。

我的催眠导师不断重复的一句话就是，催眠师，要够二！这句话好像说的就是我。“二”是指催眠师有一颗坚定执着的内心，不被来访者的情绪卷入悲伤或激动，这样才能冷静客观地诊断来访者的情况，并根据情况“对症下药”。共情，是指对来访者的情感理解与接纳，而不是自己也陷入这份情绪中。

十几年后的今天，如果有人再问我做什么工作，我有时候不会再说我是催眠师。因为通常人们知道我是催眠师后，第一反应是眼睛瞪得大大地问我：“真有催眠师呀！是那个吗？”然后会伸出手，做出用水晶球摆动的姿势。继续问的问题通

自序  
我是催眠师，一位普通的心理学工作者

常是：“真的能把人催眠吗？那个人是什么都不知道了吗？催眠能让人睡着吗？你不会把我催眠吧？”这些炮轰似的问题一方面表现了人们对于催眠的好奇，一方面有些妨碍我们正常交流，仿佛我是一种稀有生物，正在被参观的感觉。

于是，这也成为激励我写这本书的一个动力。我想要让更多人了解催眠，了解催眠神奇的力量在哪里。

在这里，我要正儿八经地回答一下大家对于催眠的常见问题，这些话我在生活中解释过无数次。

催眠是一种心理学调整手段，借助催眠师的语言引导与暗示，被催眠者会慢慢让身心达到一种放松状态，卸下心里的防御，面对自己潜意识中压抑的情感，或发现自己的矛盾问题，在催眠师的帮助下渡过内心深处的“坎儿”。情绪平静了，矛盾没有了，人就平和了。

催眠分为浅催眠、中度催眠与深度催眠，大多数情况下，被催眠者不会感觉失去意识，他会感觉整个过程自己都清楚在做什么，即便是在催眠师的指令下产生一些手指不自觉分开，手臂不自觉地抬起来，甚至成为钢板的现象，被催眠者也不会感觉失控与害怕，整个过程中可以清楚地感觉到自己



的身心变化。所以，催眠是让意识与潜意识同时开启的过程。

催眠可以让人睡着，但要看被催眠者所期待解决的问题需不需要睡着。催眠师会了解被催眠者希望解决的目标，并且从心理学角度共同商讨。如来访者告诉我希望解决失眠，而失眠只是一种现象，引起这种现象的心理学原因有可能是紧张焦虑，情绪压抑等各种各样的原因。我会通过谈话与一次完整的催眠流程判断他失眠的原因，并用催眠消除病因，失眠自然得到解决。因此，催眠也需对症下药，并且不断根据个案的变化调整催眠过程，一个不同的暗示语，可能达到的效果都是不一样的。

催眠的确具有神奇的疗愈效果，我在后面的文章中会慢慢介绍。但催眠并非像很多影视作品中描述的那样，仿佛催眠师有了什么魔法力量，与神婆等同。就如同吃药需要一天一天吃，催眠也需要一次一次做，有时候可能几次就可以解决来访者的问题，有时候可能需要二三十次。内心的成长如同我们的身体，需要自己的节奏和过程，心理疗愈有时候是一个长程的陪伴。而我，并不是一个神婆，我是一个催眠师，一个普普通通的心理学工作者。

## 目 录

### 第一章

#### 催眠真的能让人睡着吗 / 001

### 第二章

#### 全民焦虑的年代 / 028

### 第三章

#### 神奇的潜意识意象

#### ——电影《催眠大师》里的画面都是真的吗 / 054

### 第四章

#### 陷入抑郁的泥潭，想死死不了的感觉 / 080

WO SHI CUI MIAN SHI

我是催眠师

第五章

抽烟喝酒肥胖——源于内心的不满足 / 104

第六章

催眠让我上学了 / 128

第七章

长不大的“公主病” / 155

第八章

催眠激发潜能 / 180

第九章

催眠处理极端问题 / 204

第十章

自我催眠与生活中的催眠 / 228

后 记 / 251

VIII

## 第一章

# 催眠真的能让人睡着吗

据世界卫生组织最新统计资料显示，目前 27% 的人存在不同程度的睡眠障碍。而在中国的一份关于失眠的调查报告结果显示，45.4% 的中国人在过去 1 个月中曾经历过不同程度的失眠。

刚刚过去的一年，中国卫生协会提出的口号就是：优质睡眠，健康心理。可见，睡眠问题如今成了一个越来越受关注的话题。同时，就如同中国卫生协会所说，睡眠问题 80% 都是由于心理问题引起的。

就像我在自序中说的，失眠只是一种现象，引起这种现象的心理原因却是不同的。睡不着的夜里，是你的潜意识在

提醒你——一起来想一想，心里到底有什么事情？

有人明明身体放松了，头脑却放松不下来，脑子里不断地放电影，甚至我有很多个案，身体紧绷，自己却意识不到。这种情况多见于焦虑反应，可以称之为焦虑型失眠者。

焦虑，是因为心中担心很多事情。可能是工作，可能是家庭等。有人告诉我因为工作太忙，操心的事情太多而焦虑，其实引起焦虑的原因并不是操心的事情太多，而是担心这些事情达不到自己的期待，这种担心让自己失眠。

另外一种个案，由于个性原因对任何事情都要去分析批判一下，在心理学中称之为高批判区。批判区是我们强大的自我保护系统，批判区过低甚至没有的人，就会轻信别人而造成伤害，而批判区过高的人，整天在做分析，脑子也会累到失眠。更严重的，分析之后会不自觉地评价，评价背后往往因为不满而愤怒，如此导致更多身心问题，如头疼、眩晕。高批判的人往往也是焦虑的。

一味地讨好别人，离真实的自己越来越远，越来越多的纠结与自我否定，有可能成为抑郁型失眠。

很多人的自卑与童年有关。童年不完整，感觉自己不被爱，

## 第一章 催眠真的能让人睡着吗

于是产生自卑感；父母管教太严，经常受挫的孩子也会产生自卑感。这种自卑感伴随孩子成长，到了成年仍然不能消除。就是这种自卑感让自己去讨好别人，或追求不适合自己的优越感。我的一个个案，他内心明明喜欢开武馆，却一直在总经理的位置上奋斗着，他告诉我这样才能赚更多的钱。但是工作的不快乐让他失眠。

失眠的人也有很多种性格，有的人性格乐观。乐观的人在睡不着的日子里也许会想：“只是有点睡不着而已，没什么。”甚至会起床，利用这段睡不着的时光做点自己喜欢的事情。这样确实是一种良好的心态，但在打发失眠时光的时候却让自己的意识与身体过于兴奋，久而久之成了习惯性失眠。

还有一类明明睡着了，却非要说自己睡不着的人。他们客观上睡着了，主观却感觉自己睡不着，我会把他们称作疑似失眠者。这类人虽然睡着了，却没有感知，没有得到睡眠带来的满足感，因此他们固执地认为自己睡不着。

很多个案越努力想让自己睡好，却越睡不着。总是想着“今天一定要睡好”，“我一定要11点之前睡着”，这样去让意识努力工作着，反而越发地不放松，并且如此在意，稍被影

响就开始有情绪波动，甚至不自觉地把注意力集中到影响自己的事情和声音上，更加难以入眠。殊不知，意识与潜意识相伴相生，睡眠是放下意识开启潜意识的过程。因此越是努力，意识越强大，便越难入睡。换句话说，想安然入睡不是要去努力，而是要去放下。

总之，失眠的人是各种各样的。我的一个学催眠的师妹开了一个睡眠中心，但没多久她就找到我，说自己学习了催眠技术，却不知道怎么用催眠去解决这些问题。我回答她，这就好比老师给你一堆治病的药，你却不知道如何对症下药，想对症首先你要了解失眠者的“症状”，并且知道这种“症状”用什么样的“药”才能解决。也就是说，针对不同失眠原因的个案要用不同的催眠方法去解决。

那么，催眠如何解决失眠问题，催眠真的能让人睡着吗？一百个人里有九十个问过我，催眠真的能让人睡着吗？或者有人直接对我说：“快给我催一个，我正好困着呢。”

是的，我很肯定地告诉你，催眠可以让人睡着。大家想不明白，怎么单凭我说说话，对方就睡着了呢？于是，催眠开始被神话了。在这里，我要开始破除这个神话。



我在做个案催眠，铃铛为加强型心锚



首先，催眠有一个技巧，叫作“信息过载”。什么叫“信息过载”呢？比如，你去开会时间长了，这时你头脑里吸收的信息过多，你就开始听不进去了，然后潜意识产生“逃跑”反应，于是你开始想睡觉了。等到下一次再开会，你又产生了这种反应，一次一次的会议中，这种反应成为条件反射，你发现自己有了一开会就睡觉的习惯。刚才我举的例子属于听觉与感知觉信息过载，另外还有视觉信息过载，如有人睡前看书看到睡着。

催眠中的信息过载，也就是催眠师用同样的语调和语速，对你不断重复同样的话，重复多次后换另外的话再重复多次。这样如唐僧一般不断地无内容“叨唠”，是不是想想就困了？

当然，光凭信息过载技术是绝对不够的。我曾经有过一个高分析型的个案，第一次催眠后反馈说：“我一直在想，您为什么一句话说那么多遍。”对每一件事都去分析，甚至催眠中都习惯性地分析我的引导语，脑子不累才怪。单一手段对个案没有效果，因此，下一项技术就要用到了。

第二种技术：呼吸引导。

我们如果仔细回忆，睡眠时的呼吸和平时呼吸是有差别