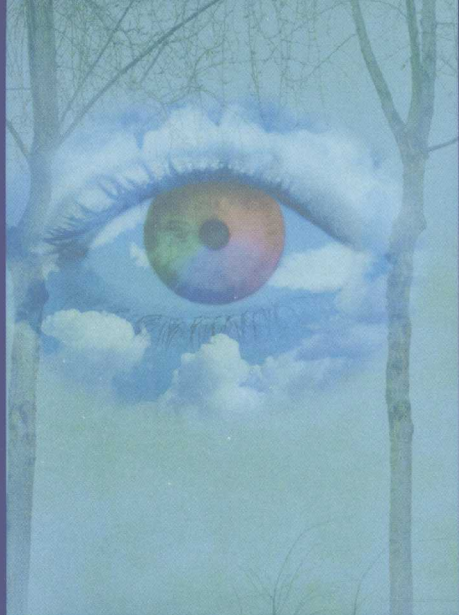




中国第一本将“催眠术”直接运用于
身体保健与疾病疗愈的实用催眠书

健康从心来

一学就会的自我催眠疗法

四川出版集团 四川人民出版社

谢泓瑶 著

健康从心来

一学就会的自我催眠疗法

四川出版集团 四川人民出版社

谢泓瑶 著

图书在版编目(CIP)数据

健康从心来: 一学就会的自我催眠疗法 / 谢泓瑶著.
—成都: 四川人民出版社, 2011.11
ISBN 978-7-220-08451-5

I. ①健… II. ①谢… III. ①催眠治疗—普及读物 IV. ①R749.057-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第239191号

JIANKANG CONG XIN LAI
YIXUEJIUHU DE ZIWO CUI MIAN LIAOFA

健康从心来 一学就会的自我催眠疗法

谢泓瑶◎著

策划组稿
责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制
出版发行

网 址

发行部业务电话
防盗版举报电话

照 排
印 刷
开 本
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

杨 立
杨 立
林雪红
戴雨虹
徐 英
李 进 王 俊
四川出版集团
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net
(028) 86259459 86259455
(028) 86259524
四川胜翔数码印务设计有限公司
四川福润印务有限责任公司
165mm × 230mm
18.5
183千字
2012年1月第1版
2012年1月第1次印刷
ISBN 978-7-220-08451-5
29.80元

■版权所有·侵权必究

(请本书图片作者与本编辑部联系, 以谢稿酬)
本收若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624

健康
从心
来





健康需要从心开始

认识谢泓瑶老师是在2008年，虽时日不算长久，却成了忘年之交。

在这几年的时间里，我跟随许多国内外心理学大师学习，不断地成长和变化，其中也向谢老师学习催眠，放下了很多内心的执着，生活变得越来越轻松快乐。现在，我也开始作为助人者，在全国各地授课，分享幸福与快乐的觉察与方法。

在学习心理学的过程中，谢老师的催眠课程给我留下深刻印象。他的课程重视心理咨询、自我成长、心身健康等方面的实用技能分享。

这本新作就是这方面的典范，是我见到的为数不多的把催眠完整运用在“自我保健”与“疾病疗愈”的实用催眠书籍。

这本新作除了介绍催眠的基础知识和谬误勘正外，着重在如何运用催眠，尤其是用非常简单的自我催眠方法来保健身体、疗愈疾病。书中针对多种不同的生理疾病以及背后的心理根源，为大家分享了若干不同的催眠治疗方法。谢老师还把每种方法的原理和操作思路分析得很透彻，读者朋友完全可以根据这些方法，举一反三，针对自己的需要发展更多有效、实用的自我催眠的方法来。我想，对于我们读者，这无疑是最为实用的途径！



JIANKANG XUYAO CONG XIN KAISHI

谢泓瑶老师还是一位从小修习道家的修行者。他在修行、培训和咨询实践中也运用了道家的思想和方法来助己渡人，“天人合一”、“大道自然”的理念和具体修行的方法贯穿始终。正因为如此，“心身合一，富而有爱”成为了谢老师终身追求的价值。传统文化的根便于理解，现代科学方法使用简单。基于此，读者还会发现，这本作品中很多自我催眠的方法、引导的形式是催眠学的知识，而催眠的具体内容却是贴切的道家修行法。易学、实用、高效！

期待谢老师有更多实用的有利心身健康的书籍出版，以飨读者，康悦世人！

吴兆华 博士

2011年11月



寻求人类共同的心灵环保

人类文明的演进在21世纪到达了物质高峰，但人们在每天为物质忙碌的同时，越来越感到生活枯燥无味，身心疲惫不堪，无法突破工作、情感、人际关系的瓶颈，遭受着焦虑、沮丧、迷茫等情绪的困扰。

单一的物质追求无法弥补心灵的空虚，并阻碍更多物质财富的开发。社会竞争的压力、精神的束缚、生命意义的困惑更加促使我们必须探究生命的本质。

如何才能拥有真正健康的身体

如何才能心怀激情，精力充沛

如何才能拥有良好的人际关系和爱的关系

如何才能活出一个快乐和谐的幸福人生

空虚，压抑，物欲追求与生活本义相矛盾。我们应该如何寻求人类共同的心灵环保呢？

虽然针对生命意义的探索自古就没有中断过，然而，面临现今社会发展的困局，尤其是以西方文明主导的世界走到单一发展还是和谐发展的十字路口，我们必须重新思考我们自诩为伟大生灵的人类究竟应该如何延续、如何发展。

所以，我们必须放下（而不是放弃）外在的苦寻，回到自己的内在，回到我们心灵深处去思考这些问题的根源。

当然，所有深层问题的探讨总是需要现实生活中具体的切入点。

这本书正是基于这样对生命的思考，基于解决现实生活中大众生活的实际问题出发，来探讨生命外在表现的内在根源是什么，如何破解各种心理、生理的困扰，如何回归生命健康快乐的本源。

我自幼为了让自己体弱多病的身体健康一些，有幸跟随道家师傅练习气功、八段锦等道家养生功法。从传统的道家生命哲学中，特别是从如何使自己身体健康的观念与实践中，体悟着生命与自然的内在联系。

在后来的管理工作中，我更是看到“人心”对外在的强大影响，甚至起到了决定性作用。它不仅决定着我们想什么、做什么，更是固守或改变着我们的行为模式、思考模式，从而导致了我们的健康与否、快乐与否、成就与否、富裕与否、幸福与否！

在后来的心理学学习过程中，我不仅对很多心理现象和问题作了非常深入的研究，更是对解决心理问题获得健康心理的方法作了力所



能及的探索与实践。

正是基于这样的认知与实践，我开始尝试把西方现代心理学的理论、方法，以及现代表述方式与中国传统的生命哲学、修行方法以及民族文化背景相结合，把催眠与修行、观想、中医与中国生命哲学思想相结合，和大家一起探讨、分享既科学、方便、有效，又透彻、系统、符合实际的心身健康的方法。这些也是本书的核心内容。

书中针对近100种不同的生理疾病以及背后的心理根源，我分享了20多种不同的催眠方法来疗愈。读者朋友根据这些方法，还可以针对自己的需要发展出更多有效实用的自我催眠的方法来。

当然，在整个探索与实践过程中，我们始终要牢记：所有的发生都是有它的原因的，我们首先需要做的是“接纳”。在“接纳”的基础上我们才谈得上沟通、修正、改善与回归。

借由这份探索与实践，期待着能有更多的人能回归生命的本源，解脱心灵的束缚，释放我们内在的与生俱来的强大潜能，去成就我们真正需要的“心身合一”的健康生活！

在这里，我要非常感谢孔凌凌老师的引见，杨立编辑的辛苦工作，让书籍的出版能顺利完成！

感谢我的助理林宇和高斌为我分担了很多工作，让我顺利完成写作！

还有众多的学员与同修，是你对生命的珍惜与信任，使我有更多探索和实践的机会，更让我在看到你们生命的多样与精彩时，可以反

观自己，提升自己。真诚地谢谢你们!

同时，此书献给我深爱的太太和孩子。是你们丰富了我的生命，让我对生命的意义、发展、变化有了更深的认识!

在这里，我诚心祈愿这本书能协助读者开始觉察生命，明了生理现象背后的心理根源，启动内在的“疗愈能量”，健康我们的心身，让更多的人拥有“富而有爱”的幸福生活。

谢泓瑶

2011年11月10日



Contents

第一部分 唤醒我的身体

第一章 身体相信自己的每句话……004

第一节 “我的双肩紧张，我的内心有压力！”……004

第二节 我的口头禅“伤脑筋”让我头痛！……010

第三节 “你前几天发过火！”……013

第四节 身体状态与自我暗示（心理）的关系……017

第二章 唤醒我的身体……020

第一节 心身医学……020

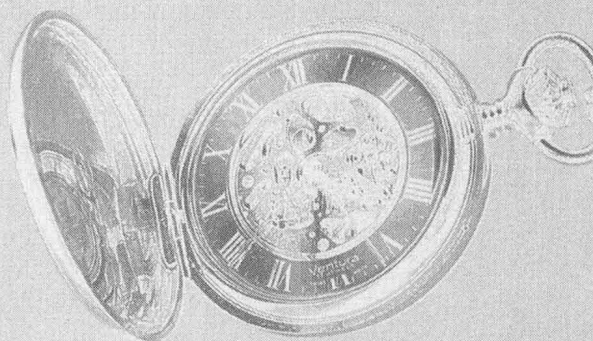
第二节 身体各部分的生理状态与内在的心理关系……024

第三节 自我催眠，改变“口头禅”……028

第二部分 催眠与催眠治疗

第三章 催眠与自我催眠……034

第一节 生活中的催眠现象……034



- 第二节 什么是催眠……039
- 第三节 催眠的科学性……042
- 第四节 自我催眠……046
- 第四章 对催眠的常见误解 ……048**
 - 第一节 催眠是不是巫术? ……048
 - 第二节 被催眠后, 是否会听从“IC卡、IQ卡, 告诉我密码?” ……050
 - 第三节 催眠可以让他爱上我吗? ……054
 - 第四节 催眠就是让我睡着吗? ……056
 - 第五节 什么样的人容易被催眠? ……059
 - 第六节 人人都可以学会催眠吗? ……061
- 第五章 催眠治疗与身体健康……064**
 - 第一节 催眠治疗与身体对话技术……064
 - 第二节 自我催眠的实施步骤……066
 - 第三节 自我催眠的注意事项……072

第三部分 百病去无忧的催眠疗法

- 第六章 头部……080**
 - 第一节 头痛与偏头痛的自我催眠法……082
 - 第二节 感冒自我催眠法……089
 - 第三节 眼部疾病的自我催眠法……093



Contents

第四节	耳部疾病的自我催眠法·····	101
第五节	鼻子（流鼻血）的自我催眠法·····	107
第六节	咽喉部疾病的自我催眠法·····	110
第七节	脱发与白发的自我催眠法·····	115
第七章	胸腹部·····	120
第一节	心脏病·····	122
第二节	肺的问题·····	129
第三节	肝胆的问题·····	136
第四节	消化系统的问题·····	142
第八章	肾脏与生殖系统疾病·····	156
第一节	肾脏疾病·····	160
第二节	女性生殖系统问题·····	167
第三节	男性生殖系统问题·····	177
第九章	脊柱系统疾病·····	186
第一节	肩部疾病·····	190
第二节	脊椎疾病·····	194
第十章	四肢疾病·····	202
第一节	上肢疾病·····	205

第二节 下肢疾病……210

第三节 关节疾病……215

第十一章 其他常见疾病的自我催眠疗法……220

第一节 皮肤疾病的自我催眠疗法……222

第二节 厌食症的自我催眠疗法……225

第三节 肥胖症的自我催眠疗法……228

第四节 晕车晕船症的自我催眠疗法……232

第五节 血压异常的自我催眠疗法……236

第六节 中风的自我催眠疗法……239

第七节 糖尿病的自我催眠疗法……242

第八节 癌症患者的自我催眠疗法……245

第四部分 催眠让我更健康：五脏六腑的日常保健法

第十二章 肝胆系统的自我催眠保健法……254

第十三章 心与小肠系统的自我催眠保健法……260

第十四章 脾胃系统的自我催眠保健法……266

第十五章 肺和大肠系统的自我催眠保健法……272

第十六章 肾和膀胱系统的自我催眠保健法……278

第一部分

唤醒我的身体



不知道你最近是否因为各种原因有前往医院？你是否发现医院尤其是大医院里人满为患，堪比节假日的商场或超市？

当我们看到这一切的时候，除了抱怨医院设施不够完备，无法满足患者的需要时，我们是否还认真思考过：

我们为什么会生病？

在需要进医院之前，我们是否早已觉察到身心有什么异样？

我们对自己的身体真的了解吗？

生理疾病背后的根源又是什么呢？

我们的身体与心理之间究竟有什么样的关系呢？

.....

或许，我们从来没有安静下来想过这些问题。但是我们却一直在某个圈中打转，被某种固定模式控制。

在接下来的章节中，我通过分享一些日常生活中早已习以为常却不被觉知的所谓“习惯”、“口头禅”等对身体产生的影响的现象，来探讨以下问题：

身体是如何反馈我们的所思所想？

如何透过身体的各种状况来了解内心的相关信息？

我们的身体与心理究竟有着怎样的关系？

现代科学的心身医学是如何分析身体与心理关系的？

人体各器官、各种生理疾病与心理状况的对应关系是怎样的？

如何运用催眠来觉察身体发出的信息？

如何用催眠方法从根源上改善疾病？

通过分析生活中的常见现象，希望读者朋友能对心理与生理的关系、心身医学的研究与治疗原理、催眠技术与心身健康的关系等有一个正确的认识，并树立心身健康与催眠治疗的信心，也为催眠方法的有效运用打下基础。