

Why
Do I
Keep
Doing
This

[美] 朱迪斯·皮尔森 (Judith Pearson) 著
郑双涛 译

催眠

一小时逆转人生

吸烟成瘾、体重飙升、失眠焦虑、消极拖沓、缺乏自信……
你是否正苦于现状，而自我厌恶？
你是否正渴望改变，却无从下手？

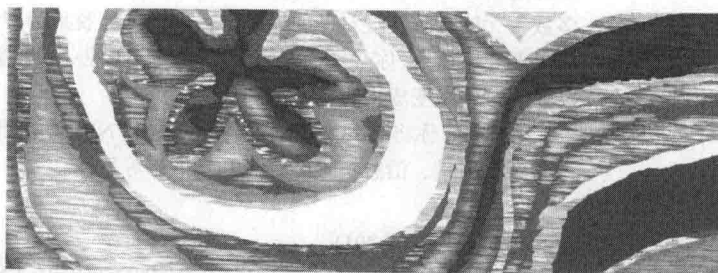
最前沿的**心理自助**策略，最科学的**自我催眠**疗法
60 分钟掌控思维魔术，你的命运由你做主！



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

[美] 朱迪斯·皮尔森 (Judith Persson)

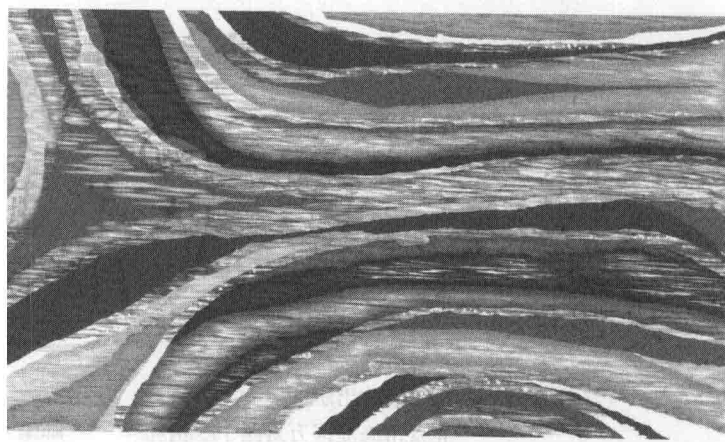
郑双涛 译



Why
Do I
Keep
Doing
This

催眠

一小时逆转人生



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

人们为何会受困于各种恶习或成瘾行为？每个人的理由可能皆不一样。有些人是由于童年受过创伤，有些人归结为遗传原因，有些人认为这和性格类型有关。但是归根结底是因为，多数人无法有效管理自己的思维。当你尝试摆脱某种习惯时，大脑会发出警报和不适的信号。如果要克服这点，你必须让你的“逻辑大脑”掌控一切。通过自我催眠和神经语言编程学(NLP)可以将这一点变成现实。

在书中，你将看到如何通过自我催眠和NLP摆脱恶习和成瘾行为，实现保持身材、戒烟、改善睡眠质量、治愈拖延症、提升自信心等目标。

© Judith E. Pearson 2011

This translation of WHY DO I KEEP DOING THIS!:: END BAD HABITS, NEGATIVITY AND STRESS WITH SELF-HYPNOSIS AND NLP is published by arrangement with Crown House Publishing Limited.

本书简体中文版由 Crown House Publishing Limited 正式授权，通过 Big Apple Agency 代理，由电子工业出版社出版，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-4700

图书在版编目(CIP)数据

催眠：一小时逆转人生 / (美) 皮尔森 (Pearson, J.) 著；郑双涛译. —北京：电子工业出版社，2015.1

书名原文：Why do I keep doing this: end bad habits, negativity and stress with self-hypnosis and NLP
ISBN 978-7-121-24420-9

I . ①催… II . ①皮… ②郑… III . ①催眠治疗 IV . ①R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 224345 号

责任编辑：杨雯

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16 字数：222 千字

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

尽

善

尽

美



弗

求

弗

迪

谨以此书献给我的导师与挚友，美国催眠培训学会主席
罗恩·克莱恩（Ron Klein）先生
感谢他将催眠疗法、神经语言程式学及其他更多知识倾囊相授。
朱迪斯·皮尔森博士的另外一部著作
《减肥计划之体重、催眠疗法与您：NLP与催眠疗法医师手册》



序

昨晚，在读完朱迪斯·皮尔森的《催眠：一小时逆转人生》后，我美美地睡了一觉。梦境之中的我四处云游，在一片苍茫的长满仙人掌的沙尘中（我住在亚利桑那州图森市的沙漠里），浮现出一位女医师的情影。然后，一阵及时雨降临在焦灼的沙漠之中。雨水汇流成河，从山坡上奔流而下，灌溉着干涸的河床，拯救了干枯的秧苗，万物都在贪婪地吮吸着甘露。女医生的脸上挂着微笑，恬静地注视着这一切。

剩余的梦我不大记得了，但这本书中色彩斑斓的内容我却记得清清楚楚。这是本非常了不起的书。如果读者想了解催眠并提高自身修养，还希望用一本书解决所有问题，那么这本书将是您最好的选择。它会打消您所有的疑问与困惑，并能完美地解决实际问题。

现如今，对酒精依赖者或抑郁症患者来说，用点自我催眠术武装自己已经不是什么时髦前卫的想法了。除了学习催眠术，作者还为饱受各种临床疾病困扰的朋友们提供了其他清晰而详尽的建议。作为一位资深医师，朱迪斯不但知道自己要写什么，而且善于用简单的方法解释复杂的心理疗法和临床催眠术。我经常对学生们这样说：“很显然，只有对催眠感兴趣的患者才愿意来你的诊所，难点

在于如何说服那些不肯上门的人。”读者朋友，既然您已经拿起这本书，翻到这一页，就证明已经迈过最重要的门槛了。欢迎进入催眠的世界！

人类的潜意识是解决你我身上问题的金钥匙。我敢说，朱迪斯在本书的构思阶段一定也将潜意识考虑在内了。她扎实的写作功底，加上编校老师的一丝不苟，让这本书不但条理清晰、深入浅出，而且能解决生活中的实际问题。从长远看，书中的催眠模块能帮助读者继续反思与提高。这也是本书的亮点。

美国亚利桑那州图森市执业社会医师兼临床社工：

乔治·卡弗奈尔（George Gafner）

著有《催眠诱导方法》一书

简介

你陷入困境，无法自拔吗？

你是否一直做着自己厌恶的事情，却停不下来？你是否虽嘴里信誓旦旦，可总不敢迈出那正确的一步？

打个比方，你虽想戒烟，也了解吸烟的种种危害，可还是抽个不停！

又或者你想减肥——那意味着拒绝垃圾食品，在健身房里挥汗如雨。可现实却是，你一边对着镜子里的那个人咬牙切齿，一边却继续大嚼薯片、狂饮可乐、跷着二郎腿看电视。

又比方说，你在晚上爬进被窝后，有没有过太兴奋而睡不着的时候？

那么你是一名拖延症患者吗？是不是事情越重要，你越是要磨蹭到最后一秒？

你是否觉得自己应该更放松乐观一点，而不是总心里没底，整天瞎操心呢？

每当参加求职面试、公众演讲或体育活动，需要好好表现一下的时候，你有没有因为怯场而弄得一塌糊涂？

你有没有经常贬低、折磨自己，让自己失望，想买二斤“后悔药”吃吃？

你是否经常抓狂地问自己：“我怎么总是这样啊？”如果是，那么你不是一个人在战斗。

即使是圣人，也经常遭遇我们普通人的这种窘境。在罗马书中，保罗曾说：“我所愿意的善，我反不做；我所不愿意的恶，我倒去做。”（罗马书 7：15，钦定本圣经）

作为一名注册心理健康顾问与生活教练，我主要研究的是催眠疗法与神经语言程式学（NLP）。在这一行摸爬滚打20年后，我发现自己的多数客户都遇到一个大难题：他们嘴里说着要戒掉某种坏行为，养成另一种好习惯，但是却都做不到！

多数来找我求助的都是非常聪明而成功的人，你也是。但是，他们要么无法控制自己的某种行为或情绪，要么对这二者都无可奈何。我的很多客户都想尽了一切办法来戒烟、远离垃圾食品、摆脱焦虑感、甩掉拖延症等——可他们还是深陷于这些顽固的恶习中无法自拔。这快把人逼疯了！所以他们来问我：“我为什么总是这样？”

嗯，在逻辑上能找到一种解释办法。是什么阻止人们做那些梦寐以求的好事呢？又是什么唆使大家不停地做那些自己厌恶的坏事？依我看，这两个问题反映了人类本性中最复杂的一面，而哲学家们也正因为纠结了数百年。在历史上，科学家、心理学家和医生们曾提供各种版本的解释，从鬼上身到童年创伤，从非理性观念到个性类型，从基因遗传到内分泌失调等。有些人甚至将我们的神经冲动归结为因果报应或星座类型。在我看来，一切都是因为**我们无法有效地管理自己的思维**。

| 答案就藏在神经系统里 |

我们总做那些差劲的坏事，放弃做正确的好事，其根本原因在于神经

系统。多数人在出生时就内置了一套功能健全的神经系统，可这个系统并没有随机附赠一份说明书。即使有说明书，大多数人也懒得去瞄上一眼。他们会把它直接丢进抽屉，抛在脑后。

道理很简单：神经系统会对重复性的行为做出反馈。每当你反复做某事、思考某事或陷入某种情绪中时，你的神经系统都会在大脑复杂的神经网络中留下一个痕迹。重复到一定次数，你的大脑就会针对这种行为、思维或情绪形成一定的神经超链接。也就是说，大脑编制出“固定的程式”。甚至，为了能接收到反复情绪状态的化学当量，你的细胞会制造出新蛋白质感受器，并且这种需求会与日俱增——这跟瘾君子毒瘾发作的症状非常类似。慢慢地，人们就被自己的神经网络与生化系统牵着鼻子走了。

当我们尝试摆脱某习惯时，掌管“情绪”的大脑边缘系统就会察觉到某种外力在尝试破坏大脑的现状。它释放出警报和别扭的信号。我们就会体验到困惑、尴尬、害怕或疲惫等情绪。大脑的语言中心将这些信号转换成一种护短式的自言自语：“哦，你不想今天就开始节食！那太麻烦了！还有，现在外面太冷，别出去遛弯儿了！改天再说吧！拜托，放松一下，啃块饼干，啥也别想。”

当然了，会有一种解决办法。这就是让你的前额叶，也就是“逻辑”大脑来掌管一切。前额叶可以说是统领大脑的“CEO”，我们就靠它来进行逻辑推理、设定目标、渡过难关并实现我们的理想目标。既然要放权给前额叶，我们就要知道大脑边缘系统究竟为什么会自言自语：新鲜事物让它感觉别扭。第二，我们必须消灭大脑中对自己的消极否定想法，用更积极肯定的内部对话取而代之，这些鼓舞性的对话扎根于自我肯定、自我引导和激励中，让我们更加清楚自己的理想。我将这种方法称作“头脑管理”。

我们多数人从来都不记得要管理自己的思维——直到积习难改，情

绪失控，一切都已经太迟了。因为要付出主观努力，所以头脑管理并不容易。我们更容易选择逃避挑战、拖延问题、暴饮暴食、放任恐惧、把自己吃成个药罐子、深陷绝望或抱怨的泥潭之中。如果真能睡一觉，然后第二天一大早问题就消失了，那该多好啊！呃，我们知道这听上去有点离谱——但利用自我催眠来有效地管理大脑，这可是能够实现的。

| 为什么自我催眠？|

在一次地区性的健康展会上我租过一个展位，分发一些自我催眠课程班和催眠术的宣传资料。一位西装革履的先生在我面前走过，跟同伴说：

“催眠？谁都别想入侵我的大脑！想扰乱我的思维，门儿都没有！”

我什么都没说，然后他就走开了。某种程度上，我为他感到遗憾。首先，催眠并不是“扰乱思维”。这是一种已被证实的辅助思维管理的方式，其目的是帮助人们实现更多生活中的梦想。在增强自信、摆脱恶习、应对疼痛与促进放松等方面，催眠已经得到了广泛的认可。它还能增强人们的适应与反应能力，加速伤后复原，提升自我约束力。基于自我对话和内部表象法（internal imagery），催眠能将联想的魔力最大化，在思维与身体之间架起一座沟通的桥梁。很多人认为催眠会降低自我约束力，事实却恰恰相反。它能加强自我控制！那位先生不知道，自己刚刚错过了一座宝藏！

据我所知，催眠是教导人们管理思维和驾驭大脑的最佳方式。催眠能让大脑放松并清除杂念，这样我们才能和自己理智地进行沟通，并将精力专注于解决问题。催眠对大脑的影响是具体而积极的，它为大脑开辟出一条与身体沟通的VIP通道。催眠是可视化联想的绝佳载体——人们可以预先将目标、新行为和康复进程形象化。催眠帮助人们打破束缚自己的习惯

枷锁。催眠为我们提供管理头脑的策略，帮我们发掘内心深处的优点与力量。

NLP是一种能将以上策略逐步解释清楚的心理方法。NLP把催眠工作（出神/迷睡/恍惚/入定）与具体的认知过程结合起来，帮助人们触摸到积极的心理状态，在头脑中预先排练那些状态，然后再到真实生活情境之中运用那些状态。在本书中，我会将催眠的概念和机制及NLP原理介绍给大家，并告诉大家如何用这些方法有效进行自我催眠。

除了会花点时间，自我催眠不需要您再投入什么。想要成功地自我催眠，你只需要找个安静的场所，这个要求再简单不过吧？利用自我催眠，你能学会管理大脑的技巧，摆脱自己所厌恶的陋习，开始做自己梦想中正确的事情。自我催眠能让你在精神高度集中的状态下体验到可视化联想、自我肯定和心智演练等技巧，而这些技巧都能在脑皮层中留下新的神经元链接与通路。

| 换个更好的提问方式 |

当我们想要纠正陋习与负面情绪，并养成好习惯时，会意外地发现“我为什么总这样？”并不是最好的提问方式。光纠结和抱怨可不能解决问题。能解释自己的行为可能有点儿用，可这离解决问题还差得太远。问“为什么？”会帮你将目光集中于问题本身，而不是解决方案。

想要解决问题，就得这么问：“我应该怎么解决？”这也是本书的着眼点——循序渐进式的自我催眠法解决方案。本书会为你提供管理大脑的工具与策略，帮你摆脱不良习惯，实现个人理想，发掘自身的天赋与潜力。

在本书的上半部，你会看到一些关于催眠与NLP的基本资料，并学会

一些简单实用的方法，例如：进入催眠状态、目标可视化、自我暗示，以及怎样从催眠中恢复清醒。

在本书的下半部，我挑选出16个跟处于困惑中的朋友们息息相关的自我催眠问题。在20年的行医过程中，这些是我帮客户们处理的最有代表性的问题。针对每个问题，我不但提供了循序渐进的自我催眠策略，还附带了实际的行动建议。本书的这一部分不但涵盖了一些棘手问题，如恶习与不良嗜好、吸烟、暴饮暴食、失眠、拖延症、情感障碍及抑制疼痛，还包括到个人修养方面的内容，例如：提升自身表现、增强自信、利用直觉和发掘人生目标等。

我希望，你是带着明确的目标翻开这本书的。请把本书当成一个契机，你能利用它来正视自己的恶习、负面思维、怯懦恐惧心理或其他形式的自我折磨。我希望，你还能在本书中找到一些提升生活质量的精神食粮。利用这些技巧与信息，你能更从容地面对挑战，更有效地管理思维，更乐观地看待困难。当有问题发生时，如果能偶尔翻开这本书求助，我将会深感荣幸。

目录

Contents

上部 自我催眠入门篇 / 001

第一章 催眠始于何处.....	4
第二章 催眠究竟为何物	9
第三章 NLP之面面观	20
第四章 思维魔术：自我肯定与可视化联想.....	30
第五章 出神的诱导与深化	44

下部 自我催眠实战篇 / 61

第六章 消灭恶习与成瘾行为.....	66
第七章 是的，你能戒烟	78

第八章 实现理想体重·····	85
第九章 优质睡眠·····	94
第十章 开始健身·····	100
第十一章 最大程度地激发动力·····	109
第十二章 永别了, 拖延症·····	120
第十三章 拿出上佳表现·····	131
第十四章 顺利通过测谎仪考试·····	145
第十五章 提升自尊心·····	150
第十六章 经营沉着与达观的情绪·····	167
第十七章 疼痛的管理与缓解·····	189
第十八章 为外科手术和医疗程序做准备·····	201
第十九章 治愈与过去有关的情感伤害·····	207
第二十章 捕捉你的直觉智慧·····	221
第二十一章 制定你的人生目标·····	228
后记·····	238

上部

自我催眠入门篇

如果是带着问题来阅读本书的，你可能希望跳到下半部，直接开始演练自我催眠术。但是，还是请再耐心一点，这会帮你更全面地了解催眠。我还想说，你最好先阅读前五章的内容，掌握了这些入门知识后，我相信你会更加自信而轻松地应对自我催眠这门学问。

当然，如果你接受过催眠方面的培训，前五章的内容看上去就有点“小儿科”了，你可能想直接跳过它们。但是，如果你纯粹是个催眠新手，那么本书上半部的“启蒙”与“解惑”作用就不可小觑了。

在第一章的开始，我简单介绍了催眠的历史，着重提到了两位 20 世纪最具影响力的催眠治疗师——弥尔顿·H. 埃里克森（Milton H. Erickson）和大卫·埃尔曼（Dave Elman）——的研究成果。他们两位对于催眠都有一套独特的研究手法。多年以后，他们的影响力依然非常强大。第二章结合了出神状态（trance）、催眠、大脑及催眠易受性等概念，主要探讨了催眠的定义。我会告诉各位，怎样避免自我催眠领域内最常见的一个误区。

在 20 年前刚开始接触临床催眠学时，我接受的是 NLP 执业医师培训。坦白地说，我无法想象跳过 NLP 来学习催眠，所以第三章是关于 NLP 的综述。NLP 总结出认知—行为变化的规律，