

邵启扬催眠疗愈系列

Hypnotism

Self-Hypnosis

自我催眠术

心理亚健康解决方案

Mental Sub-health Resolution Plans

第2版

邵启扬 等 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

邵启扬催眠疗愈系列

ypnotism

邵启扬 等著

自我催眠术

Self-Hypnosis

心理亚健康解决方案

Mental Sub-Health Resolving Plans

第2版



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

自我催眠术：心理亚健康解决方案 / 邵启扬等著

· -- 2版. -- 北京：社会科学文献出版社，2018.3

（邵启扬催眠疗愈系列）

ISBN 978-7-5201-2097-5

I. ①自… II. ①邵… III. ①催眠术 IV.

①B841.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第327433号

· 邵启扬催眠疗愈系列 ·

自我催眠术：心理亚健康解决方案（第2版）

著 者 / 邵启扬 等

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 王 绯 黄金平

责任编辑 / 黄金平

漫画作者 / 王家琪

出 版 / 社会科学文献出版社·社会政法分社（010）59367156

地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心（010）59367081 59367018

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：10.625 字 数：220千字

版 次 / 2018年3月第2版 2018年3月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-2097-5

定 价 / 68.00元

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心（010-59367028）联系

▲ 版权所有 翻印必究

本书著者：

邵启扬 李娇娇 鞠 星

杨 阳 刘 婷

这是一份应对心理亚健康的自助餐，对调节身心状态，提高生活质量大有裨益。

——作者题记

总 序

你听说过“巴乌特症候群”吗？那是一生都在拼命工作，突然有一天，就像马达被烧坏了一样，失去了动力，陷于动弹不得的状态。具体表现是：焦虑、抑郁、孤独、健忘、对他人的情感投入低，甚至对性生活也失去兴趣……

你听说过现代人身心症吗？表现在外的生理症状是高血压、消化性溃疡、过敏性大肠炎、支气管哮喘以及自主神经失调症等，但致病的根源却是心理因素。服药、打针或其他生化治疗方法每每难见成效。

我们有幸生活在一个伟大的时代，经济高速增长，科技日新月异，物质生活水平有了极大的提升。但硬币总有两面，世间的事总是有一利必有一弊，高速度、快节奏、竞争激烈、变化太快的社会生活使得形形色色的心理问题、心理疾病不期而

至且挥之不去。据世界卫生组织统计，全球有逾3亿人罹患抑郁症，约占全球人口的4.3%，近10年来每年增速约18%，中国约有5400万患者。该组织还预测：到2020年，抑郁症会成为影响寿命、增加经济负担的第二大疾病。

除了抑郁症，还有一堆的其他心理问题与心理疾病呢。

怎么办？问题无可避免，应对才是积极的作为！

“邵启扬催眠疗愈系列”丛书向您推介一种心理治疗技术——催眠术。

催眠术具有强大而独特的作用，是解决心理问题，治疗心理疾病的有效工具。

催眠状态下，可以直接进入人的潜意识，绝大多数心理疾病的深层次根源就潜伏在潜意识中。

催眠状态下，可以让心理得到彻底的放松——情绪宣泄，任何一个人在这种宣泄后得到的感觉就是轻松，就是愉悦，就是感到重新有了活力。

催眠状态下，心理暗示的作用将得以最充分地发挥与表现，心理问题、心理疾病会有根本性的改观。

催眠状态下，开发人类潜能、调节心理状态可实现最大的功效。

强烈推荐自我催眠术。自我催眠术除具有上述功效，还有几个更诱人的特点。

自我控制——许多人对看心理医生本身有心理障碍，即害怕被别人控制；担心说出自己的隐私，自我催眠就没这种顾

忌了。

简便易学——操作过程简单，经过一两个星期的学习，任何人都可以掌握自我催眠的技术。

方便快捷——随时能进行。初学阶段可能对时间与场所还有一些要求，熟练以后，任何时间、任何场合都可以进行。

不需费用——使用心理咨询师或催眠师的服务需要一笔很大的开支，至少对于工薪阶层来说是如此。自我催眠则不需要任何费用。

如今，催眠术已成为影视作品的话题与素材，它更应当成为人们调节身心状态，提高生活质量的工具，那才是这门学科、这门技术的初心。

1990年我出版了一本小册子《催眠探奇》，至今已过去27个年头。27年间，虽时有种种杂务缠身，但我始终没有离开催眠方面的实践与研究，前后共写了12本催眠方面的书，蒙读者厚爱，还算畅销；也帮助过不少有各种心理问题、心理疾病的人们，虽然不敢说救人于水火之中，但助人走出心理困境后的成就感与幸福感真的是享受过多次，那是一种非常愉快的体验。另外，通过书这一载体，与一批从事心理咨询工作的同人结缘，大家相互切磋、共同提高，不亦乐乎？

本次出版“邰启扬催眠疗愈系列”丛书计七种，它们是：

《催眠术治疗手记》（第2版）

《催眠术：一种奇妙的心理疗法》（第3版）

《爱情催眠术》（第2版）

《自我催眠术：健康与自我改善完全指南》（第2版）

《自我催眠术：心理亚健康解决方案》（第2版）

《催眠术教程》（第2版）

《自我催眠：抑郁者自助操作手册》

其中大部分是以前出版过，印刷多次而目前市场脱销的，也有的是新近的研究成果。

估计读者阅读本系列丛书不是仅仅出于理论兴趣，而是面临着这样那样需要解决的问题。别担心，更不用害怕，问题是生活的一部分，企求它不发生是空想；想逃避它则无可能。唯一的选择是让我们一起去直面心理问题、心理疾病；让我们一起应对心理问题、心理疾病。好在互联网为我们提供了沟通的便捷，除了阅读本丛书外，我们还可以在我的微信订阅号“老台说心理”里作进一步交流。

感谢社会科学文献出版社社会政法分社的同人为本丛书出版所做出的种种努力。

路正长，心路更长，我愿与大家结伴同行！

是为序。

邵启扬

2017年9月28日

目 录

引 言 那若隐若 / 1
现的心理
亚健康

健康新表述 / 1

关于亚健康 / 2

心理亚健康的危害 / 4

愈演愈烈的心理亚健康 / 4

心理亚健康的现行应对
方式 / 6

更为经济而有效的路径 / 9

解决心理亚健康问题工作路
线图 / 10

第一章 催眠术与 / 12 自我催眠 术

催眠术是怎么回事 / 12

催眠术的应用范围 / 15

什么是自我催眠术 / 15

自我催眠术的功效 / 16

自我催眠术的特点 / 19

第二章 自我催眠 / 22 的准备

场所的选择 / 22

时间的安排 / 24

良好的心态 / 25

了解你的催眠易感性 / 28

提高自我催眠易感性 / 30

强化你的动机 / 31

提出恰当的期望目标 / 36

制作催眠脚本 / 38

制作录音材料 / 40

确认自我奖赏的内容与

方式 / 42

第三章 自我催眠 / 43 的方法

专注与放松 / 43

自律训练法 / 51

渐进式放松催眠法 / 56

凝视催眠法 / 64

音乐催眠法 / 68

第四章 自我催眠 / 73

实施中的 若干问题

- 以什么姿势为宜 / 73
- 以多长时间为宜 / 74
- 睁着眼睛好还是闭着
眼睛好 / 74
- 建立催眠后暗示与线索的
必要性 / 75
- 一时进入不了状态
怎么办 / 77
- 给出的暗示愈具体愈好 / 78
- 自我催眠时出现杂念
怎么办 / 78
- 使用个性化的符号和
表象 / 80
- 成功进入催眠状态信号 / 81
- 一定不要忘记觉醒程序 / 81
- 关于催眠暗示语脚本的
使用 / 82

第五章 疲劳 / 85

- 简述疲劳 / 85
- 疲劳给我们带来什么 / 87
- 引发疲劳的种种原因 / 88
- 测查疲劳程度 / 90
- 问题清单与解决方案 / 96
- 应对疲劳的催眠暗示语
脚本 / 99
- 其他应对疲劳的方法 / 105

第六章 失眠 / 109

- 简述失眠 / 109
- 对睡眠的种种错误认知 / 110
- 失眠给我们带来什么 / 113
- 引发失眠的种种原因 / 114
- 测查失眠程度 / 117
- 问题清单与解决方案 / 119
- 应对失眠的催眠暗示语
 - 脚本 / 122
- 催眠后暗示效应的
 - 利用 / 133
- 其他应对失眠的方法 / 133

第七章 冷漠 / 136

- 简述冷漠 / 136
- 冷漠给我们带来什么 / 138
- 引发冷漠的种种原因 / 139
- 测查冷漠程度 / 142
- 问题清单与解决方案 / 144
- 应对冷漠的催眠暗示语
 - 脚本 / 148
- 其他应对冷漠的方法 / 157

第八章 怯场 / 162

- 简述怯场 / 162
- 怯场给我们带来了
 什么 / 164
- 引发怯场的种种原因 / 166
- 测查怯场程度 / 167
- 问题清单与解决方案 / 170
- 应对怯场的催眠暗示语
 脚本 / 174
- 其他应对怯场的方法 / 182

第九章 焦虑 / 184

- 简述焦虑 / 184
- 焦虑给我们带来了什么 / 185
- 引发病态焦虑的种种
 原因 / 187
- 测查焦虑程度 / 189
- 问题清单与解决方案 / 192
- 应对焦虑的催眠暗示语
 脚本 / 196
- 其他应对焦虑的方法 / 205

第十章 压力 / 209

- 简述压力 / 209
- 压力给我们带来了
 - 什么 / 210
- 引发压力的种种原因 / 212
- 测查压力程度 / 214
- 问题清单与解决方案 / 218
- 应对压力的催眠暗示语
 - 脚本 / 221
- 其他应对压力的方法 / 232

第十一章 孤独 / 237

- 简述孤独 / 237
- 孤独给我们带来了
 - 什么 / 238
- 引发孤独的种种原因 / 240
- 测查孤独程度 / 243
- 问题清单与解决方案 / 244
- 应对孤独的催眠暗示语
 - 脚本 / 248
- 其他应对孤独的方法 / 255

第十二章 强迫 / 258

- 简述强迫 / 258
- 强迫给我们带来了
 什么 / 260
- 引发强迫的种种原因 / 261
- 测查强迫程度 / 263
- 问题清单与解决方案 / 264
- 应对强迫的催眠暗示语
 脚本 / 267
- 其他应对强迫的方法 / 276

第十三章 疑病 / 278

- 简述疑病 / 278
- 疑病给我们带来了
 什么 / 279
- 引发疑病的种种原因 / 280
- 测查疑病程度 / 282
- 问题清单与解决方案 / 285
- 应对疑病的催眠暗示语
 脚本 / 289
- 其他应对疑病的方法 / 296

第十四章 抑郁 / 298

简述抑郁 / 298

抑郁给我们带来了

什么 / 299

引发抑郁的种种原因 / 301

测查抑郁程度 / 304

问题清单与解决方案 / 306

应对抑郁的催眠暗示语

脚本 / 310

其他应对抑郁的方法 / 318

参考文献 / 320