



Mental Sub-health Resolution Plans

心理亚健康 解决方案

自我催眠技术实战应用

邵启扬 等/著



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



心理亚健康解决方案

自我催眠技术实战应用

邵启扬 等/著



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

心理亚健康解决方案: 自我催眠技术实战应用 / 郜启扬等著. —北京: 社会科学文献出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5097-1912-1

I. ①心… II. ①郜… III. ①心里保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 213102 号

心理亚健康解决方案

——自我催眠技术实战应用

著 者 / 郜启扬 等

出 版 人 / 谢寿光

总 编 辑 / 邹东涛

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

网 址 / <http://www.ssap.com.cn>

网站支持 / (010) 59367077

责任部门 / 社会科学图书事业部 (010) 59367156

电子信箱 / shekebu@ssap.cn

项目经理 / 王 绯

责任编辑 / 李建军

责任校对 / 李 敏

责任印制 / 郭 妍 岳 阳 吴 波

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 59367081 59367089

经 销 / 各地书店

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 北京季蜂印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/20

印 张 / 13

字 数 / 232 千字

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版

印 次 / 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-1912-1

定 价 / 29.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社读者服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

本书著者

邵启扬 李娇娇

鞠 星 杨 阳 刘 婷

001

引言 那若隐若现的心理亚健康

- 001 健康新表述 / 002 关于亚健康 /
003 心理亚健康的危害 / 003 愈演愈烈的心理亚健康 /
004 心理亚健康的现行应对方式 / 007 更为经济而有效的路径 /
008 解决心理亚健康工作路线图

010

第一章 催眠术与自我催眠术

- 010 催眠术是怎么回事 / 012 催眠术的应用范围 /
013 什么是自我催眠术 / 013 自我催眠术的能效 /
016 自我催眠术的特点

018

第二章 自我催眠的准备

- 018 场所的选择 / 019 时间的安排 /
021 良好的心态 / 022 了解你的催眠易感性 /
024 提高自我催眠易感性 / 024 强化你的动机 /
028 提出恰当的期望目标 / 030 制作催眠脚本 /
032 制作录音材料 / 033 确认自我奖赏的内容与方式

035

第三章 自我催眠的方法

035 专注与放松 / 041 自律训练法 /

044 渐进式放松催眠法 / 050 凝视催眠法 / 053 音乐催眠法

058

第四章 自我催眠实施中的若干问题

058 以什么姿势为宜 / 058 以多长时间为宜 /

059 睁着眼睛好还是闭着眼睛好 / 059 建立催眠后暗示与线索的必要性 /

061 一时进入不了状态怎么办 / 061 给出的暗示愈具体愈好 /

061 自我催眠时出现杂念怎么办 / 063 使用个性化的符号和表象 /

063 成功进入催眠状态信号 / 064 一定不要忘记觉醒程序 /

064 关于催眠暗示语脚本的使用

067

第五章 疲劳

067 简述疲劳 / 068 疲劳给我们带来什么 /

069 引发疲劳的种种原因 / 071 测查疲劳程度 /

075 问题清单与解决方案 / 078 应对疲劳的催眠暗示语脚本 /

082 其他应对疲劳的方法

085

第六章 失眠

085 简述失眠 / 085 对睡眠的种种错误认知 /

088 失眠给我们带来什么 / 088 引发失眠的种种原因 /

090 测查失眠程度 / 092 问题清单与解决方案 /

095 应对失眠的催眠暗示语脚本 / 102 催眠后暗示效应的利用 /

103 其他应对失眠的方法

106

第七章 冷漠

106 简述冷漠 / 106 冷漠给我们带来什么 /

- 108 引发冷漠的种种原因 / 110 测查冷漠程度 /
112 问题清单与解决方案 / 115 应对冷漠的催眠暗示语脚本 /
122 其他应对冷漠的方法

126

第八章 怯场

- 126 简述怯场 / 128 怯场给我们带来了什么 /
129 引发怯场的种种原因 / 130 测查怯场程度 /
132 问题清单与解决方案 / 135 应对怯场的催眠暗示语脚本 /
141 其他应对怯场的方法

143

第九章 焦虑

- 143 简述焦虑 / 143 焦虑给我们带来了什么 /
145 引发病态焦虑的种种原因 / 147 测查焦虑程度 /
150 问题清单与解决方案 / 153 应对焦虑的催眠暗示语脚本 /
160 其他应对焦虑的方法

163

第十章 压力

- 163 简述压力 / 164 压力给我们带来了什么 /
165 引发压力的种种原因 / 167 测查压力程度 /
170 问题清单与解决方案 / 173 应对压力的催眠暗示语脚本 /
181 其他应对压力的方法

186

第十一章 孤独

- 186 简述孤独 / 187 孤独给我们带来了什么 /
188 引发孤独的种种原因 / 190 测查孤独程度 /
191 问题清单与解决方案 / 194 应对孤独的催眠暗示语脚本 /
200 其他应对孤独的方法

202

第十二章 强迫

202 简述强迫 / 203 强迫给我们带来了什么 /

205 引发强迫的种种原因 / 206 测查强迫程度 /

207 问题清单与解决方案 / 210 应对强迫的催眠暗示语脚本 /

216 其他应对强迫的方法

217

第十三章 疑病

217 简述疑病 / 217 疑病给我们带来了什么 /

219 引发疑病的种种原因 / 220 测查疑病程度 /

223 问题清单与解决方案 / 226 应对疑病的催眠暗示语脚本 /

231 其他应对疑病的方法

233

第十四章 抑郁

233 简述抑郁 / 234 抑郁给我们带来了什么 /

235 引发抑郁的种种原因 / 238 测查抑郁程度 /

239 问题清单与解决方案 / 242 应对抑郁的催眠暗示语脚本 /

248 其他应对抑郁的方法

250

参考文献

253

后记

引言

那若隐若现的心理亚健康

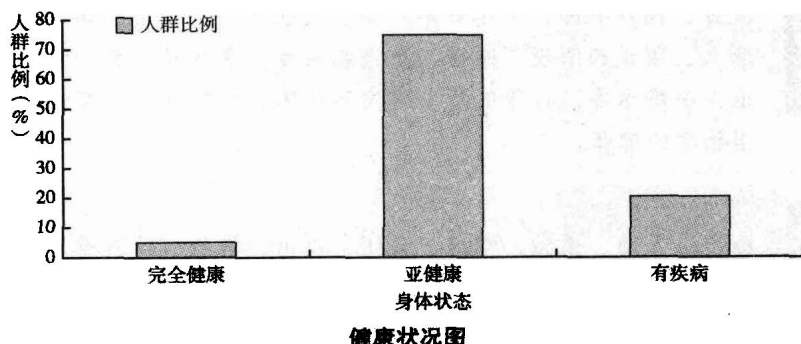
健康新表述

人类对健康的认识是一个渐进的、发展的过程。

先前的观念是健康只与身体有关，1989年，世界卫生组织对健康作出新的权威界定：健康包括身体健康、心理健康、道德健康与社会适应良好。

过去认为，一个人只要没有疾病，就是健康的。新近的研究却指出，健康状态是一个连续体，只有少部分人处于这个连续体的两端——有疾病（约20%）或完全健康（约5%），更多的人（约75%）则处于中间状态。

可见，人体在健康状态（第一状态）和疾病状态（第二状态）之外，还存在着一种非健康非疾病的中间状态，称为“第三状态”，亦称灰色地带，即亚健康状态。



关于亚健康

亚健康——

处于健康与疾病之间的临界状态，即各种仪器及检验结果为阴性，但人体有各种各样不适感觉的一种健康低质状态及其体验。

机体虽无明确疾病，但在躯体上、心理上出现种种不适的感觉和症状，个体活力和对外界适应力降低等表现。

亚健康有三种形态：

- 躯体性亚健康状态。
- 心理性亚健康状态。
- 社会适应性亚健康状态。

如果一个人具有下述表现，那就说明他处于不同程度亚健康状态之中了。

心理方面

情绪低落、精神不振、易激动、情绪不稳、头脑不清，记忆力下降、容易生闷气，对生活无兴趣、放任冲动、角色混乱、焦虑、恐惧、紧张、强迫、失眠、压抑、妒忌、罪恶感、无助感、神经质、疑病等。

生理方面

浑身无力、体力下降、易疲劳、精力不足、性功能减退、眼睛疲劳、视力下降、工作效率不高、皮肤干燥、头皮瘙痒、四肢麻木、颈背部僵硬、酸痛、头重或头痛、咽喉异物感、食欲减退、手足冰冷、心悸气短、胸闷不适等。所有这一切都找不到生物学的解释。

行为方面

冷漠、无助、孤独、空虚、自闭、攻击、冒险、物质滥用。社会适应能力差、人际关系不稳定等。

专栏 / 精神抑郁与癌症

现代医学发现，癌症从本质上说是一种心理生理疾病，是由长期精神抑郁所致。这是因为，大脑皮层的机能状态对人体各器官的病理过程起着重要的影响作用。若是长期过度地刺激中枢神经，可导致大脑皮层兴奋、抑制过程的失调，由于心理平衡的破坏导致生理机能的功能紊乱和免疫机制的麻痹。这样，可使人体内原来潜伏的恶性细胞激发增生，变成恶性肿瘤。不良情绪的长期恶性刺激信息，可能直接促使正常细胞发生异常变化，甚至变成癌细胞。据英国的有关统计数据表明，在 250 多名癌症患者中，大约有 150 多人在发病前，心理上曾遭受过严重的挫折。

心理亚健康的危害

- ▶ 导致生活质量明显下降。
- ▶ 给人的身心带来种种困扰。
- ▶ 心理危机与精神疾病的前兆。
- ▶ 引发一系列身心疾病。
- ▶ 造成社会财富的损失。
- ▶ 破坏社会和谐。

愈演愈烈的心理亚健康

心理亚健康现象肯定不是今天才有的，但现阶段表现得更为普遍、更为突出也是不争的事实。联合国专家预言：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”美国《托萨世界报》报道说，现代社会赴医院就诊的病人中，估计有 60% 的人无特殊疾病，只不过感到痛苦而已。

原因清晰明了，那是现代化所必须付出的代价。

专栏 2 社会也为心理亚健康埋单

美国的统计数据表明，每年因员工心理压力给美国公司造成的经济损失高达 3050 亿美元，超过 500 家大公司税后利润的 5 倍。英国所做的工作压力研究发现，由于工作压力造成的代价，达到他们国民生产总值的 1%。所以根据官方统计数字，压力导致的疾病估计每年会使英国的经济损失是 8000 万个工作日，每年的代价要高达 70 亿英镑。美国心理学家协会公布的一项调查结果显示，65% 左右的美国就业人士内心都是消极情绪占上风，这种情绪轻则表现为不满现状，深感疲惫；重则不堪重负，患上严重的身心疾病。

- 高速度、快节奏、竞争激烈、人情淡漠等在抑制人类的本性。
- 人们必须严格按照社会、集体的规章进行同步活动。过度紧张使许多人得了肠胃病、心脏病、脑和神经中枢系统疾病，或者陷于焦虑、抑郁之中。
- 人欲横流，导致挫折频生。
- 社会压力不断增大，许多人不堪重负。
- “随心所欲”地按照自己的意愿行事几无可能。
- 生活方式与健康模式渐行渐远。

心理亚健康的现行应对方式

(1) 医学界的方案

西方医学界试图以药物方式解决人们的心理亚健康问题，但效果不理想。

中国的医生用中医调理的办法，如服用中药、均衡营养、保障睡眠、多晒太阳、劳逸结合、静坐放松、适当锻炼等，但作用也不显著。

共同的原因是，心病还需心药医，生理调节对心理确有影响，但毕竟是间接的。

（2）心理学界的方案

心理专家则通过选择相关的心理测验，了解来访者的个性心理特点和现时的心理状态；综合分析有关资料，对可能存在的心理问题进行评估，排除精神病性障碍的可能，对心理亚健康状态进行分类诊断，在此基础上实施咨询与治疗。他们还使用了一系列专门治疗方式，如放松疗法、生物反馈疗法、综合疗法等，收到不错的效果。

问题是，绝大多数心理亚健康的人们不会使用这种应对方式。原因有三：

- 大多数人尤其是中国人找心理医生本身就会有心理障碍。
- 大部分身处心理亚健康的人还要工作，还要生活，他们不可能在家休养，没有时间接受专门治疗。
- 找心理医生是一笔不菲的费用，是否承受得起？是否愿意承受？

（3）社会支持方案

报刊书籍、网络中有关应对心理亚健康的内容不少，阅读这些文章也是有所助益的。但这些内容大多只涉及认知层面，告诉你应该怎么想，应该怎么做。读来有道理，但不一定做得到，人的认知与行为常常分离，恰如吸烟的人也知道它的危害，但就是戒不了。

EAP（Employee Assistance Program）直译为员工帮助计划。它是由企业为员工设置的一套系统的、长期的福利与支持项目。通过专业人员对组织的诊断、建议和对员工及其直系亲属提供的专业指导、培训和咨询，旨在帮助解决员工及其家庭成员的各种心理和行为问题，提高员工在企业中的工作绩效以及工作满意度。这是一个不错的选择，可惜目前在中国企业界还很少看到。

（4）个人应对方案

个体也在以各种方式与心理亚健康状态抗争，但其抗争方式每每陷入误区，典型方式有以下几种。

无视

知道自己存在问题，也知道问题可能带来的后果，但就是不去正视它，解决它。以为不去理会问题，问题就不存在或可以自动消失。

幻想

把自己置于一种远离现实的想象境界，以非现实的虚构方式来应对自己的问题并取得满足。这种空想常导致白日梦。

退行

退行则是指个体在遇到重大压力情境或挫折时，退回到较低的心理发展水平，出现与自身年龄极不相称的幼稚行为。如有些成人在遇到压力或受到挫折后蒙头大睡、装病不起、嚎啕大哭，都是退行行为的表现。他们想用较原始而幼稚的方法应对困难，或是利用自己的退行来获得别人的同情与照顾，以避免现实情境的问题与痛苦。

逃避

逃避有两种基本方式：一是彻底扭曲自己的体验，对生命中所有重要的负性事实都视而不见；二是干脆投靠痛苦，把自己的所有事情都搞得非常糟糕，既然一切都那么糟糕，那个让自己最伤心的原初事件就不是那么让人心酸了。

酗酒

借酒浇愁从本质上说是一种自我麻醉，它的确可使人获得短暂的解脱。但自我麻醉带来的后果会使受挫的范围更大，醒来以后压力感更强，会使人的精神世界彻底崩溃。因为自我麻醉最直接的结果是使人神情恍惚，萎靡不振，它使人不思进取，自甘堕落，思维紊乱，正常的认知加工无法进行。

吸毒

吸毒是不少人在心理亚健康状态后所使用的解决方案，几乎绝大多数初始吸毒者不是因为好奇，就是因为情绪不佳而走上这条不归路的。

以上方法非但没有解决问题，反而使问题变得更复杂、更严重。正所谓“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”。

更为经济而有效的路径

鉴于心理亚健康问题的特点，考虑应对方式的现实性与可行性，我们提出一种以自我催眠术为主体，结合认知改变与行为调适的应对心理亚健康解决方案。这一方案具有以下几个特点。

- 认知维度与技术维度同时展开。
- 意识层面与潜意识层面一并进行。
- 效果直接且显著。
- 省时，每次不超过半小时。
- 方便，任何时间、地点都能进行。
- 经济，无需任何花费。
- 自我操作，隐私得以充分保护。

专栏3 影子真讨厌！

“影子真讨厌！”小猫汤姆和托比都这样想，“我们一定要摆脱它。”然而，无论走到哪里，汤姆和托比发现，只要一出现阳光，它们就会看到令它们生厌的自己的影子。不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是，永远闭着眼睛。托比的方法则是，永远待在其他东西的阴影里。

专栏 4 巴乌特症候群

你听说过“巴乌特症候群”吗？那就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、健忘、对他人的情感投入低，甚至对性生活也没有兴趣……还有一种疾病被称为现代人身心症。即表现在外的是生理症状，但致病的根源却是心理因素。这些生理症状有高血压、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。近年来最受人瞩目的现代人身心症就是“失去感情症”，具体表现是：想象力贫乏，精神有障碍，情感的感受和语言的表达被抑制，能清楚地叙述事实关系，却不能表达感情，和别人沟通有困难。他们看上去很正常，以为疾病是由生理因素造成的，但服药、打针或其他生化治疗方法，每每难见成效。

解决心理亚健康问题工作路线图

凡事需要有筹划，路线图就是一个计划书。它具有如下特点：

- ▶ 它使得工作目标明确。
- ▶ 它使得工作过程有序。
- ▶ 它可以做到俭省地使用资源。
- ▶ 它可以有效地实现目标。

为迅捷、经济、有效地解决心理亚健康问题，我们给出以下工作路线图：

