

Self-hypnosis

本书附CD光盘



relief mind stress: release your deep burden

自我催眠保健丛书 ①


释放深层重负

自我催眠术

帮你缓解心理压力

袁弘 [美] 主编 程刚 副主编

东方瑜伽，修身，动中肌体获益
西方催眠，养心，静中身心改变

重庆出版集团  重庆出版社

自我催眠保健丛书

释放深层重负

自我催眠术 缓解心理压力

袁弘 [美] 主编 程刚 副主编

 重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我催眠术帮你缓解心理压力/袁弘等编著. —重庆:重庆出版社,2009.7

ISBN 978 - 7 - 229 - 00812 - 3

I. 自… II. 袁… III. 压抑(心理学)—催眠治疗
IV. B842.6 R749.057

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 098232 号

自我催眠术帮你缓解心理压力

ZIWOCUIMIANSHU BANGNI HUANJIE XINLIYALI

袁弘[美] 主编
程刚 副主编

出版人:罗小卫
丛书策划:王梅
责任编辑:彭丽莉
责任校对:廖应碧



重庆出版集团
重庆出版社

出版

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>
重庆市熠晗照排部制版
重庆市联谊印务有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452
全国新华书店经销

开本:700mm×1000mm 1/16 印张:14.5 字数:151千
2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
印数:1~8000
ISBN 978 - 7 - 229 - 00812 - 3
定价:28.00元

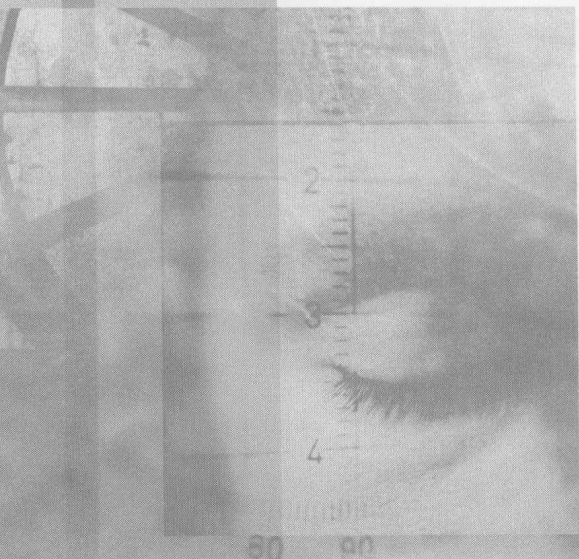
如有质量问题,请向本集团图书发行公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

内容简介

Self-hypnosis

helps you to relief stress



现代社会的激烈竞争,使人们的心理不得不承受各式各样的压力。如何缓解心理压力和消除情绪紧张似乎是每个人所要寻找的“药方”。在国际上盛行了几十年的自我催眠术绝对是你放松身心、缓解心理压力和紧张情绪的一剂良方,它是以正面积积极的自我暗示从潜意识层面控制你的心智,改变你对压力事件的态度

或消除你的负面消极思想,它是一种安全、简单、实用而且有效的自我保健和自我改善技术。

本书综合了中外自我催眠术专家们的经验,系统、通俗地向你介绍自我催眠术缓解心理压力的原理、操作程序和练习注意事项,将一步步教导你如何应用自我催眠术缓解心理压力。另外,本书还附送一盘 CD 光碟,能更好地帮助你进行自我催眠术的练习。

无论你是学者、公司高管、白领,还是职场上的打工族,只要你有心理压力,通过本书的学习会让你解决烦恼,体验自我催眠术的神奇功效。

丛书序

你为什么拿起这本书？是不是对“催眠”两个字好奇？是不是想知道自我催眠术到底是什么？从你打开这一页的那刻起，我就知道你是一个能做到自我催眠的人，因为你有了解自我催眠术的欲望或动机。当你准备开始往下阅读之前，建议你暂时闭上你的双眼，深呼吸三次，默念 1……2……3……然后睁开眼睛，体验一下你现在身体的感觉，你是否变得平静而放松了一点。如果你体验到了这种感觉，恭喜你，你的身心对催眠会有着相当高的敏感性；如果你觉得没什么太大的变化，你也不用气馁，通过本书的学习，你会发现心灵深处还有许多你不曾触及的神秘领域。你在阅读本套书之前，我建议最好读完“丛书序”，因为它将向你说明，从本套丛书中你能获得什么样的帮助或指导。

也许在你的眼里，催眠术是一种神奇妙法，似乎像古代的巫师之术。你可能有一些错误的看法：认为催眠术像是一种魔术，神奇而不可思议；催眠就是让人睡觉；催眠术是危险的，因为它会使被催眠者被催眠师控制，完全失去自我。其实，真实的催眠术并不是你所认为的那种反科学的法术，而是建立在科学，尤其是在心理学基础上的一种治疗方法。催眠术不是所谓魔力的施展，而是每个

接受者的潜力借助催眠术而得到发挥的过程。这套丛书能让你了解真实的催眠术,重新认识到催眠术实际上是一种科学、安全而且实用的治疗技术。催眠是自然、循序渐进和安逸的过程,不会对你造成任何伤害。

现代社会的飞速发展,使人们的生活质量和生活节奏发生了很大的变化。我们对自身的身体健康也越来越重视,要求也越来越高,自我保健意识也越来越强。譬如,当你感到有身体不适或者出现心理问题时,除了上医院看医生外,你可能还会到书店购买相关自我保健的书籍,或上网查询相关保健知识,以期待能及时发现和解决自己的生理或心理健康问题。如何“自我改进”(self-improvement)或“自我帮助”(self-help)个人的生理和心理问题已成为现代人的一种生活方式。

以往大多数自我改进方法都比较复杂,比如,静思、健身运动、瑜伽、体育运动等等,都需要我们投入大量的精力与时间,而现代人最大的烦恼就是没有时间。你每天忙于学习和工作,忙于挣钱,忙于照顾亲人和朋友。你迫切需要一种既省时间和金钱,又很简单、实用而有效的自我保健(或是说“自我改进”)方法。自我催眠术就是一种最能满足你这些要求的自我保健技术。目前,这种技术在美国非常盛行,并成为了一种能解决许多生理和心理问题的治疗方法。

近年来,我国虽然也有一些有关自我催眠术的书籍出版,但是大多数为翻译书籍或心理学专业书籍,比较强调理论知识,缺乏系统性和实用操作性。为了让你能够真正掌握和应用自我催眠技术,我们采用每册书针对一个问题,如心理压力、慢性疼痛、挖掘潜

能、减肥、抑郁症、成瘾症等来进行完整的自我催眠术的应用指导。

这套丛书还有一个非常显著的特色是每册书附带一张自我催眠 CD 光碟,其内容是配有音乐的催眠指导语。催眠指导语可以帮助你诱导自己而慢慢进入自我催眠状态;背景音乐也有助于你在一定条件下慢慢放松而进入自我催眠状态。你可以利用这盘光碟每天在家里或者办公室进行自我催眠练习。

此外,在丛书的每一单册中,我们还会针对该书的主题,同时向你介绍相关的其他自我保健知识或提示、建议,其目的是为了让你在自我催眠的同时,也能参照或结合其他保健方法,这样使得你的自我催眠练习能达到最佳效果。

你可能还是怀疑,单靠阅读这套丛书就能掌握自我催眠术吗?对于这一点你大可不必担心,只要你认真按照书中的操作步骤,坚持进行练习,你就一定做得到。你完全可以信赖这套丛书,有了它们,你会发现进行自我催眠是那么的简单,就像顺水推舟一般。自我催眠术就像是一种工具,有了它你完全可以依靠自己改善你的生活,实现你的理想目标。

由于个体差异,个人进入催眠状态的程度会有所不同,有深有浅,但都会获得很好的效果。当然,不是每个读者都适合进行自我催眠术,比如一些患有严重精神分裂症、严重抑郁症、脑器质性精神疾病伴意识障碍等疾病的人,他们是绝对禁止实施自我催眠术的。

自我催眠术的最高境界,不在于使你进入精神分离状态,而是在于轻松地把正面肯定的暗示融入到你的潜意识中,通过潜意识的重新整合,再融入到你的日常生活和工作之中,从而影响你的情

感、思维和行为,最终,达到调整机体功能、舒畅情怀、缓解压力、挖掘潜能以及解决病痛等目的。让这种美妙的自我改进技术在你身上展现出它那不可估量的巨大作用!我期待着你的成功!

袁 弘

2008年12月于美国纽约

当今社会,日益加剧的竞争加重了人们的心理负担,人的心理承受能力不能对环境的变化而引起了内心的紧张和压抑。人之所以产生心理压力是由于个人的需要、动机、欲望、愿望和理想遇到了阻碍或者受到了干扰,因而产生的一种不良的生理和心理反应。

然而,面对同样的生活和工作环境,不同的人可以得出不同的对自己、对别人、对世界的看法,可以采取不同的应对措施以及产生不同的后果。正如一个古代的故事所说:同一个事实,如果领头人总结为“屡战屡败”,反映出的是令人灰心的无望,气势大衰;如果说成是“屡败屡战”,则反映出的是坚持不懈的决心,气势令人振奋。有心理压力和不幸福的人,未必就有比别人更多的压力源或挫折,只不过他们不能用更好的方式架构出对自己、对别人、对世界的认识而已,换句话说,心理压力看来更像是由于人们对事件的负性心理态度所致,而非事件的本身。

自我催眠术是一种很棒的放松身体、心理及情绪的技术,它是以正面积极的自我暗示从潜意识层面控制你的心智,改变你对压力事件的态度,消除你的负面消极思想。自我催眠术控制心智,其本质是心理性的;控制内心紧张和压抑,其本质又是生理性的,当这两种过程合并,它们的力量相乘,其效果倍增。

虽然,缓解压力和消除紧张的方法层出不穷,你可以任意选

择,但是请你相信,采用自我催眠术能够大大地增强我们缓解压力和消除紧张情绪的有效性和持续性,那就是为何自我催眠术目前在国际上越来越受到医学和心理学界的重视,越来越得到广大民众喜爱的原因。

本书综合了中外自我催眠术专家们的经验,比较系统地整理出自我催眠术理论、操作程序和注意事项,将教导你如何应用自我催眠术缓解心理压力。如果你已经准备好,愿意把这本书带回家,并认真阅读,然后在私下想象的空间里练习自我催眠术,那我将会感到无比的欣慰,因为我知道,如果你这样做了,你的心理压力肯定会得到缓解,本书的目的也就达到了。

袁 弘

2008 年 12 月于美国纽约



揭开催眠术的神秘面纱

- 你不曾留意过的生活体验——催眠状态 /3
- 催眠状态到底是什么 /6
- 如何确定催眠程度 /6
- 你的大脑有 4 种电波 /8
- 催眠术大揭秘 /10
- 心灵中不为你所知的 95%——潜意识 /13
- 最具威力的语言——暗示 /18
- 暗示充满你的生活中 /20
- 通往催眠王国的渡船——诱导 /23
- 回来的路——唤醒 /25
- 你对催眠术会有这样的误解和担心吗 /26
- 测测你被催眠的可能性 /31

我的催眠我做主——自我催眠术

- 触手可及的自我催眠术 /37
- 自我催眠应用广泛 /40
- 你是最需要使用自我催眠术的人吗 /41
- 哪些人不能使用自我催眠术 /42
- 能让人焕然一新的自我暗示 /42
- 自我催眠练习前准备 /44
- 自我催眠原理 /51
- 人的大脑好像一台复杂的电脑 /52
- 自我催眠术的基本步骤 /54
- 自我催眠术的基本方法 /58
- 自我催眠术与他人催眠术的区别 /62

与心理压力共舞

- 你知道心理压力吗 /67
- 心理压力的家族成员有哪些 /70
- 你的心理压力有多大 /73
- 心理压力产生的元凶 /77
- 心理压力侵蚀着你的幸福生活 /88
- 心理压力对人的日常生活和工作的负面影响 /97
- 心理压力管理方法大比拼 /100

自我催眠术——缓解心理压力的有效武器

- 压力的 ABC 理论 /121
- 如何管理你的压力 ABC /122
- 自我催眠让你放松每一个细胞 /123
- 自我催眠让你放飞心灵 /124
- 自我催眠给你不一样的压力感受 /125
- 自我催眠改变你的不良生活方式 /126
- 自我催眠让你更好地控制情绪 /127
- 自我催眠让你每天睡得香 /128
- 典型案例分析 /129

自我催眠缓解心理压力操作指南

- 专注练习 /141
- 放松练习 /143
- 自我催眠缓解心理压力方法介绍 /146

自我催眠注意事项

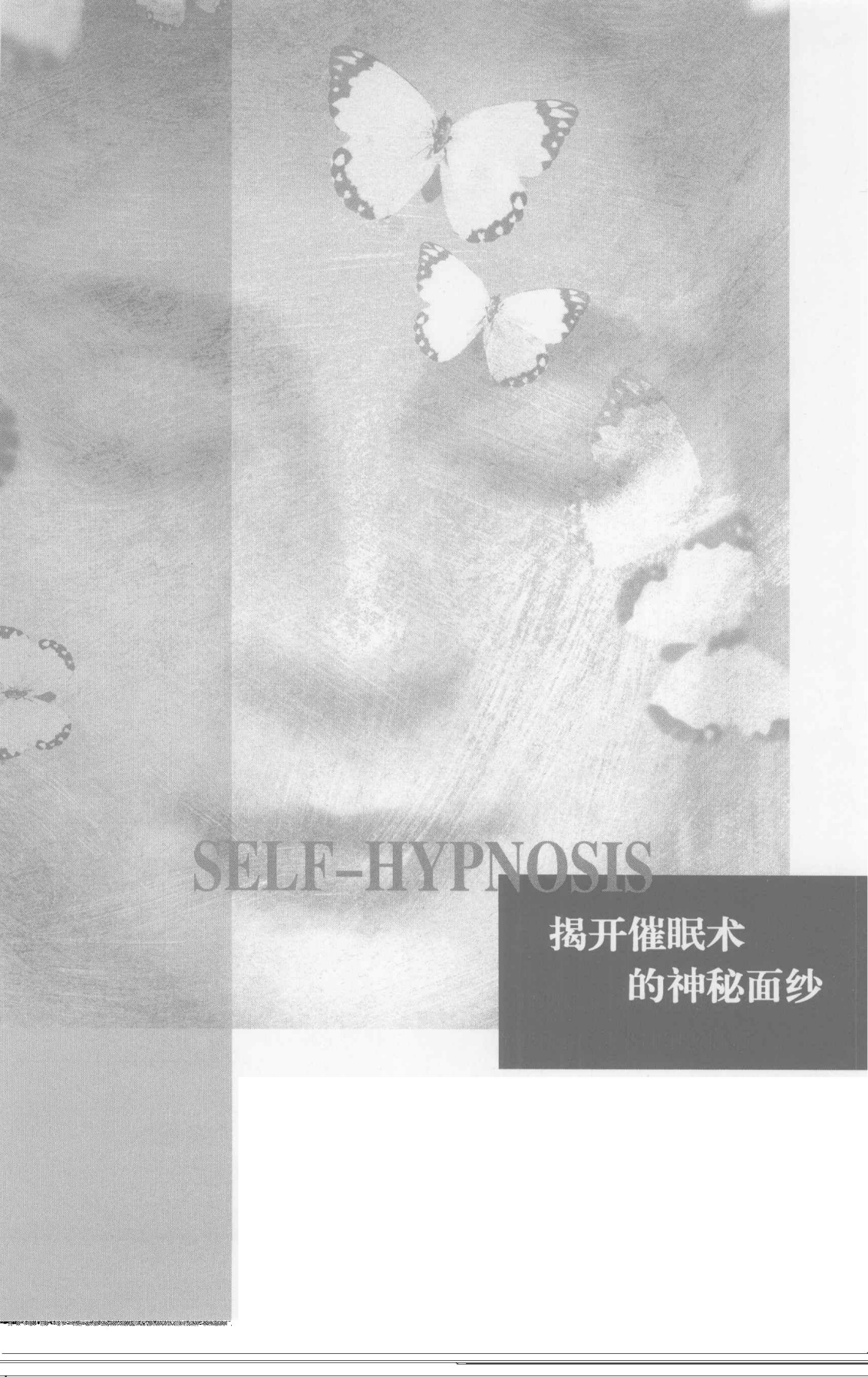
- 好的自我暗示语是成功自我催眠的关键 /177
- 选定你的目标是基本 /181

- 在自我催眠术中怎样来选定目标 /183
- 自我催眠注意事项 /186
- 如何踢开催眠术练习的绊脚石 /190
- 如何知道自己是否成功进入催眠状态 /194
- 自我催眠效果评定 /194

自我制作催眠录音带

- 为什么需要自我制作催眠录音带 /199
- 如何自我制作催眠录音带 /202
- 自我制作催眠录音带注意事项 /208

结束语



SELF-HYPNOSIS

揭开催眠术
的神秘面纱

看到“催眠术”这个词，很多人马上会联想起影视作品中那些神乎其神的场面。例如曾火暴一时的香港电影《双雄》中的催眠情节就让人惊叹不已。片中香港保护要员组织的成员李文健（郑伊健饰）身手不凡，智勇双全，战绩彪炳，被称为警队精英中的精英。在一次国际钻石展览中，李文健奉命带队保护持有名贵巨钻的南非大使。当时一位叫黎尚正（黎明饰）的人找上了门，几句交谈之后李文健就奇怪地把总统套房的门打开，并让这位神秘来访者进入了房间……

当李文健醒来时，钻石早已不翼而飞，而他却沦为犯罪嫌疑人。片中黎尚正的一句话更是让人印象深刻：“每一个人的内心里，都有最软弱的一面，而催眠，正是从人的心理最脆弱的一面入手。”看完这部电影后，人们不由自主地会提出这样的疑问：催眠真的像电影中描述的那样无所不能吗？催眠术会让人丧失心灵的防线吗？

小心，读者们不要被那些影视作品所采用的艺术夸张手法迷糊了！现实中的催眠术到底是什么？那就让我们一起走进本篇，一起揭开催眠术的神秘面纱吧！

你不曾留意过的生活体验——催眠状态

美国一位叫路易斯·韦斯特(Louis J. West)的医生曾做过一个经典的实验：让一只猫躺在笼里听一个摆钟滴答滴答的声音，每一次滴答声出现时，装置在猫头上的一个小电极就会发出吱吱的响声。过一会儿，他把一只老鼠放在猫的视野前，猫开始把注意力转向老鼠，并专注地凝视老鼠。那摆钟声仍在继续，可是猫头上电

