

Self-hypnosis

本书附CD光盘



reduce chronic pain: activate your full potential

自我催眠保健丛书 ②

激活自身潜力

自我催眠术 帮你减轻慢性疼痛

袁弘[美]主编 程刚 张红 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

Self-hypnosis

——帮助你
提高自身能力

提高自身能力

自我催眠术 帮你减轻慢性疼痛

美国国家广播公司 畅销书作者 詹姆斯·安德森

帮助你减轻慢性疼痛、降低血压、改善睡眠质量、
提高记忆力、改善情绪、提高学习效率

中信出版社 CHINA CITIC PRESS


自我催眠保健丛书

激活自身潜力

自我催眠术

减轻慢性疼痛

袁弘 [美] 主编 程刚 张红 副主编

 重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我催眠术帮你减轻慢性疼痛/袁弘等编著. —重庆:重庆出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 229 - 00813 - 0

I. 自… II. 袁… III. 慢性病:疼痛—催眠治疗
IV. R441. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 098231 号

自我催眠术帮你减轻慢性疼痛

ZIWOCUIMIANSHU BANGNI JIANQING MANXINGTENG TONG

袁 弘[美] 主 编
程 刚 张 红 副主编

出 版 人:罗小卫
丛书策划:王 梅
责任编辑:王 梅
责任校对:杨 婧



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 × 1 000mm 1/16 印张:13. 625 字数:142 千

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印数:1 ~ 8 000

ISBN 978 - 7 - 229 - 00813 - 0

定价:28. 00 元

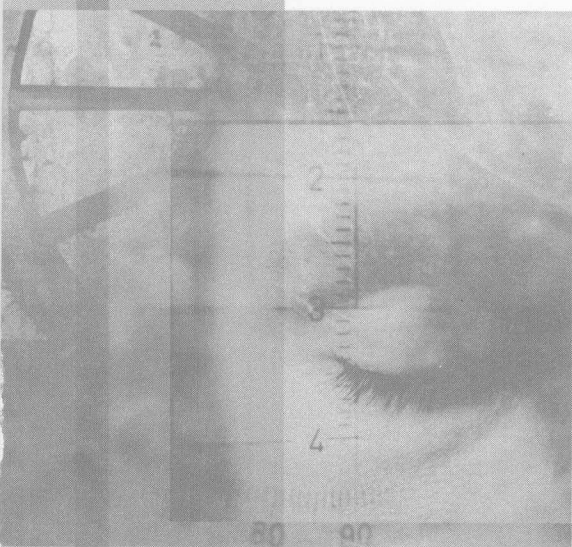
如有质量问题, 请向本集团图书发行公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

内容简介

Self-hypnosis

helps you to reduce chronic pain



你有慢性头痛吗？
你有慢性腰背痛吗？你
是不是每天遭受着慢性
疼痛的折磨？你是不是
长期服用镇痛药，而仍然
不能化解疼痛？你是不
是一直在寻求能真正消
除你痛苦的“良药配方”？

你现在找到了！自
我催眠术是一种很棒的
放松身体、心理以及减
轻疼痛的方法，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，改变你对疼痛的感觉和认知，提高你对疼痛的忍受力，并消除你因疼痛产生的负面消极情绪。同时，自我催眠术能改变大脑疼痛信号，阻断慢性疼痛恶性循环且改变体内神经介质，是一种安全、简单、实用而有效的自我治疗技术。目前，国际上越来越多的医学和心理学界人士研究自我催眠术，并教导和推荐这种方法给他们的疼痛病人。

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减轻慢性疼痛的原理、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减轻慢性疼痛。本书还附送一盘 CD 光碟，能帮助你更好地进行自我催眠术的练习。

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

据最新统计显示,全世界约有 1.8 亿人正受着癌症疼痛的煎熬;7 亿人有背痛;3.6 亿人有关节痛;2 亿人经常遭受偏头痛的困扰。在美国,超过 8 000 万的人有慢性疼痛,每年有超过 900 亿美元花费在这些慢性疼痛病人的医疗费用、法律诉讼、失业及残疾救济等方面,慢性疼痛已成为美国一个严重的医疗和社会问题。在我国,疼痛是人们去看医生的最主要的原因之一,而镇痛药也是我国应用最为广泛、最为普遍的处方药。

引起慢性疼痛的原因非常复杂,有些时候你的慢性疼痛虽然是由生理性疾病引起,但是在疾病痊愈之后,疼痛信号还继续存在数周、数月,甚至数年。慢性疼痛的原因大致分三类:①神经性疼痛,当你的外周神经或者中枢神经系统出现疾病或受损伤时,直接引发神经性疼痛,这类疼痛治疗比较困难;②心理性疼痛,疼痛由情绪或者心理障碍所致,没有明确的生理性疾病或损伤原因,你平时的焦虑、紧张、抑郁等情绪以及心理压力和心理障碍会诱发和加重疼痛,这类疼痛可以通过心理治疗达到缓解;③不确定性疼痛,这类疼痛无法找出引起疼痛的真正原因(生理和心理原因),任何的化验检查或者心理测试都无法确定疼痛的原因所在,治疗这类疼痛是相当的困难。

全球最普遍的慢性疼痛包括头痛、背痛、关节痛以及运动和车祸引起的种种伤痛。这些慢性疼痛病人,有 50% 的人一生中要长期服用 1~5 种镇痛药,他们中的 40% 对镇痛药有依赖。当这些药物不能缓解他们的疼痛之后,他们就会出现抑郁,医生就建议他

们采用其他的方法控制慢性疼痛。虽然许多医生还是继续应用传统的药物和手术等方法治疗疼痛,但是现在越来越多的医生强调综合治疗,即“生物—社会—心理”整合疗法,其中放松疗法、指导想象疗法和催眠术治疗方法得到了充分的肯定和广泛的应用。

自我催眠术是一种很棒的放松身体、心理以及减轻疼痛的保健技术,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,改变你对疼痛的感觉和认知,提高你对疼痛的忍受力,并消除你因疼痛产生的负面消极思想。同时,自我催眠术能改变大脑疼痛信号,阻断慢性疼痛恶性循环以及改变体内神经介质。自我催眠术控制心智,其本质是心理性的;控制肌肉紧张和疼痛,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,缓解慢性疼痛的方法层出不穷,你可以任意选择,但是请你相信,采用自我催眠术则能够大大地增加缓解疼痛和消除肌肉紧张的有效性和持续性,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,越来越得到大众喜爱的原因。

本书综合了中外自我催眠术专家们的经验,比较系统地整理出了自我催眠术理论、操作程序和注意事项,将教导你如何一步步应用自我催眠术缓解慢性疼痛。如果你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,你的慢性疼痛肯定会得到缓解,我们编写这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

慢性疼痛的庐山真面目

- 幸福人生的杀手——慢性疼痛 /67
- 急性疼痛与慢性疼痛 /71
- 疼痛是一种“报警系统” /74
- 慢性疼痛只是痛在身体上吗 /78
- 追踪慢性疼痛的元凶 /80
- 如何防止慢性疼痛的偷袭 /90
- 减轻慢性疼痛方法知多少 /93

自我催眠如何缓解慢性疼痛

- 疼痛的6个家族成员 /105
- 身与心息息相关 /111
- 自我催眠可以缓解哪些慢性疼痛 /112
- 慢性疼痛的恶性循环 /114
- 自我催眠缓解慢性疼痛机理 /115
- 典型案例分析 /121

自我催眠术——缓解慢性疼痛的秘密武器

- 对你不受欢迎的“伙伴”——慢性疼痛的分析 /137
- 练好自我催眠术基本功 /141
- 自我催眠缓解慢性疼痛方法 /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 /163
- 选定你的目标是基本 /167
- 在自我催眠术中怎样来选定目标 /169
- 自我催眠注意事项 /172
- 如何踢开催眠术练习的绊脚石 /176
- 如何知道自己是否成功进入催眠状态 /180

自我催眠效果评定 /180

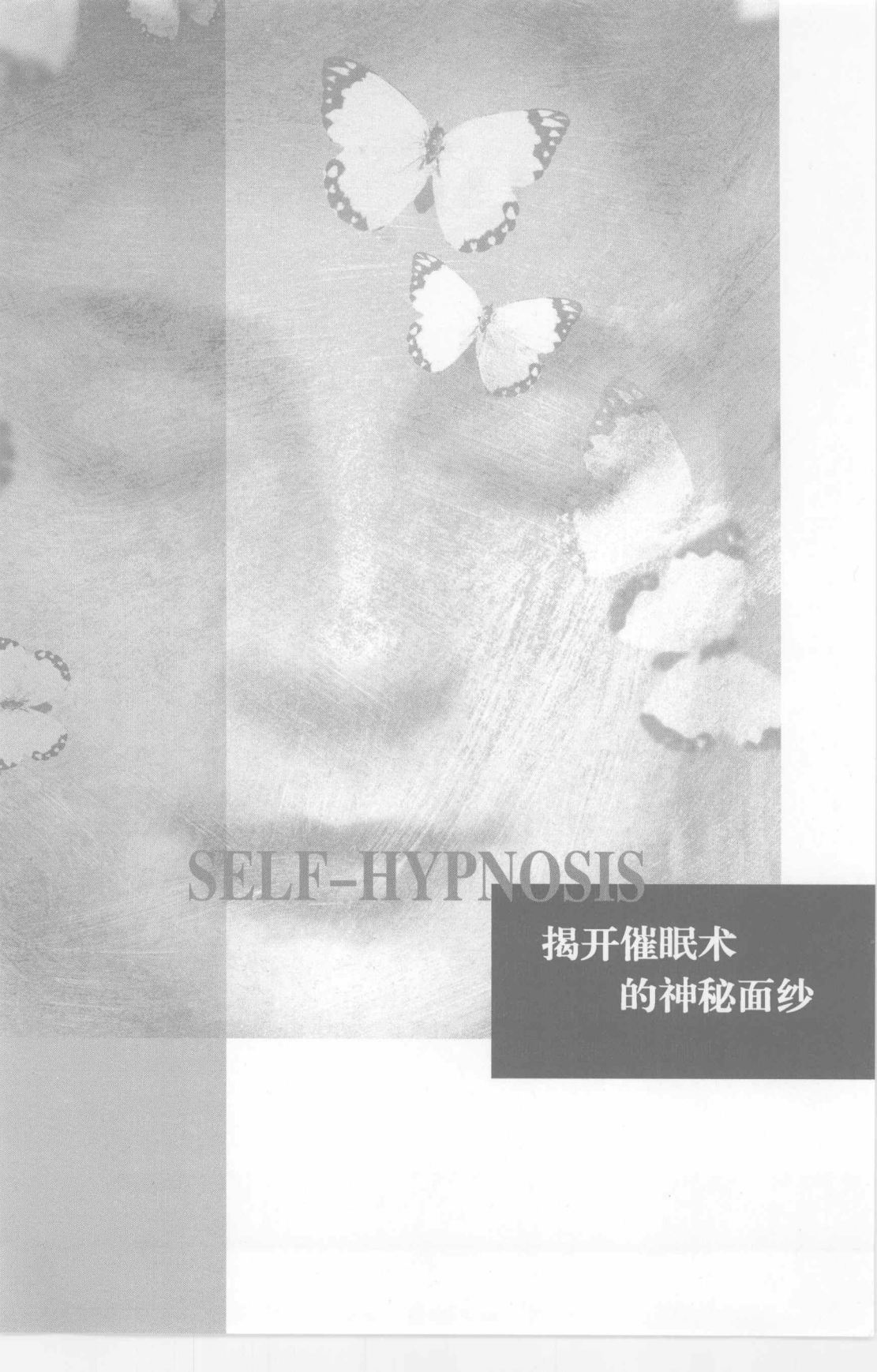
自我制作催眠录音带

为什么需要自我制作催眠录音带 /185

如何自我制作催眠录音带 /188

自我制作催眠录音带注意事项 /194

结束语



SELF-HYPNOSIS

揭开催眠术
的神秘面纱

