

蔡丹妮 | 著

轻松应对负能量

随书赠
引导CD一张

每个人内心都有一个强大的自己期待被唤醒，
自助催眠就是人人可以使用的利器

全国百佳图书出版单位

蔡丹妮 | 著

自助催眠 手册

轻松应对负能量

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自助催眠手册：轻松应对负能量 / 蔡丹妮著. —北
京：中国轻工业出版社，2014.1
ISBN 978-7-5019-9443-4

I. ①自… II. ①蔡… III. ①催眠术 - 通俗读物
IV. ①B841.4 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第208427号

责任编辑：童树春

策划编辑：童树春 责任终审：劳国强 封面设计：锋尚制版
版式设计：锋尚制版 责任校对：吴大鹏 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2014年1月第1版第1次印刷

开 本：880×1230 1/32 印张：6

字 数：100千字

书 号：ISBN 978-7-5019-9443-4 定价：29.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130890Y2X101ZBW

自序

开始学习硕士课程的第一节课，老师问学生们：“你们为什么想做心理咨询师？”

我说：“我想帮助别人。”

这确实是我学习的动机：成为一个帮得上忙的人，“a skilled helper”，给需要的人提供专业的指导，用自己的知识和经验，促成别人的改变。

可是，接下来的学习中，我发现似乎有哪里不对。

我们受训的咨询关系，基本是一种以来访者为中心的关系，咨询师不对呈现出的问题做过多阐释，也不干预来访者自己的判断，更不提供解决问题的方法。咨询师不是权威，来访者也不是弱势的一方。

在这样的关系里，咨询师就如同是一个不诊断、也不开药的医生。他只是不断地鼓励来访者自我表达。

神奇的地方是，一旦来访者能接纳自己，改变反而能自然地发生。

就像是一个练习时遇到挫折的琴童，向妈妈哭诉发怒的时候，妈妈既急于和他讲道理，也没有拿出糖果或戒

尺来劝导。妈妈只是给了他一个大大的拥抱。孩子知道自己的沮丧、无助、愤怒都被理解了。他很快就“想通了”，回到了琴边。琴童就这样找回了自己。

对我来说，这是非常重要的一课：原来“帮助”可以是“自助”。甚至，也许帮助的最终目的，就是自助。

对自助类心理书籍的热衷，似乎是美国专有的一种文化现象。我以为，这并不是反映了美国人有更多的心理问题，而是和他们“相信人”的文化传统有关。所以，杜威代表了美国的现代教育精神，卡尔·罗杰斯的人本观是美国心理咨询领域的信条：每个人内心都有一个强大的自己期待被唤醒。

出于对这种观念的认可，我也开始学习、创作更适合国人使用的中文心理自助书。如果你也渴望实现自我发展，请与我一起来默念：

我会让自己一直充满幸福感和安全感，我会让自己一直做一个完整健康的人，我会让自己一直幽默有趣、充满好奇心，我会让自己一直关注至高无上的宏大经验，远离自我关注、寂寞和疏离感，我会让自己一直做一个健康、真诚、独立、对他人有益的人。

愿这本手册成为你的小小枕边书。

作者

2013年8月

目录

一、在梦想里重历现实：寻找靠谱的催眠术·····	3
1. 催眠，确有其事？·····	3
2. 催眠没有用？·····	5
3. 我能给自己催眠吗？·····	7
二、放松、看见、改变：我的第一次催眠·····	9
三、成为更有力的自己：我的第一份催眠脚本·····	15
四、送你一份装备：催眠的主要技术·····	21
1. 放松训练·····	22
2. 视像化训练·····	27
3. 锚点训练·····	31

上篇

做好准备，
成为更有力的
自己

引言 “是时候变—变了”·····	37
一、潜入畏和烦的深海：治疗焦虑·····	44
1. 焦虑症是一种精神障碍·····	44
2. 畏和烦：焦虑的症状·····	45
3. “我有焦虑症吗？”：焦虑症的诊断和自测·····	46
4. 调适焦虑的自我催眠·····	48

中篇

负能量从
此不能伤
害我

中篇

负能量从此不能伤害我

5. 作为诤友的焦虑，不妨带着他同行	64
二、从绝望中飞升和抽离：抑郁干预	66
1. 绝望之后：抑郁是什么	66
2. “我抑郁吗？”：抑郁的诊断和自测	69
3. 药物？心理咨询？	70
4. 解除抑郁的自我催眠	71
5. 拒绝抑郁，并不等于逃避痛苦	88
三、承担责任使我更有力：治疗恐惧症	91
1. 让恐惧在想象中发作	91
2. 使你勇气倍增的催眠练习	92
四、附着在老伤疤上的新疼痛：	
治疗创伤后应激障碍（PTSD）	107
1. 伤好了，痛为什么还在：什么是创伤	107
2. 创伤后应激障碍（PTSD）患者适合	
被催眠吗？	109
3. 积极的催眠	110
4. 那一股深埋在心里的自我毁灭本能	124
五、重建，开辟通往满足的一条新路：治疗瘾症	127
1. 冲动和依赖：成瘾	127
2. 向过去的我致谢，然后挥别：	
以网瘾为例	128

3. 我能不能相信自己?	138
六、针对失眠：找回失去的安睡	143
1. 出神状态（trance）是安睡的入口	143
2. 健康的睡眠	144
3. 自我催眠找回安睡	146
4. 行为疗法：最有效的安睡疗法	147
七、结业：写给我的来访者	150
一、古老神秘、最好看的催眠：舞台催眠	159
二、金准则	161
三、舞台催眠师，怎么发现你要找的人?	163
四、摆锤练习	166
五、锁住眼睛	170
六、手臂抬升——放松	174
七、手臂抬升——混淆和干扰	177
八、手臂抬升——下指令	179

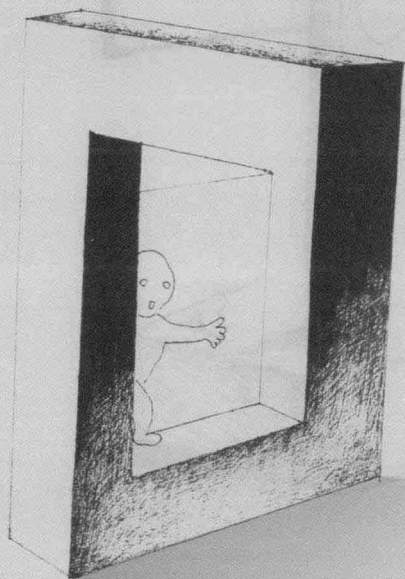
下篇

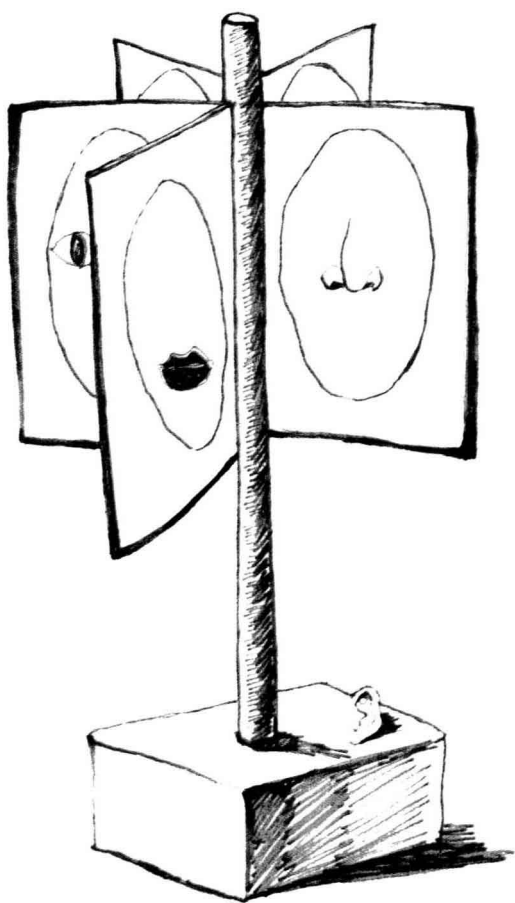
舞台催眠：
我也能催眠
别人？



上篇

做好准备，成为
更有力的自己







在梦想里重历现实：

寻找靠谱的催眠术

① 催眠，确有其事？

你印象中的催眠是什么样子的？我在读书的时候，校园里来了一个全国巡回演讲的有名催眠师，向大学生们展示他的催眠力量。据去看了的同学说，催眠师现场邀请了一名观众，对他进行了“催眠”，然后，不可思议的事情发生了：这个普通的学生，忽然就自己跳起迈克尔·杰克逊的舞来。

“他对别人做什么事了？是事先串通好了的吧。”我觉得又好奇，又可疑。

“怎么做的不清楚，但是不像是托儿，因为……”观众同学回忆着说，“正常的人肢体是不会

那么动的。就像……就是一个明显不会跳舞的人，被强制着舞动身体，不过跳得还不错……”

如果这真不是近景魔术，有这么神奇的实效，那么又一个问题来了：为什么催眠技术没有出现在大学的教科书里？无论是心理学的基础课，还是各种心理咨询的流派、技术的专业课里，我没有在教科书中见到过“催眠”的身影。似乎它只存在于学院以外，处于学术的边缘。而在社会环境中更为常见。比如说，开头提到的催眠师，他的催眠技术工作坊是很热门的。

我想原因是催眠很难被标准化和量化考察，所以不够“科学”。弗洛伊德就不喜欢、也不相信催眠，在他巨大的影响力下，很长时间以来，催眠被人当成“唬烂”，或者歇斯底里的一种表现。

但是，很多心理学家也并未放弃将“催眠”科学化的努力。他们制定了各种可以将催眠效果量化的工具，比如最早的《斯坦福催眠易感性量表》《哈佛群组量表》，后来经过精炼的《斯坦福催眠性手臂抬升和恍惚测试》，更精简并适宜儿童使用的《斯坦福临床量表》，临床使用较多的《自由联想量表》等。但是，即使是走数据量化的路子，催眠也常被

人质疑：它可信吗？毕竟，人的反应是可以伪装的。而且，催眠过程中可观察到的现象，也有可能是社会认知理论中的“顺从”、“扮演”、“被指使”的结果，而并不是人们真正的反应。

（不过，据说现代的神经造影技术，已经能显示催眠前后神经物理上的逻辑处理方式的改变。）

长期以来，神奇而难以被测量验证的形式，就这么阻碍了催眠进入学院派主流视野的路，同时，也为它在民间被滥用、误用、神秘化、猎奇化打下了基础。错误的概念，需要厘清，才能发挥出“催眠”正当的作用，避免它所带来的伤害。

② 催眠没有用？

我觉得，“催眠”的疗效是确切的。

关键在于，你如何定义催眠。根据最权威的APA（美国精神病学会）定义，所谓催眠，是人在完全放松的状态下，接受他人的暗示，或将自己的想象视像化、具体化，尝试去体验想象中的感受的过程。

在这里，关键词有三个：放松、视像化、接受

指示（或者暗示）。请记住，这三个词，也是催眠最纯粹的技术核心。

从最早的磁力线催眠治疗，到今天形形色色的催眠工作坊、研习会，只要在技术中切实做到这三点，无论你使用的是什么花哨技巧，都能看到催眠戏剧化的效果。所以说，催眠更像是一种为了解决问题而产生的简明疗法，而并不是为了说明问题是什么而存在的。它有疗效，尽管难以被测量，但是能被观察到。

至于那些民间的、怪力乱神的自我添加，我想并不是催眠疗法起效的根本原因。

另外，催眠，其实就存在于我们的教科书中。

之前提到过，在大学咨询心理学专业的教科书里，似乎并没有单独分门别类地指导“催眠”的学习。但是，“催眠”技术，尤其是上面这三个纯粹核心，是出现在各种流派的技术中的。学习催眠的过程里，如果你是个心理学学生，也许会时不时地觉得眼熟。

精神分析和精神动力学派里面，弗洛伊德也许反感江湖术士的“催眠”，可是荣格的“积极想象”（active imagination）技术，其实就是现代催眠技术

的核心“视像化”。人本主义流派的心理剧和格式塔分析，认知行为流派的权威指示技术，还有时下流行的NLP中的开放式语言、自由联想，这些其实都是催眠所使用的核心技术。

催眠能帮助你再现过去。心理治疗师们认为，来访者现在呈现的问题，原因大多都不在当下，而是需要回溯到他们所经历的去。如果能够生动地再现过去、解决过去未解决的问题，帮助和疗效就自然产生了。可是，对于已经逝去的过去，空谈和转述有如隔靴搔痒。怎么办？能准确、有效地再现过去的经历和情绪，这是催眠独有的优势。有研究甚至提出，人们在催眠状态下再现过去的真实度，和再度亲身经历无异，并且有脑成像技术fMRI观测结果做证明（英国伯明翰大学德比夏尔博士2004年的论文等）。确实，正当的催眠技术，是找回这些被埋藏的材料、资源、力量和问题的好工具。

③ 我能给自己催眠吗？

心理学家安·威廉逊博士，将催眠过程分成了三

种。它们是：异体催眠，指治疗师对来访者进行的催眠；自发催眠，指人在突然面对重大危机的时候，无意识、应激式地表现出来的反应；自我催眠，就是这本手册所要教授给你的主要内容。

自我催眠，是指掌握了一定的催眠知识和技术以后，人们有意识让自己进入到一种出神、恍惚的状态（即“trance”状态），然后给自己指令、希望自己身心发生改变的过程。自我催眠是对咨询室内催眠心理治疗的有益补充，可以在任何地方操作。比如，如果你是我的来访者，在心理咨询中心接受了我的心理咨询，自我催眠可能就是我为布置给你的家庭作业。

是的，催眠完全是可以自我进行的。这本小册子要介绍给你的是如何进行正当有效的自我催眠，并用这种工具合理管理自己的情绪、改善睡眠状态。如果你掌握得不错，我们还可以探究，如何运用催眠技术，对他人进行安全且效果神奇的催眠，看一看舞台表演式的古老催眠术是怎么起效的。

准备好了吗？我们开始自助催眠的旅程吧。



放松、看见、改变：

我的第一次催眠

下面介绍的，是最基础的自我催眠步骤。其中有几项，也是我在咨询时常用的技术。不过，因为我自认为是一个认知行为疗法（CBT）的实践者，更倾向于使用可以被实证的理论和方法，所以，在是否告诉来访者这是“催眠”的问题上，我会有所保留。很多咨询师、治疗师也和我一样，他们一般会对自己的来访者简洁地介绍：这是放松练习，这是自由联想等等。这样会让来访者的专注力更多地保持在治疗效果上，而不是疗法本身。同样，那些对于对“催眠”一词敏感的学院派心理治疗师们，也可以少一些纠结。

如前面反复表达的，我认为，有效的催眠治疗，