

与生俱来的智慧

Hypnosis

Inborn Wisdom



柯惠
著



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

与生俱来的智慧

Hypnosis

Inborn wisdom



柯惠
著



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠：与生俱来的智慧 / 柯惠著 .— 上海：上海
社会科学院出版社，2023

ISBN 978-7-5520-3768-5

I. ①催… II. ①柯… III. ①催眠治疗 IV.
①R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第 276254 号

催眠：与生俱来的智慧

著 者：柯 惠

责任编辑：杜颖颖

封面设计：霍 覃

出版发行：上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315947 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.cn> E-mail: sassp@sassp.cn

排 版：南京展望文化发展有限公司

印 刷：上海新文印刷厂有限公司

开 本：890 × 1240 毫米 1/32

印 张：4.5

字 数：109 千

版 次：2023 年 1 月第 1 版 2023 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-3768-5 / R · 065

定价：32.80 元

版权所有 翻印必究



作者简介

柯惠，国家二级心理咨询师，美国 NGH 催眠师讲师，上海市心理卫生服务行业协会志愿者。曾任上海乐成书院心理咨询服务中心心理咨询师，上海连宏咨询工作室催眠师，台北市资深育商会副会长、秘书长等。擅长运用 OH 卡帮助来访者了解自我潜能、探索自我、理解他人、促进人际关系。

当我第一次听到“前世今生”这四个字,我有点诧异,甚至觉得有点荒谬。

但这个世界,就是有这么不可思议的事情,早就存在我们的身边。

当我们的意识早就忘了,或是还没察觉到时,我们的身心,竟然可以通过催眠的引导,辨识出那些伤害过我们的迹象。

不妨就将这些看成是人类精神得到寄托的另一个重要发现。如何有效解决人们的心理障碍和心理问题,才是人们最关心的事,这是一本大众需要的催眠参考书,我诚挚地将此书整理分享,希望读者能从中得到一些助益!

整本书包括有21个催眠案例,包含的章节内容有:

■ 第1章 在变动中洞烛机先

人生没有永恒的幸福,现实生活带给我们不断的挑战。也许你会怀疑,生存就是痛苦!也许你会抱怨,为什么人生要有这么多的问题呢?其实,问题之存在,正是人生的标志!问题愈多,它就愈成为人生的一部分。心理学家告诉我们,永恒的幸福不是唾手可得,我们可以经过学习,靠着积极的态度和一系列具体可行的步骤和技巧去主动处理难题,应付人生的各种挑战。

■ 第2章 催眠的实际运用

本章对催眠的实际运用做了更深入的探讨,包括在催眠引导过程中,具体细节上的指导,怎样利用催眠治愈创伤,解决疑难问题,协助个案发现目前生活最重要的目标,启发动力去突破,获得实质性的效果。

■ 第3章 改变中的世界,改变中的我

经由长期稳定的社会过渡到快速飞跃的社会,个人由依赖家庭到自主自决,世界在改变,人们也在改变。在这种交互激变的时空之下,我们该如何计划自己的未来,以免迷失了方向?

一旦埋首于千头万绪的生活工作当中,倘若不保持警醒,你很可能在岔路上迷失方向。你会感觉不再有时间能够安静地坐下来阅读,研究开发新的梦想空间,观测变化的潮流以及搜集相关的资讯。

李清照的“剪不断,理还乱”的确是引人荡气回肠的好词,情真意切,易起共鸣。共鸣的原因就是世人多有类似的情绪经验。

有效解决问题的最大阻力,莫过于不知道真正的问题在哪里?所以我们要适应生活,面对问题的解决,不是被动地让自己困在问题的愁云惨雾里。希望通过对催眠案例的认识,我们能够更乐观,更积极地影响环境,而非受环境的影响,并且平静地停下来思考,看清楚真正问题之所在,这是应用问题解决方法的真谛。

附上这本书的前言,请多多指教!

柯惠

目 录

前 言

第 1 章

- 001 在变动中洞烛机先
- 003 复元不是目标而是过程
- 004 原来所有问题的根源都来自自己
- 005 人类心理的设计师
- 008 “连结你我 宏福社会”
- 012 爱是打开快乐之门的万能钥匙
- 013 催眠就是唤醒

第 2 章

- 021 催眠的实际应用
- 022 案例一：重建合理的想法
- 029 案例二：将崩溃蜕变成突破
- 034 案例三：建立乐观积极的人生
- 038 案例四：祛除思想的绊脚石
- 045 案例五：品尝当下所存在的喜乐
- 049 案例六：自我肯定的人生
- 053 案例七：游戏的心情

058	案例八：对于自己的探索
062	案例九：适度的自我开放
068	案例十：爱不只是一种情感
072	案例十一：更有价值的人
075	案例十二：亲密的人际关系
085	案例十三：心先于一切现象
088	案例十四：苦的起因
091	案例十五：爱人
097	案例十六：时机成熟
101	案例十七：要怎样过一生
109	案例十八：一个片刻接着一个片刻
114	案例十九：亲密的伴侣
119	案例二十：超越幻象
126	案例二十一：勇气

第 3 章

129	改变中的世界，改变中的我
130	人生方向的自我导航
131	突破

第 1 章

在变动中洞烛机先



2016年11月11日的早上，我终于鼓起勇气提笔，开始写人生的第一本书，面对着生活变化无常的环境，想起在15年前，那时还在台湾的国华人寿保险公司担任经理，父亲特地为我写了一副对联，挂在办公室的两旁，“人生少永恒环境，柯惠无何有之乡”，是取自老庄的典故，要时刻谨记人生无常，谦虚做人，以此作为人生的勉励！

父亲是我生命中的良师益友，每逢在工作中、生活中遇到了瓶颈和问题，父亲的智慧经验会帮助我开拓视野，找到不同的解决办法，引领我走向宽广的学习领域。

父亲祖籍福建省晋江县，他在1945年带着弟弟来到台湾，那时25岁的他在谗叙部工作，然后于1950年任职交通部的人事室主任，管理铁路局、公路局、港务局、招商局等部门的人事派任，于1952年和我（祖籍江苏省无锡县）的母亲结婚。

父亲退休之后，曾开过联顺建设公司，当时和菲律宾的华侨合作了一些高楼的建案，有长安东路二段的华南大厦和延吉街忠孝东路口的山水华夏，这是父亲和建商合作的一部分历史作品。

小时候的印象之中，父亲的书法就写得很好，床头柜上摆放的许多书籍，都是看不懂的古文，能够阅读的南怀瑾老师的作品，也是在父亲的书柜中看到的。父亲在晚年的时候，热衷于子平八字，曾经教过学生，也著过书籍，就连帮父亲看病的中医师，也常常称赞父亲，要我和父亲多多学习。记得父亲对我说过，人生很难十全十美，总是会有遗憾不足的地方！这时就常听他说“知足常乐”这四个字！

他在年届八十的时候，因为遇到命运不顺或运势不好的人，他只是知道状况，却不能化解问题和给出人生方向，让他不知如何是好，这样使他感到很困

扰！这时的他常常告诉我，他要到上海开课教学生，因为父亲一直有着坚定的人生目标，他是会不停找事做，想助人为乐的人！

2007年，如父亲所愿，我在因缘际会下来到上海开课教学生，并且将他所不能为人指点迷津的遗憾，通过学习研究相关的工具和方法，能够尽力帮助他人解决问题，我想在天上的父亲一定会很高兴看到吧！

复元不是目标而是过程

就这样从台湾到了上海生活，才会有机缘从事催眠讲师的工作，一路走来，许多生活上的困苦、危机、风险、奇妙、逆转、突破的过程，是充满着感恩的心路历程。也因此促成了写这本书的念头，想将这几年的催眠工作经验和大家做个交流分享。这份工作在我生命最脆弱的时刻帮助我能够拥抱生命中的突然改变，放下已不再需要的一切负面想法，并且欢迎新经验的种子到来，终能回归到宁静的内心。

虽然和多数人一样，在生活中遭遇了许多的困难和挫折，但是我始终深信危机就是转机，逆境就是突破，只是这次的礼物实在是太沉重了！此时想到圣严法师的话：

面对它！

接受它！

处理它！

放下它！

这句话照亮了彷徨无助的我，像一股暖流进入了内心，我知道这是个重要的蜕变，也是个成长的考验。

修护与更新自我没有终点
你必须吸纳每日生活的光亮与黑暗
当新的一日开始时
别让你的生活困在昨日
反复想象你的愿望得到了满足
虔诚祈祷是种力量

心一旦安静下来，就会在不知不觉中，把各种负面的思想日积月累，直到某一天突然发现，这种消极的思想充斥在日常生活，影响到人际关系，一旦有一天遇上“导火线”就会爆炸，要让你的世界发生改变，你就必须先改变自己的内心。

原来所有问题的根源都来自自己

在生活中难免会有困难与考验，但是只要自己有信心，确定自己一定会很幸福，就一定有方法可以解决，有时方法很容易也很简单。只是一个想法、一个动作、一个快乐话语、一个祈祷，但若只是停留在你的念头里，而不愿意去做，那就非常可惜！

就好比，没有爬上楼，又怎能观赏到楼下的美丽风景，所以改善的方法很多，最重要的是要去实践，在实践的过程中，你就会有美好的体验！



人类心理的设计师

2009年我有机会学习心理学和从事心理潜能开发的工作,起初只是想要找一份自己有兴趣,又可以帮助别人的工作,没想到在工作的过程里,获益最大的却是自己!在心理学方面的学习运用,有人本主义心理学的治疗理论,强调每个人的价值和尊严,他的人性观是绝对积极和乐观,心理治疗的目标,就是将一个具有充分潜能的人早已存在的能力释放出来。罗杰斯的主要观点是健康的人是真实自我的人,我们要成为机能完善的人。

机能完善的人特点：

经验开放
自我与经验协调
利用自我评价过程
无条件自我关怀
与人和睦相处

能超越自我为中心，真诚、接纳、同理心促进理想自我的形成。

马斯洛于1908年出生于美国纽约州，他的需求理论指出人有两种需求：

一、低级需要或缺失需要，包括生理需要、安全需要、归属与爱的需要、自尊需要。

二、高级需要或成长性（发展性）需要，包括认知需要、审美需要、自我实现的需要。

自我实现的特征：

- 一、能够准确地知觉现实，现实知觉良好。
- 二、能够悦纳自己、他人和周围环境。
- 三、能够自然地表达自己的情绪和思想，具有自发性。

随着不同层次的需要被满足，人的心理也不断地成熟，超越过去悲痛的往事，就会成长。

马斯洛在晚年认识到，不能以自我实现为终极目标，对此进行了修改补充，超个人心理学是以宇宙为中心，不以人类为中心，将“高峰经验”及“高原经验”放在这一层次。

高峰经验：积极的精神。

高原经验：培养专注和宁静，平和在日常生活中。

马斯洛认为神经症是人格萎缩，不能继续成长，健康人格会不断成长，形成丰满的人格状态。每个人在内部都有两套力量：一套力量，出于畏惧害怕，倾向于倒退；另一套力量，推动他向前承担，建立自我的完整性和独立性。他立志研究什么是心理上最健康的人，希望能够提高人类认识并战胜仇恨和毁灭的能力，他认为这才是心理学家最崇高的责任！

第一次提出人类具有潜在意识学说的人，是弗洛伊德，他出生于1856年，是精神分析法的创始人，把人的精神活动分为三个层次：

意识

前意识

潜意识

精神分析学派认为，心理障碍源于潜意识。如今没人能否定潜意识的重要性，主要归功于精神分析学的巨大影响。

潜意识对整个大脑的协调能力，促进思维发展和灵活性有积极的作用。这也就是冰山理论，我们只能看到最上面的六分之一，而海面下的六分之五是看不到的潜意识，它会以梦、直觉、压抑的经验表现出来。

在18世纪末，人们开始使用催眠来治疗心理疾病，其中以弗洛伊德的自由联想法为基础，可以找到心理问题的根源。也是因为如此，我就带着向前辈学习的喜悦心情，想体会什么是催眠？什么是潜能开发？

“连结你我 宏福社会”

2011年我加入上海市心理咨询行业协会，成立连宏咨询工作室，很荣幸地结识到了这个行业的精英，参与了几次协会用心举办的活动，其中印象最为深刻的是参加了上海市社会工作者的团队活动，我们秉持着社工精神，那就是：社工不是说出来的，而是做出来的。

善念一旦启发，就会有点滴的改变，就像池中激起的一朵水花，可以形成一片涟漪，看着旁边的社工同伴们都在热诚地倾听，为需要纾解情绪的居民们做专业的心理咨询，有时在空当中，社工同伴们也会彼此交流和分享心得，当看到来询问的对象，从愁眉深锁到轻松释然，我都会感受到付出的快乐，体会到美的互动，善的循环，社工团队以三心，诚心、爱心、关心与二意，敬意、谢意，最终顺利地完成任务。

现代化社会固然便利，但生活的压力不减反增，在工作室八年的催眠经验，以及这几年的社工服务，让我发现人生的许多问题，都潜藏在我们生命中的每一段关系里，因为所有的压力来源，都是由许多不良的情绪所造成的，它是一种内在的失衡，都脱离不了与人相处的关系，所以一个人越是有许多事能够放得下，他就是越富有。

“提得起”常被人称道，因为肯付出，那就是负责的表现。

“放得下”则更令人称赞，因为懂得知足常乐，随遇而安。

如果能够体悟到我们的生活有目标，能言行一致地在生活里实践，从而产生一种由内而外的安定感与个人价值的满足感，那就是幸福人生！

我在2016年加入上海市卫生服务行业协会的会员单位，能够深入了解上海当地心理辅导的工作项目，并且参加上海市心理援助志愿者总队的社工咨询服务，由于上海市心理援助志愿者总队长期默默耕耘，我了解到了上海市民的

心理成熟程度,对社工团队有了更多的接受和信任,让市民能够在公众场合,及时地寻求心理协助。咨询的问题里,普遍有家庭遇到的状况如家人之间的关系互动、财务的规划出现问题。个人身心影响的方面有长期失眠的烦恼、对环境不适应所产生的不安情绪。

在做社工的过程中,看到他们忧愁的面容,听着他们的困扰和痛苦,我就怀着爱心和耐心,陪伴他们、倾听他们、理解他们、尊重他们,并且为他们指出人生的方向。要用赤子之心为生活中一切的爱与美好而祝福,体悟感恩是帖有力的良药,对自己的福分心怀感激,会为生命带来活力!

每当他们带着感谢的眼神,说着感谢的话语握着我的手道别时,我都会有满满的感动,谢谢他们信任我,给我陪伴倾听的机会,又是在上海这块土地上结缘,虽然他们的生活关上了一扇窗,但势必会打开另一道门,祝愿他们能够体会生命的美妙!

配合上海市精神卫生中心的社工服务时,有两个案例让我印象深刻。

第一个案例:王小姐,31岁,长相非常清秀,面有倦容,未婚,有工作。说是有睡眠障碍已经有两年以上了,不容易入睡且睡不沉,自己觉得情绪低落,对什么都提不起兴趣,又容易感到疲倦,曾上网查询过,觉得应该是抑郁的状况。也看过医生,吃过药,但也没有改善。

我问她:“若睡不好,白天有机会睡觉的时候,可以睡得着吗?”

她说:“睡得着。”

我再问:“是天天睡不好吗?”

她说:“不是。”

我告诉她:“这样只是轻微的睡眠品质不好,可以出去旅游或户外运动、晒太阳,也可以晚上睡前泡泡脚,放松纾缓心情,晚上不要喝茶和咖啡,不要吃得