

丽天晓斐催眠文集

2009 合订版



前 言

很感谢五年来，各位催眠爱好者对晓斐的关注和支持，自2005年晓斐的《丽天晓斐催眠实录》、2007年《丽天晓斐催眠治疗花絮》在网络发布后，有不少同行和爱好者向我表示过了肯定，这让晓斐非常的开心。在一些催眠的网站，论坛和博客里偶尔可以见到这本实录，甚至有些网友因为他人匿名转载了其中的一些文章，而替晓斐发帖鸣不平，这一切都让作为催眠师的我，非常的感动。也能够感受到催眠在中国的强劲发展动力。晓斐再次感谢所有曾经支持过我们，帮助过我们的朋友。

以上两篇是四五年前晓斐的一些随笔，那时的晓斐也是刚刚起步，所以反映的也是晓斐早期催眠理念的一些东西。并不期望各位朋友当作标准的催眠操作理论，只是想起到一些抛砖引玉的功能，以便各位更多的了解催眠，学习催眠和使用催眠。随着后期晓斐催眠治疗理论的进一步发展和成熟，近年来陆续的也发表了一些催眠文章。在这里晓斐将其全部装订汇总。包括早期的《丽天晓斐催眠实录》、中期的《丽天晓斐催眠治疗花絮》、近期的《丽天晓斐催眠实录2009》共三大部份。希望能够为广大催眠爱好者，催眠同行

起到点滴的帮助。本书尚有不足之处，也欢迎各位朋友随时指正。



催眠主站: www.qdhypnosis.com

催眠咨询热线: 0532—82922713

催眠客服 QQ: 83568542

催眠 EMAIL: qdltxf@126.com

丽天晓斐催眠课程大纲下载

www.qdhypnosis.com/download/cmdg.pps

目录

丽天晓斐催眠实录	4—87 页
丽天晓斐催眠花絮	88—104 页
丽天晓斐催眠实录 2009 版	104—123 页

丽天晓斐催眠实录



1 我国催眠术的发展和起源

我国催眠术的真正起源和发展,因文字记载有限,只见于古籍中散在的记载。如唐明皇夜游月宫的故事(见于《唐逸史》《仙传括遗》中):开元中秋夜,明皇于宫中玩月,罗公远奏曰:"陛下莫要至月中否?"乃取掷之,化为大桥,其色如银。请上同登,行至大城阙,曰:"此月宫也"。《初刻拍案惊奇》说唐明皇在月宫中看见了一块"广寒请虚之府"的金字匾额,双从宫中仙女处学得了《霓裳羽衣曲》。这虽是民间传说的文字记载,也许是罗公远使用了催眠术,在暗示下使唐明皇出现各种神奇的幻觉。另外,还有周穆王看到西极天国神仙下凡,能入烈火,能穿金石等神话故事,都有可能是催眠后幻觉的表现,只是将当时存在的催眠神奇现象,运用故事的笔法传播。我国儒家的一些书籍中也有类似催眠术的描写,认为催眠现象是"怪力乱神"的巫术现象。

我国催眠术的应用也同国外一样,最早见于寺庙中,神职人员常运用催眠术进行占卜、消灾祛疾,外出传教时也讲述类似的催眠术的应用。他们不但使用自我催眠进入催眠状态,成为神的化身,也常应用集体催眠的方法,使教徒门集体进入催眠状态后,通过暗示,使他们能感受到神的存在,聆听着神的指意,以此消除所存在的心理问题和心中的困扰。在我国民间所存在的巫婆装神弄鬼的骗人把戏,应该是自我暗示后失神样的癡症性意识恍惚状态,或类似催眠状态,但这不是神魔力量,只不过是自我暗示后的意识变异表现,当然,更不可能为人怯疾治病了。

我国现代催眠术起于 19 世纪后期。1909 年由余萍客、刘钰等人首先创立了"中国心灵俱乐部"后改为中国心灵研究会,开展心理与催眠术的研究工作,出版有关催眠刊物 60 余种,如《催眠术》、《催眠术讲义》、《电镜催眠术》、《催眠疗病学》、《催眠学问答》,培训了大批学员,鼎盛时期研究会会员多达 8 万余人,可说是我国催眠史上辉煌灿烂时期。但同时,也出现了滥用催眠术的现象,甚至变相地损害了催眠术的良好形象,受到抨击,使其声誉急骤下降,再受第二次世界大战的影响,心灵研究会和有关刊物也处于停滞状态。但催眠术的科学性再次被证实和它的应用价值,我国相继出版了《催眠术》、《催眠术大全》、《催眠术入门》、《世界催眠术》、《催眠探奇》、《现代催眠大法》、《心理治疗指南》、《心理咨询百科全书》等数十集催眠术书籍和有关催眠术的文章。

近 20 年来,随着科学技术的不断进步和发展,心理科学得到应有的重视,催眠术作为心理治疗的一项重要内容也开始复苏,尤其是与国际间的交流越来越频繁,受国际催眠学会启发,催眠术积极有效的实用价值的体现,我国催眠术又

重新启动了。1986年10月在山东泰安市成功举办了第一期催眠讲习班，有来自全国各地50余名医务工作者参加了学习。由我国著名的催眠学家马维祥副教授亲自讲解催眠术的理论和操作，在讲解实习的示教中，运用催眠术治疗了一些“奇病怪症”，一位面黄肌瘦、体弱无力的年青厌食症患者，经内科治疗三月余，仍无改善，未进颗粒食粮，只靠水果充饥，在催眠讲学时进行催眠治疗示教，终于奇迹出现了，患者在进入催眠状态后遵循催眠师的指令，津津有味地饮水进食，催眠后情绪瞬间振奋起来，愉快地同教师和学员同桌就餐。在这次进学期间还接待了神经性呕吐患者和下肢瘫痪“行走困难已年过60”的一位妇女，均在催眠治疗中迅速康复。在催眠术讲习班结业的大会上还进行了快速催眠示教，通过短短的半月学习，学员亲眼目睹了催眠的作用，及其神奇和有效性，并掌握了催眠术的基本操作方法。学习毕业后许多学员返回各自单位后已能使用催眠术取得满意的效果。

然而从此以后，催眠术由于受外在社会环境的影响，而一度被人误解，使催眠术又重新走入低谷，催眠师的数量随着老一批的心理催眠专家的淡出业界而越来越少，同时催眠的培训也远远达不到社会的需求，当然国家没有一个明确对催眠从业及培训的明确的规章制度也是一个重要的原因，因此现在所谓的催眠师，包括我本人，也只是一些善长催眠术的心理咨询师和治疗师。而在国外要想成为一个催眠师，用过五关斩六将来形容毫不为过。所以推广催眠这项古老的艺术是一项任重而道远的工作。这不仅需要我的努力，也需要你们大家对它的接受和了解，这里丽天晓斐为您对催眠的关注表示感谢。

现在一些大城市，如北京，上海，深圳，催眠已能够渐渐的被民众接受，在上海就出现了中国第一家催眠门诊，无论它的水平怎么样，这至少是一个进步。而在青岛部份咨询师对催眠术也抱着怀疑的态度，更遑论广大民众。另外在青岛从事催眠工作的部份咨询师也只是将催眠当作其咨询工作的一种方法，偶尔为之。所以缺少一种系统的、长期的锻炼、培训，督导机制。这也是制约催眠广泛推广的一个原因。

催眠术在我国的应用范围，不仅在医学界，在心理学界、教育、运动、司法和商务工作中也得到广泛应用。我国催眠学研究会和催眠学会，也正在积极的筹备中。相信，不久的将来，我国会有自己的催眠术的研究组织和催眠学会，并建立起我国完善的催眠术的规章和制度。特别青岛作为奥运会城市，相信在08年之前，催眠一定会有一个刺激性的飞跃。

2 弗洛伊德前传

在催眠术的发展历程中，有过许多显赫的人物。今天在这里介绍的是，泛性欲论的代表弗洛伊德在成名前的一段经历，可能很多人看过，但了解的不够充分，所以这里简单介绍一下这位大师早年与催眠的渊源。

在巴黎的 Austerlitz Gare(奥斯特利兹)南部有一座大医院 Salpêtrière (萨尔佩特里尔医院)，在 1885 年迎来了一位奥地利维也纳的青年医师。当时在这座医院里有一位法国著名的解剖神经病学专家，以催眠术研究家而著名的夏柯 (Jean Martin Charcot)。这位青年医师已经在维也纳看过优秀的生理学家布雷尔 (Josef Breuer) 对于歇斯底里病患者进行的催眠术治疗，并且注意到歇斯底里这种病，与过去经历过的讨厌的回忆有关。由于那种回忆再次想起，一旦把迄今为止悄悄压抑着的厌恶感情发泄出来，只是这样就可能病愈。

在这个时代有一个非常经典的相关案例，就是不喝水的少女安娜。安娜 (本名是巴塔 帕彭海姆)，在剧烈的干渴的情况下仍然不喝水，在催眠状态下与医生谈话，说她从前曾经看过，她最讨厌的家庭教师用杯子直接给狗喂水喝的情景，当时由于唯恐失礼而默不作声，但是没有比这更不愉快的事情了。同时在催眠状态下得知，当把这种不愉快的感情再次表露出来时，从催眠术中觉醒，前述症状就会消失。安娜最终从癔症里面解脱了出来。

就在这时，这位青年医师确信在人们的心中，在远离普通的意识状态的地方，存在着极其强有力的精神过程。用专门术语来说，就是无意识的存在。在这种想法中，确实有着以后弗洛伊德精神分析理论的萌芽。当然了，这位医师的姓名就是：西格蒙 弗洛伊德。这一年他 29 岁。年少有为啊

其后他在巴黎留学，进而熟悉催眠术兼在夏柯的指导下进修。1886 年学成的弗洛伊德经柏林回国，然而等候他的却是维也纳的学会冷淡的拒绝。麦斯美以后 100 年里，催眠术仍然是见不得阳光的学问。在学院的领域里，被看作是异端。1889 年夏，弗洛伊德重回法国，这里的法国无论在学问方面还是思想方面都是一个自由的国家，弗洛伊德想在法国使用自己的催眠诱导技术臻至完善。

一次他访问了在南希的开业医生利鲍特 (Ambroise Auguste Liebeault) 利鲍特是当时与夏柯并驾齐驱活跃在法国的催眠术研究家，但他在催眠状态的本质方面与夏柯不同，在他的指导下，弗洛伊德认识到，催眠中施加的暗示，即使是从催眠状态中觉醒后，仍有无意识中的有效作用即后催眠暗示，依据催眠术的强制追忆，可以回想起平时里忘却的过去的体验等。

回到维也纳的弗洛伊德，在 1895 年出版了《歇斯底里的研究》一书，引起了社会上的广泛注意。

然而此时，弗洛伊德感觉到催眠术有一定的限度，他认为不是所有的患者都能够顺利的引导到深催眠的状态，而且他也想突破催眠术只局限于治疗歇斯底里病的状态。当然也有催眠业界的人推断弗洛伊德之所以放弃催眠术，是因为他的催眠诱导技术低劣。姑且不论他的催眠技巧如何。弗洛伊德渐渐中止催眠术的直接起因，是下述事件。

一次在治疗某女性患者的疼痛发作时，使用催眠术从痛苦中解脱出来的时候，那位患者眼睛似睁非睁地拥抱住弗洛伊德。从她的作为来看，在催眠术的背后，仍然有某种可以使性冲动亢进的因素在活动着，为了今后完全不再发生那样的事态，不得不停止催眠术。

实际，前面讲过的少女安娜在治疗的最后阶段，也曾发生过完全相同的事件。当然这有一个演变的过程，正如这名女患者自己说的那样，并非仅仅是催眠术，患者信赖医生，当心情变成把一切全都托付给医生的时候，常常发生这种事情。在催眠术的情况下，由于是一时性的靠近，被术者把自己的心献给治疗者，随其所欲，这时产生一种比较强的依存性，也就发生了异常的过于依靠的倾向。随之，患者常常变得对治疗者撒娇，尤其当双方互为异性时，向恋爱或不正当感情发展的危险性是比较大的，向诉讼或丑闻发的事情也属不少。

当然了，我想这多少是弗洛伊德移情理论的萌芽。这里我还要多嘴插一句，在现今我们的催眠过程中，解除移情是必备的一步，所以请大家放心，我们非常谨慎的。谢谢。

1900年离开了催眠术的弗洛伊德发表了第五本著作《梦的解析》。从此以后精神分析日益发展起来，手术麻醉药物的诞生也使得催眠术也渐渐的被人遗忘了，唉，好心痛啊，不知道是该爱弗洛伊德呢还是恨弗洛伊德。将弗洛伊德列为催眠史上的重要人物毫不为过呀。

3 催眠术各流派介绍之一 徐鼎铭 气合催眠

在首师大邀请郑宁教授进行了催眠培训后，明显感觉到大家对催眠的兴趣越来越浓厚了，自己的孤独感也少了许多。而且到了现在也终于可以就催眠术晋级的一些理论，技巧方法和大家交流切磋了。后面会系列介绍一下催眠术各流派的不同情况。希望对拓展同行们的思维模式能有点作用

之所以首先介绍气合催眠法，是因为这是一种极有效的催眠方法，用此法治病矫癖，效果更佳。同时，能否娴熟自如地使用这种方法，也反映出催眠师的功底，大凡造诣颇深的催眠大师，都能熟练地掌握这种方法。气合催眠的经典代表是台湾的徐鼎铭大师、大陆的马维祥教授也是气合催眠的主要推广者。

所谓气合催眠法，即指用气合的喝声，而将受术者导入催眠状态的一种方法。实施过程如下：

催眠师站在离受术者两米远的地方。要求受术者集中注意力，并深呼吸。此时告诉受术者：“只要我大喝一声，你将立刻闭上眼睛，迅速进入催眠状态，肯定是这样，不会有错的。”然后催眠师而对受术者直立而不动。集中注意力于受术者，并精心观察。当发现受术者已经进入精神沉寂，高度专注的状态时，从腹部丹田用力，大吼一声“呔”。受术者将由此而进入至少中度催眠状态。然后再施予受术者进入深度催眠状态的暗示诱导，便可取得良好的效果。

当然实施这种气合催眠法是有条件的，对催眠师有比较高的基础技术和灵性要求。催眠师在实施这种方法以前，要进行多次的练习。如果喝声无力或催眠师自身缺乏自信，犹豫恍惚，则很难成功。

以上是气合催眠的一种通用介绍，现在详细介绍一下徐鼎铭大师的气合催眠。徐氏催眠对灵性的要求是非常高的。在学习催眠初期，要进行反训练。

首先进行的训练有，“精神专注训练”、“充实丹田”、“目力集中”、“心手微颤”、“发声催眠”、“避实就虚”。六种基本功的练习。徐鼎铭认为学习催眠术不遵守次序是无法成功的。要按照上面的这个次序进行练习，循序渐进。且不可急于求成欲速则不达。每项都要持续练习训练 30 天。这是一个长期的过程。

其次进行的是催眠手诀的训练，催眠手也就是民间的“结印术”。类似于中国武术一的手诀。他认为催眠手诀就是将催眠师自己的精神能量向外发射的主要方法。它的作用在于：一，可以使自己精神集中。二可以促进受术者的预期作用。

手诀有“暗示感应手诀”、“促进催眠手诀”、“心力感通手诀”、“精神

注射手诀”、“矫癖治病手诀”。

徐氏催眠治疗也有其特色：

例如在治疗肿瘤时，在治疗前，向患者说明：“我为你进行催眠治疗，我会大喝一声，当你听到我的喝声，你的肿瘤就消失了，也不痛了。一定这样，不会有错的。”

其后在深度催眠中，催眠师与患者相对而立，精神集中，充实丹田。大喝一声：“呔”，此后催眠师集注意力于患者的肿瘤部位，运用极浑厚的声音喝道：“听见我的声音你的病就好了，你的肿瘤渐渐消失了，消失了”。实术过程中，再加入催眠手诀，以及手指颤动等技术可使效果更好。

在我的实践学习中，也确实体验到了气合催眠的优点。

首先，气合催眠可以在很短的时间内将人催眠，而不需要冗长的指导语、导入、导出程序，最大限度的节约了催眠诱导时间。我在使用气合催眠最快的一次催眠诱导，前后用了五分钟。来访者已经进入了中度催眠状态。说得话加起来，超不过十句。如果将气合催眠和快速催眠结合在一起，效果会更好。那将来访者导入深度催眠状态就不是一件耗时间、耗精神、耗唾液的高难度事情了。

其次，气合催眠对于那些感受性比较低，对催眠不配合的来访者，效果更好。这种类似潜意识共振的形式，对于快速控制来访者是非常有效的。

再次，气合催眠在发声时，受术者潜意识内会产生一种共鸣。再加上催眠手诀的使用，催眠治疗暗示显效的概率比普通催眠要高许多。我个人的理解是气合催眠可以给受术者的潜意识提供一种驱动力。

最后，我认为气合催眠是一种典型的潜意识对潜意识的交流，催眠师的意念通过一个字，一个发音，注射到来访者潜意识内，中间不需要再进行分析，解释。他的潜意识在接受命令过程当中，没有意识的阻碍和抗拒。效果甚佳。

例如在实际进行催眠诱导时，在受术者安静下来后，我在心内凝聚一种意念“你将会被我导入深度催眠状态”，当然自己必须要有高度的自信心。在感觉这种意念已经凝聚成熟时，形成催眠手诀，对向受术者，并利用腹部丹田之力，大喝一声：“呔”，将意念注入受术者的身体。此时观察受术者，如果身体有明显振动了，则说明催眠成功，可以进行下一步的加深催眠诱导了。

当然气合催眠也有它的缺点。

首先，气合催眠对催眠师的要求比较高，催眠师除具体最基本的催眠知识和催眠诱导经验外，还要对自己的意志力、精神力、外气修炼有高强度的训练。是一个比较漫长的练习过程。

其次，初学者并不适合练习气合催眠。催眠基本功是气合催眠的基础。初学者在没有熟练掌握普通催眠术的情况下，使用气合催眠成功的概率不高。而且也耽误了催眠基本功的练习。得不偿失。

熟能生巧是使用气合催眠的前提，以前贴子里我提到过，在学催眠初期，你要记住许多东西。但在催眠治疗后期，你就必须忘记许多东西。

就像苏东坡说的：“文无定法，行乎其不得不行，止乎其不得不止”。

化繁为简，顺乎天然才是使用催眠术的最高境界。

以上仅仅是个人观点，不代表任何一家一派，对催眠有兴趣的同志们了解一下就可以了。

4 催眠术各流派介绍之二—马维祥 经络催眠

马老是我的催眠启蒙老师，所以对马老的个人以及催眠风格有比较多的了解，在这里详细为大家介绍一下这位中国大陆硕果仅存的催眠大师。

马维祥：男，出生于1933年2月 回族 党派：九三学社

苏州市广济医院副主任医师。苏州市金阊区政协委员。苏州大学，苏州医学院兼职副教授。南京大学，东南大学兼职心理专家顾问。全国著名心理学专家。全国著名催眠大师。

1954年 毕业于镇江医学院。

1954--1955年接受中国精神病学师资培训班的心理学和精神病学的系统培训。

1955--1993年就职于苏州市广济医院，苏州医学院教学医院。从事心理学和精神病学临床、科研和教育工作。

兼任：

中国心理学会和中国心理卫生协会会员

中国心理卫生协会特群专业委员会委员

江苏省心理学会理事

苏州市心理学会和苏州市心理卫生协会副理事长

中国催眠研究会（筹）会长

中国心理卫生协会特群专业委员会委员，中国催眠学会（筹）委员会理事长；苏州市青少年心理咨询高级指导。中医经络穴位催眠术创始人。2003年创办苏州市维祥心身健康研究服务所和东方心理服务中心。

说说马老：

这是我能找到的比较详细的马老的生平。和其他催眠师不同的是，马老的心理学基础是比较系统和扎实，另外马老49年的催眠实践，在中国也算是一个奇迹了。另外马老的催眠发展也与中国的催眠事业发展同步的，从1921年到1986年，中国的催眠术经历了几度沉浮，马老也经历了诸多坎坷。1986年，而在泰安举办的第一届中国催眠讲习班则是中国催眠史上具有划时代意义，在此讲习班中传授催眠术的就是马老。同年出版的《催眠术》一书，算是近代催眠的第一书

在这个催眠培训流行的年代，能够称得上是比较规范和负责任的培训班不多，马老的催眠培训算是比较系统的一个，有理论方面的教授，也会有具体的个案让学生来做，当初最让我下定决心去学习的则是因为马老个人的催眠培训每期只招五名学生，基本上我的每一次催眠操作，马老都在旁边瞅着，随时指正，受益非浅呀。

说说马老的催眠：

许多同仁认为马老的催眠比较老，而且和中医经络穴位、气功联络比较多，所以认为不是太时尚，不适合一般人群学习。这绝对是个错误观点。记得在培训时我曾经翻过马老的催眠藏书，NGH，NLP 艾瑞克森，气合离抚，日本催眠，甚至还有些四五十年前的经典收藏。现在的我回过头再看看，当初的催眠学习当中，都有各家各派的催眠理念和技巧的影子。

最后离开苏州的时候，马老附送了三本催眠再学习书籍，美国《出神入化》、台湾徐鼎铭的专著，和日本美童春颜的专著。这也让我的催眠视野不仅只局限于哪一类催眠，在学习和融合了各家各派后的催眠才是一种成熟的催眠术。

说说马老的经络催眠：

在成熟的催眠基础上，加入中国传统的中医理念，确实是一种东方催眠特色。在催眠状态当中，加以点穴，按摩，确实会使治疗效果事半功倍。原因容我一一道来：

A： 在深度催眠状态当中，个案呈现的是一种全身心放松的状态，甚至可以说是一种没有生理戒备的放松，意识层的防御减到最低。在这种状态当中，进行点穴，身体按摩，效果会比清醒状态要好许多。另外这时候如果你还会些针灸，那就不用我多说了吧。。。

B 在深度催眠状态当中，进行身体的触碰，加以语言暗示，往往会使每一次的身体按压不仅产生生理治疗作用，更会使潜意识接受治疗暗示，而产生连锁心理作用。。。

C 中国的传统文化，往往也更适合中国人的特点，而中国的传统中医，甚至包括气功，太极等等更是博大精深，所以在中国大陆，催眠术与东方特色的结合将会是一个趋势。而且有这么多宝贵资源，不去融合借鉴太可惜了

经络催眠除了具备一般催眠心理治疗的作用外，最主要的优势则是可以针对生理问题进行治疗，所以马老的许多徒弟更多的是用催眠术来治疗生理疾病，如糖尿病，高血压，等等。那在心理治疗过程当中，对于伴有躯体症状的神经质，如抑郁症，焦虑症，或是神经衰弱和失眠的个案，经络催眠可以高效率的治疗这些本来需要药物来解决的躯体症状。甚至某些精神病的疾病，这里就不多说了。

当然要产生经络催眠这么好的治疗效果，也同样需要催眠师付出更多的努力。

A 催眠的基本功要扎实，至少最基本的催眠操作要熟练，

- B 催眠各流派的理论和实用技巧要了解 and 掌握，
- C 对于中国传统中医，经络，穴位要熟悉 and 了解。
- D 对于灵修的要求比较高，这个比较抽象，举个例子

比如在点穴时的《手指微颤》，了解针灸，按摩的同志会比较熟悉。但问题是是不是所有的同志们都有这个基础

总之，经络催眠可以说是成熟催眠术与经络穴位的结合，任何一类的欠缺都会使治疗效果大打折扣。但一旦可以熟练掌握和运用，那在实际心理治疗当中，对于来访者则是一个福音了。

以上仅仅是个人意见，没有什么参考意义，各位了解一下就可以了。

5 催眠术各流派介绍—艾瑞克森隐喻式催眠

在介绍了一些催眠流派及催眠大师后，这里要隆重地介绍催眠界内最伟大的催眠大师，同时也是晓斐最崇拜的偶像：**Milton H Erickson** 米尔顿艾瑞克森。

“我的个案偶尔表示，即使他们在心理治疗师的办公室内拥有精彩绝伦的会谈体验，并从中构想出缓解冲突的有效方案，但在现实生活中却缺乏实践的力量。他们抱怨：“我并没多大改变。出了这间办公室后，我的行为依旧与往日一样。”而在进行催眠教育故事治疗时，个案很可能在会谈结束时宣称，这次会谈的经验不似往昔那般“美好”。抱怨会谈内容枯燥乏味，我们则会告诉他，我们努力的目标在于影响潜意识层面，他的意识层面做出任何感想其实无关紧要，奇妙的是，此类会谈后，他反而会在现实生活中产生重大转变。。。。。”（催眠之声伴随你）

以下是外界对他的评价： 米尔顿艾瑞克森（1901-1980）是二十世纪催眠界的领导人物，被誉为「现代医疗催眠之父」，同时也是短期心理治疗的创始人。他对心理治疗的了解冠乎群伦，被誉为世界上最伟大的沟通者，也曾被尊为本世纪首席心理治疗师。

他的贡献可跟佛洛伊德并驾齐驱：佛洛伊德是理论大师，而艾瑞克森则是治疗实务的大师。艾瑞克森发表在心理治疗文献的案例多过任何临床工作者；他所发明的技术多过任何一位执业医师。他是一位实用主义者，相信正面思考的力量；他着迷于人类的韧性和潜能，最关心的是人如何能够改变。一生更常游历各处讲学，为专业人士提供催眠训练的课程，希望可以在严肃的学术殿堂中，为催眠取得合法地位，最终在大量的事实证明下，得到了社会的广泛承认。因此被尊称为「现代医疗催眠之父」。

他也是「短期策略取向心理治疗之父」。他敢于颠覆传统和理论，强调弹性、务实、结构取向的治疗方式；他以创意来发展许多解决方案，诱发个案的自助潜能，恢复健康的生活。

十七岁时的艾瑞克森曾患小儿麻痹症，一度严重至头部以下都无法动弹，却因病而发展出绝佳的观察与沟通天赋，洞悉人性及人行为背后的心理动机，富幽默感与赤子之心的他，后来投注全副精力在催眠咨询，“说故事”是他的专长，也是他在心理治疗过程中采取的主要模式。在他极具启发性的故事中，常巧妙穿插一些鲜为人知的医学，心理学，人类学珍闻，巧妙的引导当事人改变意识，导正偏差的行为。

现在比较流行的 NLP 的两位创始人 Johngraderichardband，即曾私淑了美国当代四位沟通及治疗大师，艾瑞克森即是其中备受推崇的一位。因此在 NLP 临床应用中，经常能看到艾瑞克森的惯用手法。

艾瑞克森的催眠治疗理念与常规的心理治疗大不相同，只要是看过艾瑞克森催眠治疗故事的同学，都会有一种感触：“原来心理咨询还可以这样做。”在他的著作《催眠之声伴随你》里有下面几段话，对我们进行催眠治疗非常有指导意义：

“艾瑞克森一向在故事中大量使用言外之意，问题，双关语以及幽默技巧，并且刻意透过个案的惊奇，讶异，怀疑与困惑等反应，吸引其注意力。其间故事均高潮迭起，而且往往拥有出乎意料的结局是。故事情节经常不断推升到顶点，紧接着伴随结局而来的是彻底松懈或成功的感受。教育故事的运用足以印证艾瑞克森的治疗原则：“首先你模仿个案的世界，随后你示范个案的世界。”

“催眠实在不该是件费劲的工作。成功的关键在于，你对自己引入进入出神状态的能力有所肯定，并且对个人的声音充满信心。如果你谨慎从事的话，任何人都会在你的引领下进入催眠状态。即使是那些偏执倾向严重的病人也不会例外，就实际经验来说，我始终认为所有心理病患者都能被引入催眠状态——任何人均不例外。”

晓斐在结束了跟随马老的学习后，一度也很迷茫，不知道该继续向哪个方向发展，此时刚好有朋友介绍了艾瑞克森的著作，使得我在贪婪的享受完了艾氏的几本主要著作后，明确了自己的催眠指导理念和心理治疗思维模式。实战也表明艾氏的隐喻式催眠也确实会在困难环境中发挥重要的作用。

一月份，丽天晓斐接待了一位失眠个案，催眠感受性非常低，对心理学有些排斥，对探讨自己的深层次经历也完全没有兴趣

“我就是来治失眠的，说那些有什么用？”

这使得我几乎没有办法用常规的心理方法进行心理干预，甚至是在催眠状态下。在没有其他选择下，我只能运用艾氏催眠来治疗。而经过了 20 次，接近三个月的治疗后，他的睡眠障碍几经波折已经解决了。

虽然他每次醒来都告诉我：“我没被催眠，也没放松，什么都明白。”

虽然他也不相信我说的失眠原因缘于童年

虽然他中间几次想要放弃这种没“没意义”的治疗

虽然到现在他自己也不明白是怎么康复的，

但在每一次的催眠中，我们都加入大量的寓言故事，教育故事，引喻故事，慢慢的改变着他的潜意识，

三个月后，在收到他的康复反馈时，我大为感慨的对心怡张姐说：“老艾的那套在关键口子上还真顶用。”

在催眠小队的活动时，晓斐曾对各位说过，在大家进行催眠治疗快结束时，不妨加入一些与个案貌似完全无关的小故事，虽然还没有完全掌握艾氏的催眠要领，但或许有可能使个案产生改变。

以上完全是个人意见，晓斐也知道各位在完贴子后，会觉得眼睛有些累，有些涩，劲部感觉僵真，腰也感觉有些累，手指摩擦着鼠标，所以就会很好奇想让一些事情发生，比如说跟贴或请晓斐吃个冰棍。我不希望各位太想跟贴，我只知道，在各位几周后听到一些哲理，寓言，教育故事时，就会想起这个贴子了。。。。愉快的心情就会油然而生。。。。。。晓斐酷酷的工作室照片，就会呈现在你的潜意识内视觉里。。。。虽然你也有可能像燕大人一样，“我就不想，我就不出图像，你怎么着吧。。。。”

6 纠正一些错误的催眠观点

偶在心理咨询培训时，就听过授课老师对催眠的介绍，虽然很泛泛，也算有些认识。但在经过了专门的催眠术培训及这半年来的催眠心得后，感觉大家对催眠术的认识还是有些偏差，因此提一些个人的见解，希望大家指正。

纠偏 1： 只有大约一半的人才能被催眠，大约 20% 的人才能进入深度催眠状态。

但实际上 80% 的人都能被催眠，其中近 50% 的人可以达到深度催眠状态。而且随催眠次数的增加个体暗示性也就相应增加，易于被催眠。偶在实际操作中，仍未失过手，而且感觉在对一个个体催眠三至四次后，在经过非常简单的诱导后就会迅速进入状态。

纠偏 2： 催眠术只是心理咨询和治疗的一个方法

实际上呢，催眠术做为一种心理治疗方法已经有 2000 年的历史了，它比现在任何一家的理论都要早，而且催眠术做为激发个体激力的方法，不仅只是用于心理咨询和治疗，在现实中催眠术更多的都被用来辅助医学解决许多严重的生理疾病，其中就有治愈乳腺癌的个案，所以可以负责的说，催眠术是一门艺术而不仅仅是一种方法。现在催眠术经过发展已经形成一门非常完善的学科“神经语言学”即 NLP，大家可以在网上很方便的查到。

纠偏 3： 催眠治疗就是将人导入催眠状态

催眠本身并不解决问题，关键在于导入催眠状态后的暗示治疗，所以将人催眠了并不难，难的是后期的催眠状态的把握控制和做出适当的指令，而且当人进入催眠状态后，其批判性，判断性都大大的降低，因此在催眠状态下进行其他心理咨询和治疗方法比在清醒状态下要好很多，你可以在催眠状态下进入系统脱敏，进行认知领悟，效果会出乎意料的好。因为你是直接和他的潜意识进行交流，绝不会有抵触，阻抗发生。

纠偏 4： 经过培训就可以做好催眠

学做催眠并不是一件容易的事，并不是听几天课，看几本书就可以掌握的，实际上还是需要资深的催眠专家手把手的教授，另外在实际操作中，催眠师必须首先需要是医科出身，还需要对气功，经络等中医知识有所了解，还必须要有心理咨询和治疗的培训。另外最主要的是：做催眠要有很高的想像力和创造力，这样才可以最大限度的发挥自身的潜能，这就是为什么同样去学催眠，做催眠，而效

果会相差那么大的原因。

纠偏 5： 催眠效果不好，没有太大用处。

听过很多咨询师和治疗师这么说过，这里我要为催眠术伸伸冤，催眠术本身是非常有作用的，能够流传几千年就说明它本身是有效的。如果你做催眠感觉没有效果，那首先要检讨的是自己的催眠水准倒底是怎么样的，不能因为自己做得不好，就把责任归因为催眠术本身。

催眠术就像音乐一样，许多人很小学音乐，练各式各样的乐器，二胡、钢琴，考级，但实际上能成为音乐家的很少很少的。原因很简单：“天赋”。

7 浅谈催眠术的副作用及危险性

谈过催眠术很多，不过这方面好像从未详细介绍过。倒不是故意不提，而是我认为这根本不算个问题，所以也就忽略。但最近问过的人太多，曾经在一个电话里，家长给孩子咨询催眠术，问了我一个问题，让我是哭笑不得，“做催眠会不会走火入魔？”，在给同行做催眠演示时，也有朋友问过我“催眠会不会醒不过来？”。而最近听过一个培训班的教授对催眠做出了一个比喻“催眠治疗心理问题就像在高速公路上行驶，虽然很快，但如果把握不住，也很危险。”让我就比较困惑。其他的问题也很多，但这些问题比较典型。也使得我感觉应该把催眠的副作用及危险性做一个比较明确的阐明，使大家更明确些。

催眠术肯定有副作用，但并不是像气功，降头术一样。催眠术不是巫术，虽然他的原理没有一个明确的解释，操作也类似于气功，但和它们完全是两回事。如果一个催眠师的基本功和灵性修为达不到的话，他只会催眠失败，也就是说不能把来访者催眠了，根本不会存在“走火入魔”或“出偏”的问题。至于这里所提到的灵性修为也并非气功的那种修练，稍后我会再发一个贴子仔细向大家阐述一下。

催眠术的副作用在于催眠师，而不在于催眠术的本身。

副作用一：

如果一个催眠师在催眠过程当中，经验及修为不够的话，他会忽略一些必需的暗示。比如清醒后的情绪暗示及机体恢复暗示，那就会导致受催眠者有迷茫、头昏、四肢乏力、头重脚轻的生理反应。同时由于暗示不当或对其心理矛盾的症结揭露后未予以正确诱导和分析，醒复后受术者的情结会变得急躁或抑郁。比如我们在催眠当中会使受术者身体完全放松无力，如果在催眠结束时，你没有给他恢复力气的这种暗示，那他醒来后，就会感觉四肢乏力，就需要再导入催眠状态进行重新暗示。当然里面也存在着受催眠者自身一些原因。但这些副作用完全可以再通过催眠暗示一一消除。而且对于一个专业的催眠师来说，很少会出现这种愚蠢的错误

副作用二

在我的治疗过程当中，也有受催眠者有过心理情绪方面的反映。但我认为这完全是一种很正常的反复。比如我们治疗严重失眠的来访者，在经过几次催眠治疗后，会有几天睡眠非常的差，出现了很大的反复。但这完全是很正常的，而且也是问题完全解决的前兆。再比如说我们在治疗以自我为中心的心理障碍的时候，经过催眠治疗后，他可能会在初期感觉没有自我，自我意识弱了很多，这让他不舒服，但这恰恰是一个潜意识改变心理防御机制的过程。非常的正常。

副作用三：

“移情”的处理，我们在做心理咨询的时候，非常注重避免移情的出现。但在催眠的过程当中，移情是必需的。原因很简单，在催眠过程中，我们是直接和一个完全暴露的潜意识进行了交流，亲和感和信任感建立的非常的迅速和彻底。催眠师就是需要这么一种完全的依赖和绝对的信任，来进行心理暗示和灵性改变。这也是催眠效果显著的一个非常重要的原因。当然在心理治疗完毕后，我们也会用相当多的次数来进行解移情的催眠处理，也并不复杂。

催眠术的危险性在于没有具体问题具体分析，传统的催眠术只是用一种套路解决所有问题，服务范围和对像限制非常的大。但现代催眠和中医类似，讲求因病施治，对不同的对像，不同的阶段，不同的反应，制定不同的治疗方案。但如果没有仔细分析来访者的具体情况，就会容易出现一些问题。比如说我们经常做的年龄倒退，通俗的说是重回过去，但并不仅仅是一种回忆，更多的是一种身临其境的感受，同时也可以即时的进行心理暗示诱导改变。所以这种方法的真实模拟性非常高，疗效也非常显著。但对于心理承受能力比较差，心理创伤非常严重，患有严重的心血管疾病的来访者，我们就要慎重考虑。曾经就有过一个被性侵犯过的女生在进行年龄倒退时，催眠师未及时进行暗示改变而导致情绪失调而自杀了。年龄倒退的方法对她就不适应，那等于使她又被侵犯一次，结果适得其反。

那催眠术的另一种危险就是大家从电影，小说里看到的，催眠师利用催眠做一些危及社会及他人利益的事情，控制别人去做一些事情。这种情况在现实中出现的可能性是存在的，因为现在没有一种力量去约束和监督它。“绝对的权利只会使人绝对的腐化。”道德对一个催眠师的要求是非常高的。一个道德败坏的催眠师是非常可怕的。所以我们在做深度催眠时，都会要求有第三者在场。那在首次催眠时，特别是对女生，也是要求有第三者在场。这样基本上就可以杜绝这种危险的发生。我可能不是一个高水平的催眠师，但我自始至终都在坚持和遵守着我的职业操守。

以上就是催眠当中可能会发生的催眠副作用及危险性，这些问题也都是可以解决的。不必有所顾虑。它并不像抗抑郁，焦虑药那样，在改善情绪的同时，副作用也是不可避免的。还是那句话，催眠术本身不存在副作用及危险性，问题在于催眠师的能力及职业操守。

8 香港电影《无间道》中催眠情节的一些联想

在聊完了《双雄》后，我们再聊聊《无间道》中的催眠情节，相对于《双雄》的催眠情节，《无间道》中的催眠情节更加合理化，也更加实际化。如果说《双雄》的催眠情节是贵族话，那《无间道》中的催眠情节就是平民了。

片段一：

《无间道》二中，曾经有一幕让大家很熟悉，梁朝伟从催眠椅上醒过来，走到桌边，看到陈慧琳扮演的催眠师在玩游戏《纸牌》。

联想 A：很多人都从此以为，催眠就是睡眠了。这是个误解。

我们在实际操作当中，也会让来访者睡着。一个是从催眠状态转为正常睡眠，这种非常规导入的睡眠与实际的睡眠是有巨大区别的，催眠睡眠的作用在作可以更多的补充来访者的心理能量。另一个，受术者在催眠结束后，自然睡着，然后自然醒来，这也是催眠术唤醒方式中的一种。

联想 B：催眠师玩游戏。

这倒是真事。实际上，我们在每次催眠当中，需要播放音乐导演情景剧，或催眠诱导当中的暂停时，都需要来访者自己呆着。那段时间的精力做不了别的，（因为是和受术者同步）所以玩玩游戏是很正常的。也不要感觉催眠师没有职业素养，在偷懒。

片段二：

《无间道》三中，曾让有一幕非常搞笑，陈慧琳要为梁朝伟进行初次催眠，结果由于梁朝伟的不配合，几乎让陈慧琳气得吐血。

联想 A：替陈慧琳伸伸冤，

这种被气得吐血的感觉，在我的催眠初期也经常有。这是每个催眠师的必经过程。就算是再配合的来访者在初次催眠时，也会有抵抗，这种抵抗与心理咨询是不同的，他是一种潜意识直接表现出来的阻抗。比如，身体不舒服，想和你说话，想笑，想睁眼，变换姿势等等。每个人都有。但一定要记住，不能让来访者自己设立安全限，不然你的催眠没有什么价值。

我女朋友就说我：“做了这行有涵养了”唉。说实话，偶现在的脾气很大部份都是被这种阻抗操练出来了。也算是好事。汗。。。。

.....

联想 B：经常有人说：“来，把我催了。”

实际上，如果当事人真的不想被催眠，又知道了你的催眠目的，那基本上是不可能将其催眠的。所以我经常对这些同志说，“别闹我，我不是神”。晕。。。。。。。。。。

片段三：

《无间道》三中，曾有一幕让大家见识了催眠的功效。在警局卧底的刘德华接受了催眠，在催眠中说出了自己的真实想法，“我不要再被韩琛控制，我不要。。”。然后马上清醒了过来，直直的看着催眠师。

联想 A：

确实在催眠当中，当事人不会说谎。而且在催眠状态当中，来访者的状况与清醒时差别很大。偶的来访者有些在清醒时，经常会说得痛哭不止。但在催眠当中，回忆同一件事会完全没有任何情绪反应。而且在催眠当中，在开始进行一项诉说或回忆时，经常会有许多意想不到的信息透露出。

偶曾经的一位来访者，在催眠状态当中评论其父母时，一开始从敬爱，直到最后说出一句“我恨他们”。这种反差非常的巨大。

联想 B：

在催眠当中，如果违背了当事人的意愿和道德标准时，他很容易就会清醒过来。就算是在深度催眠当中。所以《无间道》中这个情节是非常真实的。

片段四；

《无间道》二中，有一幕让我们感觉不是太好。那就是梁朝伟在最后走投无路时，找到催眠师寻求帮助。

联想 A：

作为催眠师，也有非常严格的职业要求。也是不可以与当事人建立治疗以外的关系。像电影中这样爱上了当事人的情景，恐怕现实当中是绝对不会允许的。

最后说点感触，《无间道》中，香港的催眠术的应用是非常规范的。犯人会被律政署指定催眠师进行心理干预。这绝对比劳改要彻底点。不知道什么时候中国也能这样。另外，电影中，催眠室的布置相当得不错，直到现在都馋得偶流口水。呵呵。

最后借用电影中的一句经典对白结束偶的这个贴子

“我是催眠师”

“谁知道？”

以上只是一点点个人观点，没有什么参考价值。阅者瞅瞅，顺便帮顶一下。就不枉费我打这半天字了。

9 香港电影《双雄》中催眠情节的一些解释

《双雄》这部电影相信很多人都看过，其中黎明和郑伊健在其中的催眠对手戏尤为精彩。我就是从这部电影领略到了催眠的神奇，于是下定决心就要想黎明一样去做一个催眠师，能够无声无息的把人催倒。这种虚荣心促使我走上了这条路。当然，在没有从事催眠以前看这部电影实在是非常的神奇，有许多不能解释的地方。但是，在我昨晚重新看过一遍后，感觉其中的催眠情节是很好理解也是很严谨的。我相信这个电影的心理顾问是一个非常成功的催眠师。因为现在站在我的专业角度，当中确实是有许多可以解释和学习的催眠技巧。

其中一个催眠情节，是黎明在教授一些大学生催眠技巧，这段情节里面有许多非常丰富的催眠知识和技巧，使我现在感觉获益非浅。

首先从理论上呢，他在讲解他的催眠理论，就是心理创伤。每个人都有心理创伤，而这个创伤就是打破人心理防御的一个窗口，当然原话不是这样了，但大概意思就是这些。因此影片中黎祥正（黎明扮演的男主角）就是通过诱导人回忆其心理创伤而将人导入催眠状态。这实在是一个很不错的理论技巧。每个人催眠师都会根据自己的特点，结合其自己的理论创造出他自己的催眠理论。像马维祥教授结合就是中国传统的中医经脉理论、格桑泽仁教授结合的就是藏教密宗的理论、而现在大家所熟悉的其他一些催眠师也都有自己可以结合的理论，并不是单纯的学催眠做催眠。而《双雄》当中的催眠理论就是一个现代催眠理论结合心理学而产生的，是现代催眠成功理论之一。

其次从技术上呢，是黎祥正在对一个学生进行催眠，当然在影片中给人的感觉好像是立刻突然把人催眠了。在影片中他对一个医学生举起一只手，而且对他描述了一个外伤伤口产生，然后机体恢复的这么一个过程，具体怎么说的忘了，然后在说完后黎祥正离开了教室，该学生进入了催眠状态。好像很神秘但其实很简单

从他对这个学生说的第一句话开始，他就开始进行催眠诱导了，而且是典型的美国式催眠的语言诱导及生物节律契合技巧的最成功的应用。并不复杂，每个人都学得会。在没有说话以前呢，他就已经将自己的生物节律与被催眠者保持一致，包括呼吸，眨眼，说话，心跳等等。最终呢，使自己的潜意识感觉通道与被催眠者的潜意识保持畅通。然后在讲述一个医学创伤的反应过程，医学院的学生对这个机理都非常清楚，因此在黎祥正描述的过程当中被催眠的学生自己也在想像，这就是一个很自然的想像诱导过程。另外他在描述过程中的语言安排是非常有技巧性的，是语言诱导当中的5-4-3-2-1理论的应用（太具体就不解释了）。而影片中，黎明虽然不是一个催眠师，但是他对说话节奏的掌握相当不错。这种潜意识沟通的感觉，不仅对一个演员，就是对一个专职的催眠师这也是要反复练

习、琢磨才可以达到的。

现在重新再研究这些情节就感觉并不神秘了。当然我解释的是几个最简单的催眠诱导方式，其中还有一些更复杂的，我能明白和理解，但让我阐述出来恐怕很难（水平有限）。当然这些观点也完全是一个我私人的解释。一个成功的催眠师，并不需要按照一定的程序和步骤来催眠人，确实可以在不知不觉中运用催眠技巧打下铺垫，而最终将人催眠于无形中。所以掌握催眠对于日常心理咨询和治疗来说，就像掌握了一件有效的武器。以上所介绍的几种诱导方法是比较简单的诱导程序，每个人都可以掌握。希望我的一点解说能够让大家对催眠术更了解些，同时也非常欢迎同行能够指正和提出一些自己的观点和解释。

10 现实中的催眠术犯罪

每次都是讨论催眠术的心理治疗问题，这次想谈一个很现实的问题，“催眠术犯罪”。

不要以为这只是小说或电影里的情节，在现实当中，利用催眠术犯罪的事情非常多。它可能正在我们身边发生着。催眠术犯罪中最经典的一个就是德国的“海德堡案”。

那是1934年的夏天，德国海德堡警局接到一个自称是E先生的人的报案。他说“有人使我妻子产生各种疾病，并以此敲诈大笔的金钱。”警方开始了调查，在相当一段时间内没有任何进展，最终一位善长催眠术的法医麦尔医生成功的破获了此案。

麦尔医生对受害人E夫人进行了多次催眠诱导后，终于使受害人在深度催眠当中回忆起了整个过程。

犯罪人W，与E夫人在火车上相遇，并利用催眠术使E夫人失去了意识，并趁机侵犯了她。以后他又利用催眠驱使E夫人去卖淫，从中获利。并利用催眠术使E夫人失去记忆。E夫人结婚后，W又利用催眠暗示使E夫人生有多种“疾病”，而且必须在他那里治疗，收取E夫人的治疗费。他在“治好”E夫人一种疾病后，又暗示她生有另一种疾病，使得她不断的去治疗，不断地付医疗费。在E夫人的先生对此产生怀疑想要报警的时候，W又通过催眠暗示E夫人她先生有了外遇。使E夫人产生了仇恨的情绪，接着又暗示E夫人去设法谋杀她的先生。当阴谋失败后，W又暗示E夫人去自杀，以毁灭罪证。

W所做的一切，全都是在深催眠状态中进行的，而且每次事情完毕，都暗示E夫人必须忘记所发生的一切。从而失去记忆。

警方根据E夫人在催眠中恢复的记忆，最终将W定罪。

是不是感觉很像小说的情节，但这是在现实世界中确实发生的犯罪。其实在青岛，你其实也听说过，一个人抽了根烟，喝个杯茶，就带着犯罪人去银行把钱提出来，交给别人。姑且不论犯罪的人是不是会催眠，但至少里面会有许多催眠的机理。

其实早在 1906 年催眠术就已经在中国大范围的普及了。当时催眠学会的会员已经达到了八万之众，催眠刊物 60 多种，比现在中国的心理咨询师的数量都多。但同时，“林子大了什么鸟都有。”催眠术也出现了滥用甚至犯罪的情况。导致了当时催眠术的声誉直线下降，而最终陷入了低谷。

在民间有许多会使用催眠术的人，而且不乏高手。所以在现实生活中利用催眠术来达到一己之私的事情也是完全可能发生的。但前提是受害人自己就提供了被人催眠的机会。比如人的贪欲。

现在来分析一下利用催眠术的犯罪，

第一，能够在不知不觉中的催眠别人，不是一件容易的事情。实际上在中国能达到这个级数的催眠师非常少。所以许多催眠犯罪会借用一些药物，例如阿米妥那等麻醉药。将受害者导入意识不是很清醒的状态，然后进一步实施催眠术。所以对于不明身份者所提供的食物或其他物品，保持警惕是非常有必要的。

第二，催眠术犯罪中的一些催眠技巧也是我们经常用的。（当然是在正当心理治疗中。）比如“鼓励抗拒”、“提供次等选择机会”等技巧。

催眠犯罪中，催眠师不会直接命令对方去银行提钱，或者询问银行卡密码。（就算在深催眠中，受害者对违背他意愿和伦理道理的暗示也会抵抗，甚至清醒过来）。所以催眠师需要创造一个受害者不得不取钱的场景。比如说，有一支股票特别好，你应该去买，我帮你买。或者说，受害者的孩子受伤住院了，需要用钱。等等这些理由。

或者在命令受害者脱掉衣服的时候，一般受害者都会抵触。但如果告诉她，我们在一片沙漠里，非常干渴，非常的热，你感觉衣服让你非常的烦躁，所以需要脱掉衣服，那受害者通常都会照做。总之是要创造一个让对方感觉那样做会符合他自己利益的这么一个环境。让受害者心甘情愿的去做。

第三，催眠术犯罪中无一例外会使用催眠后暗示。催眠师会在催眠术当中暗示受害者，当她再说到一个词或一个数字的时候，就会马上进入深度催眠当中。那在受害者清醒时，无论什么时间和环境，只要催眠师再说这个词，那受害者便会马上再度进入深度催眠中，进入被催眠师控制当中。这种犯罪在常规刑侦当中几乎没有可能被发现。

第四，催眠术犯罪都会抹去受害者的记忆，这一点在深度催眠当中是完全可以做到的。但有趣的是在另外一次催眠当中，受害者又可以重新恢复这些记忆，“海德堡案”中麦尔医生就是在多次催眠诱导中，使E夫人重新恢复了记忆。

但这里面牵涉到两个催眠师之间的战斗，其过程是很复杂也是很有技巧性的，就像造炸弹的专家和拆弹专家之间的较量。但一般来说水平比较低的催眠师想破解水平高的催眠师所做的暗示是比较困难的。

第五，催眠术可以用于犯罪，同样也可以用于破案。像上面提到的案例。另外在实际中，将催眠术应用于刑侦在国外也是经常能够见到的。在国外，催眠师经过培训后可以担任谈判专家。我们看到的《无间道》系列中的《终级无间》里面，香港特区律政署会委任一些催眠师去为罪犯做心理疏导。从潜意识上去必变人的暴力倾向也许是最根本的。

在我自己实际的催眠治疗当中，经常会有律师，公安，甚至有一位云南曲靖的检察官询问我是否可以将催眠应用到他们的工作中。但很遗憾，催眠术不是学了就会，会了就可以用，用了就可以显效、显效就可以控制一切。这么简单。

说了这些，也许有些同志说，那催眠术是不是要国家管制一下。不然天下大乱了。谁了学催眠都可以犯罪，那太可怕了吧。太没有安全感了吧。

实际上没有那么严重，一个水平能够达到犯罪的催眠师，他不会满足去街边骗你的几万块钱，相信他会考虑去催眠李嘉诚。所以我们这些平民百姓还是比较安全的。

而对于那些水平比较滥的催眠师，只要你提高警惕，戒除贪念，他是没有可趁之机的。所以如果你受骗了，不要把责任推脱于被别人催眠了。因为实际上是你的欲望已经把你催眠了。

另外最主要的是，把一个人导入深度催眠状态和使一个进入深度催眠的人

接受你的暗示，不是一回事。许多催眠初学者往往混为一谈了。认为进入深度催眠你说什么就是什么。没那么简单。所以就算学会了催眠也不见得就能控制别人。有时间再发一贴详细介绍一下其中的区别。

以上这些只是个人见解，仅供参考。阅者了解一下就不枉费我打这半天字了

11 不同催眠指导思想产生的不同治疗效果

做了二年实践催眠治疗，和心理咨询同行、催眠同行交流，发现了形形色色不同的催眠治疗理念。各人都有自己的指导思想，而且他们产生的效果也不尽相同。这里稍总结一下，主要有以下几类

催眠术这个东东，

- A 它是心理学的一个技巧；
- B 它是一门独立学科；
- C 它是一种人生哲学和生命深层奥秘揭示；
- D 它是一种玄术、巫术。

各人有各自的观点，这个很正常。所谓仁者见仁，智者见智。没有对错，好坏之分。。。。。

但可以肯定的一点是，你认为它是A，那你在应用它的时候，就会产生A的效果，认为是B，就会产生B的效果，以此类推。

那在不同指导思想下，不同的催眠师会用不同的方法和理念去进行心理治疗，偶现就每一个指导思想逐一进行介绍：

A 心理学的一个技巧；

认为催眠术是心理学的一个技巧的心理医生，我们一般不太称其为催眠师，而称为善长使用催眠术的心理咨询师。在此指导思想下，催眠实际上是一种放松、暗示。

在标准程度下进行催眠治疗，使个体的身心放松，加以暗示，暗示其问题已经消除，症状已经消失。这种催眠操作，认为“不是每个人都可以被催眠，也不是每个人都可以进入深度催眠”有其局限性。

催眠不了，问题在于个案本身的暗示性，于催眠师的关系不是太大。而且仅仅是治标的手段。这一类的心理医生占现在催眠使用者的大部份。催眠术只是其众多治疗手段之一。

这样的催眠操作是以心理学为理论指导的

B 一门独立学科；

认为催眠术是一门独立学科的心理医生，我们可以称其为催眠师了。催眠师要学习众多催眠学的理论，和各家的催眠技巧。有些类似学习精神分析。而且在实际治疗当中，催眠师要进行大量的练习，使得催眠技巧不断加深。那这种催眠操作认为“每个人都可以被催眠，每个人也都可以进入深度催眠”那在实际操作当中，如果个案今天进入不了所需要的深度，那就明天继续，一次不行，那就二次。催眠不了，不在于个案本身的暗示性，而是催眠师的水平差。在治疗时，就不是单纯的以暗示为主了，会采用催眠里的一些方法比如：年龄倒退，器官对话，感觉连接，等等寻找个案的早期心理创伤与深层错误认知。既治标也要治本。

这样的催眠操作是以心理学和催眠学为理论指导的。

C 一种人生哲学和深层生命奥秘；

以这种思想为指导的催眠师，已经不单是一种职业上的心理治医生了，更多的是对人生，大自然奥秘，未知领域，潜能探索的一种研究。心理治疗只是催眠研究的一小部份。他们通过这种方式来研究超自然的一些东西。比如像这类的催眠师，会重视人的“第三意识”，所以在心理治疗当中的指导思想也是与前二者不同的。

他们认为心理障碍和人格障碍，神经症，等等心理问题的原因，除了早期创伤和错误认知外，还包括

“出生创伤”即在子宫中所受的创伤和影响

“前生影响”即前生轮回当中所发生事件影响到今世。

这个太有争议了，我们就不讨论，这样的催眠操作更多的是以个人的信仰、理念，更高一层的学说来指导。

D 一种玄术、巫术。

以这种思想为指导的催眠师，一部份属于民间性质的催眠师，他们对催眠的理论基础技巧学习并不是太感冒。祖传下来的催眠手法，经过自己几十年的实践，能够达到治疗某些疾病的作用，或是占卜，甚至是更玄的东东。他们不会去探索和研究这背后的奥秘，只是去应用。

12 催眠术中的心理治疗方法

愚前之贴中，曾重申：“催眠是一门艺术，并不仅仅是咨询其中的一个方法”，然受到许多质疑，故今日将催眠中的心理咨询方法介绍一二，使众位对催眠治疗有更多的了解。小弟愚见中，亦有许多不当之处，非常欢迎大家指正。

一 催眠分析法

主要依据弗洛伊德的理论，患者一定有一种潜在的压抑症结和情绪，于是可在催眠状态下采用催眠分析法，即年龄倒退，使其非常真实的回到以前的岁月，甚至是前生。在面临痛苦的回忆时，即予以暗示，这样从某种意义上可以说在改变以前发生过的应激事情。从而使内在的原因基本袒露，然后加以改变。

二 催眠内省法

在催眠状态下，提示回忆，分析导致心理问题的原由并让患者自己回忆分析其心理压抑之所在。

三 催眠情绪调整

在进行分析和内省疗法后，患者的情绪得到了有交往的宣泄，这里用情绪疗法使患者的情绪趋于平静，再能过直接或间接或想像的良好情绪的催眠暗示并配合播放平缓舒适的曲调和轻音乐。最后是较慢而悠长的曲调，使情绪得以调整，并且给予催眠后暗示，则该音乐可以作为日后调解心境的重要工具。

四 催眠经络穴位疗法。

在催眠状态下，对其经络穴位予以按摩，加以有效的催眠暗示，将会事半功倍。这是改善睡眠，减轻患者抑郁，焦虑的有效手段。

五 催眠认知疗法。

即在催眠状态下的 RET 疗法，与其探讨对心中问题的认识，理出问题的前因后果，及如此处理和对待这一问题，纠正不良认知及心理防御模式以使其问题的解决更理性化。这种方法的优点是不会有阻抗，另外是在潜意识浮现的状态下进行认知领悟，被深层意识接受的概率要大大的增加。

六 催眠直接暗示法

这是一种正统的催眠治疗方法，在催眠状态下针对其症状用正性的，良性的暗示以达到暗示作用。

七 催眠控导表象法。

该法就是催眠状态下的系统脱敏，对于恐惧，强迫，焦虑，该法效果出乎想像。在催眠状态下使来访者真实的重现受刺激的环境中，对伴随而来的不良情绪，予以良性暗示，进行放松训练，以提高自信心。

八 催眠虚构想像法

该法对于儿童及学生的行为及学习问题特别有效，为其虚构一个非常良性的环境，或使其转换成为他心中比较羡慕的同学或朋友，从而提高其自信心，真实感受到表现优秀时的荣誉感和骄傲感。

以上是愚催眠当中经常使用的方法，是不是感觉有许多方法都很熟悉，其实这些就是催眠状态下的心理咨询或者说是催眠和心理咨询的结合。所以随着心理学的发展，催眠术也在不断的发展演化，现在的催眠已经不是大家当初以为的传统催眠了。而且随着医学，人文科学，心理学，神经语言学，物理学，哲学的发展，催眠术也会在博取众家之长中，慢慢的发展完善。

13 催眠术在白领职场减压中的应用

讨论这个也是有原因的。记得刚开业的时候我接待了一位来访者，男同胞，四十多岁，是一位市府干部。他自述工作压力非常大，也知道自己有些心理问题，希望能够帮他减轻压力。但和其他来访者不同的是，他不愿意透露自己的任何信息。也就是说他什么都不告诉我，还需要我给他解决问题。

这是我接待的第一位职场减压的来访者。慢慢的来进行催眠减压的白领越来越多。有银行的、外企的、政府部门、作保险的，有个体老板、电台主持人、全职太太等等。虽然来自不同的环境。但他们到这里来的目标很明确：“我只要治标，不需要你给我治本”、“只需要你给我减压，让我轻松就可以了”。

当然他们各自的背景原因是不同的，我大致分了四类

一部分	是没有异常心理问题，只是心理亚健康
有一部分	是认为自己没有心理问题，只要求减压。
还有一部分	是知道自己有问题，但不想现在解决，只要求减压。
还有最主要的一部分，	是不想泄露自己的个人隐私，只要求减压

催眠职场减压的要求就是一个字：“快”。尽量在短时间内缓解来访者的躯体，情绪症状。尽量在职场突发事件发生的当天，就对事件进行重新构架，做潜意识改变。尽量在短时间内将积累了比较长时间的工作压力化解掉。十天半月的常规咨询方式恐怕不是太适应节奏紧张的职场白领们。

催眠职场减压的心理应对方式，虽然和传统的心理咨询模式有些不同。但既然市场有这个需求，那我想我们就可以去做。

确实在完全不了解来访者的情况下，对其进行心理减压和意外事件的处理不是一件容易的事情。但催眠术、NLP、意向对话、NAC这四者结合后，就可以很容易的做到了。

原因并不复杂，我稍为总结了几条：

- 1 催眠中使用意向对话，可以很快的对减压者的心理状态有大致地了解。
- 2 在深催眠状态中，人体的植物神经系统会自动进行调解。同时催眠状态中的心灵放松和心灵充电暗示可以极大缓解来访者的压力
- 3 催眠术可以对减压者的躯体症状，比如胸闷，憋气，头晕，偏头痛，失眠，肌肉刻板紧张等等症状，进行催眠经络，穴位，器官对话，白光想像，离抚暗示治疗。
- 4 催眠术中加入 N L P 技术可以对减压者的紧张，焦虑，抑郁的情绪进行现场处理。
- 5 对于职场上的具体突发事件，可以在深催眠状态中使用 N L P、N A C 的各种方法，就可以在完全不了解事件过程的情况下，进行重新构架，并加以潜意识改变。
- 6 处理职场上的技巧性问题，是 N L P 的特长。
- 7 催眠大师 Erickson 的隐喻式催眠治疗，对于不想泄露自己隐私的来访者将大有用处。

花钱买“觉”睡，在国外的催眠服务中是一种时尚，所以在青岛，催眠职场减压将会是一个非常有潜力的市场，我想善长使用上项四项技术的同行们可以考虑在你的咨询范围内再加上这一项。或许可以为饱受职场压力之苦而又不愿进行系统心理治疗的职场白领们做点事情。

“伸个懒腰，打个哈欠，抖擞精神，背起行囊，崭新的我继续上路。” 催眠唤醒时，我都考虑会加上这么一句。

14 儿童问题（抽动，多动）的催眠术治疗

儿童多动症、抽动症、尿床等是比较常见的儿童问题。这些症状有相当一部份的心理因素。然而对于儿童的心理咨询不是一件容易的事情。所以许多咨询都是针对儿童父母的。另外也有相当一部份家长不希望自己的孩子长期用药。所以咨询效果不是太明显

然而催眠治疗对于孩子确是非常适用的。首先儿童的感受性、暗示性都非常强。催眠治疗中的一些措施就可以很容易的找出诱发儿童问题的根源，并鉴别真实性。从而对根源问题事件加以暗示改变。因此儿童咨询时的理解问题、阻抗问题、主动性问题也都应刃而解了。同时不用药的优点，也可以让儿童免受副作用之苦。

总之一句话，将日常教育模式中道理目标转变为一种形象化的标准的行为模式，植入孩子的潜意识，使之成为孩子自己的信念。从而由内至外改变行为缺陷。

偶的第一个催眠治疗案例就是儿童的抽动症。那还是去年在苏州催眠培训时，马老师给的个案。

小明 三年级，症状表现为全身肌肉紧张，眼睛不停的眨。在苏州本地的医院就诊为儿童抽动症，药物治疗。但效果一般，父母带小明到了师傅那里进行催眠治疗。在偶的反复央求下，马老师把他交给了我。虽然我那时只学了四天，但总想知道催眠治疗到底会产生什么效果？

耳听为虚，眼见为实，自己做起来那就更真了。

在治疗中，我使用了许多方法，有厌恶疗法，使小明厌恶抽动和频繁眨眼。也使用了催眠转移疗法和后催眠暗示，使潜意识缓解心理压力的方式由抽动和眨眼转化为打喷嚏。症状由此转化。也使用了新行为产生法来标准其潜意识行为方式。

在催眠分析中，找到了小明抽动的心理根源，主要是缓解紧张。小明的父母对小明的教育是比较严格和刻板的，稍有做错，或达不到标准的地方，就加以斥

责。在一次看动画片里的恐怖场景时，小明第一次产生了抽动和频繁眨眼的行为，来缓解紧张。从而使小明潜意识里缓解全部紧张和心理压力的方式改变为抽动行为。

偶又对小明当时看恐怖场景的事件，加以回忆，并做了重新构架。马老师对其父母进行了相应的心理咨询。在经过不到十次的催眠治疗后，小朋友可以正常的上学了。虽然偶尔会打几个喷嚏。

这次成功，彻底的坚定了偶的以催眠术为主导的心理治疗思路。一年后的今天，再看看这个病例，感觉还是可以作得更好的。比如在催眠中使用NLP消除恐惧，或者意象对话，或者使用一些NAC，或者使用家庭排列等技术或者采用洛温菲尔德、沙盘治疗的一些儿童治疗理念，相信对处理儿童问题也都会有极大的帮助。

催眠术对治疗儿童问题，确实有其优势。希望各位同行在遇到儿童问题咨询时，在理论分析遇到困难时，稍稍考虑一下催眠术，或许会有奇迹发生。

15 偶对治疗抑郁症的一点点个人感悟

俺开业至今，用催眠术解决心理问题只有短短的九个月，本是没有任何资格来讨论这些的。但是，也不知道是不是天意，偶在这九个月以来接待的其乎全部是抑郁症，而且都是非常严重的。借用其中一位曾经说过的：“我不想吃药，实在是没有选择，所以才到你这里试试。”当时这句话确实对偶起了非常大的震动作用。一方面感觉到做这行确实还要任重而道远，但另一方面也在暗暗窃喜，隐隐感觉到了自己的一点点价值，虚荣心得到了比较大的满足。

记得最早听到抑郁症还是在上大学，当时只是感觉到抑郁还能算病，顶多心里郁闷，喝个酒，谈个恋爱不就搞定了。但现在我再听到这三个字，无疑于小雷轰顶，抑郁症实在值得让人谈其色变。抑郁症现在已经被列入医保的范围，很可怕的。

抑郁症的表现我就不用废话了，书上多的是。我只是想说一些我的来访者的实际感受。她们都是这样形容抑郁症的。

“抑郁症就是癌症，癌症最后还能解脱，抑郁症我永远都摆脱不了。”
“我这样怎么办？我还年轻，下半辈子让我怎么活？”
“我得这个病就好像是一夜之间的，早上起来整个人就完了。”
“我感觉就好像被什么东西附了体，完全不是自己了，完全换成了另一个人。”

如果你不了解抑郁症，你会感觉这些话没有什么特别的，但如果你在接待了十几个抑郁症患者后，你就会明白这些文字后面的痛苦和心酸。唉。

我不是想讨论怎么治疗抑郁症，每个人都会有自己的方法，我的方法不一定会适合别人，所以我不想把自己的意图强加给人，我想说的是在治疗过程中，我对抑郁症患者表现的一点体会。

感悟一：一定要设身处地的去为抑郁症患者着想，真的去了解她的痛苦，她所受的压力，使来访者真的感觉到你是在用心的听她的陈述，在关心她。我认为这一点非常重要。尤其对抑郁症患者这种支持性治疗是必要的。偶治愈的几位同志现在都成为了偶的朋友，会偶尔给俺发个短信，打个电话。曾经有位小姑娘在最后一次治疗时给偶带了瓶粒粒橙饮料，让偶好是感动了一阵。

感悟二：大部份的抑郁症患者都是半个心理专家，偶曾经有一位来访者将

书城，二楼精神疾病区域的一本类似辞海般大小的《抑郁症》一书，研究了个透。在我初次接待时，他对抑郁症的了解，对精神分析的了解，对自己的透彻分析，让我自叹不如。所以在改变她们时我们咨询的任务是非常艰巨的，好在偶是作催眠的，还不至于太过被动。

感悟三： 抑郁症患者的求医，配合欲望很强烈，但同时也非常固执。到偶这来的，基本都吃过药、打过针、做过咨询，甚至还有看过神婆的。如果你没办法让她马上感觉到你的价值和作用，他们绝对不会再给你第二次机会。这一点让偶刚开业时候非常头疼。但如果你能够让她感觉到“奇迹”，她会一直相信和配合治疗到底，绝不含糊，风雨无阻。就像抓到了一根“救命稻草”

感悟四： 抑郁症不分年龄，偶接的最小的妹妹16岁，最大的叔叔56岁，所以对于不同年龄段的治疗手段和技巧，差别非常大，所以不能指望在治疗抑郁症时只用一种模式，那肯定会失败。

感悟五： 许多抑郁症同志们有一个最大的共性，就是不愿意改变。愿意生活在自己的圈子里，他们宁愿生活在这个痛苦的内心世界里，饱受煎熬甚至发展到了一种自虐的倾向。所以他们会乐此不疲的给你描述他们以前的悲惨经历和现在的痛苦生活，但如果你接一句，未来呢？多数同志会愣半天。如果再接着问，你想采取什么措施去改善现状，更多的人只是木然的看着你。然后告诉你，“我现在没有兴趣和体力去想以后，你先把我的病治好了，我再考虑将来”。

“

抑郁症”这三个字会在许多抑郁症患者的头上飞舞不停，类似强迫症。除了睡觉以后，他们会牢记自己有病。这点让偶现在也很头疼。

当然造成他们这么固着现状的原因非常多，但打破他们的条条框框，确是我们的主要工作，这比改善他们的症状从某种意义上说更难。

感悟六： 这是个比较实际的感悟，绝大多数抑郁症患者都不会在费用上考虑太多，对他们而言“只要你能治好我，多少钱都行”。所以偶开业至今，还没有来访者在电话或面谈中和我去谈论价格问题。当然这不意味着你就可以趁火打劫，我收取的费用，只是认为我的工作+费用值这个钱。况且我还坚持着我的收费原则，“有效收费，无效致歉”

上面是我对抑郁症的一点点了解，希望对同行咨询时有一点点借鉴作用，

最后我也想很功利的告诉抑郁症的患者们，除了医院，你们也可以稍微考虑一下我们这些做心理咨询的。或许我们的方法会对你们有所帮助。

16 抑郁症的催眠生理治疗策略

抑郁症的早期症状表现常有失眠，疲乏，工作学习效率降低各种内感性不适等等，之后的核心症状表现为“三低”，即情感低落，思维迟缓，活动减少。

按照 CCMD-3 的标准，其常见的躯体症状可归纳为以下几类。

- 1 本能活动异常 食欲、体重降低、性欲下降、失眠或睡眠过多。
- 2 精力不足 无缘由的疲劳、衰弱、精力下降、缺乏活动。
- 3 体感异常 痛、冷、沉、压力感及其他含糊不清的感觉。
- 4 内脏不适 最常见的是胃肠道和心血管系统主诉

在实际生活当中，许多抑郁症的患者早期多是以神经衰弱，失眠，或其他躯体症状为主诉，甚至掩盖了抑郁本身，而首先去非精神或心理咨询机构去就诊。另外也有相当一部份也会以抑郁症伴发的其他心理和精神障碍，如焦虑，强迫，社恐等来找心理医生进行心理治疗。

这时候就要求心理医生要能够分辨得出个案问题的实质和关键那就是抑郁，这已经不单纯是一种心理问题，而已经涉及到了生理上的病变。所以对于抑郁症的生理治疗应该是主要的。单纯的对抑郁症患者的心理、情绪、和伴发心理障碍进行心理治疗，特别是对于双相障碍的抑郁症患者，怕是有点辛苦。

现在治疗抑郁症的主要药物多是从神经生化递质、神经内分泌、脑电生理等方面着手，那我们对于抑郁症的生理催眠治疗也基本是以此为出发点的。

这里晓斐结合传统生理疾病的催眠治疗，抑郁症的药物和心理治疗，及自己的实战，介绍一下对于抑郁症催眠治疗的整体策略，这里我们所提到的抑郁症，均是指非精神病性的抑郁症。

首先要明确催眠治疗的指导思想， 这里要提醒各位催眠师以下二个要点

A 抑郁症的生理治疗和其他常规生理治疗（糖尿病，高血压）、癔症、疑病的指导思想略有不同，常规生理治疗的出发点，多以暗示，深度放松、自主神经调节，长时间的自我暗示，自我想像为主。但对于抑郁症的治疗，这是远远不够的，往往短期有效。而且由于抑郁症患者自身的心理情绪特点、求医愿望和动力。他们往往无法坚持长时间的自我催眠及暗示。

B 抑郁症的催眠治疗也不是单从心理着手，通过改变童年创伤，出生创伤、甚至是前生创伤，就能搞定的。确实通过根源问题的解决，我相信抑郁症会得到极大改善和缓解，但从心理改变到生理改变，这需要一段时间。另外对于正处于抑郁

期或躁狂期的抑郁症患者进行深层心理治疗，偶持保守意见。

抑郁症催眠生理治疗的指导思想有浅层、中层、深层三种，现简单介绍如下：

1 浅层治疗策略：诱导出深度催眠，对于抑郁症患者的躯体症状，如思维迟缓，心痛，心悸，胸闷，精力下降，胃肠道，心血管。采用多种催眠治疗方法反复进行暗示，想象和感受。

注意，这种暗示不是上面提的A型的暗示方法，比如你不可以暗示：“你的胸闷已经好了，问题已经解决了，你感觉一下”

浅层治疗暗示的指导思想是以缓解症状为主，使个案感受到舒适，为后面中层治疗打下基础。

推荐催眠中使用的治疗方法

NGH：白光想象，器官对话，能量治愈

马派：穴位按压，经络舒展，催眠按摩

气合：禅宗的真言及手印

NLP：逐步抽离

2 中层治疗策略：诱导出深度催眠，使潜意识知道个案现在的躯体症状态，并归结原因为脑神经的改变。命令潜意识改变现在的生理结构，使神经递质分泌正常。

我们的意识控制不了我们的血压，内分泌，神经运行，肌肉细胞的运动，那谁在掌握这些程序？我们的潜意识。所以在深层催眠状态下，将潜意识最大限度浮现出，给其命令，让其改变生理指标。（后面会再发一贴，专门介绍如何给潜意识下命令）

推荐催眠中使用的治疗方法

各家各派的都可以，只要能够诱导出深层催眠，只要能够与潜意识良好沟通。

友情提示：医学的生理学，生化学，病理学，稍了解一些对于操作更有指导意义。

3 深层治疗策略：诱导出中度催眠，使意识和潜意识同存，使潜意识明白这种提醒意识的方法不是很妥当，在探究心理问题前，命令其找出更多选择，用其他方式来替代现在以抑郁为主的提醒方式。

这种操作的指导思想就是建立在，潜意识出于保护原则，要通过一些方式来提醒和警示个案，而神经递质病变导致的抑郁症只是方式之一。既然它当初可以选择用这种方式，那现在也可以更换其他方式

推荐催眠中使用的治疗方法

艾瑞克森：隐瑜故事

NGH： 躯体症状转移

NAC： 神经链接

PS： 1 以上的催眠治疗方法主要是针对抑郁症，和以抑郁发作为主的双相二型障碍，对于恶劣心境和以躁狂发作为主的双相一型障碍还是要稍作改变。

2 对于抑郁症的催眠治疗时间，必须要有把握。特别是在抑郁好转的时候，不可以因为好转，而放松对催眠治疗时间的掌控。

3 对于抑郁症生理治疗后的心理治疗，后面会另发一贴，详细介绍

晓斐个人治疗抑郁症的催眠策略和方法，并不一定适合其他催眠师，催眠治疗最讲究的就是最大限度发挥催眠师和个案的想像力和创造力。“没有做不到，只有想不到。”

17 抑郁症的催眠心理治疗的策略方法及实例

前面曾发过一贴，详细介绍了抑郁症的躯体生理症状的催眠治疗方案 http://club.qingdaonews.com/cachedir/77/29/61/2961996_1.htm 以及对于失眠和睡眠障碍催眠治疗的方法 http://club.qingdaonews.com/cachedir/77/34/35/3435923_1.htm。

那在经过了二、三周左右的恢复时间后，个案的生理状况恢复到正常，情绪状态保持稳定状态，抑郁伴发的恐惧，强迫慢慢恢复到正常水平后，就需要进行相应的心理根源事情的寻找和治疗了。由于抑郁症药物治疗后的复发率问题，所以更多研究也表明在个案潜意识深处存在着心理上的根本原因，如果不能彻底的改变，那抑郁症的个案是有复发的可能性的。

这里顺便提一句，站在催眠治疗的角度上，我们始终坚持在个案正常状态下进行心理治疗，。对于正处于抑郁期或是躁狂期的个案进行深层次的心理分析，我们持保留意见。

对于抑郁症的催眠心理治疗的策略大概分为三种，依照时间前后，我们依次分为了

- 1 心理根源寻找
- 2 根源事件重构
- 3 对于失衡的家庭系统，父母结构对个案进行重塑
- 4 改善人格

1 心理根源事件寻找

每个人的成长历程都是不同的，都要经历成千上万的事件，而这些都贮存在潜意识中，一件都不漏。所以我们需要抓住重点，抓住引起抑郁症根源的事件。另外不要先入为主的认为就一定是童年性创伤或是什么其他的，让潜意识给答案。另外站在催眠的角度，出生创伤和前世追溯也是重要的根源事件，（这个东东太有争议，我们就不讨论了）

方法：深度年龄倒退，然后可以采取逐年回忆法，电影院寻找，相册寻找，前生回溯法，若催眠深度足够的话，最佳的方案是自动书写和潜意识自动问答

实例：

这是丽天的第一位抑郁症个案，在进行年龄回溯的时候，我们都没有发现很

明显的一些根源事件，也没有出现潜意识所“蹦”，出来的画面，直到在邻近结束时，

个案突然开口：“我想起一件事情来，不过和抑郁没什么关系，不过我很想告诉你！”

她所想起的是在4岁左右的一次童年性游戏，和另外一个男生玩过家家，各自扮演父母角色

在丽天，抑郁症个案有童年性经历的概率相当得高，大概能占到九成

2 根源事件的重构

我们称之为重新构架，即在深度催眠状态下，与潜意识对话，将根源事件重新改变，使得潜意识以另外一种状态，角度，方法去面对事件。从而改变依据此事件所建立潜意识应对当前环境事件的方式。重新构架，没有规则，没有什么程序，发挥各自的能力。有关这方面的内容可以参考完形心理疗法、NLP、艾瑞克森的催眠方式来结合进行，脑筋急转弯也有很大的借鉴意义。

方法：情景重构，内容重构，角色重构，年龄重构，经验元素重构，记忆重构（谨慎进行），

另外个人建议，在进行了完整的重构后，最好在唤醒阶段，抹去个案对本次催眠治疗的记忆，效果尤佳

实例：一位抑郁症个案伴有强烈的神经性呕吐，经医院检查，胃肠道无任何问题，经年龄回溯后，在5岁时间里找到了创伤事件，在一次家村的葬礼上，他偷吃了供奉的馒头，旁边一位大人告诉他：“这个不能吃，有毒的”一句吓唬小朋友的话，深深的烙在了他的潜意识里，“我中毒了”。解决的方法也很简单，告诉潜意识：“我很健康”

对于这种情况，我们采取的是内容重构，在深度催眠状态下，重新回到当时的场景，在他吃下馒头，大人要说话的瞬间，我们使得进程暂停，进行催眠师情景剧的角色重换

大人：“这个馒头很香是吧，很好吃，不过现在还不能吃，记住，只可以吃这一个，知道了嘛？”

个案点头同意，然后事件结束。整个重构也很快的结束了。此后呕吐消失

3 对于失衡的家庭系统，父母结构对个案进行重塑

抑郁症的个案很多有过与父母分居、父母刻板教育、父母关系恶劣的经历，而这些经历带来的后果，心理学上的分析很多，我这里就不重复了。

在催眠治疗的角度上，我们要做的是重新构架父母，家庭系统在个案深层潜意识里的位置和结构。至于重构的标准，我们采纳的是萨提尔的家庭治疗以及海灵格的家庭系统排列的理念。

实例：

一位抑郁症个案，从小的家庭结构是存在问题的，她的母亲非常的强势，而父亲非常软弱，这多少导致了她现在暴躁的性格和失败的重复性的恋爱经历。从小的不断强化的向母亲学习，也使得她在重复母亲的经历。

在深度催眠状态下，创造场景，重新浮现父亲，母亲的形象，依照 NLP 抽离的方法，将父母身上存在着的缺陷抽离，然后带着她去感受父亲的坚毅和安全，感受母亲的温柔和支持，进行宽恕处理，最后改变经验元素，催眠唤醒。

我们没有办法改变当年她的父母，但是我们可以改变她潜意识里的父母，使得潜意识里的家庭结构重新恢复和协平衡，从深层次对个案的安全感，自卑，身份价值，到浅层次的性格，认知方式，都会产生潜移默化的影响。

4 改变深层次错误认知，增加力量，改善人格状态

抑郁症个案普遍存在，“追求完美”，“注重外界评价”，“思维极端化”等等错误的深层次的错误认知。这与个案自小的经历有很大关系。

改善个案的人格，使其接受自己，增加心理能量，增加自信，创造未来景象，改变未来的认知和行为方式。

实例：

一位抑郁症个案，追求完美，严重自卑，非常在意自己的缺点，希望可以变得更外向些。

对于追求完美，我们采用的艾瑞克森治疗强迫症个案的方法，使用故事隐喻：“你说做到自己的 100 分是不是件很难的事，那 99 分呢，98 分呢，你能分得出他们的区别嘛，那 97 和 98 之间你能区分嘛，那，，，，，，，，，，”一直使其潜意识的完美标准达到原本标准的 80 分

对于其他问题，我们首先采用了 NLP 的自我接受法，从潜意识上承认自己是很优秀的，然后使用借力法，使其自信心增加。最后利用角色互换，使其和他的偶像“刘德华”置换，引导潜意识改变原有行为的大脑神经网络，创造未来影像、确定改变目标。加入心锚。

以上四点。为“丽天晓斐”催眠治疗常用的策略和方法，如果对于每一位抑郁症个案，我们催眠师都能严格按照这些治疗程序来进行。相信会给众多的抑郁症个案提供一种新的治疗选择，一个新的希望。

PS:

- 1 以上操作仅代表催眠治疗思路，不代表其他心理治疗方法
- 2 以上操作均需要在中度以上催眠状态，最好是深度
- 3 以上操作均需要结合催眠师本身的特点，最大程度的发挥自己的想象力和创造力
- 4 以上的操作策略和方法，只适合于“丽天晓斐”，不代表一种标准性操作，仅具有参考价值，希望能给各位尝试进行催眠治疗的同行带来一些创意和思路。

丽天晓斐催眠 附白

在征得受导者同意的前提下，我们对个案中的当事人的有关背景资料有行了修改。对于治疗过程中的一些细节也略加删减。在此感谢他们对丽天晓斐催眠的支持。谢谢。

抑郁症是一种以心境低落为主要临床相的情感障碍。核心症状主要表现为“三低”即情感低落、思维迟缓、活动减少。程度可以从心情苦闷，到痛不欲生，甚至出现木僵，自杀等表现。可同时存在焦虑，恐怕，强迫等症状，也可同时存在着失眠，精力不足，食欲下降，体感异常等躯体症状。少数会出现幻觉，妄想等精神病性症状。

现在治疗抑郁症的方式主要有药物治疗、心理治疗、电痉挛治疗、睡眠剥夺治疗、中药针灸治疗。我们今天讨论的催眠术治疗手段是属于心理治疗范畴内的一种新兴抑郁症治疗方法。另外我们讨论的抑郁症治疗，主要是指原发性抑郁即无精神病性症状的抑郁。

抑郁症对人的危害是很大的，它会彻底改变人对世界以及人际关系的认识，甚至会以自杀来结束自己的生命。有学者研究认为，自杀身亡的前苏联著名小说家法捷耶夫、日本著名小说家川端康成、美国著名小说家海明威和台湾女作家三毛、香港歌星张国荣等身前均患有抑郁症。而我们众所周知的主持人崔永元亦饱受抑郁折磨之苦。

因此讨论抑郁症治疗的个案是具有实际价值意义的

个案简况：

张先生 29 岁，从吉林大学毕业到青岛定居。银行职员。曾于三年前被诊断为抑郁症，药物治疗六个月，情况好转。但今年二月份抑郁症复发，情况恶劣。在本市一综合医院心理科接受咨询，建议张先生用药三年。由于种种原因张先生不愿再用药，所以来到丽天晓斐催眠工作室尝试催眠治疗。

张先生除具备抑郁症的各项基本情绪、躯体症状外，还伴有恐惧、焦虑症状。自述见到同事份外紧张，根本不能控制自己的行为和言行，大脑一片空白。

对张先生的催眠治疗共进行了十六次，大致分为了五个阶段（催眠体验阶段，症状改善阶段，分析探查内部心理创伤事件，上层认知结构改变阶段，现存实际问题解决阶段。）

一．催眠体验阶段：

催眠次数： 1 次

催眠目标： 体验催眠效果。（完成）

张先生配合治疗的愿望非常激烈，但经测验发现张先生催眠感受性比较低，那就是意味着催眠诱导，及暗示显效的效果会打折扣。第一次治疗，我们未与张先生就其抑郁问题展开过多讨论，而是首先将其导入了中度催眠阶段，并加以心灵充电的暗示，催眠后半段使张先生从催眠状态转为了正常生理睡眠状态。醒后，反映非常舒服，有减轻抱负的感觉，精力也感觉得到了补充。由此对催眠治疗产生了信心。

二．症状改善阶段：

催眠次数： 6 次

催眠目标： 改善躯体、情绪症状。（完成）恐惧改善（未完成）

二天后，张先生继续接受催眠治疗。张先生主诉躯体症状方面感觉严重失眠

（早醒）、胸口郁闷、心悸、感觉大脑神经紧绷，像蒙上了一层铁锈、后背肌肉紧张等。情绪方面感觉做事没有兴趣，无心料理自己的卫生，没有自信心，情绪低落，晨重晚轻等问题。

四次治疗过程中，针对躯体症状。我们在深催眠当中使用了马派催眠经络，穴位暗示疗法，对其头部，身体等主要部位进行了触觉暗示疗法，另外采用了廖阅鹏大师的器官对话技巧，对大脑，心脏等感觉紧张部位进行了催眠缓解治疗。另外每次均加入了心灵充电的技术操作。使张先生的躯体症状得到比较快的改善。催眠术本身在放松潜意识过程中，对生理调解受导者的植物神经紊乱是非常有效的，另外加入了调解内分泌系统的心灵暗示，也会在生化角度，及神经内分泌角度自发改善躯体症状。

对于其情绪问题，我们主要采用了是催眠想象疗法，相当于NLP简快心理疗法中的创造未来影像，借力法，抽离手法（本文所有这些NLP方法均是在受导者处于深度催眠当中进行，形式和内容做了一些有利于催眠操作的改变）。暗示其回忆自己表现最优秀的一幕，回忆自己最快乐的一幕，以及融入自己认为最优秀的人身体当中的感觉。将三种感觉整合，为张先生建立了一个感觉经验掣（经验掣可以将这三种感觉整合，并在他自己触动自己身体的某一部份时，重现于心里）。打破状态，未来测试有效。这些措施的主要目的，是激发起受导者的自信心，提高情绪和兴趣等。另外经验掣的设立也为张先生自己处理日常情绪问题提供了一件有效的武器

四次治疗后，张先生感觉躯体，情绪症状得到了很大的改善。已经不影响正常的工作、生活了。特别是睡眠的改善，使张先生感觉份外有信心。

另外对于张先生挥之不去，像苍蝇般在头顶绕来绕去的“自己有病”的观念，我们也采取了NLP中的信念种入法和换框法，改善很明显。在张先生自己在家做了十几次后，这种类似强迫的观念减轻了许多。

第五次治疗我们对于张先生认为影响工作最大的社交恐惧进行了治疗。我们采用的是行为疗法中的满灌疗法。我们在将张先生导入深催眠后，为他创造了一个需要其面对众多同事，公开发言，而他却没有任何准备的场景。

但奇怪的是，在这种情境下张先生竟然没有丝毫恐惧紧张的感觉。但在清醒时，张先生稍稍回忆一点类似情景就会感觉紧张。因此我们初步断定了张先生并非简单的社交恐惧，行为疗法或许可以改善紧张程度，但不能解决他的根源问题。

为了求证我们的判断，在第六次催眠治疗中我们采用了，NLP中的消除恐惧法效果同样不理想，这进一步证明了要解决张先生的恐惧、焦虑需要从其潜意识深处找寻方法。

三探查潜意识创伤事件：

催眠次数：5 次

催眠目标：探究潜意识中的冲突与矛盾及心理创伤事件，并产生改变（完成）

在这五次治疗中，我们主要采用的是催眠自由联想法和 N L P 重塑印象的方法。将张先生导入中度催眠状态（因要与其意识，潜意识一同运作）。张先生自由的诉说他的童年经历，家庭生活，学校生活，恋爱生活等等。在此过程中，我们发掘到了许多重要的事情，并做了相应的潜意识改变。

1 张先生的童年很不愉快，父母感情不和，经常吵架，经常能目睹其父殴打母亲。之后的家庭教育也是非常刻板的，稍有不顺从父亲意愿，即受到喝斥和责骂甚至打骂。这种教育方式也造成了张先生的刻板，教条性的性格。另外对父亲的敌视和恐惧，也是造成他如今恐惧和紧张的一个重要原因。最主要的是从小缺乏安全感，使得张先生一直在寻求依赖。由此得知张先生抑郁，焦虑的根源来自于自卑。当然这种自卑在以后的生活中不断被强化，模式化。另外这种教育方式也是造成现在张先生追求完美，只重结果，不享受过程的一个重要原因。

2 通过潜意识手指探测法，我们肯定张先生在童年时有性方面的意外体验。在我们的反复暗示诱导后，张先后回忆起在小学阶段，曾经在二年级的时候，与邻居的一位同龄女孩进行过一次非常幼稚的性游戏。被女孩父母发现，在受到喝斥后，告知了张先生的父母。张先生的父亲对他进行了非常严厉的体罚。我们尝试着提醒张先生比较现在的恐惧和当时的恐惧有什么区别。张先生告诉我们：“太像了，简直一切在重演”。由此我们判断大致找到张先生恐惧的根源事件。

3 张先生在父亲严厉的教育下，在小学，中学，成绩一直不错，但考到大学后，由于从农村来到吉林，无论成绩还是其他表现均不如意，这时的张先生从一个高点跌落到谷底，自卑、孤独、恐惧又得到了极大的强化。

4 张先生来到青岛后，与现在的女友交往，但感情一直不稳定，女友对他的这种内向，刻板，甚至是懦弱的性格一直不满。张先生的第一次抑郁发作亦与此有关。被女友看不起，更加强了张先生的自卑心理。最终在经历一次突发事件后，所有情绪暴发，弦终于被蹦断了。

5 因为张先生的自小的教育方式和生活环境，所以影响其产生心理冲突，矛盾

的事情非常多，非常细。另外牵涉到受导者过多生活片段，为了保守受导者个人隐私，所以就不一一细述了。

我们在重温这些心理事件、渲泄情绪的同时，我们也相应对每件事件做了潜意识上的改变。我们利用了NLP中的“改变经验元素”，“宽恕法”、“接受自己法”（类似意向对话性质的象征意义改变）找出潜意识中各部份的共同出发点，然后在潜意识中达成一致，使张先生在原谅父母的同时，也原谅和接受了自己。对自己以往的生活有了新的定义。

四 上层认知结构改变阶段

催眠次数：3次

催眠目标：改变受导者的认知结构（完成）

在此阶段中，我们针对以前发现的问题，我们首先在深催眠当中采用了认知领悟疗法，指出其在面对恐惧紧张事件时，很自然的采取了童年时的应对处理方法，指出其行为中不成熟的一面。

比如一次治疗中张先生曾告诉我们，依照他的家庭经济状态。就算不上班，他也可以正常的生活下去，因此有辞职彻底回家养病的念头。我们在催眠状态中给他讲了一个故事。说我的侄女，不想上学，对她父母说：“妈妈，你们都那么有钱，我就不用上学了，我可以一直玩，反正也饿不死，上学一点都不好，成了大学生也挣不了几个钱。我不喜欢上学。”而后在催眠中我们对张先生加以暗示：“你们说话的语气让我感觉有点像。”我们并没有再指出张先生的认知不成熟性。但催眠中的这种暗示会被植入其潜意识。这种方法也是美国催眠大师艾瑞克森经常使用的故事治疗原则方法

另外我们也采用了合理情绪疗法，指出张先生现在的绝对化，走极端的认知特性。与其进行ABC式辩论，直至把问题归结到了自卑的根源上。并在催眠中，暗示其自卑的根源我们已经消除了，所以他的认知结构也能够发生改变。然后我们采用了催眠重新构架技巧和新行为产生法（即NLP中的六步换框法）以及“自我整合法”。在他的潜意识中自动找到了改变现状的三种新行为，并提交潜意识。

另外需要指出我们在使用认知领悟和合理情绪疗法时，我们是在催眠状态当中，更多的采用命令暗示的形式传递给张先生的潜意识。

至此张先生的催眠治疗已经有 15 次了，刚好一个月。张先生的躯体和精神症状均不同程度的正在改善，社交恐惧也得到了较大的改变。对于自己的了解，对于生活中突发事件的处理也都比较合理。其间张先生工作中发生了一次比较大的突发事件，张先生自己的处理方式和应对情绪都表明了清除了潜意识中多年垃圾，并改变了自己的行为认知结构后，张先生的心理承受能力和心理康复能力都能够支持张先生独自走下去了。

五 现存实际问题解决阶段

催眠次数：1 次

催眠目标：解决感情问题（完成）

张先生在巩固治疗中，曾经在复诊时对我们提出了一个特别的要求。他已经与女友分手，而且自己也清楚两个人确实不合适再在一起生活。但心里总是牵挂着她，很痛苦。因此希望我们改变他内心对女友的依恋。在征得张先生同意后，我们使用了 N L P 中的化解情感痴缠法，使两人之间的关系纽带彻底消失。一周后张先生告诉我，他已经开始准备重新恋爱了。

张先生现仍处于为期一年的巩固、观察治疗阶段。预后良好

催眠治疗期间我们初次使用了美国催眠大师 Milton H. Erikson（米尔顿·艾瑞克森）的一些抑郁症催眠治疗技巧 比如：“鼓励抗拒”、“提供次等的选择机会”、“扩大偏差”、“利用令其受失控的方式促使个案产生回应”等方法。效果显著。

抑郁症的治疗不像解决一个普通心理问题那样比较具体、明了。这是一个比较庞大、复杂和长期的工作，因此我们在治疗过程当中，在催眠状态当中，使用了许多方法和技巧。既有比较传统的心理学技巧也有现在比较时兴的 N L P 技巧。而且在治疗当中也会遇到种种意想不到的困难和变化。受导者和辅导者都需要付出极大的耐心和努力。而半途放弃治疗的个案也不在少数的。但坚持就是胜利。

虽然抑郁症治疗方式非常灵活，但我们的治疗原则是明确的：治疗抑郁症要激发出个案本身的潜在动力才能够彻底的完成治疗，只有当受导者具备了完善的自我心理康复和承受能力时，我们才算完成了自己的使命。

19 聊聊睡眠及催眠心理治疗中的应用

经历了一天的工作，生理和心理都处于疲劳中时，最好的恢复身心的方法是什么？？？

美容？跳操？看海？看电视？上网？玩游戏？叫上朋友喝酒？

No the best choice is sleep

作为最原始，最有效，最天然的恢复身心的方法，睡眠的作用是任何一种方式都无可替代的。一次高质量的睡眠不仅可以恢复生理上的疲劳，而且在快速睡眠动状态中对于心理上的补充作用也是巨大的。在睡眠中出现的梦，也成为我们进行心事治疗的一项重要依据和出发点。

在实际工作中，患有严重神经症，心理障碍的个案，有睡眠障碍或睡眠质量问题的症状是非常普遍的。甚至是只有一般心理问题的个案也存在着睡眠问题。

先不谈他们各自在心理历程上的压抑，矛盾冲突和深层错误认知。单从睡眠的角度来看，这种最主要的恢复身心的方式得到了破坏，无法以正常的模式去缓解心理压力和创伤。恢复的效率可能会减半甚至更少，那每天的生理疲劳度、心理压力和心理垃圾得不到充分的消解，日积月累也会活活的把人压垮。

实际上许多患有神经症的同志，特别是抑郁和焦虑的个案，都不同程度上存在着生理上的变化，也就是存在着躯体症状。这里面由于睡眠问题而导致的症状也是不少的。所以如果能从生理和心理上同时进行治疗，那效果或许会更好些。那改善睡眠也是一个非常好的生理治疗方法。

偶同意失眠都是情绪性的失眠，但更感觉心理上的改变也应该是通过一定

程序，影响了潜意识，从而使生理状态产生了一些改变，最终导致睡眠障碍。

如果能处理好心理的根源问题，那睡眠是应该会得到改善的。但在具体治疗中，我们不可能在短期，一两次的心理咨询中就达到这个目的。那在整个的治疗过程中，可能来访者的睡眠问题还是没办法快速解决。这时候就要借助一些其他措施，比如说药物，中药，针灸等等。但对于心理医生来说，催眠术应该是一个不错的选择。

如何在催眠心理治疗中合理的利用睡眠，也是一个蛮复杂的问题。很多同行，认为催眠术对睡眠的改变作用就是使用一个后催眠暗示“你今天晚上会睡得很香。。。。。”确实传统的催眠治疗也是这样的。

但这只是现代催眠心理治疗当中的一种应用方法，我们不仅要利用催眠术改善睡眠，我们也要利用睡眠来改善催眠心理治疗的效果。这是一个互动的过程。之所以催眠术会对睡眠有改善，原因主要有以下几点：

一， 非常规导入睡眠

以抑郁症为例，抑郁症患者的睡眠由于受到生理上的改变，特别是大脑神经递质的改变，使得每次的睡眠质量极差，早醒，睡得浅。而且每天这种常规的入睡模式，生理模式都在不断重复着。

但在催眠治疗当中，我们可以人为的使个案的身体进入睡眠状态，这是一种非常规的入睡过程，而在这个过程中由于没有沿用其本身的入睡模式，也就是说与个案平时的入睡生理模式是不同的。从而保证了催眠中的睡眠是一种正常的睡眠状态。而这种状态就可以正常的恢复个案的生理疲劳、缓解心理压力。

在实际治疗中，我们经常会在第一次催眠中，将个案从深度催眠状态导入睡眠状态。任其睡一两个小时。在唤醒后，个案普遍都会感觉到舒适，这样既可以增加个案对治疗的信心，也可以改善个案的躯体症状。为今后的心理治疗打下基础。这是许多催眠治疗师常用的方法

有些国外的催眠专著就曾经这样评价过，催眠中的一小时睡眠作用，可以顶得上个案平时的八个小时睡眠。而徐鼎铭也在其催眠专著中提到过：能在深度催眠状态当中睡过去的，只有一种人，身心极度疲乏之人。缓解身心疲劳是第一要务

二 催眠睡眠中的自主神经调节

每个人都有自主神经调节的功能，这种功能会通过改变我们的躯体生理运作如内分泌，激素分泌，血压，神经递质，器官组织、肌肉皮肤方面等等来保证机体的正常运转。但这种调节功能也会因为一些影响因素而产生紊乱。心理问题及情绪也是其中之一。

那在催眠当中，通过一些暗示，使意识的防御和警戒作用减弱，使得意识层的许多干扰影响暂时与潜意识分离，而在此时，自主神经的调节也会因为这种干扰的消除而恢复正常。从而在有限的时间内改善个体的生理状态。使得交感和副交感神经的拮抗作用得到缓解。达到缓解身心疲劳的目的。

这看上去和放松训练非常的相似，但性质上是不同的。

三 将催眠治疗的家庭作业交给睡眠来完成

睡眠和催眠术是反映潜意识的两种有效的方式。那在具体治疗中，我们就可以把催眠后的一些家庭作业交给睡眠来完成，这里面包含两种作用。

A 我们的许多催眠后暗示，无论是对躯体还是对心理的，都需要给潜意识留出一定的时间来执行。而夜晚的睡眠，正是潜意识暴露出来完成作业的好机会。所以许多经过催眠治疗的个案，往往在治疗的当天感觉没什么作用，但第二天就会有相当大的不同。良好的睡眠也会促进催眠治疗的效果。

B 揭示潜意识的秘密，不是一件容易的事情，往往在催眠治疗过程当中，我们会因为许多原因而没有找到答案和线索，在这个时候，给予后催眠暗示。往往个案会在当晚的睡眠当中做许多梦，而这些梦有可能就是我们要找的东西。所以在每次催眠治疗前，催眠师都必须详细询问个案在上次催眠治疗后所做的梦。因为这些梦比较有象征意义。

总之，改善睡眠应该是我们心理治疗当中比较重要的一项，无论对于来访者还是对以后的心理治疗都是不可或缺的，而催眠术则应该是一个不错的选择。

20 催眠术中的类比记号

储存情绪（类比记号）. 字如其意，就是把人的好的、积极的情绪，像电脑文件一样存档，当需要的时候，只要点击名字就会出现。所以如果一个人在情绪非常低落、忧郁、焦虑时，也能够打开自己已经储存的良性情绪，那相信对迅速改善情绪和心理症状应该是非常有效的一个方法。

其实它的应用大家经常会在电影、小说里能够见到。经常是一个人被催眠后，施术者给被催眠者加以暗示，给他现在的催眠状态起一个名字。并且暗示说，当你在清醒的时候，当我在说这个名字的时候，你就会迅速进入现在的这种催眠状态。在处于醒觉状态时，当再提到这个名称时可再次将人导入催眠状态。当然这种情节可能比较极端，但并非没有利用价值。最近我个人就有过一次比较不错的尝试。介绍出来与大家分享我的心得。

最近接待了一位饱受抑郁折磨的来访者，吃药两年多，效果不理想。所以如何在短期内提高她的情绪，改善症状是比较困扰我的问题。因此便起用了储存情绪这种方式。在催眠三次后，来访者已经对催眠比较熟悉，且很容易进入中度催眠的状态时，于第四次，于催眠状态中引导其回忆非常美好的一段自己在大学上台舞蹈的场面，来访者示意现在的情绪非常的好，感觉很有信心。此时对她加以暗示：“你能够听的声音，能够听到自己呼吸的声音，所以现在你也已经完全放松了，你已经能够体验到一种非常宁静，非常有自信，相当开心的情绪，现在我要你记住这种情绪，并且我会给这种体验打上一个烙印，我会为你现在的心境起名为紫蝴蝶（加重语气），这三个字就代表着你现在的心情，所以在今后的治疗中，当我再提紫蝴蝶时（加重语气）你的潜意识就会马上呈现出，现在你正体验的，愉快、幸福、无忧无虑的情绪。”来访者示意表示接受。

在第五次催眠时，进行年龄倒退，诱导其观看水晶球，大脑呈现以前发生的心理创伤事件，来访者呼吸急促、情绪紧张、身体紧缩且有退缩的想法。在此时，我再加以暗示：“我能够了解你现在感觉非常痛苦，非常的不愉快，我知道这件事情破坏了你心灵的宁静，但是经过今天的治疗，你已经可以非常坦然的面对这件事情，你现在的心境就像看到一只紫蝴蝶（加重语气）一样，会马上平静下来”，来访者此时身体颤动，身体马上放松了下来，呼吸恢复正常的腹式呼吸，且示意我现在她感觉很平静。已经可以进入到我所打下烙印的情绪体验中。

在被唤醒后，来访者自述在听到三个字时，心情好像被改写了，感觉能够恢复到定义情绪的 70%，虽然这个指标离我的要求仍差一些，当然其中会有许多深度、技术、操作、语调、环境的原因。但可以证明储存情绪的这种做法是可行，也是比较有效的。所以不仅在催眠状态下，就是在觉醒状态下改善情绪，提

高应激能力也会有帮助。当然在日常的咨询当中也可以加以利用储存情绪（类比记号）这个方法。

具体的操作方法和步骤可以参阅 理查 班德勒的《青蛙变公主》及 NLP 教材

21 催眠与 N L P 结合的方法__新行为产生法

以前提到催眠术中的一些心理咨询的方法，但非常的笼统。随着大家对催眠的了解以及 NLP 的普及，终于可以就一些具体的催眠治疗手法对大家介绍一下，以期使各位对催眠治疗和 NLP 有更深入的了解。

新行为产生法是一项比较普遍使用的方法，无论是在催眠学中还是在神经语言程式学（NLP）应用都非常的广。他的优点就是非常容易理解，也便于去操作。但缺点是对操作者的经验技巧或催眠深度有比较高的要求。

它的基本步骤是这样的

- 1 让来访者选择一个情境，作为新行为模式所希望发生的场合;
- 2 找一个模仿对像;
- 3 观察并聆听，模仿对像在那情境中的言行举止;
- 4 将模仿对像的影像及声音替换成你自己的影像及声音;
- 5 走入这个类似电影情节之中，去体验那种感受;
- 6 确认改变.

我举两个实例来说明它的应用：

一例：这是偶第一次使用新行为产生法。接待的是一位 10 岁，三年级的小学生。像大多数男生一样，学习不太好，而且上课非常好动，完全没有办法静下来。家人带到医院以抽动秽语综合症进行治疗，但效果不明显。且用药的副作用明显的表现出来。在与其父母和该生的交流当中，得知该生的生活环境并无问题，且父母也未有不当的教育方式。家庭关系也未有任何波折。最关键的是父母并不是要求来治疗孩子的心理问题，他们要求的是让孩子能安安稳稳的上课。戒掉这些“坏毛病”。因此在第二次催眠治疗中，偶开始使用新行为产生法。

经过测试该生的催眠感受性比较高，首先以快速催眠法导入浅催眠状态，然后凝视水晶球将其导入深催眠状态（廖大师的分级为四极），

第一步：暗示其眼前有一个非常美丽的花园，在花园中央有一个非常大的水池，水很清，很静。

第二步：暗示该生可以从水池中看到许多画面，然后慢慢他看到的是教室里同学们上课的情境

第三步：询问该生在同班中，他最佩服的同学是谁？该生说从水中看到了班长，然后让该生从水池中详细描述出班长在上课时候是怎么样的专心，平静。以突出语调询问该生是否也想成为这样的学生，得到肯定的答复。

第四步：让他仔细注意发现班长的样子在发生变化，然后暗示他看到的实际是他自己，让他仔细体验，感受，自己在上课时的这种平静，努力的状态。

第五步：模糊对水池周围的描述，带他实际进入教室的场景。激发起该生控制自己的自信心。

第六步：使用 NLP 的器官对话技巧，确认潜意识以现在状态为标准对行为产生改变。

在经过该次催眠后，该生抽动，躁狂的现像明显减少。这种反馈也使偶有了更多的信心，再经过了三次的催眠调理治疗，外加了其他一些催眠心理治疗技巧，该生已经可以正常的学习、上课。到现在已经有四个月了，反馈良好。经过第一次成功的实施后，新行为产生法就普遍的应用到偶的催眠治疗当中。但学生的感受性，催眠配合性是非常高的。所以偶也经常怀疑用在感受性比较低的成年人身上会有什么样的效果。

二例：偶接待的一位抑郁症患者，女性，26 岁，抑郁表现非常明显，在医院进行治疗，服用抗抑郁药半年，效果一般。SDS 标准分为 76 分。主诉当其他人忙碌工作时，自己毫无兴趣工作，非常烦躁，在一点点靠时间，非常痛苦，体验到一种崩溃感。

经测试，感受性比较低，且配合积极性比较差，另外，也像第一例相似，来访者强烈要求能过一种正常人的普通生活，否认自己有抑郁症，拒绝常规的心理咨询，拒绝继续使用药物。因此迅速改善其抑郁情绪，提高日常生活工作质量是摆在偶面前非常紧迫的一件事情（她不给我第二次机会，偶就算有满腹经纶也没地用啊）。

步骤与第一例类似，但这次是暗示其在电影院当中看着银幕，从中看到的其最想成为的一种人，是她的一位同事（有趣的是，她在真实的生活中是不喜欢这位同事。此后经过催眠自由联想分析出了她的嫉妒和自卑心理。）然后让她转换成这位同事，在术中来访者就表现出了一种积极，平静的心理状态。唤醒后，感到了一种轻松，但否定术中的心态，认为没有被催眠。

偶

也没多解释，满怀信心等待。果然二天后，来访者重新回来接受治疗，主诉工作安心许多，态度也更加积极配合。此后，通过了一系列催眠心理、症状治疗，已经可以安心的工作，失眠得到极大改善。现仍在巩固治疗当中。

可能看到这里许多人会觉得可笑，这不是哄小孩的方法嘛？没错，一点都没错。人的潜意识她就是一个笨小孩。越形像、直接，她越容易接收指令。催眠后的心理退行现像确实是非常令人不可理解的。

从使用催眠术进行心理治疗后，偶有一点点感悟，表述出来与大家分享。但只代表自己个人的意见，不奢求阅者同意。

我们不能人为控制自己的温度，自己的内分泌，自己神经传导的方向速度，我们运动时我们没有办法控制我们的肌肉运动状态和耗氧量。但有一种智慧在控制着这些。我们不知道它是怎么做的，但它能保证我们上班走路开小差时，不会撞到人。能保证我们可以一边打手机一边走路，而不会走错路。因此我们没有可能知道，也没有必要知道潜意识的作用机理，只要在它做错事的时候，给她发布一个改正的指令。让她自己改正。

我们的潜意识知道我们想要达到的标准，健康的状态是什么样，想要解决的问题是什么，想改善的是什么？她也具备这种能力。但我们苦于没有方法和路径给我们的潜意识下达改变的命令。因此严重神经症的用药就是非常必需的了。显意识明白了症结，但潜意识还是没有收到要改变的指令。

在催眠当中，显意识被驱逐到次席，潜意识浮现至第一位，因此对潜意识，这个顽固但又神通广大的笨小孩来说，需要有非常形象化的暗示，对其发出指令，让潜意识发生直接性的改变。因此新行为产生法首先调动出了潜意识中需要改善后的健康状态，也就是说潜意识知道要向哪个方向、哪个标准状态发展，其次是非常有效的绕过显意识而直接找到了来访者的老板，对它做出要求。当然能不能说服它也要看自己的本事了。

可能有不少同志会认为，这种方法也只能在催眠中使用，对日常心理咨询没有太大意义。实际上，新行为产生法是神经语言学 NLP 中的原创方法，也就是说这种方法在国外普遍使用在日常清醒状态下，而且效果不比在催眠状态下使用差。这是偶学习 NLP 时的亲眼所见。当然前提是对 NLP 的变动意识状态技巧有所掌握。如果各位同仁有兴趣，可以在日常咨询当中稍微用一下，可能会有意料之外的效果。

PS：偶的二个实例操作是催眠术与 NLP 的一种结合手法，不代表 NLP 的一种标准操作，如果大家对该项技术有兴趣，还是参阅 NLP 的教材比较好些。

22 催眠心理治疗究竟需要什么催眠深度？

对于这个问题。不同的催眠师会有不同的答案。我在翻阅了相关的催眠资料和个案后，发现了一个很有意思的规律。那就是许多催眠的科普书籍，就像现在我们的书城里就有一本《了解神奇的催眠暗示》（这本书对于催眠初学者非常适应。建议收藏）。这种科普书介绍的就是：“浅催眠用于放松、中度催眠用于心理治疗、深度催眠用于表演秀”。

但在许多专业催眠资料里比如 艾瑞克森的《催眠之声伴随你》、《催眠天书》、《青蛙变王子》、NGH 培训课程、马派及徐派的催眠培训里，对于一些催眠治疗技巧就要求在深度催眠状态下进行操作。

我认为深度催眠在催眠治疗中是必需的：

一 举个简单的例子，

在NGH的培训课程里，对于“年龄回溯”也就是我们说的年龄倒退，就要求必须在NGH的第五，第六级（正性幻觉、负性幻觉）的催眠深度中（即深度催眠甚至是达到眠游状态），才能重新经历被遗忘的事件，并感受当时（甚至是三岁时）的实际情绪。在真正的回溯时，被催眠者就像在事发当时，重新经历一次。

因为这种年龄回溯要依靠被催眠者的幻觉产生，而产生身临其境的感觉

年龄回溯的优点是可以发掘出个案潜在的信息，迅速找到原发事件，发泄能量情绪（是当时的，而不是许多年后经过意识加工后的情绪），进行重新构架，从而改变当年，以消除对现在的影响。另外再加上“感觉连接技术”有目的得去寻找诱发事件。确实对于治疗心理问题非常有帮助。

这种类似时光倒流的技术，应用非常广泛。而且这项技术是每位催眠师必须掌握的技术。

但这对催眠师和被催眠者的要求都比较高，如果被催眠者的暗示性比较低，或是催眠师的诱导水准达不到，那根本没有办法去实行。

所以眼瞅着一个好东西，自己确拿不到，这个滋味可不是太好受。

二，另外在NLP中的六步换框法和经验掣的建立，实际上也需要在深度催眠当中使用手指控测法和类比记号烙印技术。当然在来访者感觉清醒状态下也

可以做，但如果能在深度催眠状态下来进行，这种差别如何，我想用过简快心理疗法的同志们都有数。

三，不说催眠治疗，就说行为疗法中的系统脱敏。如果能在深度催眠当中产生幻觉，并利用这种幻觉创造出来访者所恐惧的场面或事物，那效果会怎么样？而且这种恐惧场面，你还可以随意更改，甚至使当时的时间静止，以缓和来访者的恐惧情绪。后面会另发一贴，详细介绍催眠术中的系统脱敏。

四，那对于严重的神经症，抑郁，焦虑，恐惧时，缓解甚至是人为转移躯体症状也是要在深度催眠当中，直接改变潜意识来进行。

综上所述，在催眠心理治疗当中，深度催眠还是必须的。

但这又牵涉到一个问题，如果在治疗中没有诱导出深度催眠中时，那怎么办？

答案很简单：

A 催眠师： 继续努力，直至深度催眠出现。

B 使用催眠术的心理咨询师： 换另外一种心理学的方法和技巧。

23 给催眠初学者的一点点个人建议

做了一年多，不长不短。属于一瓶子不满，半瓶子晃荡的那种。教别人怎么催眠是远远不够，不过对于初试催眠的同行可能遇到的问题，倒有一点点可说的。毕竟我也是从那个阶段走过来的。希望我的建议能帮助更多的同行和催眠爱好者，更好的学习使用催眠。少走弯路。

建议一：不要对家属初试催眠

许多同行可能刚学完催眠就会兴冲冲的回家给自己的家属做催眠，但结果往往不理想。你会发现你给他们做的时候，虽然他们也是非常配合，但很有可能中间就睡过去了（这里面也有不同种情况，以后会详细说明一下）。或者起来说一句“这就是催眠？？？”因此你可能会会有挫折感，“你看，连自己人都催眠不了。那还敢催眠别人？”。其实这个想法完全没有必要。

这个道理就像心理咨询不能对家属是相同的，大家互相都非常熟悉了。因此催眠前期的铺垫就无从谈起。如果家属不配合的话或者根本不相信你的催眠水准时，那效果更不可能好的。就像现在，我的来访者如果不配合，除非常用点非常手段外（快速催眠）基本上也没有太多办法。更何况，没有求医愿望和没有催眠目标的催眠都不会有太好的效果。甚至是有害的。

建议二：不要对催眠同行进行初试

许多同行会相互进行操练。实际上我在初期学习催眠的时候也是这样的。短期内没有问题，这对熟悉催眠步骤，提高催眠自信心非常有帮助。

但是长期来说，不是太好。因为被你催眠的人本身就了解催眠，尤其是你们跟同一个老师学习。这样你在进行催眠诱导时，实际上你下一步要说什么，做什么，对方完全了解。当然也会完全配合，甚至超水平的配合。所以从某种意义上说，你没有催眠对方，而是对方把自己催眠了。这对催眠素养和经验的积累没有任何益处。最关键的是，在催眠治疗中，这种催眠，受术者对你的命令暗示接受的概率会非常小。因为没有你的意志力量在驱动。

建议三：尽量避免第三者在场

做催眠时，我经常把一句话挂在嘴边：“做催眠，没有做不到，只有想不到。”想像力和创造力是催眠的灵魂。当然在初试时，必须要严格按照所学，所记的程序来。但这与创造并不排斥。

我在初试催眠时，完全是一板一眼，但在做几次后，自己总有一种别扭的感觉。所以再做催眠时，对我认为不符合我自己特点的地方，做了些改变，效果出奇的好。以后在结合了各个催眠学派的催眠手法后，更是对当初的学习做了非常大的变动。以至到现在，都已经忘记了最早的一段指导语是怎么样的了。

所以各位同行在初试时，尽量避免第三者在场，特别是同行，这样没有压力，你可以发挥你所有的想象和创造力。将催眠诱导融入到自己的知识体系中。如果有第三者，你要顾忌他的看法。有些催眠手法，比如徐鼎铭的气合催眠，近藤加山的离抚催眠，伊司托罗的吹气催眠，马维祥的经络催眠，艾瑞克森的隐喻式催眠，各有特色。使用起来可能会让人感觉像跳大神，所以如果有第三者在场，可发挥的空间就不太大了。

在催眠学习初期，要记住许多东西，但在催眠应用后期，就必须忘掉许多东西。

建议四：催眠初试过程必须踏实用心。

刚才说的使用想像力和创造力，有一个前提，那就是对基础的催眠手法掌握熟练。对于刚学到的，所使用的指导语、步骤、方法、语气、语调、要完全按照老师的要求来做。

举个例子，对于指导语，你首先必须背过，甚至是倒背如流的程度也不过分，这样还不够。你还要把这段指导语融入你的心里，在说指导语时，加入自己的感情，完全的投入到催眠境界中。但如果你是拿着读，那完全是两回事了，被你催眠的人，能够很明显的听出来，因为没有感情。这样加入自己的意志力量就更无从说起了。

做催眠是一件很辛苦也是很严谨的技巧，如果从一开始你没能办法端正你对催眠的态度，你不努力。那我建议你别做催眠，有那个时间学学其他理论可能效果会更好。

建议五：要有自信心

做这行有这么一句话：“催眠师永远不会失败”。一点都没错。对于催眠初试者而言，一定要有信心，“我坚持我能催眠了你，我能够战胜你的意志。”如果你只是一味的试验，期待有奇迹出现，那太难了，天上不会掉馅饼。自己都没有信心，那你拿什么去影响改变别人。

建议六：要有一定的催眠理论基础做指导

就像搞心理一样，你要有比较厚的心理学理论做指导，做催眠，同样也要具有比较扎实的催眠学理论基础。最初我对催眠的理论学习几乎是没有什么，也没有人去告诉你，你应该去学什么？有一个阶段我完全把心理学的理论做为催眠术的理论基础。而结果是，在这种理论指导下进行的催眠被束缚了太多，已经发挥不出催眠本身的力量了。

催眠学是一门独立的学科，他有自己的理论体系。心理学对催眠的解释只是众多理论中的一种，更多的催眠理论已经独立于心理学之外了。如果思维仅限于心理学那恐怕要差许多。

- 1，对于催眠的起源，中间的发展历史要有明确的了解。

- 2，像心理学一样，催眠学中，对于他的理论解释也有很多派别。像动物磁气说、暗示感应说、潜意识作用说、物心平行说、多重人格说、联想作用说、预期作用、前生来世说等等。由不同理论产生的治疗方法也是不尽相同的。

- 3，对于催眠的一些基础规律性的理论要掌握得透。

比如巴甫洛夫、涅甫斯基，罗日诺夫对催眠过程中规律性理论的研究，

你要知道在哪个阶段，语言接受的会多，哪个阶段，语言一点都不会被接受，那个阶段，触觉信息应该加入，哪个阶段，需要他意识完全被屏蔽等等。

4，对于各家各派催眠手法，治疗理念的学习，比如日本式催眠的一些重要人物，他们的催眠手法，中国的、中国台湾的、美国的、法国的。催眠领域中比较经典的人物，像布雷德、南希、艾瑞克森，美童春颜、廖阅鹏、马维祥、徐鼎铭、天胜娘等等，以及现代催眠领域中的一些重要领军人物的方法。

5，在熟练掌握催眠后，再结合一些医学、生理、心理治疗理论和方法，这样才能正式的进行催眠治疗。

我在最初是学习马派催眠，后面全身心研究徐氏气合催眠，离抚催眠等有东方特色的催眠方法，随后又开始学习NLP、廖阅鹏NGH催眠课程、米尔顿，艾瑞克森隐喻性催眠治疗、班德勒的变动意识状态等西方催眠技巧。也希望有机会可以去日本进行系统的催眠学研究。这期间，医学知识、中国的太极八卦、泰国的降头术、海地的黑巫术、精神分析、荣格的分析心理学、人格意向分解、爱因斯坦的广义相对论、平行宇宙理论、量子力学、倪匡的“卫斯理系列”、黄易的“亚特兰提斯”、香港电影《双雄》、希腊神话、美国超感知心理学研究对我的催眠理论成长也是有巨大影响的。

建议六：要坚持

催眠学习就像弹钢琴一样，先不论年龄，天分这些无法改变的东西。练习是最主要的，其实在中国学催眠的人非常多，但九成以上都放弃了，为什么？没有机会练习。我的建议，三天之内你必须要做一次催眠，而且最好是对不同的人。就这样，没有一二年，上百人的催眠体验也是绝对不可以的。

我在刚开业的时候，就打着一疗程免费催眠治疗的宣传。不是为了钱，不是为了治疗，在那个时候，只有一个目标：“练习，不停的练。”半年122次的催眠基础练习对我的影响是终生难忘的。虽然一分钱都没收到过。

催眠术是一项能够创造奇迹的艺术，他本身就充满了神秘和力量。催眠术的背后就是我们在一直探求的宇宙的原始力量。治疗方法不在多，够精就行。

在我最初的催眠学习中，没有任何人来给你指导，完全要靠自己。所以无论从技巧上，还是从理论上都面临了很多困难、压力和迷惑。但还好，最终坚定了自己的方向，那就是要成为一个专职的催眠师而不是一位使用催眠术的心理咨询师。

那对于催眠初试者，明确自己做催眠的目标，明确自己对催眠的态度，明确自己对催眠的付出，这都是非常必要的。

我希望我的这些体会能够帮助到更多的同行，使他们能够绕过我走的弯路。更快的掌握好催眠术。从而将催眠术这项古老的艺术在青岛振兴起来。

当然以上仅仅是个人观点，不代表任何一家一派，对催眠有兴趣的朋友了解一下就可以了。

24 对询问学习催眠术的同志们的一点建议

最近参加了版主组织的几次活动，与许多同行进行了交流，其中就有询问学催眠怎么样，有没有必要学，怎么学？另外敝人现在是山东催眠网的论坛版主，所以 QQ，电话上咨询催眠培训的问题也非常多。一一解释太辛苦，所以借着论坛来做个统一回答。偶做催眠不长，只有九个月，所以这里只能给想学催眠术的同行和催眠爱好者，稍微说一些小小的参考意见。个人观点，仅仅供参考。

参考一：许多人有这种观点，催眠就是一种心理学方法，像其他心理学的培训一样，花点钱去学去听就可以了。这完全是一种误解，催眠术并非那么简单，虽然现在理论上将其列为心理学的一种治疗方法，在实际上，催眠术也虽然与其他心理学方法作用过程很相似，但原理上大相径庭。如果想学催眠术的你有上述这种想法，那偶建议还是放弃催眠术，因为学完后你会感觉很失望。

参考二：有许多人抱着非常高的期望值去学催眠术，但学成后直喊上当受骗，问他为什么？回答说，“花了一万多，也没学会控制别人，别人配合才能催眠成功，那我学还有什么用？”。这就牵涉到一个出发点的问题，你学习催眠到底是为什么？如果只是想照着电影上一样去控制别人，那我劝你放弃，因为那是幻想，不是理想。如果是想学习一种心理治疗的方法，那会非常有收获。会有意料之外的收获。

参考三：有许多同行学成后，也会喊冤。问她为什么？回答说：“学了半个月，也没把一个人导入深催眠状态，也没出现催眠秀里的人格转换、铁板成桥、幻觉成形，我根本就没学会催眠。”许多人都会有这种感触，其实原因很简单。催眠术不是一学就会，学和会是两种概念，在培训中学会基础知识和操作技巧后，就算抛去天份原因，也需要后期大量的练手时间和实践个案，没有上百次的催眠体验是不行的。就像弹钢琴一样，你学会了怎么弹远远不够，还需要不停的练习弹奏，才能熟练的演奏出一首歌曲。所以指望去学十几天就会催眠了，不可能。如果后期没有机会和时间去练习催眠应用，那很快就会荒废了。绝大部份的催眠学习者都是因为这个原因，而最终白白扔了一万多块。

参考四：催眠术的原理至今没有人能够明确的证明。所以各个催眠流派的主导思想都是不同的，现在有许多比较激进的催眠指导思想，比如催眠黑洞理论，人脑黑客，鬼魂交界理论，催眠气功理论，催眠宗教理论。所以如果你是一个有了比较丰富，系统的心理学理论的同志，我也劝你要慎重，因为在实际使用催眠术中，可能会有许多理论与你原有的理论是相背的，这就意味着你要做一个取舍。另外大部份的心理咨理论和方法都是针对着显意识的表现而分析和调整潜意识。但催眠术是直接针对着一个人的潜意识来进行治疗的，原有的许多心理学理论有许多也就用不太上了。这样你使用催眠术的时候，你会感觉非常的别扭。当然你可能会说催眠就是一个方法，指导思想有什么重要的嘛？千万别这么想，你

在学习和使用的是一个超出常规解释和理论的艺术，如果你的指导思想非常传统、保守，那只会限制催眠术的力量。借此指导思想使用的催眠术就会苍白无力，留于形式。催眠术的灵魂就是想像力和创造力。

参考五：催眠术是一项操作性比较强的技术。不像学精神分析那样着重从理论上去学习。所以在学习催眠术当中，有许多同行会感觉很不适应，会感觉催眠术太具体太实际，与以前的学习模式不同，这是一个从理论到实践的必经过程。没办法，慢慢习惯好了。

参考六：在熟练掌握了催眠术后，也需要继续学习催眠学中进行心理治疗的知识，特别是对严重神经症治疗的一些知识。（催眠学中，有相当一部份理论和方法是心理咨询与催眠术的结合产物，一个聪明的催眠师需要的是学习先人的结晶，而不需要自己再去做这么庞大的一个工程。）而且将人催眠了不是目的，待潜意识浮现出后，诱导，改变潜意识才是最主要的，也是最难的，那就要看你的本事了。所以学会了催眠术后，将其融入自己的工作当中，并做出成效，也不是一朝一夕的事情。

参考七：现在催眠培训点非常多，形式也是多种多样。因此选择适合自己风格的催眠培训是非常重要的。而且现在催眠培训中鱼目混珠，费用都在一万块左右，千万要谨慎呀。

参考八：说了那么多消极的意见，就说一个积极的意见。催眠术非常的有效，小到保养一个人的潜意识，大到对付严重的神经症，作用非常明显，甚至是特效。现在抛去用药，在极短时间内解决一个严重的抑郁症、焦虑症、失眠症患者的方法，我能想到的只有催眠术。

催眠术作为心理治疗的方法已经有 2000 年的历史，在没有心理学的年代，它已经开始被应用了。所以我们相信，催眠术绝对是一项值得学习的艺术。

现在能想到的参考意见就这些了，如果那位同行还不太满意，可以直接再联络我。

25 催眠师再学习必修书籍

催眠师的再学习是一个很重要的过程。“师傅领进门，修行靠个人”催眠不是去花一万多学了那么简单。后期的再学习更为重要。这也是许多参加了催眠培训的同志们回来后就消声觅迹的主要原因。

应催眠第一小队成员的要求，现将催眠学的相关专业学籍整理排列。这里要特别强调的一点是，像这种催眠专业书籍，基本上都是从台湾进入大陆的。所以购买渠道不是太容易，而且费用也不低，但肯定能买得到。

为公平起见，我不会透露我自己的购买渠道。寻找的过程本身就考验一个催眠师的学习态度。有些催眠师找到了，技术提高了，有些没找到的，可能技术就要落后些。我们承认这种催眠师之间的水平差距。而且也应该有差距。

首先是N L P的一些专业书籍的学习

- 1 《大脑操作手册》 ----- NLP 四大原始手稿之一
- 2 《青蛙变王子》 ----- NLP 四大原始手稿之一
- 3 《改变你的未来》 ----- NLP 四大原始手稿之一
- 4 《改观：重新建构你的思想，言语及行为》 ----- NLP 四大原始手稿之一
- 5 《行动的奥秘》 ----- 1990 年 NLP 创始人治疗恐惧症实录全过程。
- 6 《改变现状的行家手册》 ----- NLP 高级技巧大公开
- 7 《改变未来续集》 ----- 次感元进阶运用属于 NLP 高级执行 师内
容

N L P 的专业书籍太多了，先列几个重要的专业书。另外N L P 的四大原始手稿一定要读。其中〈〈青蛙变王子〉〉我个人强列推荐。堪称经典。

其次是N G H催眠培训中的催眠进修书单

催眠研究*

杏文醫學文庫 1
杏文出版社
催眠之聲伴隨你*

心靈成長系列 71
生命潛能
出神入化 — 催眠的最高境界
*

激發潛能系列 8
世茂出版社
前世今生*

心理推理系列 10
張老師文化
前世今生之回到當下

心理推理系列 31
張老師文化
生命輪迴（超越時空的前世療法）

心理推理系列 13
張老師文化
我家小孩的前世*

NEW AGE 01
智庫文化
返璞歸真

現代人文庫 9
林鬱文化
你也可以成為催眠大師 *

馬汀大師作品 1
皇冠出版社
大哉問如何催眠

另類心理學叢書
桂冠圖書
自我控制抗老催眠

另類心理學叢書
桂冠圖書
催眠自我療法

激發潛能系列 2
世茂出版社
助人歷程與技巧（增訂版）*

助人技巧系列 3
張老師文化
催眠秘笈*

元氣系列 19
元氣齋出版社
自我催眠的神奇力量

生活美學 23
新雨出版社
催眠速讀術

校園系列 14
大展出版社
催眠術入門

實用心理學講座 8
大展出版社
做自己的催眠師

超能力 03
海鴿文化
你是你前世的知己

美麗人生 005
自然風文化
自我健康催眠

健康種子 05
生命潛能
催眠治療理論與實施
劉焜輝編著
心理治療叢書 12
天馬文化
前世今生的謎與惑*
王溢嘉著
野鵝周邊文叢
野鵝出版社
秘藏超能催眠術

氣功文化出版社
艾瑞克森一天生的催眠大師*

心靈工坊
跟大師學催眠- 米爾頓· 艾瑞克森治療實錄

心灵工坊

这里面标*号的代表一定要具有，但由于一些前生来世的东西比较敏感，所以各位还是根据自己的喜好来选择。

我个人推荐

《催眠之声伴随你》 这是一本改变你催眠思维的重要专业书。一定要熟读

《出神入化》 这是从马老师那里毕业后，学习的第一本催眠专业书籍。我用了整整四个月，读了八遍。学到了太多的催眠知识。

《秘藏超能催眠术》 这本书详细介绍了有东方特色的催眠操作。虽然有点老，但符合中国人的实际，建议收藏。

最后晓斐个人超推荐《催眠天书》。这是每个催眠师都应该必备的催眠基础书籍。

总之以上这些书，我相信只要你努力，一定能买得到。但费用确实是个问题。各位谨慎。另外对于催眠小队的成员们，我建议先买我推荐的书，循序渐进。毕竟从一个心理咨询师转为一个催眠师是需要一个过程的。一次买太多会容易搞乱自己的进程。

另外在学习这些书籍的时候，不仅要学习而且更要投入到催眠实践当中去。这些书籍的操作性非常强。不能以一般的理论性书籍去学习。

最后再絮叨一句：

学催眠要用心 做催眠要专心 作催眠师更需要恒心

26 催眠术中的诱导语及应用

相信大家对催眠术里面的语言都比较感兴趣。记得在康原培训时，当时医学院的王院长曾经给我们展示过一段指导语，引得同学们啧啧做声。现在自己做这个了，算是对这方面有点了解和认识了，所以介绍一些诱导语和它的应用，使各位同志能够稍微有所了解。

催眠术诱导语分很多种，有做诱导催眠用的、做加深催眠用的、有做放松用的、有做催眠治疗用的、也有做催眠分析用了。虽然侧重点不同，但基本上的主旨差不了太多。拿一个催眠诱导语做个例子吧：
例一：

“现在..... 我不想.. 你.. 太放松了，那.. 先慢慢闭上眼睛，不要太快. 和呼吸一致.... 或者稍慢点也可以，..... 稍微集中一下..... 你的..... 注意力，我会带你去..... 一个地方，一个你曾经去过..... 的很美丽的地方..... 海边..... 一定去过吧？（受试者点头），好，我们还是去那里，去三浴..... 好嘛，（受试者点头），那..... 我们..... 就在初夏的清晨. 去那里，站在海边的沙滩上，..... 向天边望去，你能..... 看到..... 太阳从远远的地平线.... 升起，，天空渐渐明亮起来，太阳..... 越升越高，原升灰蒙蒙..... 的天空..... 开始.... 变成桔红色。你... 看到... 天海交接处泛..... 起一层很薄很薄..... 的雾，迷茫茫的笼罩天.... 和海，像..... 轻纱一般。使..... 天和海..... 融成朦朦胧胧的一片，博大的空间..... 使你的眼界开阔了。..... 我们..... 再..... 低头..... 看.....，可以见到..... 海水，..... 被阵阵海风吹起，海浪..... 打在礁石上，水花..... 四溅开来。海风..... 吹起，仔细听，集中注意力，你..... 能够..... 听..... 到海风从你的..... 耳边..... 呼啸而过，..... 听到了随风传来的..... 海鸟的叫声，听到了阵阵的..... 渡轮..... 的气笛声..... 海浪..... 的嘻闹声..... 让你感到..... 欢畅，感到..... 心旷神怡。此时海风掠过你的发梢..，感觉..... 到皮肤..... 在被轻轻的... 触摸，就像婴儿时母亲般的..... 抚触，海滩上..... 细细的沙粒也在... 按摩..... 着你的双脚，使你感觉很..... 酥软。海风... 轻轻吹拂，带着... 清新的..... 淡淡的大海..... 的味道，使人..... 陶醉。这一切的一切，似乎..... 把..... 你..... 与..... 大自然..... 融为一体。你.... 慢慢会..... 感到自己的精神..... 越来越充沛，思绪..... 越来越清晰。你感到..... 你能完成

你.....想做的.....一切.....事情。是吗？（点头）.....那好，那这就要求.....你现在就去想.....一件事情，一件.....曾经发生过的事情....."。

再举一个使用水晶球进行催眠诱导的语言。

例二：

“现在呢，找.....一个你.....最.....舒服.....的姿势，找到了嘛，很好。我.....现在要带着.....你进入一个.....另外的世界，一个.....你自己创造.....的世界。那要进入.....这个世界，我需要.....你做一件事情，那就是.....看着.....这个水晶球。集中.....你的注意力，带着.....你的愿望，一种.....想了解自己，想.....进入自己.....潜意识.....的愿望，看着它，（举起水晶球）。很多人.....都说水晶球.....有一种魔力，它可以.....显现你.....想看到的東西，它.....可以预示.....着未来，这个.....你在电视上.....经常能看到，一个巫婆.....对着一个.....水晶球，当然，我.....这个.....可能.....稍微.....小.....一些。我不知道.....水晶球到底.....有多少功能，我只知道，当你.....把自己的愿望.....用自己的精神投射进去，就.....会.....发生一些事情。比如.....说，现在.....你已经.....开始.....感觉.....视线.....有些.....模糊，眼皮.....很重，不停的眨，甚至.....有一种.....想流泪的感觉。对吗？好，很多人.....都告诉我.....看水晶球很辛苦，.....很累，很多人.....看到一半就会.....闭上双眼了，虽然.....这样，我还是要.....你再.....看一会，集中.....注意力，把你的.....愿望，一种想进入.....潜意识.....的愿望，一种.....想帮助自己.....的愿望，都传达出去。好.....再看一会，你.....会感到水晶在移动，.....好像色彩也.....发生了变化，，你的眼睛.....更重了，，连带着你的大脑.....也昏昏欲睡，你的眼.....因看得时间太长.....而湿润了，眼睛很.....疲劳，头也很沉，你很.....困，很想.....睡。你可以闭上.....眼睛休息一会，但一旦你闭上了眼睛，那就不会再睁开了。你会感觉.....闭上双眼很舒服，你.....不想.....去打扰.....这种安静，所以你.....不会冒然的.....要睁开双眼，那最终，你也.....睁不开你的.....双眼了.....”

以上呢，是我们经常使用的二种诱导语。诱导语并非一成不变，诱导语本身在你灵活掌握了催眠技巧和感觉后，就可以自由发挥，现场编一段。并不是所有人都去过海边，也不是所有人都喜欢大海，那就给她编一段九寨沟的画面，或者一段云南大理的画面。俺最惨的一次是给一位当年支边的老干部描述蒙古大草原的场面。当然前提你的语言能力、想像能力、创造能力要及格才行，普通话也得

差不多。其次，诱导语也要求你在具体实施中要灵活应变，要根据他的反应及时进行反馈，及时做出调整。待熟能生巧后，就不需要按部就班了，信手捻来的东西，往往最自然，最有效果，最有亲和力。

当然阅者也肯定注意到了字句之间的停顿，我想那是进行催眠诱导最关键、也是最难把握的。“语气、语调、语音、节奏、停顿，”这些都需要很有感觉。同时，要通过这些语句，将自己的愿望---那种将人导入催眠状态的愿望、帮助别人恢复的愿望传递给她。凭借诱导语，利用自身的精神力量去诱导改变她的潜意识。要与她进行互动，进行交流，对她进行精神思想上的变动。

“合格的催眠师在催眠别人的同时，也在催眠自己。”所以如果你试着做催眠，做完一次后你感觉很累，那说明可能会有效果。但如果一天催眠五六个，完全不累，没有感觉精力耗尽，那基本上，你的命令发生作用的概率不会太大。如果那样，这就是一次失败的催眠体验。所以我一直认为：催眠别人很简单，但没有任何意义，催眠后的分析、暗示、命令、治疗改变这些才是催眠治疗的意义所在。

27 催眠时睡着了怎么办

已经不止一次听到这种抱怨了。很多催眠初试的同行都问过我这个问题。那时候没有给一个特别详细的解释。是因为这个问题不单是催眠初学者会遇到，包括一些很熟练的催眠师也同样会遇到这种问题。里面牵涉到的细节技巧比较多。这里就单列一贴，详细解说一下。

催眠理论上对催眠中混入睡眠的解释不多。只有徐鼎铭的催眠著作和日本几位催眠学家对这个问题有过阐述。但也有些简单。这里稍综合一下。

1 “ 来访者之所以会睡着了，只有一个原因，身心俱疲。解决的方法很简单，让他休息好，或许干脆催眠前让他睡一大觉。”

2 “对于受术者，使用离抚催眠中的一些手法技巧，促使其从睡眠中脱离”（太专业，操作难度不低，不详细介绍了）

这是比较官方的解释，但感觉应该不会这么简单。因为在实际操作当中，就算是不累的同志，有时候也能睡着。

我提一下我自己的实际操作感受：

原因一：催眠师的催眠语，没有进入受术者的世界模型。也就是说，催眠师没有充分吸引受术者，没有“抓住他”。催眠师与来访者没有形成互动，没有让来访者充分参加催眠过程当中。催眠初试者会比较容易用一种方法和步骤来催眠当事人，没有变通的话，就容易出现这种问题。特别是在对家属初试的时候，这应该是个主要原因。

原因二：催眠师本身的精力。这仅是我的一种个人意见。我曾经有次因为聚会喝多了。第二天工作的时候，明显的催眠过程就显得没有力量。而来访者会很快的就会感受到你的这种状态。甚至受到你的影响。所以睡着了也有催眠师的原因。我个人坚信这个观点。

原因三：催眠过程中的指令错误。我们经常会在催眠诱导中使用“睡吧，”“很累了，很困了”等等这些指导。在催眠诱导的初，中期，是非常有效。因为这个时候，只是一种促进深度的方法。但是，当催眠的深度状态出现了。而催眠师又没

有察觉。这时候你给的“睡吧”词语，就会被他潜意识接受。真的睡了。

潜意识可能会自己嘀咕：“小哥，你不能怪我，你让我睡的，不听你的，我听谁的。”

原因三：一般来说对于刚刚来接受催眠治疗的来访者，前几大概四次吧。他不太容易睡着了。但后几次就会越来越容易。这里面牵涉的可能就是一个催眠师和被催眠者的关系问题，信任问题，甚至包括一种移情的影响。这方面我还没有太多想法，希望各位能给些好建议。

我知道有人会问，“我催眠的时候，他就是睡着了，我该怎么办？”

有一个非常好解决的方法，在催眠当中，特别是东方催眠中有一种技巧叫“睡眠性催眠”。也就是在当事人正常生理睡眠的时候，将其导入催眠状况。与催眠师有直接交流联系。如果掌握好这门技巧，就算来访者睡了，我们也能将其导入催眠状态。效果或许会更好。

说了这些，感觉还是解释得太简单。但因为这方面的理论指导在中国太少了。而NGH A C H E又不太注重这些实践细节。所以只能综合各方面的记录，做个概括。各位凑和一下吧。

以上只是个人意见，没有任何学习价值。阅者了解一下，顺便帮顶一下就不枉费我打这半天字了。

28 诱导出深度催眠的操作要点

前面发过一个贴子。介绍过深催眠在治疗严重神经症，特别是抑郁症中的必要性。操作深度催眠是每个催眠师都需要做到的，但实际上也是最难的。

对于感受性高的来访者，实际上催眠师导入深度催眠并不难。许多集体催眠和催眠秀中都有此取巧的成份。这里就不多说了。但对于感受性低，甚至是潜意识阻抗强烈的来访者，将其催眠，并导入深度催眠可不是那么容易。

当然对于使用催眠术的心理咨询师，在此情况下可以更换其他的方法。但对于一个属于权威或艾式催眠的催眠师，你没有选择。这是修行必经的一步。一次不行，二次；一天不行，二天；这种方法不行，就换其他方法。权威式和艾瑞克森式催眠都认为：“只要操作当得，任何人都可以被催眠，也都可以进入深度催眠状态”。（《催眠之声伴随你》）

许多催眠书籍，对于加深催眠的操作方法介绍得非常简单，可能也就一，两页。这里面有些客观原因，使得这些催眠大师不可以把这个介绍得非常详细。但问题这也是最关键的。在催眠小队活动当中，许多同行在操作催眠时的思路、方法，步骤，都很正确。但治疗效果却差强人意。催眠深度不够应该是一个主要原因。

这里在收集了，经络催眠，NGH，气合，离抚，日本，艾瑞克森式的催眠加深要点后，总结了自己在操作深催眠的一些东东，希望对各催眠爱好者有帮助。

第一：要有一定的程序

催眠治疗，就像看电影一样。有片头，过程，高潮，大结局。那你在操作的时候就必须要在不同的阶段采取不同的方式。有张有弛。慎戒按照一个模式做下来，那会容易导致一个后果：S L E E P

第二，掌握多种催眠方式。

每个人都是不同的，同一个人在不同的时段也是不同的。针对每个人的特点，针对每个人不同的主导表象系统，针对每个人感官不同的感受性分布。催眠师要采取不同的方式。

标准式催眠中的感受性测验，N G H的感受性测验，艾瑞克森的语言结构，东方催眠的气合，离抚，日式的精神感受催眠方式。这里面每一派都有自己的具体方法，标准式中的抬举手，睁闭眼，幻觉测试，艾式语言中的删除，否定，一般化，转移引申探索，感觉同步的L手段，R手段 C手段。东方催眠中的气合，离抚，真言，手诀。还有就是共用的一些，比如数数，放松，想像，暗示。等等。（其中的应用小队成员们可以思考一下。详细的我们会在催眠小队活动当中与各位交流。）

只采用一家一派，都决定了催眠师的某种局限性。而这种局限性就导致了某种类型的来访者无法被导入深催眠。

第四，学习催眠的一些理论知识。

各家各派对催眠背后东东的解释是不一样的，而且不同的催眠师解释也是不同的。这和心理学非常的类似。但一些大家的催眠理论还是必须要了解。比如说艾瑞克森。他的绕过主导大脑半球进入非主导大脑半球的语言模式。是非常适应，而且流传也是非常广的。N L P现在使用的语言模式有相当一部份来源于艾瑞克森。这也就是为什么催眠师学习N L P会容易得多的原因。

第五，与来访者产生紧密的互动。

在催眠过程当中，要紧紧与来访者同步，一直引导者来访者进入你所预定的环境和状态。这个过程当中，如果你没有引起来访者的一种主动共鸣和兴趣参与，而只是一种模式让来访者去做而毫无兴趣可言。那结果要么催眠失败，要么睡着了。

比如说“想像”，它的操作出发点也是不同的。艾瑞克森说过：“催眠诱导中，想像的画面和看到的画面，它是不一样的”（《催眠天书1》）

（两者的区别催眠小队成员们可以自己思考一下，我们会在催眠小队活动当中交流。）

第六 正确认识深催眠的概念

很多催眠初试者会认为，深度催眠是从浅度，中度，一步一步达到的。操作到了深催眠后，后面来访者就一定处于深催眠当中了。这是一种误解，深度催眠没有一定的规律，有些人在操作时，可能刚开始诱导，深度催眠就出现了。另外催眠程度的深浅，不是一成不变，往往你的操作不当，也会导致深度催眠的来访者清醒过来。

第七 要有信心

这是最重要的，催眠师本身要具有高度的自信心，自己都没有这种信念，那又怎么传递给来访者。

怎么提高自信心？最踏实的方法：大量的实践个案。

以上完全是个人操作深度催眠的一些感悟，没有什么参考价值，阅者了解一下就不费我打这半天字了。

29 催眠深度与意识清醒度的对比关系

要先讨论这个问题，我们首先要提一下弗洛伊德同志，弗大哥曾就催眠深度做出一个分度标准。浅，中，深度催眠。这里面一个鉴定催眠深度的主要依据就是以能否回忆起催眠中的情景来划分深度。他把醒来时如果能够把催眠当中的事情全部记住叫做浅催眠状态；虽然没有记住，但在下一次的催眠状态时，如果能够全部想起来，叫做深催眠状态。但如果在下一次催眠时依然不起来时，就叫做催眠的睡眠。

的的确确，催眠状态的意识清醒度是以意识范围的宽窄为主要特征的意识障碍之一，这是没有错的，所以越是深催眠状态，催眠期间发生的事情，以后越难以重新回想起来，这种情形也是很多的，另外，由于潜意识的有选择的遗忘，所以在特别浅的催眠状态里，也有几乎想不起催眠当中发生的事情的时候。

但能否以记忆作为判定催眠状态深浅的标准，确是非常有争议的，因为弗大哥所说的催眠中的睡眠，已经是离开催眠术来设想的睡眠。关于深度测量问题现仍在业界内广泛的争论，标准也是多种多样，我了解的，有些人会以眼睛和四肢的僵硬程度为标准，有些人以人格变化，感觉错误，幻觉产生为标准，有些以后催眠暗示产生的时效为标准。其实无论那一类都不是完全恰当的。

原因很简单，在比较浅的催眠当中也可以得到后催眠暗示的效果；而且自认为已经操作到非常深的催眠状态时，却发现来访者拒绝配合的现象；在催眠的极深状态即眠游状态，发出一些违背来访者意愿和道德的指令同样会使来访者马上醒转过来。

所以在实际操作过程当中，各人都会以自己的心得为标准。记得我最初开始催眠时，经常会听到来访者对我说：“我很清醒，没有被催眠，我什么都知道。”因为大多数人都会认为被催眠了就等于什么都不知道了，就等于被人控制，就等于没有感觉了。这完全是一种误解。美国催眠大师艾里克森曾经说过一句话：“人只有在一种状态下才会完全没有感觉，完全什么都不知道了。那就是死了的状态。”

我稍微做个解释，

首先，我们认为潜意识和显意识并没有一个非常明确的分界线，而且潜意识和显意识也不是相对分离的，它们是一个整体里的不同位置的不同部分。所以会提出上述问题的人，可能认为在潜意识出现的状态时，受术者是分裂出的另外一个人，受术者是受潜意识控制的另外一个人，所以那个状态就应该什么都不知道。自己做的事情就不应该能记得，自己的潜意识和显意识就是分裂的。

其次，在操作时，并不是说越深就越应该意识恍惚。催眠时就好比开车，显意识在驾驶，潜意识在副驾驶观察着整个过程，但进行催眠后，潜意识到了主驾驶，而显意识到了副驾驶的位置，他还可以观察整个治疗的过程。所以在催眠时他还是什么都知道，说的话他也都会听得见。但如果没有我们的指令，来访者还是不能随意睁开眼，随意开口说话，因为他的显意识不是占主导的。但如果我们感觉有必要我们会把显意识从副驾驶赶到后排，让他完全没有办法观察整个治疗过程，那他醒来时就不会记得中间曾经发生过什么。在我们进行年龄倒退，心理分析，或是认知领悟，行为疗法时，我们需要他的显意识观察整个过程，从而了解自己潜意识里的问题和障碍，进而意识化，最终达到心理康复的效果。但如果我们要命令来访者当晚睡眠改善，抑郁情绪恢复，焦虑紧张神经放松，植物神经正常运作，我们就不需要显意识的参与，而直接命令潜意识。我会考虑将显意识一脚踢后面去。

因此以是否清醒，是否能记得催眠当中发生的事情，作为衡量催眠深度的标准，在实际操作当中是不太完善的。因为有太多的不合乎标准的例子出现。所以我们在实际操作时，往往感觉达到了自己需要的深度后，就不会太在意来访者究竟住在一个什么状态？来访者是不是一定要出现这个深度所需要的所有表现？只要我们的催眠指令和心理咨询能够在他的潜意识里发挥作用，那催眠状态有多深就不是太重要了，受术者认为有没有被催眠也就更不重要了。

以上仅仅是个人的一点点催眠感悟，不代表任何正式观点。大家瞅瞅了解一下就得。

30 聊聊催眠术当中的灵性修为

促使我写这篇帖子的原因也很现实。在和朋友聊天吃饭的时候，对于催眠被问的最多的是：“你能不能把他催了？”，“我意志坚强，你催不了我”。“我有准备了，你来催催试试，看看你道行怎么样？”这些说也都很有道理，确实是有些人是你催眠不了的。

有很多统计数字，说有大概 80% 的人能被催眠，其中 50% 的人能进入深度催眠状态。弗洛伊德也说过：“不是所有人都能被催眠，也不是所有人都能被导入所需要的催眠深度。”确实在实际中，不同的催眠师对相同的一位受催眠者，无论从时间上、是从深度上、还是从暗示显效中，确实有很大的差别。

这其中的原因有很多，天赋大概占 40%，而催眠技巧、方法、经验，这些可以人为学习的东西大概能占 30%，那其余的 30% 就是我今天要介绍的灵性修为。而灵性修为高低的先决条件其实也是天赋。

我大概做个比喻（当然不是很贴切，但实在是找不到更合适的，阅者凑合一下吧）。就像我们所看到的任何一个武侠片一样。一个成功的武林高手，不仅需要像“辟邪剑谱”一类的招式，更需要像“易筋经”一类提高内力的秘籍。那催眠中的技巧和方法就是我们所说的招式，而灵性修为也就是我们所说的内力。这种灵性修为并不神秘，简单说就是一个人的精神力量、生命场。

一个内力高强的武林高手，就算使用一种很普通的招式也可以横扫千军。那一个灵性修为高的催眠师，即使只通过一句话做出暗示，也会发生作用。而像我这种水平很滥的催眠师，即使将人导入深状态，说上半天话，暗示也不一定会起作用，更别说浅催眠了。记得在学徒的时候，我的老师教我快速催眠。指导语只有三句，老师可以将一个 28 岁的青年催眠，而我现在也只能催眠 15 岁以内的受试者。说的话都是相同的，做的手法也完全一致，但结果差得太大。这并不仅仅是欠缺经验或是阅历，确实是需要一种强大的力量来实现的。

那我们具体在做催眠时，先通过一些技巧和方法将人催眠，使其潜意识浮现出来，显意识退居次席。然后我们需要使自己的潜意识和他的潜意识达到直接交流，我们不仅要找到他潜意识的感觉器官，更要将自己的潜意识感觉与他的相连，使潜意识通道畅通。掌握这一步相当程度上要依靠一个人的天赋，一种掌控自己第六感、第七、八、九……感的天赋。（谁都不知道一个人倒底有多少潜力）

在通道建立以后，我们就需要改变他的潜意识，缩小他的情绪反应、改变他的心理防御机制、修复心理创伤。但这并不是你一句话他就改变了，你还需要有一种力量通过各种感觉通道，通过你的眼神，你的语言，你的肢体动作.....等等来改变他。用你的精神力量去改变他，用你的生命磁场去感染他，利用你的灵性修为去改变他的潜意识。如果你的力量不够强大，达不到改变他的程度，那发出的指令就不会被他接受。那这次催眠就是失败和无效的。

至于怎么去提高这种灵性修为，嘿嘿，我不知道。有些催眠师练气功、练瑜伽、练手印。有些催眠师去学习佛法真言、藏教密宗。有些催眠师研究人体神经语言和脑生物电。我个人的观点认为最好的锻炼场就是一段痛苦坎坷的人生和使一个人的意志不得不坚强的环境，这是最天然的。（干这行也挺累了。）

以上呢，就是我所说的灵性修为，阅者肯定还有很多疑问。但我没办法再解释，催眠术本身就是一门无法解释的艺术，至于其中的灵性东西我更不可能说得明白。大家稍微有个了解，也就不枉费我打这半天字了。

丽天晓斐催眠治疗花絮



1 成为催眠师的第三年

06 / 10 / 9,

晓斐刚刚从写字楼的物业走出来，把第三年的费用交齐了，

转眼两年过去了，两年前的今天晓斐开始了心理医生的职业生涯。记得刚刚开业的时候四处打探，得到的消息都是很悲观的，

“作这行养不起自己的”

“你可能奋斗上五年，十年，仍然默默无闻，没有人知道你”

“你这么年轻，再学上几年吧，”

“开业别指望天天有客人来”

“指着咨询，活不下去的”

但还是不想放弃，

04 / 10 / 9 晓斐开始白手起家，交上了第一年的房租，开始了职业生涯，

总结：

困苦，坚持，用心，社会资源不足的情况下用创意和思路来弥补

第一位客人的到来，

第一次治愈个案，

第一次收到治疗费，

第一次打广告，
第一次发帖子，
第一次写文章，
第一次搞活动，
很多很多的第一次，

晓斐那时候有很多梦想，

我能不能经常有客人？

我能不能一次催眠收 120 元

我能不能偶尔月收入达到 2000

我能不能有客人再给我介绍其他客人

我能不能做出深度催眠

我能不能举办一些催眠活动

我能不能让自己被同行认可

我能不能做 300 次催眠

我能不能治疗严重的神经症

05 / 10 / 9 晓斐交上了第二年的费用，

总结：

机会，学术，勤奋，实现了第一年的所有梦想

晓斐那时候还有很多梦想

我能不能写本专业书籍

我能不能作一次催眠收 200 元

我能不能偶尔月收入到 5000

我能不能一天作三四个催眠

我能不能做出催眠的第三意识

我能不能与同行进行事业上的合作

我能不能有外地的客人慕名而来

我能不能开始教徒弟了

我能不能作 600 次催眠

我能不能治疗生理疾病

06 / 10 / 9 我交上了第三年的费用

总结：

拓展市场，自我成长，商业运作，实现了第二年的所有梦想

晓斐这时候还有很多梦想

我能不能，，，，，，，，

要感谢很多人：

感谢香港电影《双雄》，使我开始有意识想成为一位催眠师

感谢康原心理培训中心，使我拥有了职业资格，可以作一名心理医生

感谢师傅马淮祥，使我学到了受益终生的艺术——催眠术

2 催眠治疗花絮——记忆消失

花絮 1

催眠师：好,我现在开始倒数三声将你唤醒,3—2—1.你可以起来了。

个案：啊,,,这就完了,我这刚躺下啊,,不是说一个小时嘛?

催眠师：对啊,,你看看表,,,,

个案：啊,,,不是吧,我怎么觉得才过了二十分钟.....

花絮 2:

个案：我好像没被催眠,都很清醒,你说的话我都能记住,,,是不是催眠失败了啊?

催眠师：你确定我说的话你都能记住嘛??

个案：是啊,,你说到海,骑马,海上仙岛,我的家乡,,,,,

催眠师：你肯定只有这些嘛?

个案：应该是的吧

催眠师：我提到你的宝宝,,,

个案：对了,我记起来,,,,,

催眠师：我还提到你戴的观音

个案：对,对,,是

催眠师：我还提到你小时候,母亲带你去诊所,

个案：是,,确实还有这个

催眠师：还要我继续提醒你嘛??

花絮 3:

催眠师：我今天给你讲的故事和命令都还记得吧

个案：啊,你还讲故事了,我怎么不记得了,我那时候是不是睡过去了,

催眠师：在给你讲故事的时候,你可是睁着眼的,

个案：啊,那我怎么忘了,这样会不会影响治疗效果啊

催眠师：恰恰相反，就要这个状态

花絮 4:

催眠师：我今天说的话，都知道吧？

个案：都知道，不过我今天全开小差了，你说的话我只能时断时续听到，

催眠师：但都进耳朵了，只是没去认真的去思考是吧

个案：对，那时候迷迷糊糊也没顾得上去想，会不会没有用啊？

催眠师：恰恰相反，就要这个状态

这是每个职业催眠师都会遇到的对话。记忆的丧失是一个很普遍的催眠现象。这里很简单的解释一下，专业性的解释会另发一贴

A 与催眠深度有关联 一般来说处于中度催眠的个案会部份遗忘催眠中发生的事情，而处于深度催眠的个案则会全部忘记催眠中发生的事情。所以常常在治疗结合后，个案会忘掉大部份催眠过程。这种状态与我们日常普通的睡眠有些类似。漫长的 8 个小时的睡眠时间，在我们早晨醒来的感觉就像是弹指间的事情，这就会出现花絮 1 的状况。

B 绕过意识进入潜意识 在催眠诱导中，有一种很重要的方法，就是信息累加过量负荷，超过了我们的 5——9 的注意单位后，其他的信息就会穿过意识而直接进行潜意识，而这些信息则不会被意识保留住。从而产生了遗忘现象，就像花絮 2 的状况 这里要顺便提一下艾瑞克森的绕过主导大脑半球进入非主导大脑半球的理念，虽然从操作上很多人认为艾氏的语言方式和上面提到的信息负荷相似，但其实是截然不同的事情，艾氏的催眠方式更多的是直接绕过意识，而不是透过意识进入潜意识。因此产生的效果也是不同的。

C 潜意识的独立运作。 这种现象和我们做梦非常的类似，梦是潜意识的一种活动方式，而在我们早晨起来时，要完全记住所梦到的内容是很难，甚至在我们洗脸，吃饭后，会完全忘掉了。直到在某种客观的提示下才会记起来。催眠中，我们引导潜意识所做的事情，也会和梦一样，在个案清醒后很难被记住。因为这是属于潜意识层面的内容，不属于意识面。这就像是花絮 3 的状况。做梦的过程中，我们都会记得，但梦醒后就会遗忘。所以也有人把催眠叫做“白日梦”

D 意识的恍惚状态 在催眠过程中，特别是比较深的状态时，个案经常会出现恍惚的状态，一种似醒非醒的状态，隐约听到催眠师说话，感觉声音时远时近，既不能很清醒的听到，但也无法完全入睡。在这个过程中，意识的批判能力非常低，非常容易的我们的指令暗示可以直达潜意识，所以在这

个状态下，产生记忆混乱也是非常正常的事情了。就像花絮 4 的状态

E 人为的记忆抹去 在催眠治疗过程当中，有时为了使内容进入潜意识，我们会刻意的抹去个案在个意识面上的记忆，这通常是在催眠治疗结束唤醒阶段，我们会给个案一个记忆遗忘的命令。当然这种作法的原因有很多，这里就不详细解释了。

记忆丧失作为一种催眠现象，本身并无好坏之分，但在我们具体利用层面上，是有好坏之分的。充分有益的利用记忆丧失将会使我们的催眠治疗效果事半功倍，这也将是每个催眠师必经的过程。

3 催眠治疗花絮—催眠中的特异状态

很多人，包括很多同行，在搞活动的时候都问过我：

“晓斐，做催眠的时候有没有出现什么失控，挺玄的场面？”（伴随着很。。那个。。的笑容）

说实话，我也很想能做出比较灵异的状态，让我可以多了解一下这个世界。但事与愿违，灵异，玄幻的状态不能说没有，但相当得少，不具代表性。

但在我 600 多次的催眠体验中，也确实有一些失控特异现象，经常，反复的出现。也确实没有什么比较合理的解释。这里稍微提一下，各位也看看给点自己的解释。

这里我要解释一下的是，像标准式，NGH,等催眠体系里，是会去讨论一些人的“第三意认，人脑黑客，前生来世，轮回”一类的东东。但我介绍的失控状态和这些暂时无关。而且这些问题，我们也不想过多详细讨论了。

一 颤抖

记得第一次做出失控状态，是在去年的五一。当初的个案是位抑郁症的患者，男性四十多岁。那是我做的大概第七，八次的样子。前期的状态已经调整得蛮正常了。所以我决定在这次进行年龄倒退，找出抑郁症的童年性创伤根源。

像平时一样，进行常规的倒退程序，进行最近几天的场景回忆，效果都还不错。然后以相册为媒介，使她逐一翻阅潜意识的相册，相册出显现与其抑郁症相关的事件照片。

等翻到第二页，也就是 04 年过年那段时间的一件事情，大概是和一个亲戚抱着孩子在街边聊天，这时候失控状态出现了。

我的催眠床开始有些晃，不过也没在意。但发现晃得越来越剧烈，直到完全不停的在摇晃，（不会是地震了吧）。这时候一个颤抖的声音在我耳边响起

“晓斐，我控制不住了,,,,,”

这时候，我才发现是他在床上抖，那种抖真是让我刻骨铭心。人为是永远做不出那种颤抖的，可以这么形容，他的每一寸皮肤，肌肉，都在颤抖。

催眠师：“有没有看到什么使你非常恐惧的画面

个案：“没有啊，我现在很清醒，什么也没看到啊，”

催眠师：“那你为什么抖？”

个案：“我也不知道啊，一开始只是很轻的手抖，结果越来越厉害。”

没办法，只好中途将其唤醒，但颤抖仍然不止。在喝了几杯热水，一个多小时后，颤抖慢慢的消失了。在反复的询问后，我没有得到太多的信息，就是很正常的回忆事情，突然的手微微的颤抖，直至蔓延到全身，而个案在此过程中并无特别情绪反应。也并无任何可以引发如此颤抖的明显事件。

二突发的幻觉

催眠中出现幻觉是很正常的事情，合理的利用幻觉也是我们工作的一个主要部份，但有时在我们很常规的工作时，个案会突然出现一些幻觉，而这些幻觉，是包含着，视觉，听觉，触觉，甚至是嗅觉。

那是在今年的二三月份，当时是个中午，本来是要去博文汇苏老师那里参加一个同行聚会，可突然来了一位个案，无奈只有临时改变行程，先行对其进行催眠治疗。

男性三十左右，公司白领，并没有什么特别的心理障碍或是人格障碍，只是感觉最近情绪不是太好，想做做心理保健。一般对于这一类型的个案，我们的催眠治疗并不复杂，进行潜意识的放松，自主神经调节的改变，以及对一些诱发事件的重新构架。并不需要深度的催眠状态。

在进行常规的催眠诱导后，大约进入催眠状态，只待对其进行放松的过程时，他突然开口说话

个案：“绵花，，怎么这么多绵花？”

催眠师：“绵花，什么绵花？我这好像没什么绵花啊？”

个案：“全是绵花，他们越来越多，都在挤压着我，，整个房间都是绵花（困难的呼吸）”

催眠师：“你仔细看看，是绵花嘛？”

个案：“是些白色的絮状物，我被挤在中间，快叫醒我，我没法呼吸了？”

催眠师：“慢慢的呼吸，我给你把他们剥开”（用手慢慢抚住个案的头顶，象征性的剥离物体

此时，个案慢慢的开始平静下来，静静的开始呼吸，并且开始对这种幻觉产生了好奇心

催眠师：“你能告诉我，你在里面做什么？”

个案：“我没做什么，我只是被挤压着”

催眠师：“告诉我，你现在是什么样子？”

个案：“我是个很小的像蚕豆一样的东西。”

在慢慢讨论了半个小时后，幻觉逐渐消失了，其后将其唤醒，在详细询问后，并没有得到太多的有用信息，也是非常突然的出现，而且也同样是从很小的状态逐渐扩散开来。

作为我个人的震撼，并不比个案少，在跑到苏老师那里，怡海尚姐在递给我水杯时，说了一句：

“晓斐，你手怎么这么凉？”。

“没事，天太冷。”

其实当时我心里在回答：“尚姐，惊了。”

之后的一段日子里，这种突发的幻觉也经常出现，对它的解释，我认为廖阅鹏老师的一些理论是蛮实用的。潜意识博大精深，总会给我们很多惊喜。另外就这次的突发幻觉，我更多的倾向这次是一次“出生创伤”（即个案在母亲子宫中所

受到的外界影响和伤害)的重现。

三，灵异的身体反应

这种状态出现得不是太多，但每次的出现都没有任何的预兆，而且让人浮想联翩

男性，二十三岁，普通的上班族，是因为抑郁症来做催眠。这次的催眠内容也是进行年龄倒退，尝试着寻找童年的一些创伤事件。进行得比较顺利，找到了一些童年性方面的内容，就在我准备要结束这次过程时，个案来了一句话

个案：“宫老师，我觉得好像有人在按压我的肚子？”

催眠师：“没有啊，这里只有你和我，我如果要触摸你身体，我都会提前告诉你的。”

个案：“越来越用力了，我感觉好像肚皮都贴后背了”

催眠师：“没关系，我给你抚一下，就会好了。。。 ”

因为是夏天，在揭开小毯子后，我才意识到，他说的是事实,,,,,,,,,,,,,

在其他的个案身上，也会表现出不同部位的特殊反应。我也慢慢从第一次的惊讶发展到现在的漠然。

在其后的两年中，经常会有个案出现各种失控的状态，自己也慢慢分析总结了几条解释，但都不能确定

1: 倒退重现的事件与早期创伤事件有链接，所以引发当时的心理，生理反应

2: 潜意识在产生改变时，所引发的躯体反应

3: 对催眠深入或早期事件寻找的一种潜意识阻抗

4: 其他一些比较玄的解释了，不讨论了。

但这些状态都有一个共同点，即个案在经历了某次特异状态后，后面治疗效果都会有大幅度改善。

所有的这些失控和非常规的现象，在催眠书籍中记载的也不多，专职的催眠师在中国又不多，想找个人交流都有困难。所以这里写出来，希望对同行有点点帮助，各位瞅瞅看看就可以，没什么参考价值。

4 催眠治疗花絮——给小朋友催眠

今天六一，祝小朋友们节日快乐，也祝各位同行们节日快乐，，，，

虽然是个喜庆的日子了，但我还是对给小朋友们催眠充满了不良情绪，一句歌词能够代表我的心声：

“我能想到最痛苦的事，就是给小朋友们慢慢催眠。。。。。。。”

学催眠之初，包括开业前一年。学到的，听到的，看到的催眠东东，都告诉我，小朋友易感性强，容易配合，效果超好。但现实是，给小朋友们催眠比起大人要辛苦得多。一个字：“太累”。

其实理论上说得没错，但问题是来接受催眠治疗的大部份是一些问题儿童，像儿童的自闭症，亚氏伯格综合症群，多动症，抽动秽语综合症，感统失调，强迫症，要么就是严重行为不端，尿床等不良行为习惯的受害者。再说了，好好的小朋友也犯不着来做催眠。

对这些小朋友进行催眠治疗时，要饱受折磨。有的时候我宁愿一天催眠三个成人，也不想催眠一个初试的小朋友。现将晓斐所受的折磨一一列举如下

折磨一：挑战你的信心

一次在对一个多动症的小朋友催眠的时候，在初期诱导的时候，我就告诉他

催眠师：“你已经不能睁开眼睛了，像胶水粘上一样，睁不开了，不信你试试？？”

小朋友：“是啊，我真睁不开了，真得是粘上了呀”

{努力睁眼，但确实做不到，暗示显效}

很顺利的我继续进行深度操作，十分钟后就在我满怀信心继续深化诱导的时候，我无意间看到小朋友竟然已经睁开眼睛了，，

催眠师：“小朋友，不是眼睛已经被粘上，睁不开了嘛？”

小朋友：“是啊，可胶水现在已经不粘了，所以就可以睁开了？”倒。。。。。。

折磨二：考验你的耐心

在一次治疗强迫症的小朋友的时候：

催眠师：“小朋友，现在确定蛮放松，蛮舒服的吧？”

小朋友：“是，很放松，也很舒服，不过。。。。？”

催眠师：“有什么感受可以说。”

小朋友：“我的鼻孔有些痒痒，可不可以请你解开我的右手，让我扣一下？”

催眠师：“行，行，可以,,,,,, ”汗。。。。。。。。

折磨三：给你来个突然中断

在一次治疗抽动症小朋友的时候：

催眠师：“好,, 现在我需要你保持这个状态，我呢要开始给你做些改变，比如,, ”

小朋友：“叔叔,,,,,,, ”

催眠师：“有什么感觉可以说。。”

小朋友：“我想去厕所，我快憋不住了”彻底晕倒。。

还有其他折磨，这里就不详述了。。。。。。总之就是一部催眠师成长血流史啊

当然了，这些问题不在于小朋友本身，在于催眠师的水平和经验。同时也必要要求催眠师对小朋友保持高度的耐心和友善。

但只要克服了这些问题，催眠术对于无药治疗儿童的心理问题，缓解紧张压力，矫正不良行为习惯那可是特效。各位同行可以考虑试试噢，当然了，前提是要有心理准备接受小朋友们的潜意识折磨

最后，祝各位小朋友节日快乐，不求大富大贵，只求普普通通，平平安安。。。

5 催眠治疗花絮——催眠师自身的年龄倒退

由于催眠的特殊性，所以在实际的催眠治疗工作当中，会出现许多很有趣甚至是特异的催眠现象，而这些现象也因为催眠学的不统一，所以没有一个明确的标准式的解释。这里晓斐把自己实际工作当中曾遇到的一些催眠特异形象写成花絮，各位当作茶余饭后的小报，看看笑笑就可以了，没有必要太用心去研究。。。。。。。。。

先说个比较有趣的催眠花絮，这就是催眠师本身的年龄倒退，也就是说催眠师的年龄和实际的生理，心理表现不一致，简单说就是返老还童，，，，

第一次对这个现象产生好奇，是在苏州跟随马老学催眠的时候。记得是第一次在马老的催眠中心等候马老，远远的看到一个人向中心走来。

黑色的牛仔褲，上身浅绿色的花衬衣，乌黑的头发，浅蓝色的太阳镜，手拿着时尚的手机包，一路小跑到了门口

“青岛的小宫，依好，依好，想学催眠，蛮好的嘛”地道的吴语，，，，，，，，，，

“不是吧，这是马老，1933年生人，71了，怎么看也就像50，我真晕。。。。。。。。。”

在十天的学习中，真正领悟了马老的年轻，，，，

精力超人，讲一天课不带累的，一天可以做八次催眠，

酒量超人，“太湖水”（苏州本地啤酒）8瓶，

同时带着苏州大学心理学，催眠中心，心理保健师三项授课工作

可以一天连跑三个地级市进行培训，

还有很多，很多，，这里就不一一列举了。。。。。。。

第二次是在香港，有幸一睹 ACHE 催眠大师 Nick Lee Force，印象深的除了他是残疾人外，还有的就是年龄，，，，，，，，，，

第三次就是自己的切身感觉了。。。。。

二年多的催眠工作，也使偶发生了不少变化。。

首先是精力的提高，第一年做催眠的时候，如果下午有工作，中午必须休息，或者做一个自我催眠，不然下午等着累了，但现在一天连做四个催眠，中午不休息，都不会有太大问题，在日常生活中也感觉自己的身体状态在提高。但附带着的一个问题就是现在晚上必须要睡十个小时，慢慢的成为了一种习惯，，，怪事？？

其次，关于痘痘问题，那是去年8月份的时候，正处于一次催眠技术突破的时候，当时感觉非常的憋，总有种突破不了的感觉，非常的压抑，好在经过大师指点，总算顺利的度过了这个转型期。但也就在这个时候，奇怪的事情发生了。脸上突然长出了许多痘痘，在额头，印堂处连成一片红。当时怡海的尚姐来工作室看我的时候，第一句话就是：“晓斐，你肺火怎么这么大？”

以至于后面像斑竹，圣恩赵姐，明达孟总，加菲猫等等同行们对我的毁容状态已经习以为常了。我真败了

去医院检查也没什么问题，中医虽然说了一堆虚的结论，但也没说出个究竟？？？

到现在已经快半年了，痘痘这才慢慢消失了，随之而来的是比较白嫩的皮肤，身体，心态感觉也确实不一样了，如果现在晓斐换上运动服，背个包，是肯定可以在BUS上打学生卡的。另外心怡张姐所说的偶身上的女性气质怕是更多了些，现在唯一希望的是，这种气质不要无限制的增多，

第五次，在青岛和山东催眠网的于收老师讨论这个问题，刚向于老师问了句，于老师马上同意，不谋而和。

催眠师的年龄倒退确实是存在的，无论是大师还是普通的催眠师，但这种倒退的机理，程度，最终的结果会怎么样，恐怕没有一个答案。

有可能晓斐会在五年后，大致停留在现在 27 岁的状态，也有可能更年轻。但无论生理上怎么改变，心理上的轻松是最让人愉快的。

这让我联想起外界对一代催眠宗师 Milton Erickson 的评价

他以一颗赤子之心，纯洁的眼睛看着这个世界，用孩童般顽皮，天真，无限发散而又出人意料的思维去治疗个案，实现了一个常规永远完成不了的任务。

对于催眠中特殊的一些现象，最好的解释就是借用廖阅鹏老师的一句话：

“无限的宇宙，无限的空间，无限的可能，，，，，，，，”

丽天晓斐催眠实录 2009 版



1 影响催眠治疗效果的几个常见因素

由于每个人是不同的，同一个人在不同的时间也是不同的，甚至同一种神经症在每个人身上的表现也是不同的，所以想找出几项很确定的影响催眠治疗效果的因素实际上是很难的，这需要大量的临床治疗数据进行统计学计算，才能写出一篇正规的论文。但这项工程好像还没人去做，所以这里晓斐只是根据自己的实战稍微列出几点，希望对同行及催眠爱好者们有些帮助。

因素一：酒

在治疗神经症，特别是抑郁症的时候，我们经常发现一些个案会莫名其妙的产生反复，但这种反复又与“反跳”和“好转反应”是不同的，在反复询问了几位个案后，得到一个共同点，就是过量的饮酒。特别是一次性过量的摄入酒精，对于潜意识的自动调节能力是一种极大的干扰，所以在雨天晓斐，我们是禁止个案在治疗期间饮酒的。

因素二：中药

这里的中药是指经过中医大夫开具药方，熬成的中药，不包括中成药。很多患有神经衰弱，失眠或抑郁症的个案会同时进行多项治疗方式，比如说中药，按摩，催眠，心理咨询等等。但我们在临床中发现，同时吃着中药的个案，在进行催眠治疗时，病情反复很大，而在暂停中药后，反复消失，并且治疗效果开始显现，所以在雨天晓斐，我们也会建议个案在治疗期间不要同时进行中药治疗。

因素三：作息规律

在进行催眠治疗的早期，晓斐只是尝试着让个案规范一下自己的作息時間，并没有硬性规定，但却发现个案陈述自己开始恢复后，往往发生在固定了入睡时

间的次天。从此我们开始规定个案的作息时间，特别是入睡及起床的时间。效果显著。

因素四：个案自身的治疗意愿

我们接过很多朋友或同行转介的个案，他们意识上很配合，咨访关系也建立得相当不错，但治疗效果确差强人意。而一些通过正规渠道来进行催眠治疗的个案，虽然会在治疗过程中，怀疑，犹豫，甚至是否定催眠师，但最终都能坚持下来，并且治疗效果显著。这种现象让我们很感兴趣。我们归纳出的原因是第一种个案只是意识上有治疗意愿，而第二种个案确是在潜意识上有强烈的治疗愿望。

因素五：催眠师的自信心

我想这是最能决定催眠治疗效果的因素，无论个案怀疑，否定，我们要做的就是坚持，因为我们相信我们能够创造奇迹，特别是在放最后一根稻草的时候。催眠师就是和人的潜意识打交道的，那催眠师也是最应该相信和利用自己潜意识的人。、

以上只是个人观点，各位瞅瞅就得，没什么参考价值

2 什么年龄适合作催眠?

这个问题已经被问过无数次了，沉下心来仔细考虑了一下，也确实没有办法立即做出结论。但从催眠实战的角度出发，还是可以大概确定一个年龄段，我个人的感觉是23—40岁，这个年龄段学习催眠应该是最佳时期。

年龄太小了，作催眠不是太好，因为阅历，灵性，经历，学历，社会历练，毅力，耐心，知识面，可能都不是太成熟，对于准确把握催眠，坚持催眠练习，不断的后期学习，催眠室的市场运作，都有一定的影响，

在晓斐进行催眠小队活动中，有相当一部份大学生很热衷的参与，但在慢慢的活动中，发现了很多问题，有些过于将催眠神秘化，有些对于掌握心理学没有兴趣，有些学完两天后，扔到了一边，有些只想急功进利的想去控制别人，这些都是学催眠的大忌。

年龄太大了，作催眠也不是太好，因为随着年龄的增长，想象力，创造力，对时尚生活的了解，作催眠的激情，以及对于未知世界的探索兴趣，也都直接制约着催眠术的发挥。而且多年已经形成的一套自己的世界观，价值观，心理学系统知识，也很难去改变，从而可能导致使用一种僵化的指导思想去作催眠，

最典型的是我们的很多同行，对于催眠态度很明显的取决于他们的年龄，

在青岛，作心理的同行，基本上都在40以上，在我们的学术讨论活动中，经常有同行，大言一发：“催眠就是放松，就是暗示”，我们会反复的向其解释催眠术当中超出心理学的一些理论和现象，他们要么否定，要么就认为你在说谎，先不说他们这么作的内心投射，但年龄也确实制约了他们接收新事物的态度和能

我始终认为作为一个心理医生，要学会平等包容接受他人，也要学会不用自己的心理投射去看待个案，更不能用自己的好恶去评价事物。

另外年龄对于想象力和创造力的影响也是蛮大的，在培训当中，年龄大一些的学员所想的就，你多给我些操作脚步，什么情况，我用那个套路走，而不愿意去学会催眠的理论技巧后，去整合自己的资源去根据不同的人去发挥，去创造。更不用说去自己创造脚步。这种情况直接导致的结果就是，“不是所有人都能被催眠，不是 所有人都能被导入深度催眠，也不是所有的个案都能治愈”

这里所列的只是就普通情况而言，不可以一棍子打死人，年龄小的也有非常优秀的，年龄大的也有非常开明的，所以年龄不是影响学催眠的决定因素，

我始终认为，决定因素从你的胚胎时期就已经有了，某种意义上，催眠师是天生的。

3 [世界睡眠日] 自我催眠特篇

今天是03 / 21, 是世界睡眠日, 在青岛患有睡眠障碍的人群占总人口的比例不低, 睡眠障碍的产生有其比较深层次的心理原因和生理原因。这也是对于睡眠障碍的治疗没有公认的特效药或特效方法的主要原因。

既然没有足够的条件去解决深层次问题, 这里晓斐就从催眠的角度提供一套缓解睡眠障碍以及神经衰弱的自我催眠方法, 希望对各位有需要的朋友有所帮助

这套自我催眠方法是晓斐结合标准式, 马派, 艾氏催眠, 以及时间, 地点, 环境的实用性后改良的一套方法, 只适用于自我催眠, 不代表一种正式的催眠诱导操作技术

这套方法总共有十步, 需要个案找一个相对安静, 不被打扰的环境, 坐卧均可, 只要舒适就好。

- 1 作深呼吸 30 次, 自己慢慢计着数
- 2 眼睛凝视面前的一个点, 直到感觉眼睛累, 视线模糊就可以自行闭眼
- 3 回忆自己曾经看到过的一部电影, 将过程再看一遍
- 4 放松自己, 从头到腿, 循序渐进
- 5 想象从房间的不同角度看自己的样子, 要不少于三个角度, 看到不少三样事物, 听到不少三种声音, 感觉不少三种触觉

6 重新睁开眼睛，重复第 2 步

7 倒数数 100—3 依照比较慢的频率自己倒数

8

A 入睡困难的朋友，这时用正面的语言告诉自己，“我很困，很想睡”或是“我要睡觉了”

B 早睡和睡得浅的朋友，这里用正面的语言告诉自己，“我会几点醒来，会一直睡得很沉”

9 想象一个自己第二天要醒的时间，最好是以钟表指针的形式浮现在脑海里，第二天你或许会很惊讶的发现，分秒不差。 ，

10 如果是晚上睡眠前进行自我催眠，此时可以正常的睡过去

如果是白天进行自我催眠，此时要自己倒数 6 个数，从 6 数到 1，并且告诉自己，随着倒数，手脚会恢复力量 ，头脑会清醒，在数到 1 的时候就可以清醒过来了，睁开眼睛。

注意：1 很多朋友在进行这套自我催眠时，往往进行到一半就睡过去了，这不会影响催眠效果，想睡就睡

2 这套自催眠，需要正式，用心的去做，匆忙的进行还不如不做。

3 这套自我催眠建议隔一至两天操作一次，不可太勤也不可太迟

4 这套自我催眠有可能没用，但没有副作用，所以无须担心和紧张。

5 这只是一套自我催眠，只能起到缓解症状的作用，治标不治本。完整的治疗还是建议去找心理医生或是医院

以上就是晓斐经常介绍的自我催眠的套路，感兴趣的朋友可以作作，如果有问题可以去论坛发帖询问

4 说说参加催眠培训前的准备工作

这是很多决定要参加催眠培训或是进行催眠学习的初步者都会感兴趣的一个话题，确实催眠很容易给人一种神秘，复杂，甚至玄奥的感觉，但当自己要踏入催眠大门，甚至要成为一名催眠治疗师了，也会产生很多困惑。希望能在培训前期自学一些东西，以提高培训的效率。这里晓斐稍稍总结一下，希望对那些正面对着铺天盖地催眠培训广告的朋友们有些帮助。

“像我没有任何心理学，或是医学背景，学历也不高，会不会影响催眠学习呀？”

这是被问到最多的一个问题，我的回答也是一句话

“或许一张纯洁，没有底色的白纸，更容易画出美丽的图案”

我一直认为学习催眠的关键在于先天的天赋和后天的勤奋。心理学，医学等等专业知识对于催眠治疗或者有些辅助作用，但在催眠培训的前期，即学习催眠诱导和初步催眠治疗时，并不是必需的。

甚至有这些基础知识对于学习催眠还会起反作用，晓斐这里有很多心理咨询师，心理治疗师来学习催眠。但催眠的知识体系和他们原有的理论基础有很多地方是矛盾甚至是水火不容的，不愿意放弃以前的理念，不愿意承认曾经的付出原来是这么没有价值的，不愿意自己根深蒂固的一些东西就这样被摧毁。这样的心态不仅做不好催眠，甚至在催眠培训过程中会对催眠导师产生不良情绪。这种在培训场合互骂的情境在催眠界中并不少见。

所以晓斐希望那些想学习催眠培训的爱好者，抛弃这些顾虑，相信自己，

NLP 说过，“当你认为一件事你做不到，那是因为你深信那是在你能力以外的”

当然说了这些，也不代表在培训前，就什么都不要做，有些基础的理念，一些符合催眠学规律的知识，先学一下对于理解催眠课程，特别是催眠治疗时，也是比较有帮助的。下面晓斐从不同角度罗列一些知识点和书籍，希望对各位有些参考作用。

一 心理学

1 精神分析

精神分析是心理学的根基，同时对于催眠治疗也是非常有参考价值的，毕竟当年弗洛伊德也是从自己的催眠生涯中，发掘了潜意识，从而创建了精神分析。虽然后期很多精神分析的分支学派会否定他，但在晓斐的催眠经验中，精神分析永远是最经典的，

推荐目录：梦的解析
精神分析引论
性学三论
爱情心理学。

2 分析心理学

荣格的分析心理学虽然有别于纯精神分析，但结合东方文化的心理学是比较适合我们学习的。同时，现在对于儿童治疗，很多心理咨询师都会使用沙盘疗法，所以对于我们来说，了解一些这方面的内容也是非常有必要的。

推荐目录：荣格与分析心理学/心灵花园沙盘游戏治疗丛书

二 NLP

在众多心理治疗中，NLP 在与催眠的兼容度上最高的，虽然不是完全等同，但 NLP 的很多理念和具体催眠治疗技巧是我们催眠治疗经常使用的。所以很建

议初学者大体了解一下。

推荐目录：NLP 简快心理疗法

三 医学

有一些基础的医学知识，特别是精神病和神经内科的知识，对于后期诊断精神分裂，抑郁，焦虑等神经症非常的有帮助，因为催眠治疗就是侧重于严重的心理障碍和神经症。

推荐目录：神经症（许友新）

精神病学

神经病学

药理学

四其他种类

1 意像对话，

朱建军的意像对话，虽然效果的持久性上不是太好，但对于发掘问题，进行心理分析是比较好的。特别适合于初学者，没有太多理论根基，或者是标准式催眠培训的前生来世治疗。

推荐目录：我是谁

人格意向分解

2 家庭治疗

海灵格的家庭系统排列在中国是蛮流行，但由于是工作坊性质可能对于一对一的催眠治疗参考意义不是太大，但其家排的理念还是蛮不错的。

推荐目录：谁在我家

一时想到的就是这些，如果各位还有什么不明白的，可以直接跟贴或者登陆我们的网站。以上只是晓斐的个人想法，没有什么代表意义，各位瞅瞅就行。

5 催眠师独立执业的几点完全个人建议

在中国要做一个心理咨询师不容易，专职的催眠治疗师更难。朋友和催眠爱好者也问过很多次，怎么开业，后面怎么运作，怎么样再学习和提高，怎么样进行商场和商业运作？这里晓斐把自己执业的一些建议提供给各位，希望对各位有点点参考。

建议一：取得心理咨询师执照

其实在中国，要正式做一个心理医生，劳动和社会保障部所颁发的心理咨询师执业资格是不可或缺的，当你正式的要到各个行政部门登记备案，当你正式的要去参加各式的学术活动，拥有这个资格是非常重要的。

在中国还没有统一的催眠师的资格考试，也就是说国家还没有这个工种，所以如果要使用催眠术正式的开业进行心理治疗，那首先你需要成为一个心理咨询师。

在国内，二级的心理咨询师也非常多了，至少在青岛正式开业的咨询师大都是二级的。当然对于我们以催眠术为主攻的催眠师而言，先有个三级也行，有能力的话去考考也可以考虑。据我们了解，可能一年难过一年。

建议二：拥有专门的催眠场地

其实很多心理咨询师都是兼职或是临时找地方进行心理咨询，他们对场地的要求并不是太高，但作为我们执业的催眠师来说，拥有一个固定的催眠室是非常重要的。

- 1 如果你要正式的去行政部门进行备案，登记，是需要有固定场所的。
- 2 拥有专门的催眠床和催眠椅是催眠治疗所必需的
- 3 对于一个专职心理医生来说，工作和生活是应该分得开的
- 4 对于后期的市场商业运作也是非常重要的

建议三：正式的取得营业执照

这个在实际操作上是比较复杂的，在很多城市，工商是不批心理咨询的，更别说催眠了，所以在这个的运作上是需要各位自己大显神通的。如果这方面各位有疑问，可以单独再联络我。

，从法律法规的角度上，当你取得了正式的执照后，你才有资格去进行心理

治疗服务而收取相应的报酬，并提供给个案发票或收费收据。否则在后期，一旦产生纠纷，是一件很麻烦的事情。

建议四：建立催眠治疗室的规章制度

既然决定要做，那就要用心，全身心的放在催眠治疗上。在丽天晓斐，我们会规定自己的财务要求，出勤要求，个案接待要求等等公司规章来约束自己。严格要求我们的催眠师完全按照公司的要求来做。以保证催眠事业的健康发展。

建议五：与当地的心理同行多多沟通和交流

很多催眠师不太愿意做个工作，这或许是由于心理咨询的同行有不少排斥催眠术，当然这里面可能有很多种投射，也或许是由于一些催眠师的心理学功底不够，所以没有办法去平等的进行学术交流，但无论从事业发展上，个人成长上，学术督导上都要求我们需要和他们进行广泛的交流，形成一种融洽的气氛。我们也是用了大概 两年的时间，才取得了同行的认同和肯定。

建议六：掌握些心理学的基本知识

催眠治疗和心理学确实有很多不同的地方，但这不代表我们就可以完全抛弃心理学。只是搞催眠。无论从国内的学术交流上，还是从实际的催眠治疗中，有些基本的心理学，还是很有必要的，至少不会犯些低级错误，让人看笑话。像基本的精神分析，新精神分析的客体关系，认知领悟，行为治疗，森田，沙盘，家庭治疗等等。

建议七：掌握催眠治疗的多种技巧

催眠术本身也是非常复杂的，对于一个催眠治疗师来说，把人催眠了是最初级的，最最重要的是催眠后怎么进行治疗，怎么样找到问题，并进行重新构架。这方面就需要我们广泛持久的去自我学习，自我成长。

像艾氏的隐瑜治疗，NLP，完形心理学，NAC，意向对话，标准式催眠的年龄倒退，前世回溯，马派的经络穴位的生理治疗，气合催眠的精神感应治疗等等，博取各家各派的精髓，并与自己的知识理论特点相融合，浑然一体，形成一套有自身特色的治疗体系。我想这可能是最重要的

一时想到的只有这些，关于如何办证开业，以及如何在当地进行催眠术的商业运作和市场开发，这是两个比较宏大的题目，后面再单独各发一贴与各位交流。

PS：当各位座在椅子上，手放在鼠标上，眼睛看着屏幕，完全不理睬外面的声音，你就会慢慢发现屏幕上的字有些小，你就会明白以上仅仅是丽天晓斐执业历程中的一些个人建议，并没有广泛性，但如果顺便能帮顶一下，我们就会很开心了。

6 杂谈意象治疗与催眠治疗中的“前生来世”

前几天，在 QQ 上被问到这么一个问题，大意是曾参加过一次标准式催眠培训的学员，在培训中接受催眠师的“前生来世”的催眠体验，学员们逐一上台进行体验。体验结束后，这位学员就很纳闷，怎么有人哭得断肠欲绝，怎么有人就完全没看到图像，我怎么看到图像了就感觉和平时想像一样呢？究竟是真的看到前生来世，还是根本就没有，到底个案能不能看到？

也曾有过初诊的个案咨询过，做过其他催眠师的“前生来世”后怎么感觉和朱建军所做的意象对话，没什么两样嘛，到底催眠治疗有没有效果？

也有过心理同行在小队活动时当面质疑，这两者好像没什么区别嘛，你们只是加了个催眠的外衣，搞得玄乎点，就多收费，根本就是骗人嘛？

其实，有这些疑问都很正常，也非常合理。毕竟在催眠业界专业的学术讨论不多，而且和心理咨询相似，因为几乎没有什么门槛所以是个人就可以做，所以产生混乱也不足为怪。

那我们今天不是要讨论这些方式的好坏，优缺点，我们的讨论目的是要区分催眠中的一些治疗技巧究竟是一种纯心理意象治疗，还是纯深催眠状态下的真性年龄倒退治疗

先选逐一介绍一下，然后再解释我们要讨论的问题，

意向治疗大体上主要是以想像，大脑内视觉为主，辅以其他感觉系统，进行的一种治疗，最早的荣格分析心理学，到近代的，完形心理治疗，NLP(神经语言

程序学)，到近几年在青岛流行一时的意向对话，都包含有意向治疗的内容。

举几个实战例子，像意向对话中的看房子，看镜子，使个案在放松的环境下，进行想像，在意向中随机进行改变，根据个案看到的场景的变化，进行互动。比如进入一个房间，咨询师会问个案，都看到什么，打开书橱，里面会放有什么，等等类似的活动进行，

像 NLP 中，要解决父母家庭问题，使个案进入父母的身体里，感觉父母的想法，不断的进行互动，进行抽离时，想像升入高空，看到自己的创伤事件。

在一些寻常的恐惧治疗中，如恐惧蜘蛛，则可以在意像中改变蜘蛛的样子，使之变成另外一种可爱的意象，从而消除恐惧。

等等这些，都包含有意象治疗的内容，这种治疗已经不仅局限于某种心理流派当中，而是成为一种普遍的治疗方法被广大心理工作者而使用。

那催眠治疗中的“前生来世”则是很多标准式催眠师最擅长的心理治疗技巧。也是最能吸引人的一种催眠技术。

具体的操作方式，是以标准式的步骤使个案进入催眠状态，但深度各异（这是后面我们要着重讨论的东东），进行一场景，比较多的是进入花园，下楼梯，进入一道门，然后，指示个案进入大门，这时会看到一些场景，催眠师就会询问个案在哪，穿什么样的衣服，看到了什么，在哪个时代，然后指示个案在场景中进行互动，从而进行改变。

这种催眠治疗衍生的还有其他一些方式，比如海上仙岛，指示个案坐在一飞岛上，到达一个小岛，询问个案，看到，听到，遇到的人物或动物，然后进行互动。从而达到心理改变的效果。

很多人可能会问，这两者好像没太大区别，无非是催眠治疗下，会先进行一种催眠诱导。然后进行意象治疗。

没错，这就是我们今天要讨论的关键，究竟有哪些标准和因素可以影响这些治疗技巧呢，

1， 与催眠深度有关系

在催眠治疗中，通常进入较深的状态，个案会依诱导产生幻觉。但在较浅或中度的催眠状态下，个案出现幻觉的可能性比较小。所以在治疗中，我们进行年龄倒退时，也分真性年龄倒退和假性年龄倒退。那在真性的年龄倒退进，依诱导产生的幻觉，会非常真实，甚至是一种身临其境的感觉，那我个人认为这是一种纯催眠治疗技巧。但如果是在假性的年龄倒退，个案没有产生这种幻觉，那可能只是一种意象治疗，无非是当时个案的配合程序比清醒状态下的意象治疗效率要高些。

2 与个案的主导表象系统有关系。

学过 NLP 和催眠天书的同学应该都知道，区分个案的主导表象系统是进行催眠心理治疗的重要一步。如果个案是以内视为主导表象系统，那在意象治疗中，就会比较容易出图像，而且稳定，可以有连锁性的发展互动。但如果是以内听，和内感为主导表象系统的个案，则进行意象治疗的效果会打折扣。

3 与催眠次数有关。

在催眠治疗中，指望一次，两次解决严重的抑郁，焦虑，强迫，或是几十年的心理障碍和家庭系统问题那都是不现实的。所以催眠治疗也是需要几次，甚至十几次的治疗。那个案在多次的催眠治疗后，会越来越进状态，潜意识与催眠师的沟通也会越来越通畅。所以同样进行这种意象治疗或是“前生来世”，第一次与第十次的效果就会差很多。所以单凭首次的催眠体验就下结论这次的催眠效果有些草率。

4 与个案的求治意愿和配合程序有关

催眠治疗中，个案本身的求治意愿是非常重要的，对于一个没有求治意愿，只是被亲属劝来的个案，就算是再好的催眠师，治疗效果也不会太好。催眠大师米尔顿，艾瑞克森，在其催眠治疗著作《催眠之声伴随你》里，对于减肥，戒酒的治疗故事中，都多次提到，个案本身是否准备好要进行治疗，对于没有意愿的个案，米尔顿都不会去进行治疗。

那在催眠培训中，可能有些学员因为自身的一些心理状态，和情绪问题所以比较渴望进行带有治疗性质的催眠演示，从而产生一些情绪反应，这都是很正常的。而对于一些可能并没有准备好，甚至是不相信这些的学员而言，那体验效果会差一些也不足为怪了。

5 与催眠治疗手法的单一有关。

很多初级的催眠师，可能在培训后，治疗内容比较单一，所以这种意象治疗，或是催眠的前生来世，使用频率过多，甚至是唯一的治疗方法。这就会使一部份个案产生怀疑和排斥心理。毕竟不是所有人都对这种治疗方式适应。这时候催眠师就以个案的感受性不强，不适合催眠为由，而放弃这类个案。而个案也会因为一次的失败，而否定整个催眠界。我们真的不希望心理咨询正在发生的悲剧，在催眠业界中重演。

一时想得有这么些，其实这里面可讨论的催眠内容非常多。但就意象治疗和催眠的“前生来世”本身而言都是一些治疗操作技巧，讨论是不是真的有前生来世，或是有意区分，哪些是心理治疗，哪些是催眠治疗进而讨论催眠治疗的虚假性，都没有什么太多现实意义。邓爷爷说过，“不管白猫黑猫，能抓老鼠就是好猫。”那只要在实际的心理治疗中，它们产生了效果，使得个案的心理问题得到解决，有一个良心的心理状态。那就足够了。因为实践是检验真理的唯一标准。

7 说说抑郁症的用药

因为晓斐不是专业的精神科和神经内科的医生，所以没有资格去对药物说三道四，只是从大年初一到现在的，很多抑郁症的个案是因为药物的原因出了很多状况，然后跑来做催眠。当然站在职业的角度上当然希望个案越多越好，但看到很多人因为对药物的不了解导致的抑郁症的复发，也确实感觉很可惜，所以这里只是对药物提一些个人的建议，希望对正在服用的同学们有些帮助，，，

建议一，抗抑郁药不能乱吃

治疗抑郁症的药物，是国家管制的二类精神科药物，是需要有专业资格的医生出具处方才能购买到的，（虽然很多小药店不理睬这些）所以它并不像普通的感冒药或是消炎药一样，是你想吃就吃的。很多人稍微有些抑郁就去服用这些药物，实际上这是件很可怕的事情。并不是说我郁闷了，我就可以用药，在你用药前，你可能并不是抑郁症，但只要你服用了这种药物，可能事情就变得要复杂多了

建议二抗抑郁药不能乱停

很多人认为，我状态好了，就可以停药了，就像我感冒好了，就不需要吃感冒药了一样，但其实这种药并不是你想停就停那么简单的，抗抑郁药的服用是需要严格的遵照医嘱，在医生的关注下进行的（虽然很多医生无法在同一时间照顾这么多的病人），药量逐渐的递增，然后慢慢的递减，最终停止用药。如果自己感觉状态好了，就自己停止了用药，那复发的概率非常高，会让病情变得越来越重。如果复发三四次，那有可能是要终生用药的。至少晓斐这里有一半的抑郁症个案是因为这种原因而来作催眠的

建议三抗抑郁药要坚持

服用抗抑郁药确实不是件让人开心的事情，不说副作用和依赖性，单是每天服用一个小白粒，都在无时无刻提醒着自己，“我有病”。很多时候这对家人是一种压力，特别是对小孩子。但既然开始服用了，就要坚持，甚至是一二年的坚持。古人说“用人不疑，疑人不用”。既然开始了一种治疗方法，那就相信它。很多人不停的改换治疗方式，中医，针灸，催眠，瑜伽，还有半岛上面的广告，或许每个方法都会有效，但如果不坚持，可能任何一种方法在你的眼里都是忽悠人的。

建议四相信医生

我们经常把抑郁症的个案称为“超龄问题儿童”，他们对事情，对人的怀疑那是不可避免的。虽然现在的医疗模式决定了很多大医院的心理医生没有太多时间去了解个案的详细情况，也没有太多时间去倾听和解惑，往往直接就开药了。

其它不作评价，但就用药方面，医生毕竟是专业的，对于药物的了解和用药规律是很有经验的，所以不能因为一些态度方面就去怀疑开药大夫的专业能力。而且据晓斐的了解，很多七医和大医院的大夫都是很有职业操守的，值得依赖

建议四，正确的对待药

有病治病，抑郁症并不是绝症，（虽然个案在严重抑郁状态下不太会认同这个说法）。只要合理，正规的用药，是可以提高状态的

8 丽天晓斐催眠培训大纲幻灯下载

这里是我们的丽天晓斐催眠培训的大纲内容,欢迎对催眠学习有兴趣的朋友下载查看

<http://www.qdhypnosis.com/download/cmdg.pps>

