

一本指导你启动自身潜藏的智慧释放各种心理压力的专训手册

如何帮助
单亲家庭的孩子
减轻压力

利用环境中
的一切现有资源来
引导自己或他人
进入催眠放松状态

没时间锻炼、
没钱去旅游，
那么，
应该怎样缓解与释放压力

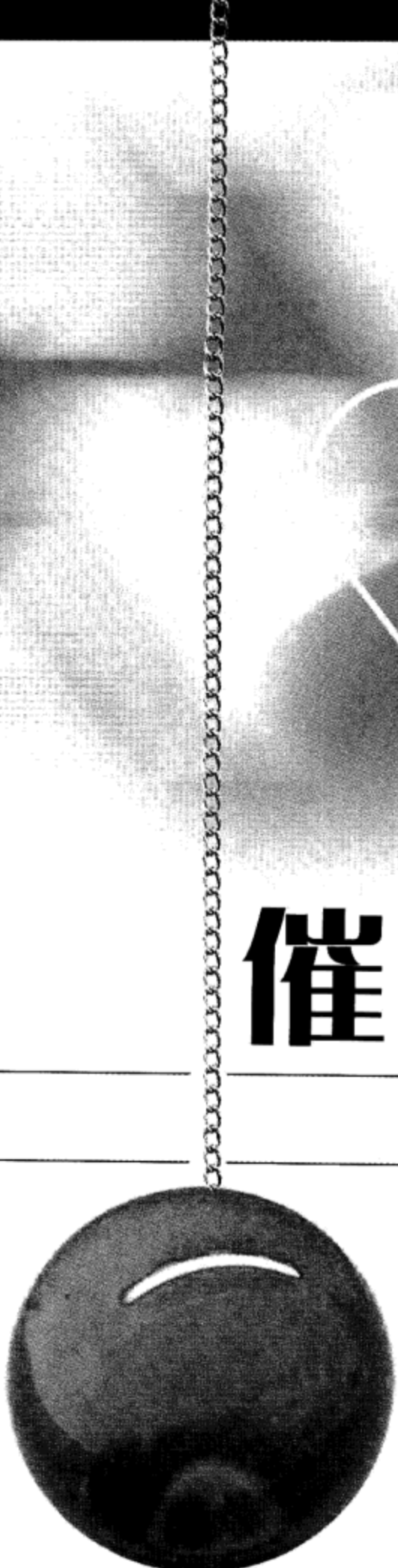
催眠与自我催眠
帮助你轻松告别压力阴霾的控制，
让心灵飞翔

郝 滨 / 著

催眠 Release 与心理压力释放 Pressures through Hypnosis

APG
安徽出版集团

安徽人民出版社
ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



催眠与心理压力释放

郝 滨 / 著

Release Pressures through Hypnosis

新
平
和
覺
PDG



安徽人民出版社
ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

丛书策划:杜国新

责任编辑:洪 红

装帧设计:宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

催眠与心理压力释放 / 郝滨著. —合肥:安徽人民出版社,2009.1

ISBN 978 - 7 - 212 - 03510 - 5

I. 催… II. 郝… III. ①催眠—基本知识 ②压抑(心理学)—基本知识
IV. R749.057 B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 010427 号

催眠与心理压力释放

郝 滨 著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场 邮编:230071

发 行 部:0551 - 3533258 3533292(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥芳翔印刷有限责任公司

开 本:787 × 960 1/16 印张:22.5 字数:356 千

版 次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 212 - 03510 - 5

定 价:42.00 元

印 数:00001 - 05000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

关于生活你有困惑吗

关于生活你有困惑吗？这是一个我在每一次带领团体时，都会与参与者们分享的话题。人生经常是一边生活一边学习怎样才能获得更好的生活。假如你和你周围的人想要生活得更加幸福与快乐，那么你们可能会从这本书中获得帮助。科学心理学脱胎于哲学，产生至今已经一百多年了，这一个多世纪的岁月是人类发展迄今最为迅速的一百年。人类在经历了工业革命和信息革命的洗礼后，随之而来的是我们生活的巨大变化。

在这个令人无比兴奋的年代，信息与变化充斥着这个星球的每一个角落，当挑战与机遇接踵而来时，生活压力、工作压力、社会压力也无处不在。此时此刻，假如我们仅仅采用原有的模式来与压力对抗和较量，必然会身心疲惫而影响我们的生活质量。由于千变万化的环境不断地冲击着人们的感官系统，我们的精神家园早已不再继续沉睡。随着社会生活对自我功能的增加，人们对成长与改变的企盼也越发强烈，为了使我们能够更好地面对这样一个快速发展变化的年代，掌握一些心理学的知识从而科学地管理自身压力已经成为现代人的一大需求。

本书试图通过通俗易懂的语言与您分享一些与压力管理相关的心理学知识，以便了解生活中各种压力的产生规律，更加清晰地面对生活中的各种情况。并且帮助你通过一些简单易学的催眠与自我催眠这一科学的心理学技能，将先进的压力管理方法融入你的生活，使你能够有效地疏导、缓解和利用压力。同

时,丰富的案例除了可以帮助你更好的理解书中的内容及学习并使用书中的技术外,还可以提醒你以生活中的每一个变化为新的成长契机并以全新的态度去面对美好的人生。

如果说文学是细致观察后的刻画,哲学是睿智思考后的再现,佛学是洞穿世事后觉悟,那么心理学就是体验生活后的凝练。所以,每一个真正热爱生活的人,没有不学习心理学的理由。其实在某种意义上,我们每一个人都拥有成为一个实用心理学家的潜能,都具有分析与我们自身或者与我们所关心的人有关的各种现象及其本质的能力。问题在于没有人引导我们该如何使用这些能力,以及如何利用它来有效改变自我,实现我们所希望的生活。心理学源于生活也理应服务于生活本身,那么就让我们从了解与生活息息相关的压力管理技能开始,揭起心理学的神秘面纱与其亲密接触,并使其真正服务于我们的生活。这本书将邀请你去认识、发掘和运用自身最强大的资源——勇气、智慧、决心与激情,从内心最深处去寻找自我改变和超越的动力,从而拥抱美好的人生。也许当你读完这本书的时候你就会发现,其实心理学是那样的简单,而心灵成长的最佳场所也正存在于我们的生活之中。

郝 滨

2008年5月20日夜 于北京大学资源东楼



第 1 章 催眠到底是什么

- 一、催眠并不神秘 / 004
- 二、人生无处不催眠 / 004
- 三、催眠的作用 / 005
- 四、催眠的局限性 / 006
- 五、个体条件对催眠效果的影响 / 007
- 六、自我催眠与自我疗愈 / 007
- 七、催眠的分类 / 009

第 2 章 催眠的起源和发展

- 一、神学时代——神学的工具 / 012
- 二、流体力学时代——医生手中的磁棒 / 012
- 三、生理心理时代——进入科学时期 / 013
 - (一) 潜意识的作用 / 015
 - (二) 新的热潮 / 017

Contents

第 3 章 催眠的科学原理

- 一、催眠的生理学原理 / 020
 - (一) 催眠与大脑功能 / 020
 - (二) 催眠与脑波 / 021
- 二、催眠的心理学理论 / 027
- 三、其他相关学说 / 028
 - (一) 精神分析学说 / 029
 - (二) 角色扮演学说 / 030
 - (三) 心理和神经生理综合理论 / 030
- 四、关于催眠的其他疑问 / 031
 - (一) 催眠时会被控制吗 / 031
 - (二) 动物可以被催眠吗 / 033

第 4 章 催眠、睡眠与梦

- 一、重要的睡眠 / 036
- 二、神秘的梦 / 037
- 三、催眠与睡眠 / 039

第二部分 压力知识

第 5 章 压力到底是什么

- 一、“战斗—逃跑”反应 / 044
- 二、压力反应过程的三个阶段 / 045
- 三、生活中的压力强度 / 046
- 四、人们对压力的感知与压力的交互过程 / 050
- 五、我们身心越健康,压力感受越低 / 052
- 六、压力的来源 / 053

第 6 章 压力对我们的影响

- 一、压力反应 / 056
- 二、聪明的人类,庞大的国家 / 056
- 三、压力反应的过程 / 058
- 四、压力的影响 / 059
- 五、压力水平的评估 / 061

第三部分 实用催眠技术

第 7 章 催眠治疗中的伦理道德与催眠环境

- 一、美国催眠师学会伦理守则 / 068
- 二、中国就业培训技术指导中心催眠保健咨询师职业道德规范 / 069
- 三、适合催眠的环境 / 070

第 8 章 催眠状态下的反应与基本操作步骤

- 一、催眠状态下的反应 / 072
 - (一) 浅度催眠状态 / 073
 - (二) 中度催眠状态 / 074
 - (三) 深度催眠状态 / 074
- 二、催眠的基本操作步骤 / 075
 - (一) 事前沟通阶段 / 075
 - (二) 催眠引导阶段 / 075
 - (三) 催眠深化阶段 / 075
 - (四) 建议与暗示阶段 / 075
 - (五) 结束催眠阶段 / 076

第 9 章 自我放松技术

- 一、找到放松的感觉 / 078
- 二、放松的捷径,学习深呼吸 / 080
 - 腹式呼吸法 / 081
 - 肩式呼吸法 / 081
- 三、专注能力练习 / 082
 - 视觉集中法 / 082
 - 听觉集中法 / 083
 - 呼吸集中法 / 083
- 四、学会放松 / 084
 - 快速放松法 / 084
 - 想象放松法 / 086

第 10 章 自我催眠练习

- 第一阶段:沉重感练习 / 093
- 第二阶段:温暖感练习 / 097
- 第三阶段:心跳调控练习 / 100
- 第四阶段:呼吸调控练习 / 102
- 第五阶段:腹部调控练习 / 103
- 第六阶段:额头调控练习 / 105

第 11 章 催眠敏感度测试技术

- 一、雪佛氏钟摆测试 / 115
- 二、手臂升降测试 / 118
- 三、柠檬观想测试 / 120
- 四、双手紧握测试 / 123
- 五、身体后倒测试 / 124
- 六、斯坦福催眠感受性量表 / 127

第 12 章 催眠的引导技术

- 一、渐进式放松法 / 130
- 二、视觉凝视法 / 134
- 三、情景引导法 / 136
- 四、呼吸引导法 / 138
- 五、想象引导法 / 141

第 13 章 催眠的深化技术

- 一、自我催眠深化 / 146
- 二、空间下降法 / 148
- 三、大卫·埃尔曼法 / 151
- 四、催眠敏感度测试、引导和深化一气呵成 / 153

第 14 章 催眠深度测试技术

- 一、眼皮胶着 / 157
- 二、手臂僵直 / 157
- 三、数字遗忘 / 159
- 四、痛觉丧失 / 160
- 五、无中生有 / 161
- 六、有中变无 / 162

第 15 章 催眠暗示的使用技术

- 一、暗示的作用 / 166
- 二、催眠暗示的种类 / 167
 - (一)按照是否借助某种刺激或仪器配合划分 / 171
 - (二)按照受暗示者的状态划分 / 171
 - (三)按照暗示的功能划分 / 172

- 三、催眠暗示的传递途径 / 172
- 四、如何正确地使用暗示 / 173
 - (一) 尊重人的独特性 / 173
 - (二) 运用自身改变的能力 / 174
 - (三) 明确而可实现的目标 / 174
 - (四) 注意使用正面词汇 / 174
 - (五) 给予易于接受的暗示 / 175
 - (六) 用肯定句表述目标 / 175
 - (七) 用简单句给出指令 / 175
 - (八) 利用好暗示的特性 / 176
- 五、暗示使用不当的处理 / 176
 - (一) 生活中的负面暗示 / 176
 - (二) 催眠中的暗示使用不当 / 177

第 16 章 催眠的唤醒技术

- 一、唤醒时的注意事项 / 180
- 二、常用唤醒技术 / 180
 - (一) 数数字法 / 180
 - (二) 感觉唤回法 / 181
 - (三) 自然苏醒法 / 181
 - (四) 音乐法 / 182
- 三、在故事中催眠 / 182

第四部分 缓解压力的技巧

第 17 章 抚平压力

- 一、压力的不同类型 / 188
- 二、面对压力积极思维 / 190
- 三、使用催眠技术 / 190
- 四、寻找压力来源 / 192
- 五、学会管理时间 / 198
- 六、健康的饮食习惯 / 202
- 七、开始你的运动 / 207
- 八、心的轻松之旅 / 211

第 18 章 轻松走过职业之路

- 一、职业生涯里你有压力吗 / 214
- 二、积极的开始 / 215
- 三、工作强度是重要的压力源 / 221
- 四、恰当的职业规划 / 224
- 五、消除职业倦怠 / 227
- 六、预防职业枯竭 / 231
- 七、不同的体验和收获 / 235

第 19 章 幸福的恋爱与婚姻

- 一、恋爱与婚姻中有压力吗 / 244
- 二、甜美的爱情 / 244
- 三、自我亲职 / 248
- 四、关爱自己 / 252
- 五、和谐的婚姻 / 255
- 六、面对失去 / 259

第 20 章 让孩子自由地成长

- 一、孩子们有压力吗 / 266
- 二、给予孩子们健康成长的环境 / 266
- 三、快乐地度过学生时代 / 271
- 四、给予单亲家庭的孩子恰当的关爱 / 285

第 21 章 融洽的人际关系

- 一、重要的人际关系 / 290
- 二、相识和了解 / 291
- 三、建立良好的人际关系 / 296
- 四、与他人长期和谐相处 / 300

第 22 章 心境与环境的和谐

- 一、令人兴奋的时代 / 308
 - (一)生活方式的改变 / 308
 - (二)生活条件的变化 / 309
- 二、不恰当的环境带来的压力 / 318
 - (一)温度 / 318
 - (二)光线 / 318
 - (三)空气质量 / 319
 - (四)噪音 / 319
- 三、与环境和谐相处 / 320

第 23 章 成长是一生的事情

- 一、性格与压力有关系吗 / 326
 - (一)A 型性格 / 326
 - (二)B 型性格 / 331
 - (三)C 型性格 / 332
 - (四)坚强型性格 / 336
- 二、完善自我 / 337

后记:感谢生活 / 343
参考文献 / 346

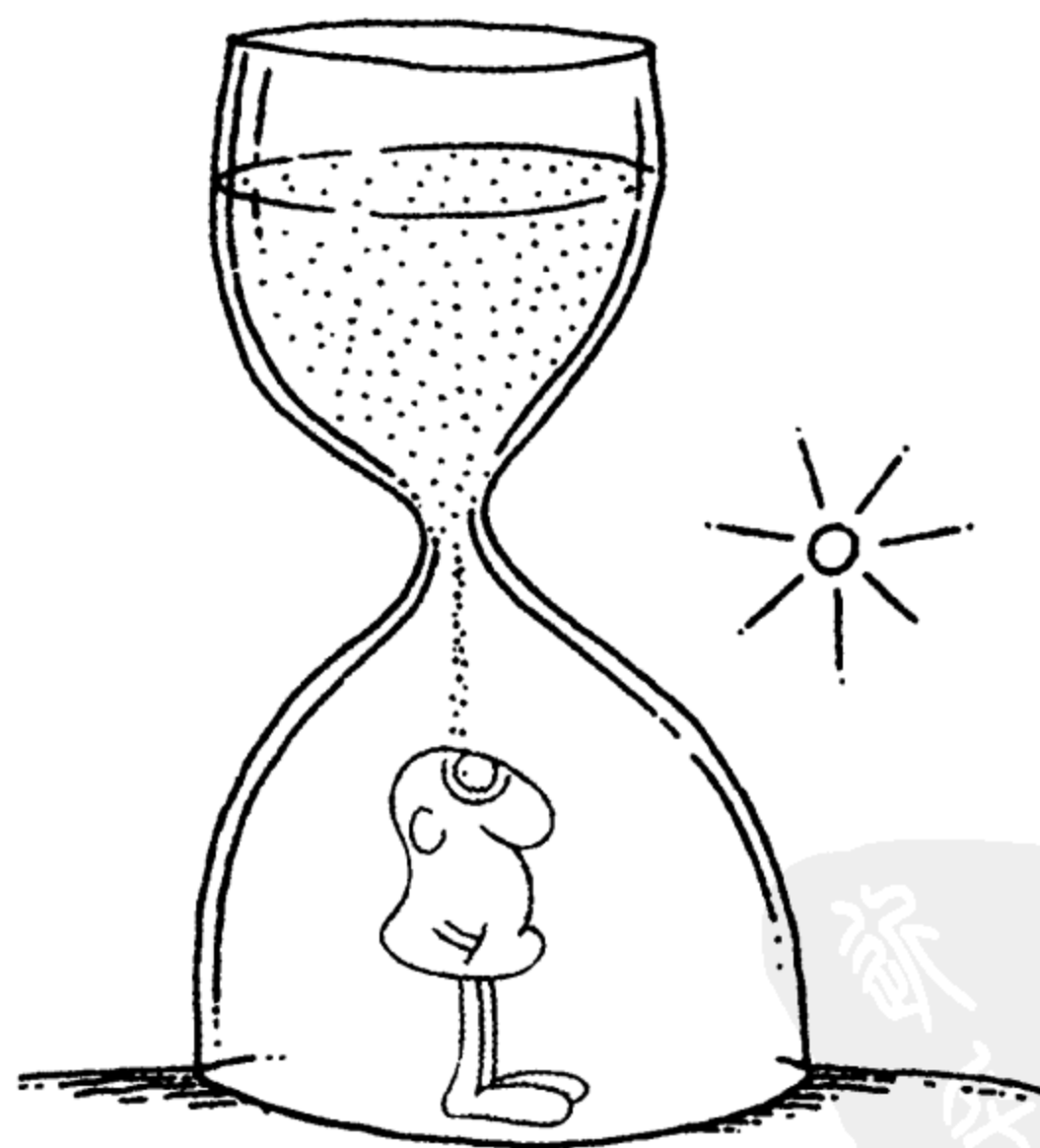
第一部分 催眠理论

Hypnotism



第 1 章

催眠到底是什么



一、催眠并不神秘

神奇、神秘、虚幻、很好的效果或者有点疑惑！一提起催眠，不同的人会出于不同的原因给出不同的词句。我在工作中就曾经不止一次遇到过这种情况，不同的人在不同的场合给予催眠不同的评价。他们或是过分夸大催眠的效果，认为催眠无所不能，将其“神话”；或者是过分贬低催眠的价值，认为催眠是一种巫术，将其“妖化”；还有的人甚至否认催眠现象的存在，认为所谓的催眠只是一种“骗局”。其实，催眠并不神秘，既不是包治百病的“灵丹妙药”，也不是无所不能的“神通”，更不是骗人的“巫术”，下面就让我们揭开催眠的神秘面纱，用客观科学的态度来认识催眠。

多年以来，在专业的词典和书籍上面，人们在不同的时期，从不同的角度，对于催眠给出了各种各样不同的定义。在给出这些定义的时候，有些人会把关注点放在人进入催眠状态后的反应上，如大不列颠百科全书上说“催眠就是人的一种特殊意识状态，介于半睡半醒之间，对各种刺激亦有反应的状态”。有些人会把视角放在催眠的手段上，比如有人说“催眠是一种让被催眠者进入类似睡眠的恍惚状态的方法”。还有些人会把描述的重点放在意识与潜意识的关系上，例如：“催眠是意识与潜意识之间的桥梁，可以使人整合意识与潜意识，达成很好的合作关系”，也有人说“催眠是一种注意力集中的特殊精神状态”。另一些人说“催眠是通过各种感官刺激诱使其意识状态和身体状态逐渐进入放松状态的技术”。

综上所述，我们认为：催眠是可以让人在放松与专注的精神状态下，通过心理暗示的作用去完成某种目标的过程。

二、人生无处不催眠

其实在日常生活中的许多时候，人们会处于一种非常专注、放松的状态，这也就是不知不觉地就处于一种自然的催眠状态中了。有时，我们在一片美丽的风景中与心爱的人相互依偎，窃窃私语，注意力已经完全地集中到对方身上，甜蜜的时光就这样悄悄溜走，片刻之前还是夕阳西下，再一抬头已经是月挂中天了。这是因为刚才你在甜美的体验中，已经进入美妙而舒服的催眠状态。有时，我们坐在安静的屋子里，静静地看着窗外的景色，你的意识也可能会有一部分从现实情况中分离出来，不知不觉地进入一个发呆或者白日梦的状态，这也是一种自然的催眠状态。有时，我们在高速公路上长途驾驶汽车，单调的汽车马达声与长时间的注视前方的道路也会诱发催眠状态。所以为了防止交通事故的发生，

在修筑公路时会在路旁设置一些醒目的标志,或者有意识地将公路筑成弯道,尽可能从车外给驾驶员以视觉刺激,以此避免诱发公路催眠;再有,就是你可能在全神贯注地阅读着手里的这本书,而对旁边的声音充耳不闻,当你处于这种状态的时候,假如你旁边有人与你交谈,你可能会有机机械的应答,但是并不清晰地知道谈话的内容。这是因为当你的注意力被书里的内容完全吸引的时候,世界上的其他事物对你好像根本不存在似的,你已经进入一个专注而放松的催眠状态。实际上,我们完全可以认为,催眠现象是人们的一种自然反应,因为生活中我们经常都会处于这样一个平常而自然产生的催眠状态中。

俄国著名生理学家巴甫洛夫(1846—1936)说过:“暗示乃是人类最简单、最典型的条件反射。”的确,心理暗示的作用在人们的生活中十分重要,也十分常见。例如,当你全神贯注地看着电视画面中的精彩镜头的时候,一件商品的商标或者功效已经进入了你的脑海,就属于这种情况。电视广告里的美丽模特一甩长发后出来的洗发香波让人印象十分深刻,真不知道催眠了多少电视观众。所以可以说,在某种意义上,人生处处有暗示,人生无处不催眠!

三、催眠的作用

暗示不但在人们清醒的状态下会对我们的生活起着重要作用,在催眠状态下会更加容易地进入人们的潜意识领域,并且具有更强大而持久的威力。实践证明,积极、正面的心理暗示能够调整与纠正被扰乱和被破坏的身心状态和行为模式,催眠治疗也正是利用人们的受暗示性,通过不同的暗示引导人们进入一种放松的催眠状态,并且使人们在这种状态中产生较为深刻的心理状态变化,从而使某些症状减轻或消失,使疾病明显好转。当人们进入上述那些催眠状态的时候,因为感觉或者行为的一部分会从意识当中分离出去,在无意识当中进行记忆,并且发挥着作用,所以非常易于接受某种心理暗示,这时给予被催眠者某些正面积极的暗示自然会对人们的身心健康起到一定的调整作用。

第一,催眠可以有效帮助我们放松身体,缓解压力。人们感觉到有压力的时候,身体的肌肉和精神是呈紧张状态的,长此以往会影响身心健康,而正确的使用催眠技术可以让我们迅速进入放松状态,身心愉快,达到缓解压力的目的。

第二,催眠可以帮助我们增强自信,增进自我觉察能力,获得个人成长。自我觉察能力包括进一步了解环境的能力;更加了解并且接纳自己的能力;与环境以及他人更加和谐相处的能力。这些能力的提高,本身就是自我功能的增强及

人格的进一步提升。

第三,催眠可以帮助我们解决心理冲突,治疗身心疾病。催眠技术与精神分析、认知行为治疗、完形治疗、家庭治疗等各种心理治疗的理论及技术相结合,可以对焦虑症、强迫症、恐惧症等各种心理障碍及睡眠障碍、紧张性头痛等各种身心疾病起到很好的治疗效果。

第四,催眠可以帮助我们增强记忆力,提高学习和工作效率。 α 波为优势脑波时,脑部所获得的能量较高,运作更加顺畅、直觉更加敏锐,是人们学习与思考的最佳脑波状态。正确使用催眠技术,使人们进入以 α 波为优势脑波的状态,获得更好的学习效果与工作绩效。

第五,催眠可以帮助我们戒除不良嗜好,纠正不恰当的行为习惯,提高生活质量。例如戒烟、戒酒、纠正暴饮暴食等。

四、催眠的局限性

尽管催眠有着广泛的适用范围,但是就像世界上的其他技术手段一样,催眠既有其科学性和有效性,也有它的局限性,下面的几个因素对催眠治疗能否取得成功会起到很重要的作用。

第一,现代很多学者都认为催眠是催眠操作者与被催眠者之间的一种共同协作,所以二者之间关系的和谐程度,及被催眠者对催眠操作者的信任程度会对催眠治疗的效果产生重要影响。

第二,被催眠者的催眠感受性(催眠敏感度)是很重要的因素。催眠感受性是指被试在心理与行为上自愿接受催眠师暗示的程度,如被试自愿按照催眠师的暗示去做,即表示他的暗示感受性高。所以在某种意义上来讲,人们是否进入催眠状态取决于自身的意愿,催眠感受性越高的人越容易进入催眠状态。美国斯坦福大学教授欧内斯特·希尔嘉德经过对五百名大学生使用《斯坦福催眠感受性量表》施测后发现,大约有百分之十的人无法被催眠,由此可见,催眠治疗并非对所有的人都有效果。

第三,催眠治疗是一项需要灵活使用的技术,操作者要依据来访者的不同特点给予不同的催眠引导,因此催眠操作者的专业素质与专业技能对于被催眠者进入催眠状态的速度有一定影响。

第四,催眠治疗要在安全与安静的环境下进行,因此催眠环境的选择对于催眠治疗的效果会有一定的影响。

五、个体条件对催眠效果的影响

在催眠治疗当中,除上述因素外,被催眠者自身的一些客观条件对催眠的效果也是有一定的正面或者负面影响的。

第一,被催眠者的一些心理状态,会对催眠治疗的效果有所影响。所以精神分裂症和严重的神经症患者不能使用催眠治疗;脑损伤并伴有意识障碍、智力明显低下的人不能采用催眠治疗;明显的人格障碍、情绪极度狂躁、重度抑郁、有明显自杀倾向和对自己行为缺乏自知力的人不宜采用催眠治疗;对催眠存有严重恐惧,对催眠操作者不信任,经解释无法消除者要改用其他治疗方法。

第二,被催眠者的一些生理状态,会对催眠治疗的效果有所影响。所以饮酒后、吸毒后和服用药物后不能进行催眠治疗;疼痛或者其他身体明显不适者,应首先前往医疗机构进行全面检查,排除生理疾病后,再考虑是否可以接受催眠治疗。

第三,被催眠者的年龄对于催眠治疗的效果会有影响。依照临床经验,年龄四至十岁的儿童易受暗示,可以接受对催眠操作者的指令;十至十八岁的人受暗示性比较稳定,也较容易接受催眠治疗;十八至四十岁的人,催眠治疗效果相对最为理想;四十岁以后的人受暗示性有下降趋势;七十岁以上的老年人,催眠治疗的效果相对不够理想。

第四,被催眠者的一些其他个体因素,对催眠治疗也有一定的影响。例如:安全感较低、性格过分偏执的人相对不容易进入催眠状态。而安全感较好、智商较高、想象力丰富、创造力较强、易于沟通的人相对容易进入催眠状态。

六、自我催眠与自我疗愈

据研究结果显示,有大约十分之一的人,能够不依赖化学药剂,单纯以催眠麻醉的方式接受手术。美国的一个医学期刊上,曾经报道过这样一个有趣的案例,我们可以从中领略一下自我催眠的魅力。

一位四十岁的,身材肥胖的女性,在大腿某处长了一个大肿瘤,需要动手术。可是,由于身体过于肥胖、患处的位置等诸多原因,使得各种麻醉方案都不能进行。于是医生们在征求患者的同意以后,决定只靠着催眠麻醉的方法,从这位女性的大腿部取出这个肿瘤。有两位心理学家,承担了训练这名女士进行自我催眠的工作。在手术之前,他们利用了三个星期的时间,来陪伴这位女士“预演”了将要进行的肿瘤切除手术的每一个步骤。尽管大多数医生都认为这是个很少

见的治疗案例。但是手术还是顺利进行了。医生们在没用使用化学麻醉剂的情况下,成功切除了这位女士患处的肿瘤。

在催眠治疗中,一般采取的催眠方式是受过专业训练的催眠操作者对被催眠者进行的催眠诱导与心理暗示,这种催眠又叫他人催眠或者被动催眠。而自我催眠又叫做主动催眠,是人们利用各种自我暗示的方法对自己进行自我治疗,或为了达到某种目的而进行的自我训练的催眠方式。人们在很早以前就已经在不自觉地应用自我催眠了。例如,古代印度的冥想或者瑜伽术练习、古代中国的静坐和气功练习等,都是在以不同的方式来实施不同程度的自我催眠。

现代的许多催眠工作者,都认为催眠治疗实际上是一种“工作同盟”关系,并且认为在某种意义上所有的催眠都是自我催眠。这种说法是很有道理的,因为在催眠治疗中,只有在当被催眠者充分信任催眠的操作者时,才愿意接受催眠操作者的引导而进入催眠状态。催眠操作者在引导被催眠者进入催眠状态时,主要起到的是引导、陪伴和协助作用。我们在上文中所提到的,一些生活中自发性的催眠经验,也证实了进入催眠状态是你自己就可以做到的事情,并非一定需要他人的引导,本书中将要分享的一些练习方法,会帮助大家相对容易地进入催眠状态。

正如我们前文说过的那样,催眠治疗作为一种普通的心理调整技术,既有其科学性和有效性,同时也有它的局限性。一般来说催眠治疗是有时间效力的,因为一个新调整而成的身心状态或者新产生的行为模式,是需要不断的强化才会真正使其定型为相对持久的状态与相对固有的模式。所以如果要想使催眠治疗的效果持久,就需要经常配合自我催眠的练习,这样才能不断地强化那些新调节而成的身心状态或者新产生的行为模式,使他们不断加固和定型。同时,随着生活环境和状态的改变,人们对于身心状态与行为模式,会有新的需求,而自我催眠的练习可以帮助人们在面对不同情况和需求时,获得相应的成长,从而适应生活的各种变化。

诺曼·卡森在1950年在采访敬畏生命伦理学的创立者、后来获颁诺贝尔和平奖的阿尔伯特·史怀哲(1875—1965)医生时问他:“我们如何能够使人们在传统医学之外获得治疗?”这位在哲学、医学、神学、音乐四种不同领域都有卓越成就的世纪伟人答道:“其实每个病人的内在都有一位医生,但是他们来找我们看病,却不知道自己的内在就有一位医生。当我们能够唤起病人内在的医生,并

且产生作用的时候,就是我们做得最棒的时候。”经过实践证明,人类有时是可以通过激发自身的潜在资源,利用自我意识和自我意象,来进行自我强化、自我教育和自我治疗,从而达到自我疗愈的目的,本书的后续章节中将会介绍一些这样的技术手段。

七、催眠的分类

在催眠的发展过程当中,出现了很多的分类方法和标准,有人依据催眠操作与被操作人数的不同,把催眠分为一对一式的催眠、二对一式的催眠、一对多式的催眠和自我催眠。还有人依据催眠的引导方式不同,将催眠分为言语催眠和非言语催眠、直接催眠和间接催眠、权威式(父系式)和许可式(母系式)等。

由于催眠在传统上被看成是催眠师与来访者之间的一种互动过程,其目的是使来访者进入催眠状态,所以有人依据对催眠关系的本质特点及催眠的发展阶段将催眠分为独裁派、标准派和合作派。这三个派别的催眠师在催眠关系上有着不同的看法:独裁派强调催眠师的作用在催眠过程中是非常重要的,而不考虑每个被催眠者的知识、信念和能力等特点,也不管被催眠者能否或者如何进入催眠状态。独裁派的概念主要来自于我们下文将要提及的催眠领域中的历史人物或者他们的著作,例如弗兰兹·麦思默、希波雷特·伯恩海姆、吉恩·夏科特和希格蒙特·弗洛伊德等人。尽管他们关于催眠的主张有很大的不同,但是他们都强调催眠是发生在不对称的关系中,假如被催眠者未能进入催眠状态,则会被独裁派的操作者看成是“阻抗”。

独裁派的催眠模式的日渐势微在很大程度上归功于实验心理学家们所推崇的标准派,他们在催眠关系上关注的是被催眠者的催眠敏感性。所以标准派将催眠的成功和失败都归于被催眠者身上,而催眠师却显得并不那么重要,假如被催眠者未能进入催眠状态,则会被标准派的操作者下一个其对催眠“没有敏感性”的结论。

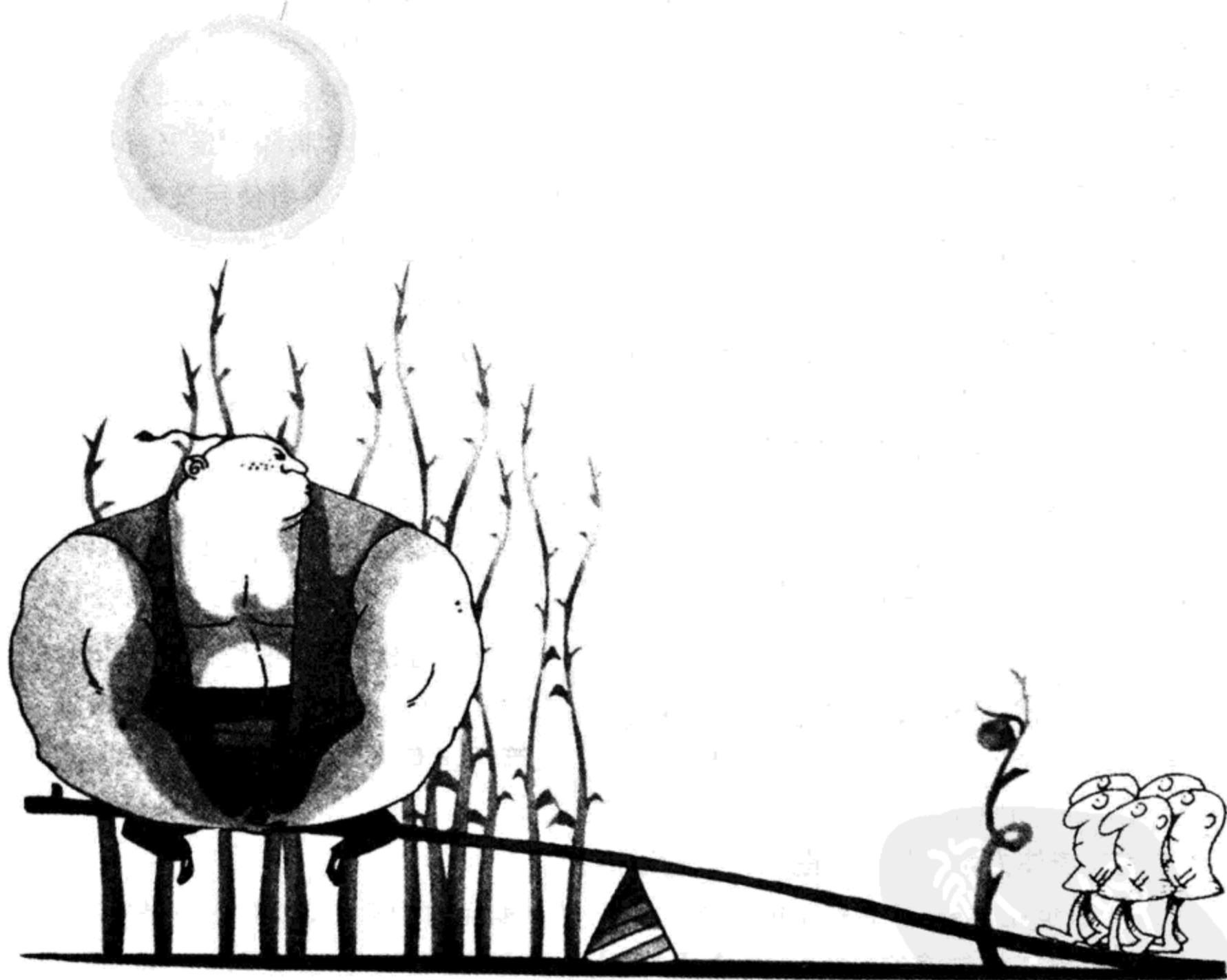
合作派是由现代催眠之父米尔顿·艾瑞克森医生所创,像大多数的现代催眠师一样,他们强调催眠师与被催眠者之间的相互作用。他们认为催眠反应可以反映出来访者内部动机与兴趣之间的相互作用、催眠操作者的灵活性及创造性以及催眠操作者与被操作者之间关系的和谐程度。假如被催眠者未能进入催眠状态,合作派的操作者会去认为他们有必要去寻找或者尝试一种更恰当的沟通方式或者交流策略。

从以上的介绍中我们不难看出,正如人们对于世界上的许多事物都存在着分歧和争论一样,催眠治疗中也存在一些不可能完全消除的分歧和争论。其实人类有时就是在这些分歧与争论中不断进化、发展和进步的。我们在学习和使用催眠的过程中,也可以通过了解那些源自不同原因的分歧与争论,来看到不同意见中潜在的互补性,然后依据自己的实践进行“扬弃”,从而不断地整合与完善自己的知识体系及操作技能。



第 2 章

催眠的起源和发展



催眠是一项古老而又充满活力的心理调整技术,其历史十分悠久。依据古代很多关于类似催眠现象的记载,可以追溯到希腊、埃及、中国、印度、波斯等国家的古代文化中,随着不断地考古发现还有可能更加的久远。催眠在两千多年的漫长发展时期里,大致可以分为神学时代、流体力学时代和心理生理时代三个时期。

一、神学时代——神学的工具

在十五世纪以前漫长的历史时期,由于科学不发达,人们都是用神鬼怪力来解释各种自然现象的,同时也借助自身或者外界的力量来治疗某些疾病。例如,古希腊和古埃及的人们认为,当人们处于恍惚状态时,有助于神灵的力量进入人体驱除邪恶的能量,这样就可以使人们的疾病痊愈。所以古希腊和古埃及都有诱导人们做梦来祛除疾病的场所,被称为催梦殿堂。这里的施术者使用焚香、斋戒、祈祷、吟诵等某些类似于催眠诱导的方法,来使人们进入睡眠状态或者一种似睡非睡的恍惚状态。受术者或者是在睡眠状态下接受症状消失的暗示;或者在醒来后把梦境或者恍惚状态下看到的图像报告给施术者,以求得到施术者的诠释并且提示解除病痛的方法,这些形式都可以被看做是催眠术的雏形。还有寺庙的僧侣或者教堂的神甫等进行讲道、说法、告解等,他们运用的暗示技术,都有类似于催眠的作用,这就是催眠的神学时代。在中南美洲也有一些土著通过集体的祭祀、跳舞、唱歌等称为“凝心术”的方法进入精神恍惚的状态,从而得到神灵的指引以便获得康宁的方式也与催眠有相似之处。

在中国,可以说“催眠”是历史悠久、源远流长的。古代的如“祝由课”,采用宗教中的诸如摇铃、念咒等一些仪式,把人引入恍惚状态。又如民间的“跳大神”通过夸张的动作或者唱词,把人们搞得出神等都含有类似催眠的成分,只不过当时多是用来行骗或是一种迷信活动。

二、流体力学时代——医生手中的磁棒

十五世纪后期,随着科学的发展人们把对神鬼怪力的迷信,转而认为是“天体运行”对人体体液的影响,认为整个宇宙间充满“磁气”,星球与星球之间,星球与人之间,人与人之间,都是通过“磁气”相互影响的,一个人的意志通过“磁气”可以启动他人的意志,甚至具有超远距离支配他人、他物的神秘能量。就在这个时期,瑞士物理学家帕拉赛尔苏斯(1493—1541)医生首创磁石说,后来他和范·赫尔蒙特(1577—1644)等人都曾经先后醉心于研究“磁气”对人体健康

的影响,并且试图运用“磁气”来诊治疾病。催眠的发展由此进入到流体力学时代,这也可以看做是催眠的科学萌芽时期。

到了十八世纪的最后二十五年,催眠迎来了一个魅力超群的人物——维也纳医生弗兰兹·麦思默(1734—1815)。他聪慧好学,少年时学习神学、哲学、法律等各方面知识,并且在三十二岁的时候以一篇名为《行星对人体的影响》的论文获得医学博士学位。在文中他继承了瑞士医生帕拉史密斯(1493—1541)的观点,认为行星能通过磁力的作用影响人类,而所有的磁石对人体都有作用,提出了行星对治疗影响的可能性。后来,他又完善了“动物磁气说”,他认为动物体内分布一种“动物磁气”,这种“磁气”分布的均衡程度可以影响动物的健康水平,人类也不例外。依据这个理论,他开始了自己的职业生涯,典型做法是借由治疗者的手部接触,使磁气流入受治疗者的体内,调整磁流,从而治疗疾病,这套程序被称为麦思默催眠术。从某种意义上说弗兰兹·麦思默太成功了,他可以轻易地引导人们进入催眠状态并且使之痊愈。可是他的成功却受到了医生同行的排斥,有些是因为他的疗法缺乏科学性,有些是因为嫉妒。在给维也纳女皇玛丽亚·特丽莎的学生治疗失明时,弗兰兹·麦思默遇到了阻碍,病人的家属为了得到女皇的抚恤金而使已经被他治愈的患者再度失明,并且拒绝他再次医治,他因此被称为骗子,不得不离开维也纳来到巴黎。他在法国巴黎经常身穿丝袍,以手或磁棒接触患者的身体,并且念念有词,通过这种方式,病人的治愈率非常高,连当时的法国王后玛丽也热衷于此。1784年,法国国王路易十六任命了法国科学院中的一个由科学家与医生组成的委员会,负责调查麦思默疗法的真相。委员会在报告中否定了的弗兰兹·麦思默“动物磁力说”,他们报告了几宗他治疗失败的例子,却不提他的成功,并且宣布他为“骗子”,吊销了他的行医执照。弗兰兹·麦思默的声名自此一落千丈,后来他移居到瑞士,在那里过着简朴的生活,也经常为一些平民治病,于1815年3月5日逝世于米尔伯格。弗兰兹·麦思默一生坎坷,虽然他从未证实他的治疗方法的科学性,但他确实在催眠历史上占有先驱者的重要地位。

三、生理心理时代——进入科学时期

十八世纪后期,科学技术的进一步发展,使催眠越发引起人们的重视和研究。

英国曼彻斯特的外科医生詹姆斯·布雷德(1795—1860)是催眠发展史上另

一位重要人物。他在观看瑞士医生拉丰坦思的催眠表演时,先用挑剔的、蔑视的态度想从中找出欺诈骗局,结果未发现有任何破绽,病人却被奇迹般地治愈了。从那以后他也以极大的热情开始应用和研究这种客观存在的心理生理现象,催眠的发展迎来了心理生理时代。后来,詹姆斯·布雷德开始了对催眠应用的研究,并且预见到催眠麻醉在外科手术中会起到重要的作用。詹姆斯·布雷德经常用长时间凝视水晶球的方法来操作催眠,他利用催眠能改变人的感觉敏感度的特性,于1841年开始用催眠来麻醉、镇痛。詹姆斯·布雷德可谓运用严谨的实验研究催眠的第一人。他在《神经催眠学》一书中开始提出了眼神经疲劳学说,消除了包围着催眠的神秘气氛,并借由希腊文 Hypnos(睡眠)创造了催眠术(Hypnotism)与催眠(Hypnosis)等术语。詹姆斯·布雷德认为催眠是一种类似睡眠的状态,而这种使人进入清醒和睡眠之间的状态的方法就是催眠术。虽然他也受到过一些医疗人士的批评,但最终还是成功的促进了医学界对催眠的进一步接受。

法国医生安布罗斯·奥古斯特·里保尔特(1823—1904)是首先在工作中,把言语催眠暗示和詹姆斯·布雷德所提倡的长时间凝视结合起来使用的重要人物。他的工作在很大程度上丰富了催眠的引导手段,特别值得一提的是安布罗斯·奥古斯特·里保尔特于1886年出版了《催眠》一书。据传闻这本书出版多年无人问津,后来仅售出了一本,而购书者就是希波莱特·伯恩海姆。他通过对《催眠》一书的阅读,开始了对催眠的科学研究,最终成为催眠发展史上另一位举足轻重的人物。里保尔特的成果和英国医生布雷德的成果无论对心理学史还是对医学史都具有其独特意义,从此催眠治疗不仅是治疗某种疾病的新方法,而且也标志着精神疗法的开始。

法国解剖学及神经学专家吉恩·夏科特(1825—1893)于1878年主办学术大会,主张催眠是一门真实的学说,并且热心推动磁场理论的催眠科学研究,夏科特的主张在全欧洲造成轰动,被称为“巴黎学派”。

分歧与争论有时可以促进事物的发展,十九世纪八十年代,发生在法国的一场论战使得催眠更加广泛地为科学界所关注。南锡医学院教授希波莱特·伯恩海姆(1837—1919)认为催眠现象并不涉及体力与生理作用,而是由暗示引起的一种心理上的刺激与反应组合,着重强调了催眠过程中的心理特性。巴黎的萨尔皮特里大学的神经系主任吉恩·夏科特(1825—1893)则认为催眠是类似歇

斯底里的病理现象,只有歇斯底里病人才会被引导出催眠的状态,在该状态中他们的歇斯底里病患会显现出类癫痫的现象。因此他坚持认为催眠是病理现象,正常人不可能被催眠的。他还认为催眠是器质性现象,可以单纯用身体刺激的方法诱导出来。以希波莱特·伯恩海姆和安布罗斯·奥古斯特·里保尔特为代表的“南锡学派”和以吉恩·夏科特为代表的“巴黎学派”,在对催眠的认识上有许多分歧,长期以来争论不休。1884年希波莱特·伯恩海姆出版了《催眠暗示》一书,科学地证明了暗示原理是催眠的重要因素,因此无论精神病患者或者正常人都可以进入催眠状态。在“南锡学派”大量的研究结果面前吉恩·夏科特终于认识到了自己的错误。夏科特的看法虽然是错误的,但是他的研究却协助了催眠,使它成为医学界接受的、合法的研究范围。

法国心理学家、精神病学家皮埃尔·让内(1859—1947)于1889年应吉恩·夏科特的邀请来他的神经学实验室工作,并于1890年成为实验室主任。在让内的指导下,该实验室工作的重点从神经病学开始转向心理学。在对催眠研究的基础上,是他提出了分离理论。

美国心理学家、神经学家莫顿·普林斯(1854—1929)于1879年哈佛大学医学院,获医学博士学位。后来在赴欧洲学习期间,受到里保尔特、伯恩海姆、夏科特和让内等人的影响,回国不久便开始了催眠诱导分离的研究工作。后来他以《分裂的人格》一书而成名,并于1906年创办了《变态心理学》杂志,成了该杂志的第一位编辑。

(一) 潜意识的作用

希格蒙特·弗洛伊德(1856—1939)于1881年在维也纳大学医学院获得医学博士学位,1885年来到法国,跟随吉恩·夏科特学习催眠。吉恩·夏科特的方法和理论给了弗洛伊德很大的启示,后来他又于1889年和希波莱特·伯恩海姆合作,进一步在工作中使用催眠。他认为催眠可以使人们的潜意识表现出来,从而可以用来治疗神经症状。1895年弗洛伊德与奥地利生理学家约塞夫·布罗伊尔(1842—1925)医生共同发表了心理分析学的第一份案例报告——安娜·欧案例。安娜·欧(化名)是布罗伊尔治疗过的歇斯底里症患者,在对她的治疗中布罗伊尔医生使用了催眠治疗。由于这个案例在心理治疗史上的特殊地位,我们在这里要对其中的部分内容做一下简述。

案例节选：

安娜·欧(化名,1859—1936)的父母都出生于名门望族,在当地很有影响,其兄长也是有名望的绅士。她本人是在维也纳上流社会中长大,受到过很好的教育,精通英语、法语和意大利语。按照布罗伊尔医生的描述,她的成长期健康状况一直很好,并无神经症的迹象。她的性格坚强,有时略显固执,情绪上总是有些轻微的夸张,时而有些高涨,时而又有些忧郁。

1880年,二十一岁的安娜·欧在照顾患胸膜脓肿的父亲时,出现了厌食、睡眠紊乱、肌肉无力、右臂麻痹等症状。在父亲去世后病情加重,出现了昏迷、幻觉和饮食障碍,并且有强烈的自杀冲动。布罗伊尔医生在为她进行治疗时发现,如果进行催眠后,她能讲述出所发生的幻觉,就会有几个小时显得平静而快乐,并且能够坐下来写字或者画画。

安娜·欧在长达六个星期的时间里,即使是干渴得难以忍受也无法喝水。布罗伊尔医生在催眠状态下追踪她为什么不能喝水,安娜·欧在催眠状态下,恢复了对往事的记忆,并且讲述了自己童年时,如何走进她不喜欢的女家庭教师的房间,看见她的狗从玻璃杯内喝水,引起了她的厌恶,但由于受尊敬师长的传统影响,只好将厌恶的情绪压抑了下来。她在催眠中尽量发泄了她的愤怒情绪,此后她不能喝水的症状才得以消除。在治疗中安娜·欧重新体验了以往的创伤性事件和相应的情感过程,症状由此而得以消除。

布罗伊尔医生在后来的治疗中用类似的办法消除了她的另一些症状,并且控制了她的病情。最终安娜·欧在一家精神病医院里治愈了疾病,并且走向了一条事业成功之路,最后成为一位长期保护“濒危少女”运动的领袖。

从安娜·欧的案例我们可以看出来,对于某些症状来说,是可以使用在催眠状态下交谈的方法进行治疗的。约塞夫·布罗伊尔医生所使用的就是弗洛伊德后来对他的病人实施催眠时所用的“催眠宣泄”法。正是催眠为希格蒙特·弗洛伊德发现潜意识提供了重要途径。以此为基石,他后来为人类贡献了精神分析这一伟大的理论体系。同时,希格蒙特·弗洛伊德在发展自己的精神分析体系时,发现了一些施行催眠治疗时所遭遇的困难,例如:无法随时催眠每一位患者,不能随心所欲催眠患者至理想的催眠深度,有时疗效并不稳固等问题,所以他于1926年后逐渐放弃了对催眠术的探索,而代之以自由联想。可是在自由联想这个方法中,仍依稀带有催眠的影子。

精神分析师与医生对催眠的逐渐淡漠,使催眠的发展遭受了打击,有关催眠的科学性论文,一度从每年的数以千计下降到几十篇。但是,也正是由于希格蒙特·弗洛伊德放弃催眠所引发的催眠使用的低潮,才促使了催眠操作方法的改革,当催眠治疗再一次复兴时,其操作模式已经大为改观。

皮埃尔·珍妮特(1859—1947)是吉恩·夏科特的得意门生,她后来接任吉恩·夏科特担任萨而皮特里大学的神经系主任。她认为,在催眠状态下人们意识的控制力逐渐下降,潜意识逐渐表现出来。她的主要贡献在于从理论上描述了催眠的性质,并且也与格蒙特·弗洛伊德同样关注到了潜意识的重要作用。

(二) 新的热潮

第一次世界大战时,服役的军人们因为不同的精神创伤,而深受其苦,很多人出现了肌肉痉挛和睡眠障碍。于是催眠被用来成功地治疗军人们的神经官能症,同时也为催眠开启了新的热潮。第二次世界大战后,有更多的人把催眠当成短期治疗的方式,用于战争中精神受创的病人的康复工作。

克拉克·赫尔(1884—1952)是采用严谨的科学方法研究催眠的著名心理学家。他在1933年出版了自己的著作《催眠与暗示的实验研究》。在书中他大量介绍了许多研究催眠的科学方法,可以说正是由于愈来愈多的科学实证的出现,才使催眠越来越为正统的科学界所接受和承认。

米尔顿·艾瑞克森(1901—1980)教授是催眠的历史上不得不提及的人物,他在自身小儿麻痹的康复过程中发现了很多催眠的效果,后来他又发展出很多应用催眠来进行心理治疗的方法。米尔顿·艾瑞克森是最富于创造性和灵活性的心理治疗大师,在下面的案例中我们可以领略一下他的风采。

案例节选:

米尔顿·艾瑞克森医生与他的朋友在一家餐馆中用餐,在用餐过程中他发现在邻桌与父亲一起用餐的孩子不敢看别人的目光。多年的临床经验使米尔顿·艾瑞克森准确地判断出了这个孩子的心理障碍。于是他开始通过模仿孩子的动作来与孩子建立关系。当孩子躲在桌子后面偷偷看米尔顿·艾瑞克森的餐桌时,他也以同样的姿势看孩子与父亲的餐桌;当孩子用手蒙着眼睛,透过手指缝隙偷看艾瑞克森时,他也学着孩子的样子透过手指缝隙偷看孩子。这样过了大约半个多小时后,奇迹发生了,当孩子的父亲用餐完毕一起离开餐馆时,孩子

主动走向了米尔顿·艾瑞克森的餐桌,平生第一次向一个陌生人说出了“你好”。

米尔顿·艾瑞克森本人天生色盲,不能辨识音调,阅读也很困难,但是他以极大的毅力取得了心理学及医学学位,后来又成为韦恩州立大学医学院的精神病学教授。在他五十几年的从业生涯中,他以极大的爱心、敏锐的洞察力以及天才的创造力协助无数人摆脱了困扰。也正是他引发了克拉克·赫尔等心理学家对催眠的兴趣,并促使他们用更加科学和严谨的方法研究催眠。他一生中发表过一百四十多篇与催眠有关的学术论文,并于1957年创立了美国临床催眠学会并当选为首任主席。后来他最终成功地使催眠被正统医学界接受,并以其无可替代的贡献被誉为“现代催眠之父”。

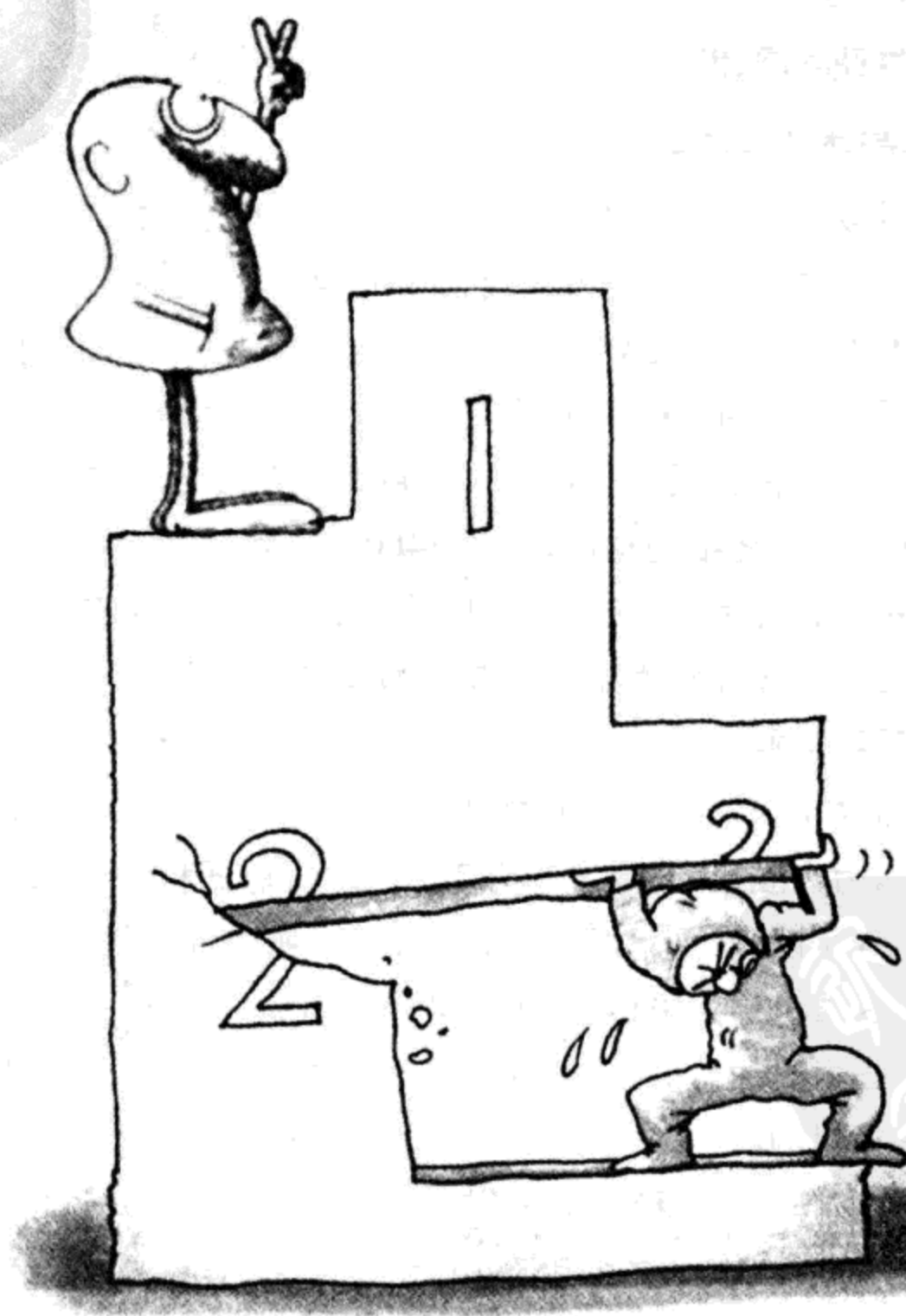
美国心理学家欧内斯特·希尔嘉德(1904—2001)教授根据观察实验,在1965年编成类似心理测验的“斯坦福催眠感受性量表”。他提出意识分离理论解释催眠现象,认为催眠后被催眠者之所以接受催眠师的暗示,乃是由于被催眠者进入催眠状态后意识分离所致。他于1972年当选美国试验心理学会主席,1973年当选国际催眠学会主席。并以其杰出的贡献于1980年获国际催眠学会富兰克林金质奖章,于1984年获美国科学院科学贡献奖,于1993年获美国心理学会科学催眠研究杰出贡献奖章。

美国精神病学家马丁·奥恩(1959)教授是宾夕法尼亚医院研究所实验精神病学研究室主任。他对催眠发展的主要贡献在于区别真假催眠行为的研究方面,以及在催眠术的法学应用方面。

历经无数先贤们的努力,英国医学会首先于1955年作为官方承认了催眠疗法的合法地位;几年后,美国医学会以及美国心理学会也于1958年做出了同样的决定。纵观整个催眠发展的历史,我们不难发现,无数的人们始终在为争取催眠被整个科学界所承认而不懈地努力着。正是前人在催眠的研究及应用领域上辛勤的耕耘,才使催眠的科学原理越来越清晰,使催眠这一古老而又充满活力的心理调整技术必然可以更好地服务于人类。

第 3 章

催眠的科学原理



我们在前文中曾经介绍过,长期以来催眠在人们心目中一直带着一种神秘的色彩,曾因其奇异的作用,让人震惊;又因那些不法之徒利用其作为愚弄和欺骗人们的伎俩以达到他们的个人目的,而视为江湖术士的妖法而排斥在科学殿堂之外,使它的声誉受损,遭到非议。到了十八世纪后期,随着社会的发展与现代科学的兴起,催眠进入了心理生理时代,人们努力以科学的态度来探讨催眠的奥秘,使其不断科学化、系统化。虽然如同现在大多数的科学领域一样,对催眠的科学探索与研究也依然在不断地进行与完善当中,仍未最终达成共识,但是已经取得了许多可喜的成绩。下面就让我们从生理学及心理学两个方面来介绍一些有关催眠的基础理论。

一、催眠的生理学原理

(一) 催眠与大脑功能

因为人类的意识、心理、思维活动属于中枢神经系统的功能,进入催眠状态的过程是与中枢神经系统的功能密不可分的,所以要想科学的解析催眠,就有必要先简单了解一些作为中枢神经系统的重要组成部分的大脑的结构及工作原理。尽管我们在以前的章节里曾经对大脑有所提及,但是在这里我们需要明确一些专业上的概念。

大脑又称端脑,是在长期进化过程中发展起来的思维和意识的器官。人类的大脑由约 140 亿个神经细胞构成,重约 1400 克,主要包括左、右大脑半球,由胼胝体相连,是中枢神经系统的最高级部分。每侧大脑半球表面有许多深浅不等的沟,沟与沟之间的隆起称为脑回。其中最重要的外侧沟、中央沟、顶枕沟将大脑分为额叶、顶叶、颞叶、枕叶、岛叶五叶,各叶表面都有重要的沟回,对大脑各个部位的命名,有助于人们对大脑的解剖结构及各种功能进行研究。大脑每个半球表面的灰质,为大脑皮层,厚度约为 2—3 毫米,总面积约为 2200 平方厘米,根据其功能与结构可以分为躯体运动、躯体感觉、视感觉、听感觉、平衡觉、嗅觉等区域。这些区域也称为中枢,是执行某种功能的核心部分,不同的区域执行着不同的功能。这里要注意的是,皮层的其他区域也有类似功能,因此大脑皮层功能的定位只是相对的。

当各种客观事物作用于各种感觉器官时,信息通过特异性感觉传导束最终投射于各个中枢,在大脑的各个中枢的作用下可以引起各种不同的反应。例如,当一个水果作用于我们的感觉器官时,我们通过视觉可以反映它的颜色;通过味觉可以反映它

的酸甜味;通过嗅觉可以反映它的清香气味,通过触觉可以反映它的表面的光滑或者粗糙;最后根据人的知识辨别出这到底是一个什么品种的水果。人类正是通过感官系统和大脑的作用,来认识到客观事物的各种属性的。多少年来,人类的大脑功能一直是科学家们不懈研究的一个重要领域,后来发现除了充当躯体运动、感觉等中枢外大脑的另一个重要功能是记忆功能。所谓记忆,就是人们对经验的识记、保持和应用过程,也就是对信息的选择、编码、储存和提取过程,所以人们所经历的事情经过大脑处理后会是一个包括各种感觉的整体记忆。正是由于大脑的上述功能,催眠的实施者在催眠的实施过程中,通过各种技术手段对被催眠者传递的各种信息传入大脑后,大脑会调用不同区域的神经元对这些信息进行加工处理,从而使催眠的各种指令生效。例如,当一个催眠的操作者引导被催眠者时说:“下面你会回到你与恋人第一次约会时的情境。”这时,自愿配合催眠师的被催眠者在接收到催眠师的引导后,会在大脑的各个区域去选择和提取自己和这个引导相关的所有信息,包括自己与恋人第一次约会时所看到的、听到的、触摸到的等所有记忆,从而清晰地再次感受到当时的情境与情绪。在此过程中我们可以把催眠师的语言引导看成是调动大脑的感觉、记忆等功能的开关。当催眠师的引导语被接受后,被催眠者就会调动大脑各区域的不同功能来完成催眠师的指令。

今天,世界各国普遍重视脑科学研究,美国 101 届国会通过一个议案,“决定从 1990 年 1 月 1 日开始的十年为脑的十年”。1995 年夏,国际脑研究组织 IBRO 在日本京都举办的第 4 届世界神经科学大会上提议,把下一世纪(二十一世纪)称为“脑的世纪”。欧共体成立了“欧洲脑的十年委员会”及脑研究联盟。日本推出了“脑科学时代”计划纲要。中国提出了“脑功能及其细胞和分子基础”的研究项目,并列入了国家的“攀登计划”。相信,随着对大脑的结构和功能的科学探索的继续进行,将会为催眠的科学阐明工作提供更多的科学依据。

(二) 催眠与脑波

有研究证实催眠状态下的脑电图,不同于睡眠与清醒时的脑电图,而是独具特点,那么到底什么是脑电波呢?生物电现象是生命活动的基本特征之一,各种生物均有电活动的表现,大如鲸鱼,小到细菌,都有或强或弱的生物电。人体广泛地存在着生物电现象,因为人体的各个组织器官都是由细胞组成的。人类大脑皮层的神经细胞也同样具有生物电活动,人们的大脑在活动的时候,产生一种生物电流通过磁场而

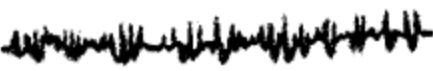
形成的东西,我就把它定位为“脑电波”,我们的脑无时无刻不在产生脑电波。早在1857年,英国医生理查德·卡顿首先在兔脑和猴脑上记录到了脑电活动,并发表了“脑灰质电现象的研究”论文,但当时并没有引起重视。十五年后,贝克又一次发表了关于脑电波的论文,才掀起研究脑电现象的热潮。到了1924年德国的医学家汉斯·贝格尔由于受到威廉·艾因特霍芬心电图获得成功的鼓舞,决定用弦线电流计来测定大脑的电活动,才真正成功地记录了人的脑电波,从此人的脑电图诞生了。脑电波或脑电图是一种比较敏感的客观指标,不仅可以用于脑科学的基础理论研究,而且更重要的意义在于它的临床应用,与人类的生命健康息息相关。

人脑的脑电波是一些自发的有节律的神经电活动,其频率变动范围在每秒1—30次之间,依据其频率的不同可划分为四个波段,即 δ (0.4—3Hz)、 θ (4—7Hz)、 α (8—13Hz)、 β (14—30Hz)。脑电波的频率以Hz(赫兹)为单位,指的是1秒内振动的次数。目前,国际脑波学会只使用上述的四种脑波,也有的研究者使用所谓 γ 波,但暂时不在本书的讨论之列。下表所列就是人脑的脑电波的基本分类及特征。

表 1

类型	频率	波幅	特 征	示 例
β 波	14 至 30 赫兹	5 至 20 μ V (微伏)	成人清醒时大部分的脑波状态,是以 β 波为优势脑波。 β 波的频率与精神紧张程度和情绪激动有关,当精神紧张和情绪激动或亢奋时出现此波。处于该脑波频率时,人脑处于清醒的意识,对周围事物很敏感,注意力集中于外在环境,呈分散状,并且大脑容易疲劳,绝大多数人白天都处于这种状态。 β 波以额叶及中央区最明显,随着 β 节律的增加,身体逐渐呈紧张状态,准备随时对外在环境做出反应。大脑能量除了维持本身系统的运作外,尚需指挥对外防御系统做准备。在此状态下人的身心能量耗费较剧,快速疲倦。若没有充分休息,非常容易堆积压力(这是现代人的通病)。然而,适量的 β 波,对积极的注意力提升,以及认知行为的发展有着关键性的作用。	

(续表)

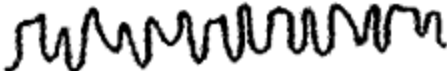
类型	频率	波幅	特 征	示 例
α 波	8 至 13 赫兹	20 至 100 μ V (微伏)	α 波是正常人脑电波的基本节律,成年人觉醒且静息闭眼时,在头皮的任何部位都可记录到,尤以枕叶及顶叶最为明显。脑波处于 α 频率时人的大脑清醒而放松,注意力呈聚焦状,容易集中精神于某一工作中,不易被外界其他事物干扰,并且大脑不易疲劳。 百分之八十的正常成年人静息闭眼时脑电图以 α 波为主,α 波为优势脑波时,人的意识清醒,但身体却是放松的,它提供意识与潜意识的桥梁。由于在这种状态下,身心能量耗费最少,相对的脑部所获得的能量较高,运作就会更加快速、顺畅、灵感及直觉敏锐,脑的活动十分活跃。因为这种波形最接近右脑的脑电生物节律,所以此刻右脑活动明显激活。现代科学积极倡导此波是人们学习与思考的最佳脑波状态。 如果没有外加的刺激,α 波频率是相当恒定的。人在清醒、安静并闭眼时该节律最为明显,睁开眼睛或接受其他刺激时,α 波即刻消失。	



(续表)

类型	频率	波幅	特 征	示 例
θ 波	4 至 7 赫兹	100 至 150μV (微伏)	在顶叶及颞叶较明显,是儿童觉醒时脑电图的主要成分,成年人觉醒时脑电图无 θ 波,但出现在睡眠的一定时相中。θ 波在半醒半睡的入梦状态和当人厌倦时或性高潮时出现,此时会感受到各种影像,如童年的回忆及各类难忘的经验。这种幻觉状态能增加灵感及提高创造力。当成年人处于清醒时,意愿受挫折和抑郁时也可出现 θ 波。 θ 波是一般催眠操作中经常用到的一种脑波,对注意力的集中最具功效,此时人处于迷迷糊糊的状态之中。此波为优势脑波时,人的意识中断,身体深层放松,这是一种高层次的精神状态,也就是我们常听到的“入定态”。在这样的状态下,由于意识中断使得我们平常清醒时所具有批判性或道德性的过滤机制被埋藏起来,因而大开心灵之门,对于外界的信息呈现高度的易受暗示性状态,这就是为什么人在被催眠时会容易接收外来的指令的原因。此外,此波与脑部边缘系统有非常直接的关系,对于触发深层记忆、强化长时记忆 (LTP) 等帮助极大,所以,在科学界称 θ 波为“通往记忆与学习的闸门”——The Gateway to Learning And Memory。	

(续表)

类型	频率	波幅	特 征	示 例
δ 波	0.4 至 3 赫兹	20 至 200 μV (微伏)	δ 波出现在颞叶与枕叶,是婴儿脑电图中的主要节律。觉醒的正常成年人无 δ 波,但在深睡时可出现 δ 波。 δ 波为优势脑波时,为深度熟睡、无意识状态。人的睡眠品质好坏与此波有非常直接的关联。此波睡眠是一种无梦且很深沉的睡眠状态,通常一夜正常的睡眠周期会出现四至五次,而发生在睡眠初期第一个出现周期是无梦的 δ 波状态,所以,如果在辗转难眠时,能让自己调整到近似此波边缘状态的身心感觉(当然要经过训练),我们就可以很快地摆脱失眠进入深沉睡眠。真正的高质量睡眠追求的就是这种时间短但深入的睡眠。此外,根据科学研究,此波也是开发人类直觉系统的关键。	

由上表我们可以发现,成人在大脑处于清醒时的正常运作状态时,是以 β 波为优势脑波的。这时大脑的意识状态清醒,人们在有意识地进行思考,人们感官的注意力集中关注于外部环境。而我们前文提到过的,处于那些放松、发呆或者白日梦等生活中的自然催眠状态时,人们的脑电波是以 α 波为优势脑波的。此时人的意识清醒,但身体却是放松的,有很多人积极倡导 α 波是人们学习与思考的最佳脑波状态,并且将 α 波细分成了下表中的三种。

表 2

种类	频率	状态特征
快速 α 波	12 至 13 赫兹	警觉、专注而且无暇他顾的状态。
中速 α 波	9 至 12 赫兹	创造力强、灵感及直觉敏锐,身心轻松且能集中注意力的状态。
慢速 α 波	8 至 9 赫兹	大脑朝向睡眠和静息的方向,意识亦逐渐走向模糊状态。

近年来许多科研工作者致力于催眠状态下的脑电图研究,结果发现当人们进入浅度催眠状态时,脑电图上的低频率 α 波增高,高频率的 α 波则略为降低或不变,大波度会逐渐变平;随着催眠深度的增加,脑电波上的 α 波频率变慢,振幅降低,持续时间缩短;随着催眠深度的进一步增加,人的优势脑电波频率越来越低;在深度的催眠状态下,出现了 θ 波和 δ 波节律,频率更慢,振幅更高;基本节律发生改变,顶枕区改变更常见;而随着被试从催眠状态逐渐被唤醒,脑波又开始出现了在被催眠前一样的 β 波。研究结果显示,催眠状态下的脑电图不同于睡眠与清醒时的脑电图,而是独具特点。

由于脑波仪、生物反馈仪等设备所具有的科学性、可信性和直观性等特点,已经越来越多地被心理学工作者在教学、科研和临床工作中采用。下面的案例就是我本人在使用生物反馈仪对被试者的脑电波进行监测的情况下,所做的催眠操作。当时的地点是在“北京青年压力管理服务中心”,生物反馈仪的操作者是来自荷兰的神经心理学家欧文先生。分别来自中国维和部队训练中心、中国国家体育总局、北京联合大学及北京青年压力管理服务中心专家组的一些心理学家与一些来自新华社、北京青年报的记者们一起观看了这次演示。

案例节选:

演示开始时,被试者身体呈紧张状态,脑电波以频率 14 至 30 赫兹的波幅正常的 β 波为优势脑波。我首先与自愿来做被试者的宫小姐(化名)进行了简单的沟通,建立了良好的信任关系。

然后,我开始为她进行催眠引导:“现在请你慢慢地调整你身体的姿势,把你的身体调整到最舒服的状态。当你觉得你的身体在这个坐椅上非常舒服了的时候,请你调整你的呼吸,并且把注意力放在你的双肩。”被试者的呼吸逐渐平稳,此时我用双手的食指,轻轻地敲击了一下被试者的双肩,这是使用身体接触的方法来增强言语暗示。“对,就这样,当你把注意力放在双肩的时候,你就会觉得你的双肩在逐渐地放松了……现在,就请你慢慢地闭上眼睛,当你闭上眼睛时候,你会觉得放松的感觉在逐渐地扩大……你的全身会随之渐渐地松弛下来。”被试者闭上了双眼,身体也渐渐地放松了下来。“做得很好,你会觉得很安全,很放松,很安全,很舒服……”被试者的双眼在不断地闪动,脑电图上的 β 波波幅在降低,低频率 α 波开始增高,而我在继续引导她,“随着你的每一次呼吸,你都会进入更深层的放松状态,每一次呼气都会更加地放松……”随着催眠状态不断深化,被试者精神不断地放松,生物反馈仪的屏幕显示

在催眠引导下,受测试者的呼吸越来越平稳,压力指数不断降低,而表示精神紧张的 β 波越来越弱,代表着人心情愉快的 α 波不断加强……在场的一位记者朋友的手机由于没有按照事先的要求关机,这个时候突然响了起来,我马上开始利用现场的情景继续引导。“你所听到的每一个声音,都会使你进入更深、更深的催眠状态……你感到你的身体在不断地放松,放松,放松……”随着被试者催眠状态的进一步加深,屏幕上曾经全面铺开的波纹只剩下一条,已经是以10赫兹以下的慢速 α 波为优势脑波了,并且出现了频率更慢,振幅更高的 θ 波。包括血压、皮电等的人体生物参数数值的测量也这说明现在受测试者的肌肉放松程度、注意力专注程度、情绪状态都非常好!“好,你做得非常好,现在,就请你在这个最放松、最舒服的状态下静静地享受几分钟,一会儿我将会继续引导你。”在接下来的几分钟时间内,被试者的各项生理指标依然很好,于是我在给了催眠后暗示指令后,开始唤醒被试者。而随着被试者从催眠状态中逐渐被唤醒,脑电波开始以有规则的、低幅度高频的 α 波与频率、波幅均正常的 β 波为主要脑波了。被试者的心情愉悦,身心状态及各项生理指标均好。

“我的生物反馈仪的屏幕上一一直都在显示很好的指数。”欧文先生说:“这说明被试者在郝滨先生的引导下身心达到了最好的放松状态。”

从上面的案例中,我们可以看到被试者在催眠状态下,脑电波和压力状态的变化。现在,我们可以把大脑的四个脑波比喻成汽车的四个档位, δ 波是一档, θ 波是二档, α 波是三档, β 波是四档。当我们驾驶汽车时,要根据具体情况来不断地变化档位,因为没有一种档位可以适合所有的行驶状态。生活中也是这样,没有哪一种脑波可以适应所有的生活状态。一般我们认为,由于 α 波为优势脑波时,脑部所获得的能量较高,运作更加顺畅,灵感及直觉敏锐,大脑活动十分活跃; θ 波为优势脑波时,身体深层放松,对于外界的信息呈现高度的受暗示性状态,易于接受指令。所以,催眠治疗最好在 α 波和 θ 波之间,这时通过催眠与其他心理治疗手段相互配合,更加容易完成心理治疗的各种目标。

二、催眠的心理学理论

关于催眠的心理学理论,最重要的是心理暗示理论。心理暗示,是指用含蓄、间接的方式,对别人的心理和行为产生影响,是日常生活中最常见的心理现象。人们发现,受暗示性是人类与生俱来的、普遍具有的心理属性。它是人在漫长的进化过程中,形成的一种无意识的自我保护能力。当人处于陌生、危险的境地时,会根据以往形成的经验,捕捉环境中的各种蛛丝马迹,以迅速做出判断,这种捕捉的过

程,也是受暗示的过程。如果暗示来自于受暗示个体以外的个人或者群体,我们就称之为外来暗示;如果暗示者和受暗示者同为一人,我们就称之为自我暗示。也有人根据不同的划分标准,把暗示分为直接暗示与间接暗示;无意暗示与有意暗示;言语暗示与非言语暗示等。总之,暗示在日常生活中是随处可见的,因为人们经常会为了某种目的,通过语言、手势、表情、行动或某种符号,用含蓄的、间接的方式使他人接受所示意的观点、意见或按所示意的方式进行活动。

我们接受暗示的能力叫做受暗示性,影响暗示的主要因素是受暗示性。受暗示性高低是因人而异的,通常我们说的催眠感受性也跟受暗示性有密切的关系,受暗示性的程度高的人催眠感受性也会相对比较高。影响暗示的因素还有可能来自于暗示者的特征,例如,暗示者的性别、年龄、知识、地位、威信等各方面条件。也有可能来自于受暗示者的特征,例如,受暗示者的年龄、知识经验、性格等情况,以及当时的客观情况。影响暗示的另一个主要因素是受暗示时的客观环境,有研究表明,人们在困难、混乱等情况不明的状态时,容易受暗示。

暗示对人体生理和心理活动的影响是十分明显的,因此,在我们的生活中起着很大作用。例如,困难来临时人们会不自觉地使用各种暗示的方法相互安慰:“过去了,快过去了,很快就会过去。”从而减少忍耐的痛苦。人们在追求成功时,会设想目标实现时非常美好、激动人心的情景。这个美景就对人构成一种暗示,它为人们提供动力,提高挫折耐受能力,保持积极向上的精神状态。

自从十九世纪八十年代,南锡学派的代表人物,伯恩海姆和里保尔特把对催眠的研究转向心理方面,提出了“暗示感应说”以来,暗示理论可以说成了催眠最重要的心理学理论之一。实践证明,消极被动的暗示能破坏人的机体生理功能,扰乱人的心理和行为;而积极,正面的暗示能纠正被扰乱、被破坏的心理和行为,改善机体的生理功能。所以不管是何种形式的催眠,最基本和最重要的手段之一,就是给予被催眠者以积极而正面的心理暗示。

2007年,在柏林举行的国际医学磁共振研讨会上,德国汉堡大学的研究人员发布了对医学上的安慰剂效应的研究成果,他们发现在不让病人知情的情况下服用完全没有药效的“安慰剂”,但病人却得到了和真药一样甚至更好的效果。这一研究从生理学角度进一步印证了医学上的安慰剂效应,即心理暗示对于病人的潜在积极影响。

三、其他相关学说

除了上述的理论外,在催眠的发展过程中,曾经有多种学说对催眠的实质做出过

解释,下面就让我们来看一下其中较重要的几种。

(一) 精神分析学说

有些人把我们的思想分成两个部分,一是意识,二为潜意识。意识,我们也称为显意识或主意识,是指当前注意到的,正在进行的心理活动。潜意识是相对于意识而言的一个心理学名词,指的就是潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量,是相对于“意识”的一种思想。潜意识与意识所掌管的功能是不同的。意识通常执行着思考、逻辑和分析的功能,潜意识掌管身体、情绪、习惯、能量、记忆和想象力等。第一次提出人类具有潜在意识学说的人,是西格蒙德·弗洛伊德。弗洛伊德所谈的潜意识,是一种与理性相对立存在的本能(力比多),他把这种本能看成是人类固有的一种动力。弗洛伊德认为,人类的这种本能,也就是追求满足的、享受的、幸福的生活潜意识。这种潜意识虽然看不见摸不着,却一直在不知不觉中控制着人类的言语行动。在适当的条件下,这种潜意识可以升华成为人类文明的原始动力。以此为基础,他为人类贡献了精神分析这一庞大的理论体系,我们在这里只是把这个理论体系中有关催眠的部分做一下简要的介绍。

有人说:“弗洛伊德对许多与催眠有关的主题都作了详略不同的论述;而这些都是关于该问题的其他精神分析论著的基础。”确实,潜意识的发现始自催眠术,所以催眠与精神分析的关系是密不可分的。如果将人类的整个意识比喻成一座冰山的话,那么浮出水面的部分就是属于显意识的范围,约占整个思想的百分之五,换句话说,百分之九十五隐藏在冰山底下的意识就是属于潜意识的力量。现代科学证实,人类约有约有 1500 亿个脑神经细胞,然而有百分之九十五以上的神经元处于未使用状态,这些沉睡的神经元如果能够被唤醒,几乎人人都可以变成“超人”。但这仅仅是理论值,就目前只用到很少的脑细胞的大脑,其耗氧量已经占到全身耗氧量的四分之一。所以全部使用在当前是不可能的。虽然这一说法在现实世界固然难以想象,但是潜在的世界是有可能存在的。弗洛伊德认为,诱发催眠状态是心理暗示作用,并通过催眠状态下的潜意识而起治疗作用的。他认为,人们经历过的情绪经验受到压抑,被排挤到意识之外,潜伏储存在潜意识中,到了一定程度时便形成了各种症状。当把人们带入催眠状态中后,使其回忆起与自己的病症相关的经验并且使其浮现于意识层面;同时,把压抑的情绪宣泄出来,人们就会感到舒畅,病症也会随之消失。

不同的精神分析师们对于催眠还有不同的解释,有人从移情的角度认为,催眠

依赖于催眠实施者与被催眠者之间的感情关系,这是移情的作用。也有人用一种倒退现象来解释催眠,认为个体在遇到挫折和应激时,心理活动会退回到较早年龄阶段的水平,以原始、幼稚的方法应付当前情景。而催眠状态就是自我的服务性的退行(适应性的退行),所以它是处在自我的控制之下的,能够服从自我意志而终止的。

虽然和精神分析理论的大多数内容一样,催眠的精神分析学说也大多没有经过实证科学的检验。但是在事实上,现在有很多精神分析人员在其工作中都使用催眠来解决来访者的心理冲突,并且用精神分析的术语来解释催眠。

(二) 角色扮演学说

社会角色理论是自二十世纪二十年代被人提出以来,就颇受学术界与社会公众关注的社会心理学理论之一,它在认识和解决一些社会问题上是有现实意义的。社会心理学家萨宾是社会角色理论的有力推动者,他与人合著的《角色与理论》是该领域的经典之作。萨宾对于催眠是意识变换状态的观点,虽未彻底否定但是并不满意,所以从社会心理学的角度研究催眠,提出并详细阐述了催眠的角色扮演学说。

萨宾认为,每一个人在自己的一生中为了适应不同的社会环境,都扮演一定的角色,而催眠也不过是一种社会环境。正如人们能够扮演雇员、恋人或其他任何成千上万个角色一样,人们也可以扮演成被催眠者或者催眠者这样的“角色”。萨宾把这称之为“机体进入角色”,正是由于被催眠者进入了角色,他们才真正相信自己的确经历着所受暗示的催眠行为。也正是因为被催眠者非常好地扮演了被催眠的角色,以至于当他们报告有幻觉时,他们自己也真正相信确实产生了幻觉,萨宾把这称之为“信任想象”。有人认为,萨宾之所以没有彻底否定催眠是意识变换状态的观点,正是因为他愿意接受,被催眠者的主观反应可以被作为是他们处于一种意识变换状态的证明。

(三) 心理和神经生理综合理论

由于催眠所产生的催眠现象,是一个复杂的心理和神经生理活动的过程,所以上述的每一种学说都存在着一些缺憾,均未能全面的阐明催眠状态的机理。但是每一种学说又都做出了新的解释,或提供了新的研究方法。所以,近年来对催眠现象的研究,越来越趋于对催眠的综合性的解释模式。

近几十年来,随着对催眠状态的心理生理研究不断深入,世界各国相继成立了研

究机构,一大批优秀的科学家加入对催眠的科学实证的研究工作中。科研人员们将神经生理学测验、脑电图、事件相关电位、功能性脑显像等各种新的科学技术手段,应用于对于催眠的研究当中,获得了许多激动人心的发现。例如,通过对脑电图的研究发现,被试者在催眠状态下 θ 波增加,振幅增大,高催眠感受性个体相对低感受性个体更加明显;通过对事件相关电位的研究发现,催眠过程中的确存在着 ERP 改变,而且这些改变不是觉醒时想象和简单的忽略所能够产生的。通过使用功能性脑显像技术对活体脑进行扫描方法,人们直接地观察了催眠过程中大脑的活动过程,发现在催眠状态下和催眠暗示过程中,处于催眠状态的大脑和处于非催眠状态的大脑存在着不同的脑活动。这些研究结果不但充分支持了催眠状态是特殊的意识改变状态,而且也为催眠治疗技术广泛应用于临床,提供了重要的科学依据。

尽管对于催眠来说,还有许多未知的问题有待深入研究!在某种意义上讲,人们还不可能提出一种使所有研究者都满意的理论,因为在作理论评价时,研究者可能会从不同的角度,采用不同的标准。但是,实践是检验真理的唯一标准!催眠治疗技术在临床应用的现象及治疗效果却是不争的事实。相信随着科学的进一步发展,催眠现象的机理也会更加的明了。

四、关于催眠的其他疑问

在教授他人学习催眠和使用催眠的过程中,我发现由于不同方面的原因,无论是来访者、团体咨询时的团体成员还是我生活里的朋友或者亲人,对催眠都存在着一些这样或者那样的疑问。在本书中,会向大家解释关于催眠的一些常见问题。相信大家在仔细阅读了本书下面的章节之后,会对催眠有一个更加清晰的认识。

(一) 催眠时会被控制吗

我们中的有些人可能会从电影、电视剧、小说等文艺作品中的带有夸张的描写里,看到了一些关于催眠的情节;也有可能从报纸、杂志等媒体上的只字片语的介绍里,了解了一点关于催眠的逸闻;或者可能会在某次略显神奇的催眠表演中,领略了一点催眠的效果,开始接触催眠。

无论我们是在上述哪一种途径中,看到被催眠者在被催眠师“施法”,而不知不觉间做出本来不愿意做的事情,或者说不愿意说出的话;还是看到被催眠者完全听从催眠师的“摆布”,而进行各种夸张的表演或者不符合常理的行为。这些都有可能使我们对催眠产生一种疑虑,那就是当催眠师将被催眠者引导进入催眠状

态时,会不会完全地操控被催眠者。使他们做一些不符合被催眠者意愿的事情,包括不道德和不合法的事,或者不由自主地说出一些平时不可能说出的话,包括一些绝对秘密的话。其实这些疑虑或者是来自于文学作品为了达到某种艺术效果,而过分夸大的描述,或者是来自于舞台上表演的催眠师为了表演效果而做出的过度渲染。

不论我们看到的那些描写是多么的扑朔迷离,无论我们看到的表演是多么的精彩纷呈,我们都要清晰地知道,催眠师与被催眠者一样,都是一个并不具有任何“魔力”的普通人。尽管那些催眠师看起来似乎具有某种超凡的能力,但是事实上他们所拥有的只是知识与技能。催眠师们通过一些专业的学习与训练,学会了如何在催眠之前与被催眠者很好地沟通,并在建立了良好的信任关系后选用适当的引导方式,来引导他们的被催眠者进入催眠状态,并且利用心理暗示的原理完成一些演示或者治疗。但是具备了这些专业知识与技能,并不意味着催眠师可以完全地控制一个被催眠者。正如现代催眠之父——米尔顿·艾瑞克森医生所坦然承认的那样,即使是在催眠状态下,他也无法让被催眠者做出违背其原本意愿的事情。的确,事实上所有的催眠本质上都是自我催眠,所以尽管在催眠状态下被催眠者的自主判断、自主意愿行动会有所减弱,感觉、知觉会发生歪曲或丧失,他们会遵从与配合催眠师的暗示或指示并做出反应,但是,被催眠者通常并没有失去自我控制,他们在催眠状态下是保持着高度专注和相对清醒的。在一个放松和专注地状态下,被催眠者的意识控制能力有所减弱,以便于让潜意识接受各种指令,借由一位心理治疗师或者一位催眠治疗师的帮助来重新建构自己的内在世界;然而,是否要与催眠的实施者合作取决于被催眠者自己的决定。所以,通常情况下,一个被催眠者是可以拒绝接受与自身世界观、价值观、道德、信仰相冲突的指令的。

案例节选:

这是一次在某个大学里面进行的催眠教学示范,一位正在读大学的女学生自愿来到讲台上,在催眠师的引导下,当着很多同学的面前演示被催眠后的各种状态。

在催眠师熟练地引导下,这位女同学很快进入放松的状态。然后,催眠师对她进行催眠深化……她越来越深的进入深度的催眠状态。此时,她在催眠师的暗示下,做出了各种各样的动作……并且在这位催眠师的引导下表演出了被伤害时和被抢劫时的各种景象。

但是当这位女同学被催眠师暗示要脱光全身所有的衣服时,她突然完全清醒

了,并且当场明确表示拒绝做出那样的行为。

从上面的案例节选中我们可以看到,尽管被催眠者在催眠状态下,意识控制能力有所减弱,但是那位催眠师没有办法让女学生做她不愿意做的事情。所以有人说:“在催眠状态下,只要是你不想做的事情你就可以不做,催眠不是‘迷魂汤’。同样,催眠也不是‘测谎仪’,只要是你不愿意说的事情就可以不说”。

但是与此同时我们也要重视一些特殊的情况,下面的案例节选来自德国警方的报告。

案例节选:

在1934年,一位叫法兰茨·瓦特的男子催眠了一位已婚的妇女。她和这名妇女发生了性关系,同时还让那名妇女从银行里提取了一大笔存款给他。后来法兰茨·瓦特还是用催眠术来控制这名妇女,让她去卖淫,并且把她赚来的钱据为己有。最后,法兰茨·瓦特竟然下指令让这位妇女去谋杀她的丈夫,谋杀失败后这位妇女的丈夫报了警。

警方在调查中发现,是有人在利用催眠术控制这名妇女。于是请专家破解了复杂的指令系统,让这位妇女说出了真相,并且将法兰茨·瓦特绳之于法。

虽然这种案例并不常见,而且因为年代久远,我们无法依据有限的资料推论这位妇女所做出的行为是否有其他心理方面的原因。可是从类似案例中我们可以看出人类的精神世界无比复杂,如果有人以催眠为手段去做一些违法的事情,是有可能成功的。世界之大有形形色色的人,没有人能够保证每一位催眠师都是道德高尚和恪守专业伦理的,因此我们还是要谨防有人利用催眠技术来诱使他人做出一些有违法律和社会规范的事情。当我们需要催眠治疗的时候一定要了解催眠治疗师的专业背景和执业资格,以便于选择受过专业培训并且严格遵守专业伦理的催眠治疗师。我们在学习催眠技术的时候也要谨记,催眠技术是用来作为服务他人的专业工具的,并且在整个的催眠实施过程中是要以来访者的利益为中心的。因为只有这样才能有助于我们通过催眠这一专业技术来帮助我们达到解决各种困扰,获得身心和谐的目的。

(二)动物可以被催眠吗

记得在一次“现代催眠实用技术”的培训课上,有一位学员朋友高声问我:“郝滨老师,您能给我们解释一下,动物可以被催眠吗?”记得当时我首先说的是“我觉得你这个问题,真正想问的是不是,除了人类以外的动物可以被催眠吗?”在大家的笑声中,我解释了一些关于“动物催眠”的真相。其实,当时之所以要首先澄清这

一点是有原因的,首先人类也是动物的一种,而人们提及的“动物催眠”通常是指给人类以外的动物进行催眠。而我们日常所提及和使用的催眠是指人类通过采用特殊的行为技术并结合言语暗示,使被催眠的人进入催眠状态。从这个角度来讲,人类以外的动物并不能听懂催眠师的语言,所以所谓的“动物催眠”不在我们日常提及的催眠范畴之内。

可是我们有些时候会在催眠秀中看到,一些被称作“动物催眠”的表演。比如,由一些催眠师对一些诸如狗、兔子、鸡、鳄鱼等动物摆弄一番或者耳语一通后,那些动物就逐渐安静下来,静止不动了。这种所谓被称之为“动物催眠”,有时是会引起一些人对催眠的恐惧感的。他们会觉得催眠师太可怕了,连动物都可以指挥和控制,何况人呢?其实,这种情况的真相非常简单。最为常见的是,催眠师在表演时用手指按压动物的颈部动脉,利用窒息导致动物缺氧,使被“催眠”的动物休克而进入所谓的“催眠”状态。一般常见的狗、兔子、鸡、鳄鱼等动物,都可以通过这种方法使它们任人摆布,用来作为“动物催眠”表演的道具。笔者有一次在观看一位国外的催眠师表演“动物催眠”时。发现他在操作时不失巧妙地用拇指按住了兔子的颈部动脉,待它窒息休克后松开了手,兔子已经四肢瘫软了。在观众们的赞叹声中,这位催眠师完成了一次所谓的“动物催眠”表演。其实,他使用的就是上面的方法。

除了让动物窒息进入所谓的“催眠”状态外,还有其他的方法是表演“动物催眠”的催眠师们经常用到的。比如不同的动物有不同的神经敏感区,一些催眠师通过刺激这些动物的神经敏感区来使它们感觉非常的舒服,从而任由人们摆布。假如你养育宠物的话,在对你心爱的动物施加爱抚时,不难发现这种现象。还有一些动物在遇到强烈的外界刺激的时候,会出现“假死”状态,或者“木僵”状态,这种情况也会被人们用来表演“动物催眠”。同时,还有一些催眠师会使用驯兽员的方法,利用学习反射的原理,使用食物刺激来使动物装死以配合表演“动物催眠”。甚至有的催眠师为了制造舞台效果,还会在催眠表演前预先给动物灌注镇静药物,算准时间后用它们来进行“动物催眠”表演,如果说前面那些行为还多少有些“技术含量”和生物学专业性的话,那么最后一种行为则纯粹是骗局了。况且,按照催眠的基本应用原理,将被催眠者引导进入催眠状态以后,要继续深化至施加心理暗示所需要的深度,并给予所需要的指令。试问,那些无法听懂人类语言的动物,怎么能够接收这些指令呢?

第 4 章

催眠、睡眠与梦



记得在一次团体心理咨询的第一次团体活动开始前,一位团体成员找到我急切地说:“郝滨老师,我在报纸上看到过你给人操作催眠的事情,我好几天没睡好觉了,一会儿您能让我先好好睡一觉吗?”类似的情况我还在工作和生活中遇到过好多次。很多人在观看催眠表演时,都会听到表演的催眠师在操作催眠时经常说的一句话就是“现在,你会感觉到你的眼皮越来越沉重,你现在很疲劳了,昏昏欲睡……”这样的催眠词再加上人们对催眠字面上的理解,就会经常把催眠与睡眠混为一谈,但是这是不正确的理解。那么催眠与睡眠到底有什么区别呢?下面就让我们先从了解每人每天都必需的睡眠开始谈起。

一、重要的睡眠

睡眠从很早以来就是人们感兴趣的研究课题,随着时代的变迁,科学家们对睡眠有着不同的定义。近些年的研究认为,睡眠作为生命所必需的过程,是一种主动的、机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。人的生命约有三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠不但可以恢复精神和解除疲劳,使能量得到贮存,有利于精神和体力的恢复;而且从进化的角度来说,睡眠对机体也起着保护作用。睡眠时人脑只是换了一种工作方式,有专门的神经中枢管理睡眠与觉醒。正是因为睡眠对于人类的生活是如此的重要,国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于2001年起,将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。

近几十年来,科学家们借助于各种科技手段,特别是脑电波的改变来对整个睡眠过程进行了仔细地观察,发现正常的睡眠由两个交替出现的不同的时相所组成,一个是慢波睡眠,又称非快速眼动睡眠,另一个则是异相睡眠,又称快速眼动睡眠,此时相中出现眼球快速运动,并且经常做梦。人们普遍认为慢波睡眠主要用于恢复体力,异相睡眠主要用于恢复脑力。

慢波睡眠时脑电波呈现同步化慢波的时相,根据脑电波的特征,慢波睡眠又被区分为四个不同的期,也是相对应于睡眠由浅入深的过程。第一期呈现低电压脑波,频率快慢混合,而以4—7次/秒的频率为主,它常出现在睡眠伊始和夜间短暂苏醒之后。第二期也是较低电压脑波,中间插入12—14次/秒的睡眠梭形波,它是慢波睡眠的主要成分,代表浅睡过程。第三期的脑电图常有短暂的高电压波,超过50微伏,频率为1—2次/秒,叫做 δ 波。第四期, δ 波占优势,其出现时间占总时间的百分之五十以上,这代表着深睡状态。因此,三、四两期仅有量的差别,而无质的差异。一般认为慢波睡眠第四期具有消除疲劳的功能,因为人在长时间体力劳动

或不睡后,在恢复睡眠中此期延续很久。随着睡眠由浅入深,慢波睡眠的一般表现为:意识逐步丧失;视、触、嗅、听等感觉功能暂时减退;骨骼肌反射活动和肌紧张的减弱;并且伴有诸如血压下降、心率减慢、呼吸变慢、体温下降、唾液分泌减少、发汗功能增强等一系列自主神经功能的改变。

异相睡眠时脑电波呈现同步化快波的时相,是在睡眠过程中周期出现的一种激动状态。脑电图呈现快频、低压电波,类似清醒时的脑波。人的异相睡眠一般表现为:视、触、嗅、听等感觉功能进一步减退,导致唤醒阈提高,更加难于唤醒;骨骼肌反射活动和肌紧张进一步减弱,肌肉几乎完全松弛;自主神经系统活动增强,如心率、呼吸加快而不规则,血压升高,脑血流及耗氧量均增加,在男性则有阴茎勃起;此外,还有诸如部分睡者时时翻身、部分躯体抽动、眼球快速运动等间断的阵发性表现。快速眼动只存在于异相睡眠中,所以后者常被叫做快速眼动睡眠。

在睡眠过程中慢波睡眠与异相睡眠互相交替。正常成年人入睡后首先进入慢波睡眠,通常依次为1-2-3-4-3-2等期,大约持续70—120分钟后转入异相睡眠;后者持续大约20—30分钟,又转入慢波睡眠;整个睡眠过程中,一般反复转化4—6次,越接近睡眠后期,慢波睡眠逐次缩短,并以第二期为主,而异相睡眠持续时间越长。以睡眠全时为百分之百,则慢波睡眠约占百分之八十,而异相睡眠占百分之二十。在成年人,慢波睡眠和异相睡眠均可以直接转为觉醒状态,但是除个别例外在觉醒状态下只能进入慢波睡眠,而不能直接进入异相睡眠。

二、神秘的梦

当人们处于异相睡眠期间,如果将其唤醒,被唤醒的人往往会说他们正在做梦,所以人们一般认为,做梦是异相睡眠的特征之一。研究发现,睡眠中人人都做梦,如果在人们做梦的时候将其唤醒,被试者会有不舒服的感觉,好像没有睡好觉一样。假如一连几天被这样唤醒,那个人就可能出现记忆力下降,情绪低沉,进而影响到身体健康。如果让被试者好好睡一觉,在做梦时不去打扰他,醒来时上述症状就会消失。实验心理学研究发现,梦的内容有一定的规律。在第一、第二次快速动眼时,梦大多重演白天的经历;第三、第四次快速动眼时,梦多半是过去的情景和体验;第五次快速动眼持续时间最长,过去与最近的事互相交织。人们在睡眠中感觉身体不适或疾病,大多发生在第一、第二次快速动眼时做的梦,而慢性病的感觉可能在第三、第四次快速动眼时做的梦里。

古今中外致力于梦的研究者对梦有不同的阐述和定义,有的哲学家说:“梦是

人类日常生活的继续,是创造的源泉”;有些生物学家认为:“梦是睡眠过程中出现的一种生理现象,表征为复杂的、片断的、有时是混乱的精神活动”;还有些心理学家则把梦定义为“一种消极的不随意想象,是在缺乏第二信息号系统的调节作用的顺其自然而进行的想象”。国际梦境研究领域的权威加菲尔德教授发现,无论国籍、性别、贫富、宗教信仰以及文化背景,全世界六十多亿人每天晚上都在做着大同小异的十二对梦。相对于每一种噩梦,一般都有一种对应的、令人陶醉的美梦。经过深入研究后发现,在这十二种梦境中,人们最常梦到的是追击,然后依次是迷路、高处坠落、当众出丑和受伤。有的科学家对人类梦境的特点给出了这样的解释:“梦境是对人体组织进行的紧张性锻炼,这种锻炼出现在人类形成的早期阶段,这是让人们从心理上做好面对各种危机的准备。”来自芬兰图尔库大学的安蒂·列文索教授说:“梦境是人类面临死亡威胁时表现出的应对行为,现代人做的这十二种梦大多是对远古时期人类求生欲望的继承。”但是无论人们对梦这一现象下什么样的定义,我们都认为,梦是一种正常的生理和心理现象,正常情况下做梦不会妨碍人们的休息,我们大可不必对梦抱有过分担心的心理。

奥地利精神科医生、心理学家、精神分析学派的创始人希格蒙特·弗洛伊德曾经用精神分析的观点精辟地分析了梦的机制:在梦中,一件事情被凝缩成别的事情,一个人被另外一个人所置换,梦者的愿望常以乔装打扮的形式来满足。他解释说梦是欲望的满足,正如人们通常所说的“日有所思,夜有所梦”,梦的内容绝不是偶然形成的联想。弗洛伊德说,梦是压抑到潜意识的冲动或者欲望的反映。由于睡眠时意识的控制作用松懈,这些冲动或者欲望趁机用伪装的方式绕过抵抗,闯入意识而成梦。弗洛伊德把分析梦作为了解精神障碍原因和治疗的重要手段,他将梦分为显相和隐义,显相是隐义的假面具,掩盖着欲望(隐义)。白天受压抑的欲望,通过梦的运作方式瞒骗过检查以此来满足欲望。梦的内容不是被压抑与欲望的本来面目,而必须加以分析或解释。释梦就是要找到梦的真正根源,他的名著《梦的解析》后来成为心理学的经典书籍。

也有人按照心理分立原理,对梦这一现象做出了新的解释。他们认为人的意识分为四类,第一类是与环境中的人、事、物有关的意识;第二类是关于客观事物本身意义的意识;第三类是与欲望、情绪等各类与感受有关的意识;第四类是通过眼、耳、鼻等各种感觉器官获得的感觉。每一类意识都是各自独立的,由功能相对独立的脑的不同结构各自完成,如大脑前额叶和丘脑背内侧核是第一类意识的产生机构。人们

在清醒时,四类意识是并存的,而梦只包含了第二、第三这两类意识。凡是关于事物本身意义的情形都可能会出现在梦中,所以梦里就可以出现许多脱离现实的离奇组合,甚至连做梦者本人也不清晰。离奇的梦和不离奇的梦,性质都是一样的,只是内容不同而已。梦中会出现欲望、情绪等各种感受,这是第三类意识。如果做了恐怖的梦,会引起第三类意识机制的反应,如产生惊吓。第三类意识属于个体生存需求的生物性意识,虽然你的脑器官产生的,但并不能完全代表你,不能说梦中出现的需求就是你的本质所在。实际上,这些需求只可以代表你的一部分,在你的理性(第一类意识和第二类意识)层面上也是有这些需求的,而且更能代表你。

这里要注意的是,很多的时候理性需求与感受类需求是相互矛盾的,他们并存在你的意识中,并相互争斗伴随你的一生。这些需求之间的冲突可能使你无所适从,从而导致心理障碍。但是,假如你拥有了足够强大的自我功能可以很好的协调这些冲突,它们反而会使你获得更好的成长。其实这也就是很多人接受释梦、催眠等技术手段进行心理治疗获得个人成长的主要目的之一。

三、催眠与睡眠

虽然催眠(Hypnosis)一词是英国曼彻斯特的外科医生詹姆斯·布雷德于1840年在研究眼神经疲劳引起的类似睡眠的恍惚状态时,借由希腊文睡神(Hypnos)的名字创造而来的。尽管Hypnos一词有睡眠的意思,可是催眠(Hypnosis)与睡眠(Hypnos)两种状态却有着很大的差别。

催眠是一种高度专注与放松的状态,被催眠者的意识并未丧失,而睡眠却往往是一种无意识的休息状态。研究生理自我控制的著名心理学家强纳森·柯亨,及著名的神经医学专家契斯·薛雷德克等专家学者,都曾经有过专门的论述。他们通过科学实验证明,催眠其实是高度集中注意力、高度放松或者自我控制状态下的心智活动过程,在催眠状态下被催眠者大脑皮层的抑制并没有扩散到整个大脑半球,其中还保留着觉醒的部位。而且在催眠状态下被催眠者大脑皮层的抑制有时分布到大脑皮层的某些部分,有时却分布到大脑皮层其他地方。依催眠深度的不同,大脑皮层的抑制有时占据的区域比较广泛,而有时却比较狭小,抑制深度和强度上也有很大的差别。通常被催眠者在催眠状态下是清醒而且有反应的,还能够说话和做出各种动作,有时甚至不知道自己处于催眠状态中;睡眠状态下的人与周围的接触停止,自觉意识消失,不再能控制自己说什么或做什么。催眠状态下,被催眠者身体放松、闭着双眼、外表平静好像是睡着了,但是内心能够体验到真实的

情绪,心中的一些想法也会自然呈现;而睡眠是处于一种身心休息的状态,对外界几乎是毫不自知的,内心活动也远远没有那么丰富。而且在催眠状态下,虽然大脑皮层的某些部位受到抑制,但是和接受催眠实施者的各种暗示有关的部位依然保持着清醒,所以能接受催眠操作者的各种暗示,并能依催眠操作者的指令做出各种动作。而人在睡眠状态下一切复杂的高级神经活动,如学习、记忆、逻辑思维等活动均不能进行,仅保留少量具有特殊意义的活动。在催眠状态下,除非接受催眠操作者的暗示不去记忆,否则催眠过程中或者催眠后被催眠者仍然记得发生了什么事情;而睡眠中的人对于发生了什么是不自知的,即使是做梦也是被动发生的一种特殊的意识活动,梦境是不连续、不协调的,认知也是不确定的。脑电图显示,被催眠者在催眠状态下的脑电波通常在4—13赫兹,显示大脑处于高度放松状态。而深度睡眠状态下脑电波在0.4—4赫兹,显示处于意识活动几乎全部停止的休息状态,与催眠状态下的脑电波是有区别的。

所以尽管很类似,但是催眠状态不是睡眠状态。催眠技术尽管是一种十分有效的治疗某些睡眠障碍的技术,但是其作用也绝不仅仅是让人睡眠。

当然,正当的良好睡眠,可以调节生理机能,维持神经系统的平衡,是生命中重要的一环。可是由于现代社会生活节奏快、压力大,以及过度夜生活、饮酒等不良生活习惯,都会引发不同程度的睡眠障碍。这些患有睡眠障碍的朋友们平时会表现出紧张焦虑,甚至偏执的倾向,进而严重影响生活质量和身心健康。而催眠状态和睡眠状态虽然有非常大的内在区别,但是针对不同原因造成的睡眠障碍,使用催眠来施加心理学干预,从而帮助一个人拥有更高质量的睡眠状态,则不失为一个行之有效的治疗手段,我们在以下的章节中会提供一些相关的案例和具体的操作方法。同时,经实验证实,梦的内容也是可以人为改变的。例如,你想做某种梦境的梦,那么只要你在催眠中不断地暗示或者在入睡前多次默想,经过努力就能实现做这种梦境的梦。通过这些“自我暗示”的方法,“计划”和“控制”自己的梦境,有助于我们提高专注力、记忆力、理解能力和自我评价能力,在催眠治疗中有的催眠治疗师会使用这个技巧对他们的来访者进行心理干预。还有些催眠治疗师通过分析来访者的梦境,帮助来访者了解自己的性格,以便其尽早摆脱不利事件的影响。这里还要提醒大家,在催眠操作过程中有时会遇到被催眠者由于很疲倦,所以一旦进入很放松、很舒服的催眠状态就很快进入梦乡的情况。这时千万不要触碰被催眠者,而是要选择恰当的方式进行处理,具体方法在我们讲到催眠唤醒的时候会介绍给大家。

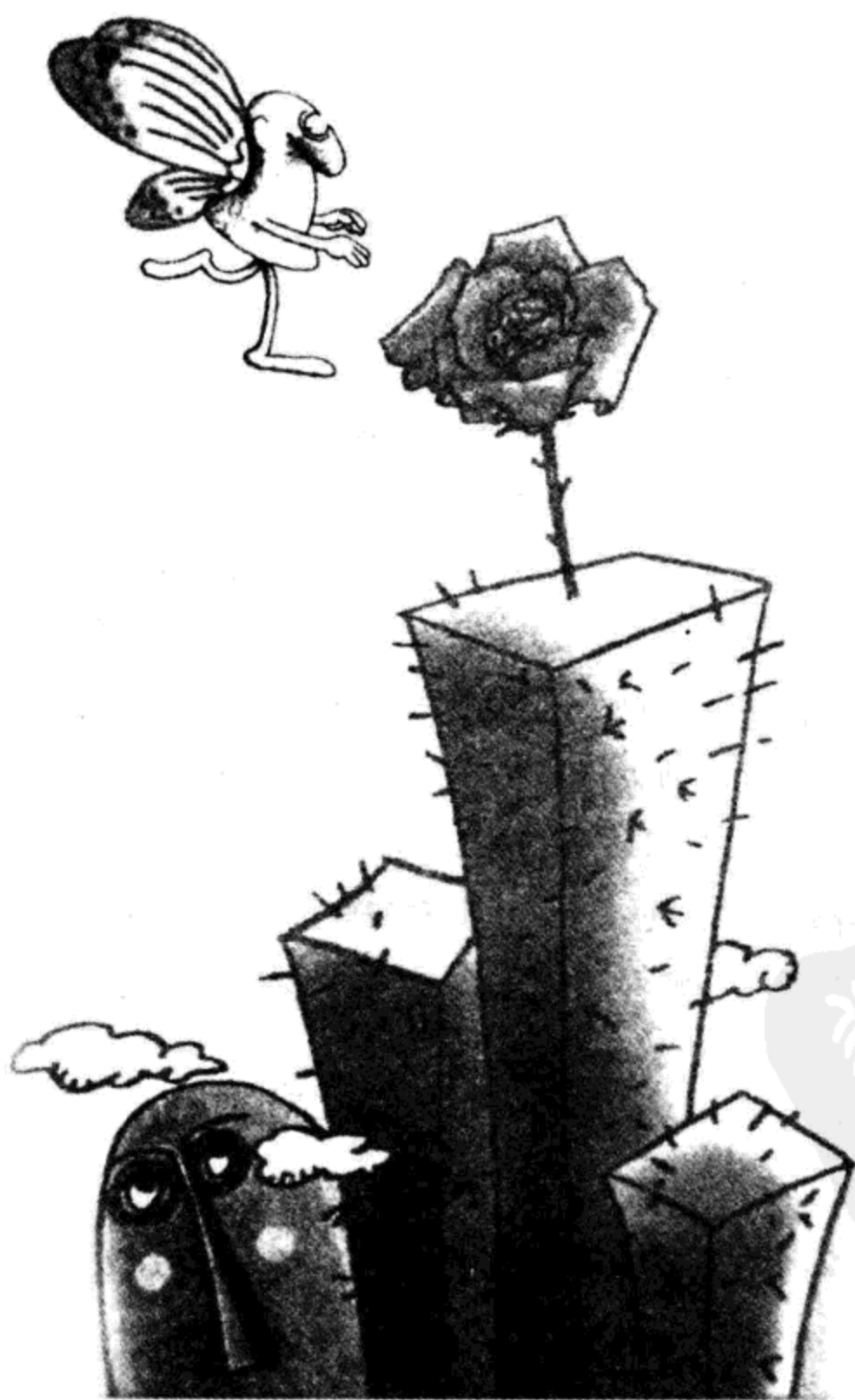
第二部分 压力知识

Hypnotism



第5章

压力到底是什么



在一次以“生活中的压力管理”为主题的团体心理咨询之中，一位团体成员在开始不久就问我：“郝滨老师，大家都说生活中这里也有压力，那里也有压力，可是这看不见，也摸不着的压力到底是什么？您能给我们解释一下吗？”这是一个很重要的、看似简单其实并不容易回答的问题，压力无所不在，可是又的确看不见也摸不着，我们所看到的不过是人们在承受压力时的各种症状及表现而已。我也知道其他的团体成员们也或多或少的存在这个疑问，而且大家需要的也绝不仅仅是一个晦涩难懂的，关于压力的定义或者概念。如果我们想要解决一个问题，那么不妨首先从认识这个问题的本质开始，而在这次以“压力管理”为主要内容的团体咨询中，这位团体成员所提的问题也恰巧是我想首先陪伴大家探讨的话题。于是我开始用一个体验式的活动，引导大家展开对压力到底是什么的讨论。

案例节选：

首先我引导大家在放松的状态下想象这样一个情景，在一个伸手不见五指的夜晚，天上既没有月亮也没有星光，你独自一人走在一个僻静的小巷里，除了自己的脚步声听不到任何的声音。这时你突然抬起头来，发现在你前面的路上有一个高大魁梧的身影，酒气熏天，手里提着一根大棒，凶恶地叫喊着，拦住了你的去路，而你左右张望却发现无路可逃！“请大家来告诉我，这个时候你都能感觉到什么？”我微笑着提出了问题。“害怕！我很害怕！心一定会跳出来！”一位男士首先回答我。“我想我连害怕都不知道了！”另一位女士接着说，“一定会呆呆地立在那里，全身都是冷汗。”一位健壮的男士侧过头来向那两位发言的同伴笑着说：“我倒是觉得有点兴奋，也会心跳气喘，但是一定会准备好自卫，这就是我对压力的态度。”“自卫我是不敢想了，感到非常紧张，还是夺路而逃吧！”另一位男士说。讨论进行得十分热烈，大家有的感觉到了恐惧、愤怒等情绪反应，有的感觉到了心脏剧烈跳动、呼吸加快、肌肉紧绷等躯体感觉。

那天的热烈讨论后，每一位团体成员都对“压力”有了不同层面的新的理解。而今天在本书中我希望陪伴诸位读者一同漫步在压力领域先贤们对压力的不同解释之中，在领略他们风采的同时，来更加全面和清晰地理解压力。

一、“战斗—逃跑”反应

人们经常会以提供一个适当的概念或者一段恰当的描述的方式，来阐述和解

释这个世界上存在或者发生的事物和事情,以及这些事物和事情所带来的影响。那些心理学前辈和同行们在阐述和解释人们在生活中所遇到的困扰和这些困扰所带来的心理现象时也不例外。由于时代、观察视角、研究工具等的不同,在同一领域中不同的研究者经常对同一事物或者现象给出不同的概念,历代研究压力的先贤们也是这样的。先贤们分别经常把压力作为反应,把压力作为刺激,把压力作为交互过程或者把压力作为整体现象来下定义。上面我在那次团体咨询中引导团体成员们想象那个情景是在二十世纪初,美国哈佛大学医学院的著名科学家威尔特·坎农为人们的压力反应所做的生动描述,他是把压力作为反应来描述的。威尔特·坎农认为活着的机体如果要保持机体内部的平稳状态,就要预防身体不同系统的功能偏离正常的功能界限太远。当身体系统偏离正常的功能界限太远时,就会使整个机体处于危险之中。为了防止这样的事情发生,内部生理过程会自然发生动作,这样身体就能够对外部环境变化的影响产生反应而保持平衡,这种平衡状态是内部功能的正常状态,机体正是在这种状态下生存的。但是当人们遭遇到类似上面的那种威胁的时候,你必须要选择就地参加战斗或者逃跑,这便是有名的“战斗—逃跑”反应。无论你怎么选择,你的身体都会为之做好充分的准备。在那个僻静的巷子里,你要为进一步的战斗或者逃跑的行动将身体的各个方面的功能动员起来,所以上述的一系列的反应都是必须的。但有时由于外部环境变化的影响过多、过快、过于突然,需要适应的外部刺激所提出的要求对于它们的身体条件过高,使得机体无法应对时,机体的正常平衡状态会被打破,危险也就随之而来。

二、压力反应过程的三个阶段

一位加拿大的生理学家,汉斯·薛利的研究要比威尔特·坎农更进了一步,他通过在实验室中使实验用的动物暴露于诸如持续的光照、特大噪音、反复的被淹死的危险等各种压力源之下。证实了他的实验动物是通过出现一系列复杂的生理反应,来适应这些外部环境变化的要求的。而这些实验用的动物有时由于需要适应外部刺激所提出的要求对于它们的身体条件过高,使得它们机体的呼吸、循环、消化、体温调节等正常工作系统偏离正常功能太远,就有了死亡的危险。汉斯·薛利还通过无数次的动物解剖发现,无论刺激的来源如何,他的老鼠、兔子、狗、猫和其他实验用动物身上都纷纷出现了肾上腺皮质的器质性增生;胸腺、脾、淋巴结以及

其他淋巴系统的萎缩;胃黏膜和十二指肠严重溃疡等相同的反应。汉斯·薛利将这一现象称为对刺激要求的非具体反应,这是建立汉斯·薛利的压力理论的关键所在,后来他就将压力定义为机体对任何要求做出的非具体反应。汉斯·薛利根据其大量的研究将压力反应过程分为三个阶段,并称之为一般适应性综合征。

第一阶段:警戒阶段。当机体一旦接触到刺激(压力源)时,就会调动能量来面对压力源的需要,并在躯体上表现出诸如我的团体成员朋友们,在团体心理咨询的讨论之中,所表达的心跳加快、呼吸急促、一身冷汗等一系列特定变化。这表明你的身体已经为立刻行动(自卫或者夺路而逃),做好了准备。但是如果刺激过强如严重烧伤、极度高温的话,则有可能导致机体的死亡。

第二阶段:抵抗阶段。如果刺激(压力源)长时间没有被消除或者有效应对而继续存在,机体就要在面对长期的压力源时试图保持体内平衡,必须通过转换到一种低水平但更为复杂的压力反应来适应刺激。这种反应使机体的各种器官和腺体产生各种激素、盐、糖来给予抵抗刺激所需要的能量,并保持身体的内部平衡。这时,警戒反应的特有指标会消失,而机体的各种反应将超出正常水平。

第三阶段:疲劳阶段。长时间的同样刺激(压力源)之后,机体逐渐适应,而适应所需要的能量也随之消耗殆尽。警戒反应的特有指标再次出现,而现在的状态却是不可挽回的。当机体不再能够抵抗施加在它们身上的刺激时,就会崩溃,衰竭,并且最终会导致机体死亡。

三、生活中的压力强度

我们在生活里面会遭遇到各种类型的压力源,其中有一些是自然环境性的如空气污染、噪音、高温和严寒;有一些是生理性的如年龄的增长、体能的衰退和疾病;一些是心理性的如自尊心受挫、焦虑和抑郁;一些是社会性的如失业、离婚、父母去世;还有一些哲学意义的如人生价值的不明确、时间的利用不合理、找不到生活的目标,等等。无论如何,不管是什么类型的压力源,人们的反应均是如此。我们的身体就会被这些压力源激活起来,并通过改变生理机能来发展对刺激的反应能力,这就是汉斯·薛利所说的,机体对任何要求做出的非具体反应。汉斯·薛利的压力理论影响十分的深远,今天的大多数专业工作者依然遵循他的足迹,不断更新和发展着这些研究成果。我们在本书中讨论到压力对人们身体健康的影响的时

候也会与汉斯·薛利及他的研究工作再度相逢。

将压力作为刺激来定义的人则将压力看成是外界环境对个体提出的适应要求的外部刺激。华盛顿大学医学院的研究者,托马斯·赫尔姆斯和理查德·瑞是研究生活要求和压力之间的关系的先驱,他们认为当生活改变所需要的能量多于可用能量时,压力就会发生。例如,如果你要参加一场事先没有充分准备的考试,或者要完成一些没有把握完成的事情时,你就很可能因此而承受压力。一个人经历的这样的事件越多,其所要承受的压力就越大。同时他们还注意到了压力事件与疾病之间的关系。托马斯·赫尔姆斯和理查德·瑞详细查阅了他们的病人的病历,发现那些病人在患有严重疾病之前,往往有一些重大的生活改变。这些生活改变有些是使人感到愉快的,比如:结婚、孩子出生、薪水或者职位的提高等;有些事件是使人感到伤心的,比如:失恋、亲人的死亡、薪水的降低或者失业,等等。托马斯·赫尔姆斯和理查德·瑞对所收集到的四十三种重大生活事件的压力强度做出了如表3的排序。

表3 压力强度排序

排序	生活事件	压力值
1	配偶死亡	100
2	离异	73
3	夫妻分居	65
4	被判入狱	63
5	家中亲人死亡	63
6	个人不适和身体疾病	53
7	结婚	50
8	被解雇	47
9	夫妻团圆	45
10	退休	45
11	家庭成员身体健康发生变化	44
12	怀孕	40
13	性生活遇到困难	39
14	家中新添人口	39

(续表)

排序	生活事件	压力值
15	生意上的变化	39
16	经济状况的改变	38
17	亲密朋友去世	37
18	工作改变	36
19	和配偶争吵上的变化	35
20	较大的购房借款	31
21	贷款和抵押品赎回权的取消	30
22	工作责任的变化	29
23	儿女离开家庭	29
24	与儿媳或女婿相处困难	29
25	杰出的个人成就	28
26	妻子开始或停止工作	26
27	学业开始或结束	26
28	生活环境的变化	25
29	生活习惯的改变	24
30	和老板相处困难	23
31	工作时间或环境的改变	20
32	家居环境的改变	20
33	学习环境的改变	20
34	娱乐方式的改变	19
35	宗教活动的改变	19
36	社交活动的变化	18
37	较少的借款	17
38	睡眠习惯的改变	16
39	家庭聚会时人数的改变	15
40	饮食习惯的改变	13
41	休假	13
42	圣诞节	12
43	轻微的触犯法律	11

我们通过这个量表就可以对各种生活事件评分,将各种事件的分数加起来以后,就可以检验这些事件对我们健康的影响程度。托马斯·赫尔姆斯和理查德·瑞认为这些生活事件,不管它们是愉快的还是伤心的,都会让身体失去内部的平稳状态,迫使身体重新适应。这些重新适应消耗了身体的能量,为身体提出了新的要求。他们认为身体做出这些重新适应的适应能力是有限的,如果人们在很短的时间内经历太多的生活事件,就会面临更大的出现疾病的危险。

案例节选:

李先生大学毕业后应聘到一家日本独资的企业工作,多年来按时上班,勤恳工作,几年后升职为这家企业分公司的客货服务部副经理。

今天早晨他从睡梦中醒来,却发现由于闹钟坏了,他比平时整整晚起床了一个小时,本应该9点到公司上班的他看来今天可能要迟到了。于是他一面暗暗地告诉自己绝对不能迟到,否则一定会影响工作,一面匆忙洗漱,可是在刮脸的时候却不慎刮伤脸。李先生暗骂了一句“倒霉”之后,就饿着肚子,穿上衣服走出了家门。在驾车上班的路上,他遇到了塞车,于是他再一次暗骂了一句“真倒霉”后,一面焦急地看着手表,一面对着前面的汽车不断地按着喇叭……结果心情越来越糟糕。

当他汗流浹背地来到公司的时候,刚好迟到了15分钟。他快步走进了办公室,刚刚坐到椅子上便接到了通知,下午去会议室开会。这时李先生却发现他把笔记本电脑忘在家里,而那里面装着他昨晚用了几个小时的时间整理的开会资料……于是他再一次暗骂了一句“真倒霉”后,不得不使用另一部电脑开始烦躁地重新整理资料,结果心情越来越糟糕。

从办公室整理完资料出来,已经是中午了,他疲惫地来到员工食堂用午餐。在餐厅的门口匆忙的李先生与迎面走来的同事尚小姐撞在了一起,尚小姐一面按着撞痛了的额头一面开玩笑似说道:“你没长眼睛呀?”这时李先生心中的愤怒与烦躁像决堤的洪水般涌了出来,心中暗想:“今天真是太倒霉了!”平时一向斯文的他此刻一反常态,满脸通红,青筋暴露地与尚小姐大吵了起来……看着一脸委屈的尚小姐和周围一脸诧异的其他同事,他已经没有心情再进到员工食堂里面去用午餐了……

经历了上述一系列事件的李先生,下午沮丧地坐在会议室里的时候,他突然感到腹部一阵疼痛,他发现自己有了腹泻的症状……

李先生这一上午经历的事情可以提醒大家的是,生活中的各种事件是经常发生的,而如果在短时间内发生太多的事,就可能影响我们的情绪,甚至会损害我们的身体。所以有的学者才会认为,那些看起来不怎么重要的“日常压力”积累起来的影响比主要事件更具有压力意义。

四、人们对压力的感知与压力的交互过程

对于另外一些学者来说,压力则被定义为外界刺激、对刺激的感知以及它们所引起的反应之间的交互过程。以阿尔伯特·西蒙斯为主的,将压力看做是交互过程的压力研究者们认为:大多数的刺激只有在我们将其感知为压力源时才会引起压力反应。他们对压力反应的看法与汉斯·薛利的观点是不相同的,汉斯·薛利在非具体的压力反应中没有考虑感知的作用。他们与托马斯·赫尔姆斯和理查德·瑞的观点也不一样,他们认为人们对生活事件的不同感知,会导致不同的反应。同一个生活事件,例如一张中了大奖的彩票,可能被一些人感知成为很大的压力,带来一连串的不良感受;而另一些人却可能会认为这是一件值得高兴的事情,在一番狂喜之后便去做他们想做的事情去了。

案例节选:

尚小姐比李先生晚两年进入这家公司工作,同年提升为这家分公司销售部的副经理。昨天晚上,尚小姐在健身房健身时,接到了几个朋友约她共进晚餐的电话,她与这几个朋友吃过晚饭后,去看了一场电影,11点多回到公寓睡觉。

今天早晨她睡眼惺忪地睁开眼睛,发现比平时晚起床了一个多小时,心中暗想:“看来可能要迟到了,不过没有问题,起来晚了证明我需要休息,这是上天给了我一次充分休息的机会。但是需要给公司打一个电话,告诉上司我可能会迟到。”于是尚小姐一面把牛奶放在微波炉里调好温度,一面给上司打了一个电话,告诉上司今天可能会迟到一个小时。她洗漱完毕,用过早餐后,带上公事包出了家门。在驾车去公司的路上,尚小姐遇到几次堵车,她想:“每天都是这样,幸好我的车里有好听的音乐,正好可以利用这个机会来休闲一下。”于是她一路听着音乐,心情愉快地来到了公司。

尚小姐比平时迟到了半个小时,坐在座位上以后,她先给上司打了一个电话,告诉上司她已经到公司了,然后打开了笔记本电脑,在备忘录中找到了今天首先要处理的事情。当她正在忙碌的时候,接到了一名销售人员的电话,在电话里她被告

知,公司的一个老客户可能会转向与另一家公司合作。她想:“出现这种事情一定会有它的原因,我需要了解原因并想办法去解决,又一次施展我能力的机会到来了。”于是她给这名客户打了一个电话,约好下午去拜访他,然后从容地做好了见面的一切准备。

尚小姐用过午餐后,在餐厅的门口与匆忙到来的同事李先生撞到了一起,尚小姐一面按着撞痛了的额头一面开玩笑似说道:“你没长眼睛呀?”没想到李先生却一反常态,高声叫喊起来。事情过后尚小姐觉得有些委屈,于是就在午休时向一位朋友倾诉了一下事情的经过,并且获得了一些理解和支持。心想:“真有意思,这种事情也能发生。”然后她心情愉快地开始了下午的工作。

表 4 李先生和尚小姐的对比

压力源	李先生(压力型)	尚小姐(健康型)
起床晚了。	行为:匆忙地洗漱。	行为:一面把牛奶放在微波炉里调好温度,一面给上司打了一个电话,告诉上司今天可能会迟到一个小时。
	绝对不能迟到,否则一定会影响到工作。	想法:看来可能要迟到了,不过没有问题,起来晚了证明我需要休息,这是上天给了我一次充分休息的机会。
	结果:1. 在刮脸的时候却不慎刮伤脸。 2. 饿着肚子,穿上衣服走出了家门。	结果:洗漱完毕,用过早餐后,带上公事包出了家门。
路上遇到了塞车。	行为:一面焦急地看着手表,一面对着前面的汽车不断地按着喇叭。	行为:听音乐。
	想法:真倒霉。	想法:正好可以利用这个机会来休闲一下。
	结果:心情越来越糟糕。	结果:心情愉快地来到公司。
工作遇到了麻烦。	行为:烦躁地重新整理资料。	行为:给这名客户打了一个电话,约好下午去拜访他。
	想法:真倒霉。	想法:我需要了解原因并想办法去解决,又一次施展我能力的机会到来了。
	结果:心情越来越烦躁。	结果:从容地做好了见面的一切准备。

(续表)

压力源	李先生(压力型)	尚小姐(健康型)
在餐厅门口撞到了同事,并且发生了争吵。	行为:青筋暴露地与同事大吵了起来。	行为:1. 开了句玩笑。 2. 找朋友倾诉。
	想法:太倒霉了。	想法:真有意思。
	结果:没有心情再进到员工食堂去用午餐了,下午出现了身体不适。	结果:心情愉快地开始了下午的工作。

尚小姐在遇到生活事件时的感知是有助于她来缓解压力的,从她和李先生的对比中我们可以在某种程度上印证阿尔伯特·西蒙斯的观点,对生活事件的不同感知,会导致不同的反应。

五、我们身心越健康,压力感受越低

那些将压力作为整体现象来定义的专家们则将压力看做是个体依据自身的身体、社会、思维、情感及精神、环境或职业整体健康水平对压力来源做出的反应。

整体健康运动的先驱赫波特·多恩将整体健康描述为朝向生理、社会、思维、情感、精神这些方面的最佳功能的过程。生理健康是指机体维持日常功能,同时又保持应对紧急情况的能力,是一个没有疾病,生理舒适的状态;社会功能健康是指个体与周围的人以及环境有良好互动的能力,并且拥有满意的人际关系;思维健康是指以理智的方式利用信息来处理问题和成长的能力,主要是指学习与增长智力的能力;情感健康是指拥有良好的感受、合理表达和适当控制情绪的能力;精神健康是指能够良好地感知到生活是有目的、有意义的,并且能够感知生活有高于自身的意义;环境或者职业健康是指拥有一个健康的,利于自身各个方面功能发挥的环境或者职业。

这种理论的支持者们认为,面对压力源如何反应是由个体在生理、社会、智力、情感、精神、环境或者职业健康的这六个方面的功能水平所决定的。越是在每一个方面都有高水平的功能的人,越能够更好地减少压力源,也能够更加有效

地应对生活中的各种压力。因为人们生活中所承受的压力程度和管理压力的能力明显地受着在每一个方面最佳功能的程度的影响。因为压力反应从神经系统开始,所以有高水平生理和心理健康的人,能够更好地区分生活中所发生的事情是否是真正的压力源。有高水平身体健康的人可以调动应对日常压力源所需的各方面能量。有良好人际关系的人有一个相对强大的应对压力源的社会支持系统。有健康的精神信仰的人有内在的平静感,这可以帮助他们在艰难困苦的时刻保持美好的希望而不至于绝望。如果生活环境和职业是安全并有益于健康的,也可以帮助人们更好地应对压力。

将压力作为整体现象来定义的专家们认为,在身体、社会、智力、情感、精神、环境和职业六个方面都有较高健康水平的个体对压力有更多防御机能,每天也都能够有更多的好的生活体验。健康水平较低的人更容易身患各种疾病,也因此会承受更多的压力。

六、压力的来源

正是这些各个领域的先贤们,以他们深厚的理论基础、严谨的科学态度、卓越的工作成效组成了一个个坚实的臂膀,使我们这些后来者得以在他们的巨大双肩上,追寻着他们的足迹顺利地前行。尽管他们对压力的定义及描述是多种多样的,但是我们不难发现,压力其实就是指个体依据对压力源的不同感受而导致的生理、心理、行为上的反应过程。

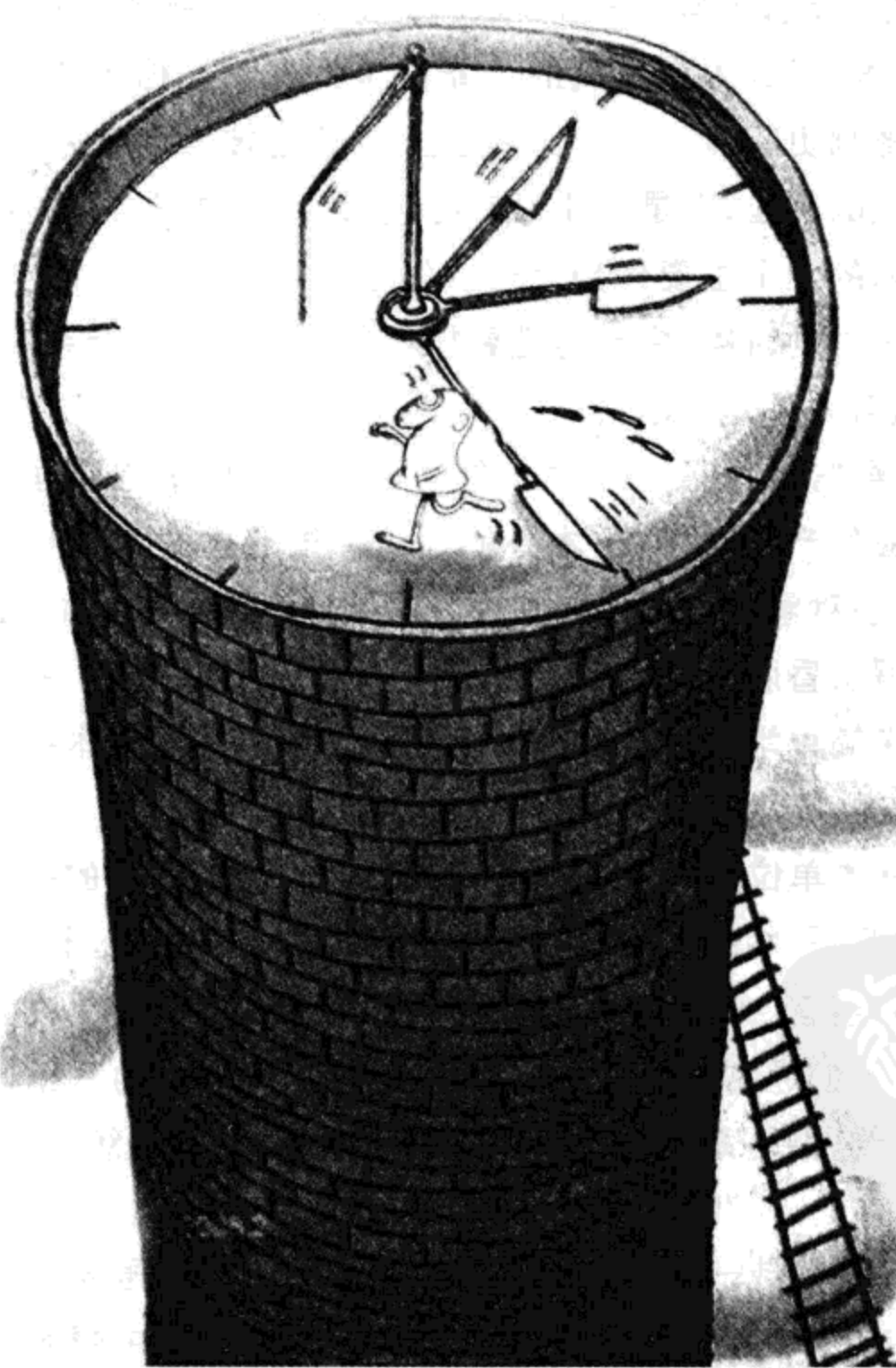
而压力源则是指那些能够造成压力反应的各种生理和心理刺激。正如我的那些团体成员们一样,与工作、学习、人际关系、恋爱与婚姻、家庭生活和其他环境变化引起的压力常常引起人们说自己“处于压力之下”。事实上,我们在生活中会遇到不同类型的压力源。其中有一些是环境性的,例如大气污染、噪音、严寒等;一些是心理性的,例如自信心受挫、自尊心受打击等;有一些是社会性的,例如职业倦怠、人际关系紧张等;有一些是生理性的,例如肢体的伤痛、身体的疾病等;还有一些哲学意义的,例如时间的利用、生活目标的确立等,这些压力源是有可能严重影响人们的生活质量。

我经常和我的团体成员们分享,如果要对压力有一个整体的认识,获得一个较科学的压力管理体系,就不能忽视对压力源和压力反应的探查。我们最终都要对于怎样解释和应对这些压力源负起责任,因为它们会影响我们的世界和我们的生活。我们生活在这个世界上,是随时随地受到环境影响的。无论是我们周围的工作、家庭和人际关系等个人生活环境中的各种变化,还是国民经济水平、自然资源减少和环境污染等宏观环境中的各种变化,都会影响着我们感知生活和压力的方式。在压力下人们会有各种各样的反应,比如,可能会感到事事不如意,内心中常常充满疲倦与无力感,甚至会有愤慨、内疚、无可奈何等厌恶生活的感觉,这些反应与我们的健康息息相关。在以后的章节中,我们会渐渐从大环境到日常饮食等各个方面与压力的关系入手,去探查我们自身压力的源头、压力对我们健康的影响以及对待各种压力的方法。



第 6 章

压力对我们的影响



新平知覺
PDG

一、压力反应

当遇到一个压力源时,人们的机体会做出一系列的泛化的、有结构的、无意识的、对自然能源的调动,我们把这一反应过程称为压力反应。这些反应在生理上的表现主要有肌肉紧张、心率与血压升高、口内的唾液减少、汗液分泌增多、呼吸急、小便增多,等等。它们的目的是为了我们快速行动做好准备,帮助我们有效地对付那些压力源。但是,这些反应干扰了我们正常的身体平衡,这些反应的产物有时会成为健康的威胁。

这些生理反应的持续时间与强度的大小,对这些反应对健康的影响程度有很大的关系。一般来说,持续的时间越长,导致人体患病的可能性就越大。同样,反应的强度越大,导致人体患病的可能性也就越大。相比之下,反应的时间要对人体健康的影响更明显一些。而受过压力管理技术训练的人,虽然也会对压力源产生较强烈的反应,但是会比没有经过训练的人更加容易恢复到常态,这也是压力管理训练的一个主要作用之一。性别不同,处理压力的方式也有些不同。女性在面对压力的时候,会比男性更加容易使用社会支持系统,男性则比女性更多地使用“战斗—逃跑”反应。

在工作中,我经常听同行说:“对一个没有任何生理学和心理学背景知识的人来描述压力反应的产生过程,这本身就是一件很有压力的事情。理由是显而易见的,那诸多的各种解剖学、生理学、生化学等涉及很多学科的、五花八门的名词就足以把人搞得头昏脑涨。”幸好有一种修辞手法叫做比喻,那么下面我们就用这种修辞方法来简单地介绍一下压力反应所涉及的主要身体系统。

二、聪明的人类,庞大的国家

构成人体的基本单位是细胞。许多来源、结构、功能相似的细胞结合起来构成组织,如上皮组织、肌组织等。由不同的组织按特定的搭配形式结合起来,成为具有一定功能的器官,如心、肝、胃等。若干器官组合起来完成一定的生理功能,构成了系统。人们通常把人体的各个器官纳入几个大的系统,即神经系统、内分泌系统、感觉器、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统和运动系统。

如果把一个人比喻成一个庞大的国家的话,那么这个国家的中央政府就叫做中枢神经系统,这个中央政府主要由大脑和脊髓构成。由脊髓发出的所有其他的延伸到各个组织、肌肉、器官的神经叫做周围神经系统,它们就好像是一个

国家的中央政府领导下的各级地方政府一样,与中枢神经系统组成了控制和整合人体这个国家各个部分的神经系统。视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉器官的感觉神经末梢是周围神经系统的最外围部分,就如同一个健全的侦察系统,掌管着机体和外界的联系。神经系统通过神经通路来负责整个国家的信息交流,可以把来自五种感觉的,或者以记忆或联想的形式来源于大脑的各种信息提供给相应的器官,也可以向各个组织器官发布指令。压力反应始于大脑对压力源的知觉,大脑的结构复杂,我们在这里只关注一下与压力反应有关的部分。

大脑分成左右两个半球,每个半球的表面都覆盖着大脑皮层,分为运动区、知觉区和联合区,控制着对应的躯体。

间脑包括丘脑和下丘脑,它们在压力反应中起关键作用。丘脑不仅是除嗅觉外一切感觉冲动传向大脑皮层的转换站,而且是重要的感觉整合机构之一,同时和情绪联想有关。下丘脑可以通过神经递质和激素释放因子发送信号,而这些神经内分泌系统是“战斗—逃跑”反应的主要路径,而且下丘脑对情绪反应也有很大的影响。

边缘系统连接身体反应、感觉和情绪刺激,这样情感和思维之间就有了联系。

网状激活系统,在一般情况下负责维持大脑皮层的警觉,在特殊情况下可以提高我们对特异刺激的觉察水平。

在压力反应中,神经系统与身体其他系统相互影响。一旦大脑知觉到威胁性刺激,信号就通过神经系统传递,压力反应就开始了。神经通路在传递信息的时候,有时会像电话线一样,因为过载而导致信息流的中断。由脑下垂体、胰腺、胸腺、松果腺,以及男子体内的睾丸、女子体内的卵巢等腺体组成内分泌系统的作用可以防止这种情况的发生。上述那些腺体可以分泌各种激素,这些激素通过调节各种组织细胞的代谢速率活动来影响人体的生理活动。内分泌系统作为神经系统在信息交流、控制和整合等方面的补充系统,在压力反应中起很重要的作用,它所释放的肾上腺素和皮质醇等激素,可以动员能量以应对压力。

由心脏和交错成网的血管构成的循环系统就犹如这个国家的运输系统一样,为人体提供必需的氧气和养料,带走废物。在压力反应中,腺体分泌如血液的激素会强化人体的各种状态。压力反应可以提高心率和血压,也能往血液里注入过多的盐、糖和脂肪,显著地改变血液的生化环境。同时,循环系统还与这

个国家的防御系统——免疫系统一同来构成人体这个国家的防御体系。

由呼吸道(鼻腔、咽、喉、气管、支气管)和肺构成的呼吸系统,它们负责着机体与外界环境进行气体交换的过程。

由口腔、咽喉、唾液腺、食道、肝脏、胃、胰腺、胆囊、阑尾、小肠、大肠、直肠和肛门构成的消化系统的基本功能是食物的消化和吸收。对于未被吸收的残渣部分,消化道则通过大肠以粪便形式排出体外。

由肾、输尿管、膀胱及尿道组成泌尿系统,其主要功能为排泄。

呼吸系统、消化系统与排泄系统共同承担着这个国家新陈代谢所必需的物质平衡,我们在这里可以把它们看成是一个国家国民经济体系的重要组成部分。

由骨、关节和骨骼肌所组成的运动系统,就如同一部精密的国家机器,对人体这个庞大的国家起着运动、支持和保护作用。它可以让我们在面临压力源时行动起来。

以上介绍的这些系统在压力的反应或者压力对人体健康的影响中会有所涉及。由于生殖与发育系统在压力反应中不起主要作用,这里暂时不做讨论。

三、压力反应的过程

下面就让我们看一下前面的案例节选中,那位在夜晚独自走在小巷里的朋友,在遇到危险时身体里都发生了什么样的变化。

当那位朋友在伸手不见五指的夜晚,独自在僻静的小巷中行走时,突然抬头,发现了一个酒气熏天,手持大棒,凶恶地叫喊着拦住了自己去路的身影。就在那一瞬间,那位朋友的鼻子、耳朵和眼睛等感觉器将感觉传送至大脑。这些信息马上被联合、分类、编码,最后被整合为危险信号,将这些信息解释为危险临近了。这时,边缘系统的启动使他感到恐惧,网状激活系统屏蔽了大量不必要的信息,使他的注意力完全集中到当前的危险上。危险逼近的信息由大脑传出,通过脊髓,到达周围神经系统,最终到达压力反应所涉及的特定腺体、器官和组织。

同时,他的下丘脑也立即直接发送神经递质和激素释放因子,这些化学物质通过交感神经系统传到“战斗—逃跑”反应所要涉及的心脏、肺、肌肉等身体的组织和器官,而这些肌肉、腺体和器官就要担负起救他于危难的重任了。于是,他提高了呼吸的频次,加深了呼吸的深度,为人体吸入更多的氧气;心率提高了,为了加大送往全身的血流量,以便为行动提供所需的氧气和其他燃料;肝脏代谢比平时更多的血糖,同时也释放脂肪并将它转化成能源,以提供应对危险所需的大

量能量和燃料；他的汗腺增大了排汗量，为能量的大量消耗做好准备；内分泌系统也被激活，大量的分泌激素，为应对危险提供必要的化学基础。此时无论他选择战斗还是逃跑，他大脑的运动区都控制着他所有骨骼肌的活动，左半球控制着右侧躯体，右半球控制着左侧躯体。当危险过去的时候，他的副交感神经系统就开始接手工作了，启动与刚才的过程相反的反应。于是他的激素和血糖水平也开始降低，回到正常水平；心率开始减缓，呼吸开始平稳，紧张的肌肉开始松弛，整个身体状态逐渐回到正常状态。

如上所述，人体这个庞大的国家，在我们遇到压力源时，就是这样的调动着他的各个系统，为我们完成了一次压力反应，使我们的机体在压力状态下采取有效的行动。可是如果我们长期背负压力，使压力反应成为惯常性的、长期的、非消退性的状态，身心疾病便会因此出现，这也就是压力会影响我们健康的主要原因。

四、压力的影响

依据世界卫生组织给健康下的定义，健康是指人的生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮，可是压力却在从各个方面影响我们的健康状况。

前面我们说过在压力到来时，随之而来的一系列反应可以是我们处在一个完全准备就绪的状态下。在这种状态下，我们处在一个准备战斗或逃跑的边缘，我们为行动做好了一切准备。假如我们及时利用了这些准备，上述的压力反应就可以视为一个帮助我们应对身体与心灵上的威胁和伤害的救生适应机制。由于这些身体上的压力反应会使机体疲劳，所以压力被有效的应对后，反应会随之消退，机体在经过营养的补充和休息后逐渐恢复平衡。可是，当我们被一些无法立即有效缓解的压力困扰时，由于机体被迫长期超负荷运转，无法在短时间内恢复平衡，我们将不得不承担随之而来的后果，面临着身心健康受损害的后果。

在生理方面，长期的压力反应下，无论是骨骼肌、平滑肌和心肌都是由于刺激造成紧张状态的，而长期的肌紧张会导致一系列的不适反应。例如，由于眼部、前额、颈部和下颌的肌肉长期紧张，会导致紧张状态的头痛，使人感到痛苦不堪；长时间的背部肌肉紧张，会导致背部疼痛和背部肌肉的痉挛；消化系统的平滑肌改变会导致消化不良、便秘等消化和排泄的改变。长期的压力可以破坏消化和排泄过程，例如平滑肌长期处于紧张状态，加上胃酸过多，唾液减少，可导致

各种各样的消化困难；由于胃内壁的黏液分泌物的慢慢减少，可使胃酸对粘膜的影响更加明显，会导致胃溃疡的形成；长期的平滑肌紧张还会导致腹泻、便秘、食道和结肠痉挛等消化系统疾病。压力对于免疫系统也有影响，有研究表明，压力所产生的反应会影响带有炎症的疾病，比如风湿性关节炎；压力和消极情绪也可以引发哮喘。心率和血压的升高是身体的需求增加做出的反应，如果长时期地处于一个提高状态时，就会成为心血管疾病发病的危险因素；慢性压力和内分泌系统之间的关系会导致性功能紊乱，对于女性还会造成经前期综合征；对于有糖尿病倾向的人来说，由压力引起的肥胖和血糖的增加，可能会增加患糖尿病的危险。

在心理方面，无论是急性、创伤性的伤害还是慢性的、低水平的困扰都可能成为各种各样心理疾病的致病因素。急性、创伤性的伤害可以导致急性压力综合征，这时的主要症状是典型性焦虑情绪快速发展，麻木或者情感冷漠、头晕、没有真实感、没有知觉、对创伤性事件的健忘等其他症状也会在经历过极端的创伤后的一个月里发作，如果不能及时处理就会成为创伤后应激障碍。由于压力对于生物完整性和自我安全性的影响，恐慌、多疑、内疚和焦虑可能会结伴而来，导致轻度和重度的焦虑症，广泛性焦虑症的患者会感到易怒、紧张并且出现注意力分散和注意范围缩小；不能适应环境的状态和焦虑还会导致人的惊恐发作。各种产生压力的生活事件或者不能适应特殊环境的害怕会导致恐惧症，这时当特定的事物和情景出现时，患者会有虚弱、疲劳、恶心、战栗、心悸和恐慌等病态性的恐惧反应。压力对于人情绪状态的干扰，还会导致抑郁症、躁郁症等较为严重的精神障碍。还有一些人因为不能很好的应对现代生活的压力，甚至会消极地把自杀看做是解决问题的唯一出路，有人统计过，青少年中百分之三十的自杀事件都与压力有关。

在社会功能方面压力也有很多不良的影响。这些影响首先会表现在一些行为上，例如，有的人因压力过大而使吸烟、酗酒和赌博的行为增加，甚至还有人吸毒；有的人因为压力而饮食过度，从而导致肥胖，而另一些人则因为压力影响了食欲，导致体重迅速下降。其次，这些影响会表现在人际关系上。例如，有的人情绪烦躁，与家人和朋友的关系恶化；有的人情绪低落，不愿与人交往。这些影响还会表现在工作或者学习上面。例如，工作表现和生产能力降低，错误率、事故率、旷工次数增加，学习成绩下降，厌学情绪明显，旷课次数增加。

五、压力水平的评估

现在请我们先来回答一些问题,以便我们了解自己的压力水平。为了确定你的压力水平,帮助你找到需要做出的变化,然后请在每一个适当的回答上打出记号。

表 5

你对下面的情况体验的频率是	几乎从不	每周一次或者两次	每周四次或更多
体验到过多压力的一个或者更多的症状,如紧张、颈部或肩部痛、头疼。	1 分	3 分	5 分
很难集中精力做正在做的事情,如期限已到或者必须完成的任务。	1 分	3 分	5 分
当排队或者交通堵塞时易怒。	1 分	3 分	5 分
为了放松或者消除紧张吃东西、饮酒或者吸烟。	1 分	3 分	5 分
在夜间或者周末担忧工作或者最后期限。	1 分	3 分	5 分
夜里醒来思考第二天必须做的事情。	1 分	3 分	5 分
对许多发生的事情的缓慢感到不耐烦。	1 分	3 分	5 分
觉得自己没有时间完成发生的事情。	1 分	3 分	5 分
因为事情没有如你预期的那样而感到沮丧。	1 分	3 分	5 分
容易发脾气、易怒。	1 分	3 分	5 分
半夜醒来,很难再入睡。	1 分	3 分	5 分
超速开车。	1 分	3 分	5 分
在别人说话时打断别人或者代为别人完成句子。	1 分	3 分	5 分
忘记预约/丢东西或者忘记东西放在哪儿了。	1 分	3 分	5 分
有太多责任。	1 分	3 分	5 分

指导语:把你出现过的生理征兆的频率圈起来,然后将这些数字相加,计算出你的分数。

表 6

生理征兆	从不	不经常(半年一次以上)	偶尔(一月一次以上)	很经常(一周一次以上)	总是如此
1. 紧张性头痛	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
2. 偏头痛	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
3. 胃痛	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
4. 血压升高	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
5. 手冷	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
6. 胃酸	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
7. 呼吸喘促	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
8. 腹泻	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
9. 心悸	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
10. 手抖	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
11. 打嗝	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
12. 暖气	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
13. 小便频繁	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
14. 手足出汗	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
15. 油性皮肤	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
16. 感到疲倦	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
17. 气喘吁吁	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
18. 口干	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
19. 手颤	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
20. 背痛	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
21. 颈强	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分

(续表)

生理征兆	从不	不经常(半年一次以上)	偶尔(一月一次以上)	很经常(一周一次以上)	总是如此
22. 嚼口香糖	1分	2分	3分	4分	5分
23. 磨牙	1分	2分	3分	4分	5分
24. 便秘	1分	2分	3分	4分	5分
25. 胸部紧张	1分	2分	3分	4分	5分
26. 头晕	1分	2分	3分	4分	5分
27. 恶心或呕吐	1分	2分	3分	4分	5分
28. 月经不调	1分	2分	3分	4分	5分
29. 皮肤生斑	1分	2分	3分	4分	5分
30. 心跳剧烈	1分	2分	3分	4分	5分
31. 结肠炎	1分	2分	3分	4分	5分
32. 气喘	1分	2分	3分	4分	5分
33. 消化不良	1分	2分	3分	4分	5分
34. 高血压	1分	2分	3分	4分	5分
35. 换气过度	1分	2分	3分	4分	5分
36. 关节炎	1分	2分	3分	4分	5分
37. 皮肤疹	1分	2分	3分	4分	5分
38. 过敏	1分	2分	3分	4分	5分
39. 下颌痛	1分	2分	3分	4分	5分

结果解释:

40~75分为低度压力的生理征兆反应;76~100分为中度压力的生理征兆反应;101~150分为高度压力的生理征兆反应;150以上为极度压力的生理征兆反应。

如果你的分数偏高,那么请注意你的压力水平及身体健康状况。上述情况,既是压力带来的影响,同时也会成为新的压力源,使我们进入一个恶性循环的怪圈,严重影响我们生活的质量。不过,好消息总是有的,我们会在后面的章节中了解到更多关于压力的知识,学习到应对压力的实用催眠技术。我们将会从中掌握许多借助催眠这一科学的方法,来帮助我们更好的应对压力,从而获得一个更加健康和谐的人生的方法。



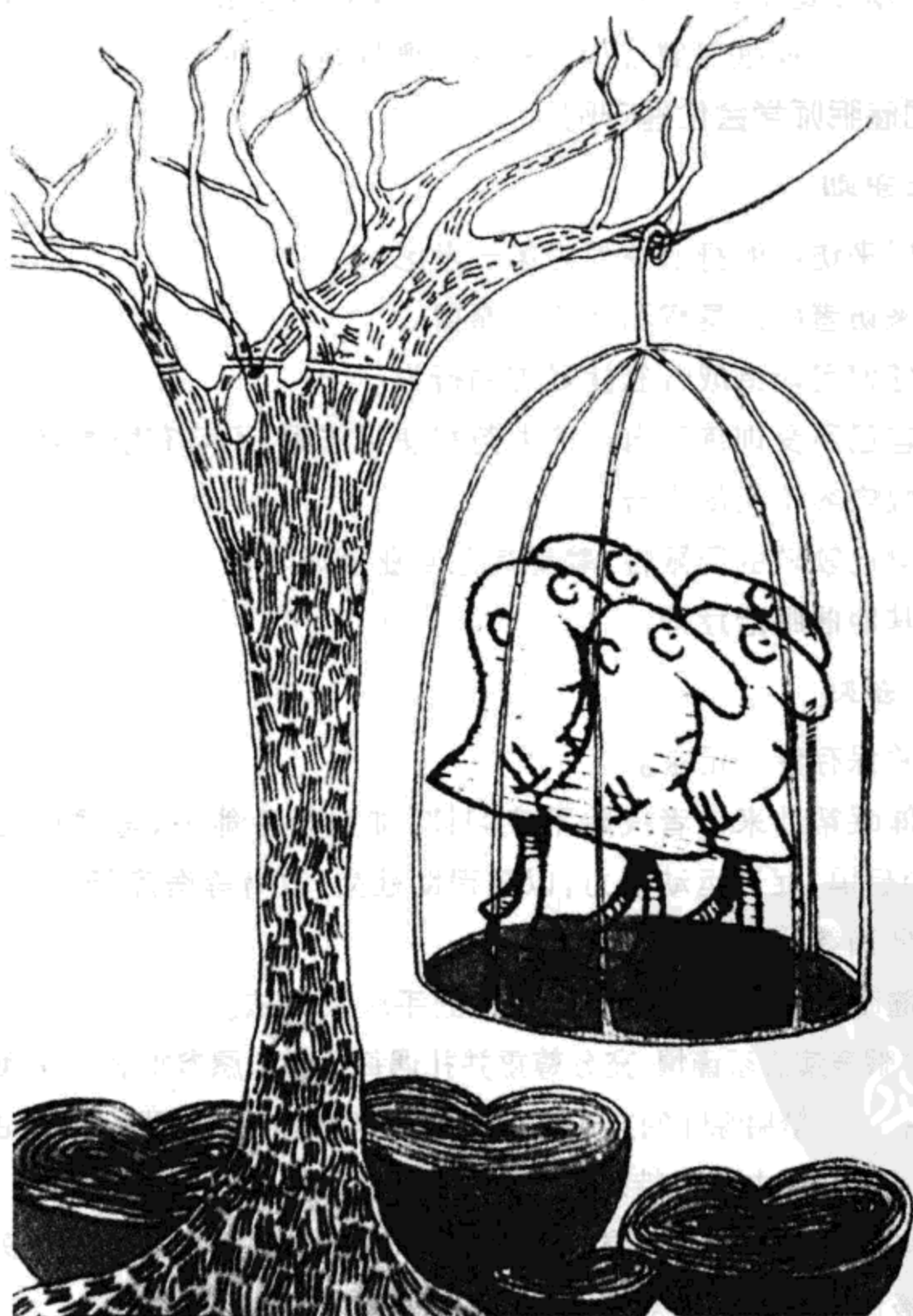
第三部分 实用催眠技术

Hypnotism



第 7 章

催眠治疗中的伦理道德与催眠环境



心灵所系,健康相托。作为一名临床心理学工作者除了要具备丰厚专业知识、扎实的理论基础、纯熟的专业技能、丰富的实际工作经验以外,还有一样最为重要的东西,就是作为一名心理工作者自身人格的和谐与完善。而催眠治疗由于是以心理暗示的方式直接给予对方心理学的协助,就更加要求每一名掌握催眠技术的人必须要以严谨的科学态度、负责的专业精神在充分尊重、理解、接纳每一名来访者的基础上,合理使用催眠技术为来访者提供陪伴与协助。为便于读者朋友们恰当的学习与使用催眠,造福公众;也为提醒业界同仁时刻以来访者为中心,恪守职业道德,本书特别收录《美国催眠师学会伦理守则》和《中国就业培训技术指导中心催眠保健咨询师职业道德规范》如下:

一、美国催眠师学会伦理守则

● 一般守则

1. 永远以来访者的身心益处为第一考虑。
2. 尊重来访者的人身权利及个人愿望。
3. 避免任何可能造成性骚扰疑虑的行为。
4. 按照自己所受训练及自己能力范围使用催眠,不可有所逾越。
5. 严禁做内容不实的广告。
6. 了解自己领域的局限性,尊重其他专业领域。
7. 尊重其他催眠治疗师。

● 操作守则

1. 建立并保存催眠记录。
2. 利用催眠帮助来访者戒除不良习惯,加强学习能力,增强记忆及专注,建立信心,减少恐惧,促进运动能力,以及帮助社交、教育等医疗行为的改善。除非会员经过其他训练,不可逾越此范围。
3. 诱导催眠绝不可使用具有伤害性的手段及方法。
4. 舞台催眠表演必须谨慎,充分尊重并礼遇每一位自愿参加者。在唤醒之前给予正面积极的暗示,严禁用惊吓的方式唤醒对方。在唤醒前必须解除不必要的暗示。
5. 年龄回溯必须由受过特殊训练者实施。
6. 不可对被催眠者使用幻觉、惊吓、可怕、猥亵、羞辱以及与性有关的暗示,不可突然改变被催眠者的情绪。

7. 催眠后暗示。正面的催眠后暗示须符合来访者的需要。如要给予来访者无法被其他人催眠的后暗示,系来访者的权益。除非来访者主动要求,否则不可以为之。

8. 遵守伦理道德规范,了解催眠师对于来访者、同行、社会应尽之专业责任。传播正确的催眠理念。当其他专业人士表现出对催眠的不同看法时,要保持专业人士应有的风范。

二、中国就业培训技术指导中心催眠保健咨询师职业道德规范

1. 催眠保健咨询师应具有高度的责任感和爱心,公平对待每一个个案,尊重每个人的人格。

2. 催眠保健咨询师在进行催眠治疗之前,有义务让个案了解催眠治疗的性质、特点以及其局限性。同时要尽量说明与催眠相关的一些理论,明确双方的权利和义务。

3. 催眠保健咨询师在第一次咨询中,要与个案商定明确的治疗目标,在必要时应与其签订书面协议,以保证催眠治疗的顺利进行。

4. 催眠保健咨询师不得与个案建立咨询关系以外的任何关系,更不能利用工作之便谋取私利。同时,更加不能利用个案对催眠保健咨询师的信任做出伤害个案利益的事。

5. 催眠保健咨询师要严格遵守为个案保密的原则,对个案在咨询过程中所提供的所有资料信息要严格保密。如果因为教学或者科研交流的原因要涉及案例,必须隐去暴露个案身份的相关资料。

6. 在催眠治疗过程中,如果出现紧急情况,应立即与个案的家人或者相关部门取得联系。

7. 在催眠治疗中,如果催眠保健咨询师觉得自己无法给个案提供帮助,应明确告诉个案,并提出转诊。转诊之前,应详细介绍另一催眠保健咨询师的情况,同时把个案的情况向另一个催眠保健咨询师说明。

由于催眠治疗有它的特殊性,希望每个人在学习催眠的过程中注意自身人格的整合与完善,在操作催眠的过程中要严格遵守职业道德。同时,催眠是一门实践性极强,操作手法极为灵活的技术。对初学者而言,在严格遵守职业道德的基础上,不断充实专业知识,在不断练习中加强自身体验,并且充分发挥自身的创造力是个很好的成长途径。所以只有不断的实践,积累经验,才会使自己的催眠技术更

加完善与成熟,以便更好的使用催眠服务自己与他人。

三、适合催眠的环境

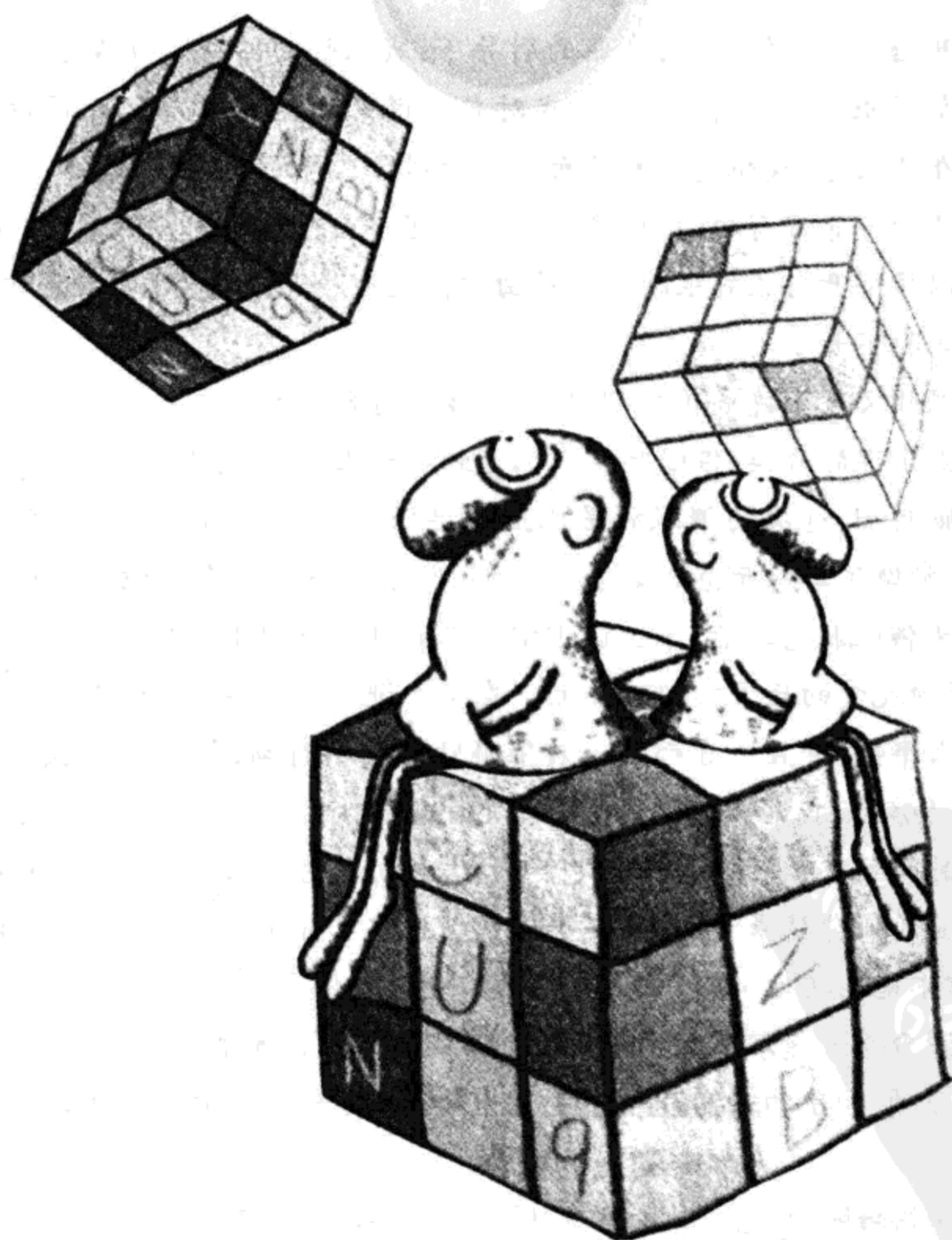
我们在前文中曾经介绍过,催眠现象是人的一种自然的反应,生活中经常会有这样的自然催眠现象。从广义上讲,催眠现象其实是无时不发生,无所不存在的。但是并不是所有的时间和地点进入催眠状态都恰当的。例如,我们在驾驶汽车时进入了一个似睡非睡的催眠状态,就很容易影响我们对所遇情况的处理,甚至引发交通事故;如果我们在某些社交场合进入一个恍恍惚惚的催眠状态,也会让其他人觉得不理解,甚至会影响到人际关系。所以如果我们要更好地使用催眠来帮助自己或者他人进行心理干预,就需要对催眠操作的环境有所注意了。

在一般情况下,无论我们要引导他人进入催眠状态,还是想进行自我催眠练习首先都要营造一个温暖整洁、安全舒适又相对安静的环境。假如你想使用自我催眠对自己进行帮助,那么在你安静的居室中,身穿宽松舒适的衣服进行就可以。如果你是作为一名专业人士来对你的来访者实施催眠操作,则选择一个首先符合心理治疗环境的条件下进行,同时为了催眠操作的顺利进行还要注意以下几点。

第一,催眠场所的选择要尽量离开商业闹市地区和火车站、汽车站等喧闹的地点。这样既能满足催眠操作所需要的相对安静,又有利于保证心理治疗要求的私密性。第二,催眠环境的布置要相对简约,要选择相对简单的家具,过于复杂的装饰和过多的家具都会分散来访者的注意力,不利于催眠操作。第三,催眠场所内要以相对淡雅和柔和的感觉为好,尽量不要选择大红、大紫等较为刺激的颜色。第四,在操作催眠的环境中要注意选用温暖、柔和的光线,切忌灯光过于明亮刺眼。催眠室中最好配有可以调节明暗度的灯具。第五,如果有条件配用专业的催眠椅子更好,假如没有则要尽量选择柔软、舒适、符合人体工学要求的沙发或者躺椅,椅子的角度最好可以调节。第六,催眠环境中要注意保持空气清新,温度要以人体感觉舒适为宜。所以最好配置空调,但是要注意出风口不要直接对着被催眠者。同时,还要准备毛毯等防寒用品。第七,由于催眠中时常要使用音乐或者其他的辅助用品作为引导被催眠者进入催眠状态的工具,所以一个专业的催眠室中要配备音响等必要的辅助设施。同时为了避免催眠操作过程中噪音的骚扰,最好有隔音设施。第八,由于催眠治疗的特殊性,催眠室中还应该配备摄影或者录音等设备。在征得来访者同意的前提下,对治疗过程进行必要的记录是保护治疗师和来访者的有力手段。总之,无论催眠时间的选择还是环境的布置,都要以来访者的利益为中心,以保障催眠操作顺利进行为原则。

第 8 章

催眠状态下的反应与基本操作步骤



知學
PDG

一、催眠状态下的反应

在我的工作中经常碰到这种情况，一些接受过催眠敏感度测试的来访者会问：“郝老师，我刚才在被你催眠时，我好像是清醒的呀？”或者在接受催眠治疗后说：“郝老师，刚才在催眠时我好像能听清你说的话呀，我没有睡觉呀！”不错，催眠状态就是一种放松而专注的状态。正如我们前文所说的，我们在日常生活中的很多情境下都进入过这种状态。下面的案例节选中我们引用诺贝尔物理学奖得主理查德·费尔曼先生在自己的书中记载的自己被催眠的经历，让我们一起来看一下这位物理学家在被催眠时的感觉。

案例节选：

催眠师开始为我做催眠了，在他的引导下，我很快地就进入了某种状态，催眠师对我说：“你的眼睛睁不开了……”我对自己说：“我绝对可以睁开眼睛，但是我不想破坏现在的状态，我想先看看下面会进行到什么样的情况……”

当时的情形是非常有趣的，你只不过感觉有一点点的迷糊。但是，你还是很确定你绝对可以睁得开自己的眼睛。可是由于你没有睁开眼睛，因此在某种意义上，你的眼睛确实睁不开了。

这位催眠师又玩了许多花样，最后认为我很符合他的要求。

到了正式示范的时候，催眠师要我们走到舞台上，当着普林斯顿研究所的全体同学面前催眠我们，这次的催眠效果比上次要强很多，我猜我已经“学会”了如何被催眠，催眠师做了各种示范性的表演，让我做了些平常不会去做的事情，最后还说：“当你脱离催眠状态之后，不会像平常习惯的那样直接走回到座位上去，而是先绕场一圈，再由礼堂的后方回到座位上。”在整个进行的过程中，我都隐隐约约地知道发生了什么事情，并且一直都配合着催眠师的指示行动，但是这次我心中暗想：“该死的，我受够了，我这次偏偏要直接就走向座位上。”

结束的时间到了，我站起身来，走下讲台，朝向我的座位上走过去，可是突然一阵子烦躁不安的感觉笼罩了全身，我觉得自己非常不自在，所以就没有继续原先的动作，结果乖乖地在场地上走了一圈，然后回到了座位上。

从上面理查德·费尔曼先生本人的记录中我们可以看到，他在被催眠的时候，只是感觉到模糊，但是他知道在发生着什么事情，既没有完全失去意识，也没有完全失去感觉。

一般说来被催眠者进入催眠状态以后，会有不同程度的外在表现与内在感受。

我们在做催眠治疗和自我催眠练习时,可以根据这些外在表现与内在感受判断自己或者他人是否进入了催眠状态。

人们进入催眠状态后最常见的外在表现是,身体松弛、眼皮闪动、流泪、呼吸变快或者变慢等现象;随着催眠状态的深入,人们的面部皮肤会出现泛出红潮等颜色变化,体温也可能会发生改变;如果进入中度以上的催眠深度,被催眠者可能表现的异常安静,有时也可能会出现肢体轻微的僵直、轻微的抽动或者躁动。

人们进入催眠状态后最常见的内在感受是,感觉到身体很放松、身体的漂浮感、有时甚至好像感觉不到身体的存在;随着催眠状态的深化,肢体会出现温热、沉重、麻木等感觉;各种感觉器官可能会变得灵敏,也有可能显得有些迟钝,想象力会增强;进入到较深的催眠状态后可能会出现时间的扭曲感、知觉变弱、记忆力增强或丧失等感觉。

正确使用催眠技术可以帮助被催眠者尽快进入睡眠状态,但是在心理咨询室中做催眠治疗时主要目的是为了进行内心深处的探索与整合。所以除了针对少数有睡眠障碍的来访者外,一般情况下,催眠治疗师是不会给来访者引导进入睡眠状态下的。一般说来,不同深度的催眠状态适用于不同的治疗目标。所以在催眠治疗时,判断被催眠者进入催眠状态的深度就十分重要。描述催眠深度的分级方法很多,我们一般采用三度六级的分级方法。下面我们就来了解一下这种常用的催眠状态分级方法。

(一) 浅度催眠状态

第一级:进入这一级催眠状态的被催眠者不觉得自己被催眠了,其意识状态是完全清醒的,各种感觉是清晰的。在催眠师暗示下,进入这一级的被催眠者会出现小范围的肌肉控制现象,例如,如果催眠师暗示被催眠者眼皮越来越沉重时,被催眠者会感觉到自己似乎无法睁开眼睛。所以在临床上这一级催眠状态又叫做“眼皮胶着”。

第二级:这一级的催眠深度依然是浅度催眠状态。进入第二级催眠深度后,被催眠者的意识状态的活跃程度有所降低,同时在催眠师的暗示下,可以出现较大范围的肌肉控制现象,例如,如果催眠师暗示被催眠者的手臂越来越僵硬时,被催眠者会感觉到自己的胳膊似乎是“僵直”的。第二级催眠状态可以叫做“手臂僵直”。

一般说来,人们能够达到浅度的催眠状态,就已经可以利用催眠来协助我们达

到诸如：放松、休息、减肥、戒烟等很多治疗目标。

（二）中度催眠状态

第三级：进入第三级催眠状态的被催眠者，其意识状态的活跃程度会进一步降低，感觉的灵敏程度也会有所降低。催眠者会在催眠师的暗示下出现全身肌肉受控制的感觉。例如，如果催眠师暗示被催眠者无法站起来的时候，被催眠者会感觉到自己似乎真的无法站起来。同时进入这一级催眠状态下的被催眠者，还会在催眠师的引导下出现记忆力的增强或者减弱。第三级催眠状态可以叫做“数字遗忘”。

第四级：进入第四级催眠状态的被催眠者会出现更多的催眠现象，例如可以在催眠师的暗示下遗忘自己的姓名、家庭地址或者性别。被催眠者在这一级的催眠状态中会出现明显的痛觉阻断现象，著名的催眠麻醉一般就是在这一级催眠状态下进行的。第四级催眠状态也可以叫做“痛觉丧失”。

催眠治疗师所要协助来访者达到的治疗目标，大多数都是可以在前三级催眠状态下完成的，一般性的催眠表演也是在中度催眠状态下进行的。

（三）深度催眠状态

第五级：进入到第五级的催眠状态时，被催眠者的意识非常模糊，会有类似梦游的现象产生，痛觉几乎完全消失。被催眠者会在催眠师的引导下出现类似幻觉的逼真想象。例如，当催眠师暗示被催眠者可以看到一些房间里并不存在的东西时，被催眠者睁开眼睛会真的觉得自己看到了这些东西。人们把这一级催眠状态称为“无中生有”或者“正性幻觉”。

第六级：被催眠者进入第六级的催眠状态时，会在催眠师的引导下无法看到实际存在的物品，也可能会觉得听不见实际存在的声音。人们把这一级催眠状态称为“有中变无”或者“负性幻觉”。

要提醒大家的是，在这里出现的“幻觉”与临床上所说的“幻视”、“幻听”等幻觉症状是不同的事情。在这里出现的“幻觉”是被催眠者在催眠师的引导下产生的一般性的知觉改变，而且是在被催眠者本人愿意接受催眠师的暗示时产生的；而临床上出现的幻觉症状是没有任何真正的外部刺激的情况下产生的知觉，而且体验到这种症状的人以为这些知觉是真实的，这一点希望大家能够分清楚。

我们了解了不同催眠深度状态下的反应后，就可以在未来的催眠操作中，根据

自己的观察和被催眠者的描述判断出被催眠者处于何种深度的催眠状态。这样既方便记录每一次的催眠情况,也方便与其他同行交流。

二、催眠的基本操作步骤

我们学习一项技术,往往会从理论知识入手,然后进行技术的学习及技巧的练习。有了上述的基础后我们就可以在实践应用中去积累经验,总结自己的心得,逐步提高我们的水平。催眠的学习也是这样的,我们在初期的时候,最好要按照标准的操作步骤来进行,等到我们经验丰富,技艺娴熟之时,自然可以灵活使用,挥洒自如。下面我们就来介绍一下催眠的标准操作步骤,希望大家能在未来的学习与使用中熟练掌握。

(一) 事前沟通阶段

成功的催眠治疗,要在被催眠者充分信任催眠操作者的前提下进行,所以事前沟通是催眠治疗至关重要的环节。在这个阶段,催眠操作者要在尊重、理解、接纳对方的基础上,耐心细致地了解被催眠者的基本情况;解答被催眠者关于催眠治疗的疑惑;告诉被催眠者在接受治疗时的注意事项及治疗费用;并且与被催眠者建立充分的信任关系,以便保证治疗顺利有效进行。

在第一次进行催眠治疗时,与来访者进行沟通,建立充分的信任关系后,就可以使用我们下面将要介绍的各项技巧对来访者进行催眠。

(二) 催眠引导阶段

在这个阶段,催眠的操作者要使用我们下一步要学习的各种技术手段,将被催眠者引导进入催眠状态。一般来说在本阶段常用的方法有:渐进式放松法、视觉凝视法、呼吸法等各种能使对方专注于放松的方法。

(三) 催眠深化阶段

在这个阶段里,催眠操作者将使用各种方法将被催眠者引导进入催眠治疗所需要的催眠深度。我们将要学习的下楼梯法、数数法、电梯法等都是这一阶段的常用方法。

(四) 建议与暗示阶段

在之一阶段里,催眠操作者会使用各种技术手段,协助被催眠者达到治疗的目标。这个阶段可以说是催眠治疗中的“灵魂”阶段,因为把人们引导进入催眠状态是很简单的事情,但是当对方进入催眠状态后能够获得什么样的收益主要是取决

于这个阶段。一般说来,正面与积极的暗示是本阶段最为常用的手段。

(五) 结束催眠阶段

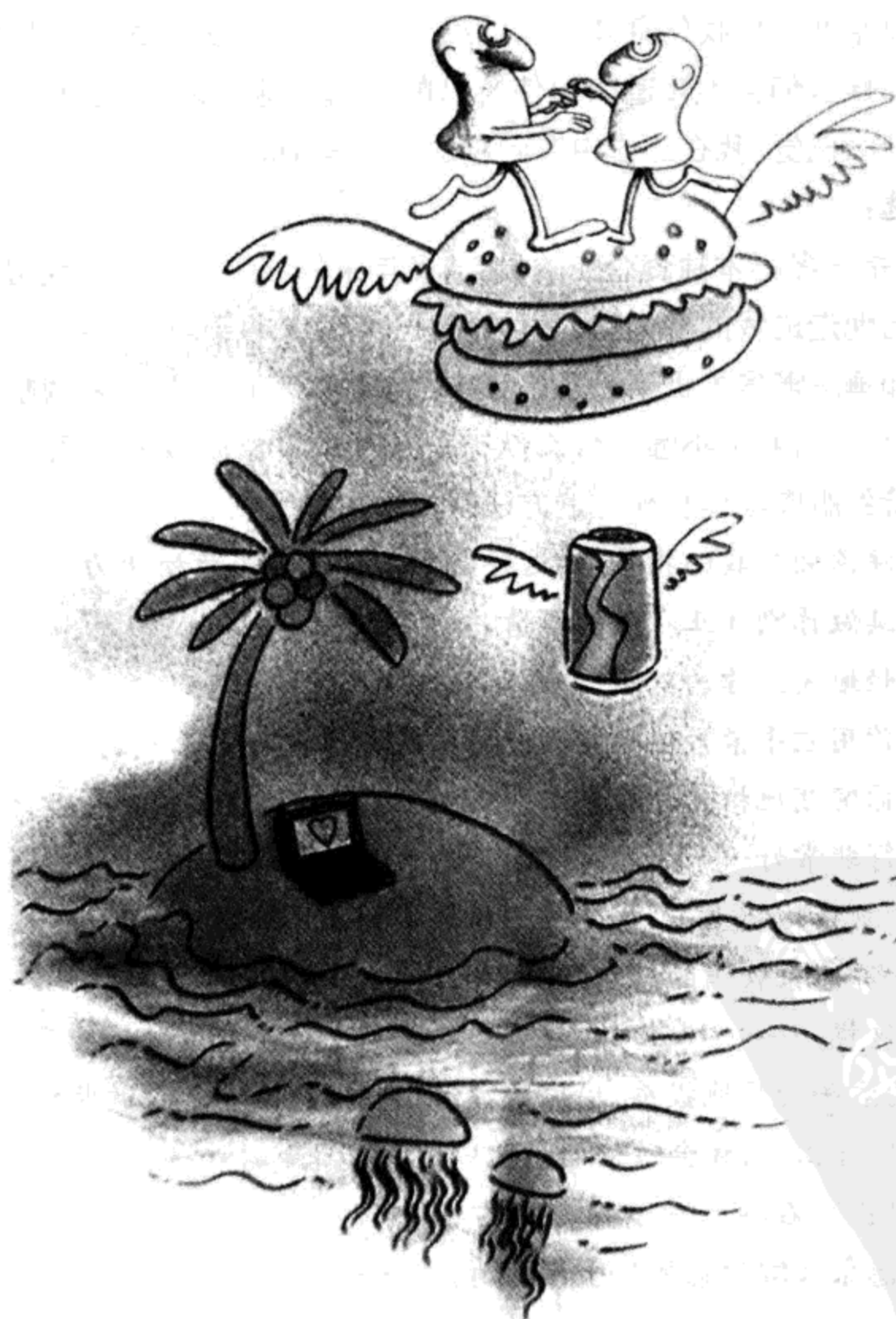
在本阶段中,催眠操作者会协助被催眠者从催眠状态中回到平时的意识状态。催眠后的谈话也属于这个阶段。

催眠治疗和自我催眠练习所需要的时间有些只要十五分钟,有时可能需要两个小时甚至更长的时间,需要你在实际应用中,依照不同的情况而定。



第 9 章

自我放松技术



一、找到放松的感觉

让我们的身体放松下来是进入催眠状态的捷径,是非常有益于身心健康的事情。在心理方面,身体是心灵的钥匙,找回身体放松的感觉才能解开情绪的枷锁,释放压抑的情感,从生活的俘虏变成自己的主人。在生理方面,首先,当人体放松的时候,骨骼和平滑肌的都会处于松弛状态,这使它们因压力而导致的持续紧张得到缓解;其次,放松的时候呼吸的频率会下降,呼吸的深度会增加,呼吸会更加平稳和充分,使氧气更加充分地被利用;还有,在放松的催眠状态中,心率和血压都会下降,这样会有助于心血管系统的健康。

言语可以帮助人们找到身体放松的感觉,但是进入放松的速度与程度是因人而异的。有时候人们会不知道如何使自己的肌肉松弛下来,这是因为他们不了解放松下来是什么感觉,我在工作中遇到过这样的案例。

案例节选:

(朱先生是一名日本独资企业的员工,多年来的繁忙工作使他经常处于高度紧张的状态。当他走进我的咨询室的时候,他已经饱受了三年多的腰背部肌肉酸痛、紧张性头痛和睡眠障碍的折磨。于是我决定教他采用自我催眠来调整他的身心状态,可是朱先生告诉我他不懂得什么状态是放松的!所以我就采用了下面这个能使他反复体验到肌肉收缩和松弛的方法来体验放松的状态。)

首先,请注意倾听我的指导语,这样会有助于你提高放松能力。每次我停顿的时候,请你继续做你刚才正在做的事情。

好,请轻轻地闭上你的双眼,并深深的呼吸三次……

现在,请你用左手紧紧地握拳,握紧,注意有什么感觉……

现在,请你突然地松开你的拳头,体会放松的感受……

好,你做得非常好……

请再一次握紧你的左手,体会一下你感觉到的收缩状态……

然后放松并想象收缩的感觉从手指上消失……

对,就是这样……

请用你的右手紧紧地握拳,用力紧握,注意手指、手和前臂的收缩状态……

好,现在突然松开,体会放松的感觉……

请再一次握紧右拳……

请放松,想象收缩的感觉从手指上消失……

现在,请用左手紧紧地握拳,弯曲你的左臂使肱二头肌绷紧,紧紧坚持着……

好,全部的松开,感觉暖流沿肱二头肌流经前臂,流出手指……

右手再次握紧拳头,弯曲手臂,紧紧坚持着,感觉这种肌肉收缩的状态……

好,全部松开,集中注意这种感觉流过你的前臂……

请你握紧双拳,双臂用力弯曲,保持姿势,体会一下感受到的感觉……

好,放松,感觉整个暖流流过肌肉……感觉暖流流出手指……

现在,请皱起你的眉头,紧闭你的双眼……感觉头部肌肉的收缩……

好,松开,注意放松的感觉流过双眼……

好,继续放松……

好了,请把上下颌紧合在一起,抬高下巴使颈部肌肉拉紧并闭紧嘴唇。

好,放松……放松。

现在,尽可能使劲地把双肩往前收,一直感到后背肌肉被拉得很紧,特别是肩胛骨之间的地方。拉紧肌肉,保持姿势。

好,非常好,放松……

重复上述动作,同时把腹部尽可能绷紧,收紧腹部肌肉,感到整个腹部都被收紧,保持姿势。

很好,放松……放松……

再一次把肩胛骨往前推,腹腔部尽可能往里收。收紧腹部肌肉,紧张的感觉贯穿全身。

好,放松……放松……非常好。

现在轮到腿部,把左脚跟用力靠向椅子,努力往下压,抬高脚趾,使小腿和大腿上的肌肉都绷得很紧。

用力抬脚趾,使劲下压脚后跟。

好,放松……对,你做得很好……

再来一次,把左脚跟靠向椅子,努力往下压,抬高脚趾,结果使小腿和大腿都绷得很紧。用力抬脚趾,使劲后下压脚后跟。

好,放松……

接着,把右脚跟靠向椅子,努力往下压,抬高脚趾,使小腿和大腿的肌肉都绷得很紧。用力抬脚趾,用力蹬后脚跟。

好,放松……

双腿一起来,双脚后跟用力向椅子压,压下双脚后跟,尽力使劲抬高双脚趾,保持姿势。

好,放松……

好,慢慢地深呼吸……像你刚刚所练习的一样,把所有练习过的肌肉都收紧,左拳和肱二头肌、右拳和肱二头肌、前额、眼睛、颞部、颈肌、嘴唇、肩膀、腹部、右腿、左腿,保持住这种姿势……做得很好……

好,放松……完全放松……

做三次深呼吸,然后从头到尾再做一次,接着全身放松。注意全身肌肉放松后的感觉。

好,绷紧……绷紧你的肌肉,保持姿势……

好,放松……完全放松……

现在,请正常地呼吸,享受你身体和肌肉完全放松的惬意之感……

现在,静静地休息一会儿……

你感觉到能量和活力流过了你的全身,这力量使你感到无比的轻松……

请记住这种放松的感觉……当你想要放松时你会随时地回到现在的感觉……

好,深吸一口气,好……慢慢地睁开你的眼睛……充满活力地醒来……

朱先生经过这次练习后成功地找到了放松的感觉,学会了自我催眠的很多技巧,并且使用这些技巧解决了自己的困扰。

上面案例节选中所用的渐进性放松技术是由美国心理学家雅克布森于1932年提出来的,后来又经过了一定的修改。其基本方法是首先让练习者取一个舒适的位置,然后引导他体验身体的每一个部位的放松感觉。练习时要注意一块肌肉、一个部位肌肉群的紧张、放松交替进行,直至将全身的肌肉都反复的紧张、放松。每一次紧张、放松肌肉时都要练习者进行认真的体会。这种方法适用于难以找到放松感觉的练习者,但是对于大多数人来说,进入放松状态是很容易的事情,所以一般情况下我们会采取更为简捷与便利的放松方法进行练习。

二、放松的捷径,学习深呼吸

呼吸是生命的基础,也是使人们放松下来的捷径。深度的、平稳的呼吸可以促进放松和释放压力。正确地呼吸方法也可以加强和训练心、肺功能,提高血液中的氧使用率,镇静神经,调整情绪,让我们更好的休息。很多放松技术都开始于了解和调节自己的呼吸节奏和深度,如果呼吸平稳、均匀而有深度,那么你就是放松的,

所以深呼吸是大多数放松技术的基础。

很多人在呼吸时,只用到了肺部上面三分之一的部分。为了更好地享受到呼吸的作用,我们最好学会怎样让整个肺部都参与呼吸,这样我们就学会怎样在呼吸时使肺部更加充满氧气,同时学会在自我催眠中任意调整自己的呼吸。很多人呼吸得太快,缓慢呼吸意味着应该用几秒钟来让空气充分地进入肺里,在呼吸练习时用十秒钟或者更长来吸气或者呼气也是常见的。下面的方法可以帮助你开始深呼吸。如果你愿意学习深呼吸的方法,就请你找一个你感觉十分安全而又安静的环境,关掉手机,去掉身上的物品,我们开始练习呼吸的方法。

● 腹式呼吸法

1. 请你坐在椅子上,脊背缓缓地挺直,头部轻轻地抬起,眼睛向前方平视。
2. 嘴巴微微张开,用鼻孔深深地吸气。
3. 在吸气时,缓缓膨胀你的腹部,体验腹壁在吸气时向外扩张的感觉。
4. 嘴巴保持微微张开,从嘴巴中慢慢地把气呼出来。
5. 在呼气时,缓缓收回你的腹部,体验腹壁在呼气时向内回收的感觉。
6. 在吸气时尽量慢而深,腹部尽量向外扩张,吸气完成后保持住姿势,数三个数后再开始呼气。
7. 在呼气时尽量把气吐干净,腹部尽量向内收,呼气完成后保持姿势,数三个数后再开始下一次吸气。
8. 放松身体,慢慢地闭上眼睛,做几分钟这样的练习……

有时让肩膀跟着吸气和呼气上下动会对加深呼吸有所帮助,这样会有助于在慢慢地吸气时,使肺部开始从下至上的充气。下面的方法可以帮助你学会肩式呼吸。

● 肩式呼吸法

1. 请你坐在椅子上,脊背缓缓地挺直,头部轻轻地抬起,眼睛平视前方。
2. 嘴巴微微张开,用鼻孔深深地吸气。
3. 随着吸气,双肩缓缓抬起,慢慢收回你的腹部,让氧气充满你的胸部。
4. 嘴巴保持微微张开,用嘴慢慢地将气呼出来。
5. 在呼气时,缓缓放下你的双肩,慢慢扩张你的腹部,体验身体放松的感觉。
6. 在吸气时尽量慢而深,缓缓地抬起双肩,尽量地回收你的腹部,吸气完成后保持姿势,数三个数后再开始呼气。

7. 在呼气时尽量把气吐干净,慢慢放下双肩,轻轻扩张你的腹部,呼气完成之后体验放松的感觉,然后开始下一次吸气。

8. 慢慢地闭上眼睛,做几分钟这样的练习……

三、专注能力练习

注意是伴随心理过程存在的心理现象,对心理活动起着选择、定向、调节、监督、保持与维持的作用。专注是指将心理活动有意识地指向和集中于一定的目标,这样的练习可以提高练习者集中注意力的能力和延长注意力的稳定性。良好的注意力能够促使人们加强对自我心理活动的调节能力,排除内外因素的干扰,将心理活动指向于自己的目标上,促进技能的有效学习与完成。同时专注是一种自我觉察方式,是活在当下的途径,是对生活的承诺。

一般而言,有意识地集中注意力需要身体和心理能量的支持,所以注意力集中的练习应当在身体和情绪状态较好的情况下进行,并且依照自己的注意力调整练习的时间和频率,练习完后要注意休息。下面,如果你愿意就请选择一个安全、温暖、舒服而又安静的环境,关掉你的手机,去掉身上的饰品、眼镜和手表等物品,换上一件宽松的衣服,开始练习提高我们的专注能力。

● 视觉集中法

利用视觉注视某个目标,是很高效的帮助练习者提高注意力集中能力的方法。

1. 为自己的练习找一个静止的注视点,可以是房间里的装饰物,也可以是墙上的某处圆点。但注意不要使用电灯等发光的物品,以免长时间的注视后伤害眼睛。注视点的高度要以你坐下以后便于平视为宜,距离与你两到五米为佳,方向一定要便于你练习直视。

2. 在恰当的距离选一个舒适的位置坐好,缓缓地挺直你的脊背,头部轻轻地抬起,眼睛向前方平视你选好的注视点。

3. 调整一下你的呼吸,然后凝视你的注视点三十秒至一分钟,可以自由地眨动眼睛。

4. 闭上双眼,在头脑中回忆你的注视物三十秒至一分钟。

5. 再次睁开眼睛,更加仔细地凝视你的注视物,请注意它的形状、颜色、质地和光泽。

6. 一段时间后,再次闭上眼睛,更加详细地回忆你的注视物,注意回忆它的形

状、颜色、质地和光泽。

7. 就这样,再缓缓地呼吸反复地练习。

8. 随着练习天数的增加,你可以逐渐延长凝视和回忆的时间,可以由最初的一分钟延长至三分钟,注意力集中的能力会逐渐提高。

经过注视固定物品的练习后,你也可以使用同样的方法来做注视钟表的秒针等移动注视点的练习,以提高注意力的稳定性。经过一段时间的练习后,大家就可以很容易地在睁着眼睛的状态下,快速地进入放松舒服的催眠状态中。

● 听觉集中法

这是利用听觉“守住”某个声音,练习和提高集中注意力能力的方法,按照这个方法练习可以逐渐提高自己的专注能力。

1. 为自己的练习准备一个节拍器、钟表或者普通的音响设备。

2. 将节拍器、钟表放在距离自己较远的位置,或者把音响设备的声音尽量调小,以自己能够勉强听到为宜。

3. 在练习中注意调整声音的音量,如果听不到,可以将声音稍稍调大,直到勉强能够听到为止。

4. 选择一个舒服的位子坐好,慢慢闭上眼睛,去静听这些微弱的声音。

5. 在静听中慢慢调整自己的呼吸,这样有助于你更加清晰地听到这些声音。

6. 每次练习的时候为自己规定一个时间,然后逐步延长练习的时间,可以由最初的几分钟,延长到十几分钟。

● 呼吸集中法

我们可以利用意识对呼吸动作的调节作用,将大脑和身体的活动有机联系起来,练习和提高注意力集中的能力。

1. 找一个舒服的姿势坐下来或者躺下来。

2. 按照腹式深呼吸的方法做几个深呼吸,呼吸时要做到深、长、细、匀。

3. 按照自己喜欢的速度,进行正常速度的腹式呼吸,嘴巴微微地张开,要鼻呼吸。

4. 在呼吸时把注意力集中在鼻孔和上嘴唇之间的位置,体验进气和出气时气流经过那里时的感觉。

5. 细细的体验气流的大小,气流的温度,气流经过那里时舒服的感觉。

6. 就这样慢慢闭上眼睛,把注意力集中在鼻孔和上嘴唇之间的位置,体验进气和出气时气流经过那里时的感觉。

随着注意力的集中,你的感觉会越来越明显,呼吸会越来越均匀。有的朋友可能会在这个练习中睡着,但是不要紧,休息好之后你自然会醒来,每天做十几分钟这样的练习会使你得到更加充分的休息。

四、学会放松

下面将会向大家分享一些使自己放松下来的很简易的练习方法,这些练习方法可以让你的身体在放松的状态下得到充分的休息。这些练习方法很简单,你按照书中的方法练习,你就可能很快地帮助自己享受到放松的状态。练习的时间最好选择在饭后一个小时以后,或沐浴后半个小时以后开始,这样有助于你更好的享受放松的状态。

● 快速放松法

首先,在你开始练习之前,你可以通读一下这些内容,然后选择你喜欢的练习多读几遍,这样你就可以很自然的记住你喜欢的练习。其次,你也可以选择你喜欢的练习,让自己或者别人以平静的声音朗读出来,并且使用录音笔或者 MP3 之类的设备录下这些朗读的内容,以便在练习时享受这些声音。再次,在练习之前你一定要记得默默地告诉自己:这些练习会很容易地使你体验到放松的状态,在练习的过程中你如果要去别的事情,可以随时停下来,精力充沛地去做别的事情。最后,在练习的时候,请你照顾好自己,选择一个安全、温暖、舒服而又安静的环境,关掉你的手机,去掉身上的饰品、眼镜和手表等物品,换上一件宽松的衣服,尽情地享受这些放松的方法。

其实当我们阅读放松的方法的时候,你就可以来享受轻松阅读的状态。只要你一次又一次地反复练习放松,就会一次比一次更加迅速、更加深入地进入放松状态。所以现在如果你愿意体验轻松阅读的感觉,你就可以按照书中的建议,去开始练习。如果你还没有准备好去练习,也可以只是看一看书里的指导语。

好,现在,假如你愿意,就请你找一个你感觉十分安全而又安静的环境,去掉身上的物品,然后躺下来把你的身体调整到一个你感觉十分舒服的姿势。这样,你就可以开始更加轻松地阅读本章的内容,这些内容完全不需要记忆,你只要按照你所读到的语句去做就可以了……

好,现在就请你调整好你身体的姿势,嘴巴微微地张开,缓缓地做几个腹式深呼吸……

这样的呼吸会更加的平稳,更加的均匀……

好,现在请按照平时的速度与深度,自由地呼吸……

对,就是这样一面自由地呼吸,一面放松……放松……

身体在渐渐地放松了……放松了……放松了……

你可以自由地调整你身体的姿势,身体更加的舒服,更加的轻松……

很好,做得很好……就这样继续下去……

放松……完全放松……

可以自由地调整你的呼吸……

呼吸更加的顺畅,更加的均匀……

在呼吸时,请把注意力集中在你的呼吸上,感受你平缓的呼吸……

每一次吸气时,你都会无比的舒服……

在呼吸时,请把注意力集中在你的呼吸上,感受你呼出的气流……

每一次呼气时,你都会无比的轻松……

很好,非常的好……

好,放松……完全地放松了……

就这样平缓地呼吸……

就这样自由地呼吸……呼吸……呼吸……

你好像清楚地知道在呼吸着……

又好像什么都不知道了……

现在请不要动了……

不要动了……

把注意力放在呼吸上……

不要动了……完全地放松了……

做得很好……很放松……

享受这轻松的时刻……

放松……完全地放松了……

一会儿你可以随时把书放下,闭上眼睛……

自由地呼吸……

当你把书放下后,就可以闭上眼睛……

在心里默默地告诉自己,我会数我的呼吸次数,从1数到20,每数一个数我都更加地放松,当我数到20时我就会进入最深的放松状态……当我休息好了,我会自然地醒来……

当你把书放下后,就可以闭上眼睛……在心里默默地告诉自己,我会从1数到20,每数一个数我都更加地放松,当我数到20时我就会进入最深的放松状态……

当我休息好了,我会自然地醒来……

当你把书放下后,你就可以闭上眼睛……开始数自己的呼吸次数……

开始享受这轻松的时刻……

直至精力充沛地醒来……

就这样自由地呼吸……呼吸……呼吸……

放松……完全地放松了……

可以随时把书放下,闭上眼睛……开始数数……

开始享受这轻松的时刻……

直至精力充沛地醒来……

就这样自由地呼吸……呼吸……呼吸……

放松……完全地放松了……

可以随时把书放下,闭上眼睛……数自己的呼……吸

静静地享受……放松……

放松……完全地……放松了……放松……

现在请把书放下,闭上眼睛……告诉自己,开始数自己的呼吸了……

开始放松了……放松了……

当我们讨论各种放松方法的时候,就可以学到使自己更快的体验这些感觉的技术。上面的方法是一个非常简单的调整呼吸的方法,调整呼吸有助于大家尽快进入放松的状态。我们可以通过调整呼吸、通过专注、通过想象等各种途径来进入平静而放松的状态,下面我们可以做一些其他的有助于自己更加深度地进行放松的练习。

● 想象放松法

二十世纪最伟大的科学家爱因斯坦曾经说过:“想象比知识更加重要。”不错,在很多情况下丰富的想象是创造力的源头。想象放松法主要是通过唤起宁静、轻

松、舒适情景的想象和体验,进入放松的状态,并且增加内心的喜悦感和自信心。

如果我们想象处于一个放松的情景中,身体就可以很容易的取得一种放松的状态。这种想象可以集中于自己的身体,例如,在深呼吸时,我们想象空气进入肺的最深的通道和空间,为其充满氧气;想象也可集中于外面的情景,例如,在放松时,我们想象温暖的阳光照耀在我们的脸上。这种想象的画面可以来源于你记忆中真实的情景,比如你最喜欢的一次度假;也可以来源于你向往中的美妙场景,例如你内心深处的童话世界。你可以事先制定好你想象的个人脚本,就如同我们下面案例节选中制定的那样;也可以任由思绪自由地飘向远方,或者进入你自己的心灵深处。总之,这些美好而积极的形象会有助于你放松下来。

建立了一个自己喜欢的个性化想象脚本或者很有创意的想象模板,可以使你根据自己的爱好来调整自己想象的情景。设计脚本时要注意使用自己喜欢的词汇,语意要简单而重复,下面是我协助个案尚小姐建立的想象脚本。

案例节选:

(尚小姐在与我的沟通中告诉我她很喜欢在海滩上散步,在那个情景下她会觉得非常的放松,于是我协助她设计了下面的用于想象放松的脚本)

总体情景:在海边散步

感官重现:

●眼睛中看到的

1. 宽阔的大海。 2. 银白色的沙滩。 3. 蓝色的天空中漂浮的白云。

●耳朵里听到的

1. 海浪的“哗哗”声。 2. 海水冲刷沙滩的“沙沙”声。 3. 海鸟鸣叫的、很清脆的声音。

●鼻子里嗅到的

海风带来海水的味道。

●身体感觉到的

1. 太阳照在脸上“暖洋洋”的感觉。 2. 海风吹在脸上“痒痒”的感觉。
3. 双脚踩在沙滩上“十分温暖、细腻、舒服”的感觉。

●当时的心情

1. 平静。 2. 舒畅。 3. 快乐。 4. 自由。

脚本的编辑

● 编写脚本的细节

1. 在晴朗的天气中,我在海边散步。
2. 天空很蓝,天空中飘着朵朵白云。
3. 太阳照在脸上,暖洋洋的,十分舒服。
4. 海风吹在脸上,痒痒的,很舒服。
5. 光着双脚踩在银白色的沙滩上,“十分温暖、细腻、舒服”的感觉。
6. 看着宽阔的大海,我的心情十分的舒畅。
7. 听着海浪“哗哗”的声,我感觉很快乐。
8. 海水冲刷沙滩,发出了“沙沙”的声音。
9. 看着白色的海鸟一面清脆的鸣叫,一面展翅飞翔,非常自由。
10. 嗅到了海风带来的海水的味道,非常快乐。

● 写出引导语

好,现在找一个舒服的姿势坐好,慢慢地调整你身体的姿势……

当你感觉到身体的姿势很舒服了,请慢慢地闭上你的眼睛……

当你一闭上眼睛……就渐渐地开始放松了……

放松了……放松了……

好,你做得很好……就是这样……

现在慢慢地做一个深呼吸……

好,就这样……

慢而深地呼吸……

好,请再做一个深呼吸……

好,非常的好,做得很好……

在慢而深的呼吸中……请发挥你的想象力……

想象你来到了一个海滩上……

对,就是这样……

做得很好……非常的好……

平静的呼吸中,你在美丽的海滩中散步……

好,非常的好……

就在这晴朗的天气中,你在海边散着步……

天空很蓝,你看见天空中飘着朵朵白云……

好,非常的好……太阳照在你的脸上,暖洋洋的,十分舒服……

非常的好……

你就这样……在海边散步……

心情非常的平静……非常的平静……平静……

慢而深的呼吸中……你感到了海风吹来的感觉……
海风吹在你的脸上,痒痒的……很舒服……很舒服……
痒痒的……很舒服……
很放松……很舒服……
在海风中……你光着双脚……踩在沙滩上……
很温暖……很舒服……
你的双脚踩在银白色的沙滩上……
很放松……很温暖……
很细腻……很舒服……很细腻……很放松……
你抬起头来……看着宽阔的大海……
很放松……心情十分的舒畅……
听着海浪“哗哗”的声音……你感到十分的舒畅……
海水冲刷沙滩……发出了“沙沙”的声音……
很舒服……很放松……
很舒服……很放松……
你一面散步……一面看着展翅飞翔的海鸟……
感觉非常的自由……非常的自由……
很放松……很自由……
你看着白色的海鸟一面清脆的鸣叫……一面展翅飞翔……感觉非常的自由……
非常地放松……非常的自由……
海风在吹拂着你……现在……闻到了海水的味道……
很舒服……非常的快乐……
你闻到了海风带来的海水的味道……非常的快乐……
非常的放松……放松……
好,就这样……很舒服……很放松……
就这样……在海滩中散步……
在你喜欢的风景中散步……
对,就是这样……
就在这里……享受你喜欢的一切……

就在这里……自由地享受着……

记住这种感觉……这种平静……舒畅……快乐……自由的感觉……

当你想要回到这种感觉时……你随时都能回来……

随时都能回到这美丽的海滩……

回到这种感觉……这种平静……舒畅……快乐……自由的感觉……

记住这种感觉……你想回来时,随时都能回来……

现在就请静静地享受这种感觉吧……

就在这片海滩中享受着……

当你享受够了的时候……你就可以醒来……

当你想要醒来时……你就可以睁开眼睛……完全地醒来……

● 练习前的准备

1. 用平缓的语调读出写好的引导语,并且录下来。

2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。

3. 找一个舒服的姿势坐好或者躺下来。

4. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。
这个练习可以使我很舒服,很放松……

5. 开始播放录音,并且随着声音的指导进行练习。

尚小姐使用了根据自己的感受编辑的引导语,非常快速地进入了放松状态。而且经过练习逐渐地可以越来越快、越来越深地进入放松的状态。朋友们如果感兴趣,也可以根据案例节选中的方法,编辑属于自己的引导语。

这里要注意的是人们想象的速度、图像的性质及画面的内容都是因人而异的。正如我们前文中所提起的那样,催眠操作的灵活性在治疗中是很重要的。所以本书中所提供的引导语仅仅作为参考,有一位催眠大师说过:“好的催眠是没有催眠词的催眠。”我很赞成这个观点,所以希望大家在学习催眠的过程当中要把主要精力放在对催眠治疗的整体操作架构和精髓的领悟上,而不是放在催眠引导语的模仿上。这样有一天,你就可以在严格遵守催眠治疗的伦理与道德规范的基础上,依照来访者具体情况的不同,发挥你的创造力为其打造属于来访者自己的催眠引导语。

第 10 章

自我催眠练习



催眠的一个最有趣的方面就是我们可以自己催眠自己,而自我体验进入催眠状态的感觉,可以帮助我们去更好的学习和使用催眠技术。下面所介绍的方法叫做自生训练,是练习自我催眠的一个非常实用的方法。这个方法是德国心理学家约翰内斯·舒尔茨于1959年设计的,它是通过引导语诱发练习者自身产生的某种感觉体验,从而达到放松、恢复体力、调整整体健康水平的效果。自生训练包括一系列练习,目的就是引出这全身温暖、四肢和身体感到沉重等身体感觉,从而产生一种自动催眠的状态。通过一段时间的自生训练以后,每次只需要十几秒钟或者几分钟就能进入轻松而快乐的催眠状态。

首先,练习者可以寻找和选择一个安全、温暖、舒服且安静的环境。关掉你的手机,去掉身上的饰品、眼镜和手表等物品,换上一件宽松的衣服,取舒适的坐姿或仰卧的姿势,全身放松,轻闭双眼。然后,进行以下六个阶段的练习:

练习内容引导语举例(每句要重复四至五次):

1. 沉重感练习:我的右臂或者左臂,很沉重(由优势手那一侧开始,然后是另一侧)。我的右腿或者左腿,很沉重(由优势手那一侧开始,然后是另一侧)。
2. 温暖感练习:我的右臂或者左臂,很温暖(由优势手那一侧开始,然后是另一侧)。我的右腿或者左腿,很温暖(由优势手那一侧开始,然后是另一侧)。
3. 心跳调控练习:我的心跳是轻柔、缓慢的……
4. 呼吸调控练习:我的呼吸是平和、顺畅的……
5. 腹部调控练习:我的腹部是温暖、舒适的……
6. 头调控练习:我的额头是凉爽、舒展的……

上述的每个阶段的练习内容都应分别进行练习,练习者很快就能够在每个部位产生相应的感觉体验。这六个阶段并不是独立的,也不是随机排列的,而是考虑了难易程度和安全性后的合理安排。所以我们要从第一个阶段开始,按照上面的步骤逐一进行练习。

练习前的准备:

1. 请他人或自己用平缓的语调读出下面的引导语,并且录下来。
2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。
3. 找一个舒服的姿势坐好或者仰卧下来,最好在身上盖上保暖物品。
4. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。

这个练习可以使我很舒服,很放松……

5. 开始播放录音,并且随着声音的指导进行练习。

6. 自生训练的组合练习做完后,可以直接结束,也可以继续做想象放松法的练习。

7. 如果继续做想象放松法的练习,可以事先将引导词与自生训练的引导词录在一起备用,也可以采用随机的自由想象的情景练习。

第一阶段:沉重感练习

当我们的肢体松弛后,肢体本身的重量自然会体现出来。这里所说的沉重感其实就是肢体肌肉完全松弛后的感觉,并非是疲劳后的酸重感。所以你在练习时使自己放松下来就好,肢体放松后自然会产生那种感觉。这个练习会从优势手那一侧开始,我们是以右利人为例的,如果你是左利人请从左侧开始。假如你感觉到刺痒或者有小虫爬的感觉,请停止下来,重新开始练习。

现在就让我们来到一个适当的环境,参考下面的引导示例开始练习吧。

引导示例:

好,现在请舒展一下身体……找一个舒服的姿势坐好或者躺好……

非常好……做几个深呼吸……慢慢地闭上眼睛……

闭上眼睛后继续缓慢地呼吸……呼吸……呼吸……

你的心情随着缓慢地呼吸渐渐平静……

非常的平静……非常平静……

在呼吸时请把注意力放在你的右侧胳膊上……

好,继续在呼吸时请把注意力放在你的右侧胳膊上……

好,很好……在呼吸时请把注意力放在你的右侧胳膊上……

好,现在请发挥你的想象力……想象你的右侧胳膊就像是一块正在吸水的海绵。

对,想象你的右侧胳膊就像是一块正在吸水的海绵……在不断吸着水……

就像是一块正在吸水的海绵……在不断吸着水……不断吸着水……

渐渐地……水越浸越多,你的胳膊就像一块浸了水的海绵……越来越重……很沉重……

就像一块浸满了水的海绵……软塌塌的……很沉重……很沉重……

你的胳膊就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……越来越重……

渐渐地……你会觉得右侧胳膊越来越重……越来越向下沉……

对,就这样……右侧胳膊越来越重……越来越重……越来越向下沉……

好,很好……随着你的每一次呼吸……你右侧胳膊越来越重……越来越重……

右侧胳膊越来越沉重……越来越重……越来越重……

真的变重了……很沉重……很沉重……

请想象你的右侧胳膊就像一块浸满了水的海绵……软塌塌的……很沉重……

就像一块浸满了水的海绵……软塌塌的……越来越重……越来越向下沉……

随着你的呼吸……越来越重……越来越重……越来越重……

随着你的每一次呼吸……越来越重……越来越重……越来越重……

好……现在请把注意力放在你的左侧胳膊上……

你的心情随着缓慢的呼吸在越来越平静……越来越平静……

在呼吸时请把注意力放在你的左侧胳膊上……放在你的左侧胳膊上……

好,现在请发挥你的想象力……想象你的左侧胳膊就像是一块正在吸水的海绵。

对……想象你的左侧胳膊就像是一块正在吸水的海绵……

渐渐地……水越吸越多……越吸越多……

水越吸越多……越吸越多……

现在,请想象你的左侧胳膊就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……很沉重……

想象你的左侧胳膊就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……很沉重……

这样,你会觉得左侧胳膊越来越重……越来越向下沉……

对,就这样……左侧胳膊越来越重……越来越重……越来越向下沉……

随着你的每一次呼吸……你左侧胳膊越来越重……越来越重……越来越向下沉……

你的左侧胳膊真的变重了……很沉重……很沉重……很沉重……

真的变重了……很沉重……很沉重……很沉重……

你的左侧胳膊就像一块浸满了水的海绵很沉重……很沉重……

就像一块浸满了水的海绵……软塌塌的……很沉重……很沉重……

你的左侧胳膊就像一块浸满了水的海绵软塌塌的……越来越重……越来越向

下沉……

你的两侧胳膊都像浸满了水的海绵……软塌塌的……越来越重……越来越向
下沉……

随着你的呼吸……你的两侧胳膊越来越重……越来越重……越来越重……

随着你的每一次呼吸……越来越重……越来越重……越来越重……

你的两侧胳膊越来越重……越来越重……越来越重……

好,很好……现在把注意力放在你的右腿上……

好,很好……继续慢而深地呼吸……呼吸……

在呼吸时请把注意力放在你的右腿上……

请发挥你的想象力……想象你的腿就像是一块正在吸水的海绵……

想象你的腿就像是一块正在吸水的海绵……

渐渐地……水越浸越多,你的腿就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……

软塌塌的……很沉重……很沉重……

很沉重……很沉重……

你会感觉你的右腿越来越重……越来越向下沉……

渐渐地……你会觉得右腿越来越重……越来越重……越来越向下沉……

好,很好……随着你的每一次呼吸……你的右腿越来越重……越来越重……

现在,你的右腿就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……很沉重……

你的右腿越来越重……越来越向下沉……越来越向下沉……

你的右腿真的变重了……很沉重……很沉重……

右腿真的变重了……很沉重……很沉重……

就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……越来越向下沉……很沉重……

随着你的呼吸……你的右腿越来越重……越来越重……越来越重……

随着你的每一次呼吸……越来越沉重……越来越重……越来越重……

你的右腿就像一块浸满了水的海绵……软塌塌的……很沉重……

像一块浸满了水的海绵……越来越重……越来越向下沉……

你的右腿就像一块浸满了水的海绵……越来越重……越来越向下沉……

好,很好……继续慢而深地呼吸……呼吸……

在呼吸时请把注意力放在你的左腿上……

请把注意力放在你的左腿上……

请想象你的腿就像是一块正在吸水的海绵……一块正在吸水的海绵……
想象你的左腿就像是一块正在吸水的海绵……一块正在吸水的海绵……
在不断地吸水……不断地吸水……不断地吸水……
渐渐地……你的左腿就像一块浸了水的海绵软塌塌的……越来越向下沉……
就像一块浸了水的海绵软塌塌的……越来越重……越来越向下沉……
你会觉得左腿越来越重……越来越重……越来越向下沉……
好,很好……随着你的每一次呼吸……你的左腿越来越重……越来越重……
就这样……你的左腿真的变重了……很沉重……很沉重……
你的左腿真的变重了……很沉重……很沉重……
像一块浸满了水的海绵软塌塌的……越来越重……越来越向下沉……
软塌塌的……很沉重……很沉重……
随着你的呼吸……你的两腿都像浸满了水的海绵沉重……很沉重……
随着你的呼吸……你的两腿越来越重……越来越重……越来越重……
随着你的每一次呼吸……越来越重……越来越重……越来越重……
你的两腿软塌塌的……越来越重……越来越向下沉……
你的两腿都像浸满了水的海绵越来越重……越来越向下沉……
随着你的呼吸……你的四肢都像浸满了水的海绵沉重……很沉重……
随着你的呼吸……你的四肢越来越重……越来越重……越来越重……
你的四肢都像浸满了水的海绵软塌塌的……很沉重……越来越重……
对……你的四肢都像浸满了水的海绵越来越沉重……越来越沉重……
好,非常好……就是这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉。
在下一次练习中你会有更加明显的感觉……
现在……请记住这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉。
在下一次练习中你会有更加明显的感觉……
好,非常好……现在你身体的感觉完全的正常了……
现在你身体的感觉完全正常了……完完全全正常了……
好……请慢慢地睁开眼睛……回到现实中来……
完完全全地回到现实中来……回到现实中来……
就在原地,缓缓地舒展你的身体,慢慢地向左右晃几下头,很舒服,很自在……
缓缓地舒展你的身体,慢慢地向左右晃几下头,你会感觉很舒服,很自在……

任何人在最初体验一种感觉时,都需要一定的时间。假如你第一次练习的感觉不明显,就要始终保持在放松的状态。不要刻意去强求,因为越是强迫自己去寻找某种感觉就越容易紧张,这样会适得其反。只要你保持放松,经常练习,就一定会一次比一次感觉明显。第一阶段的感觉找到了,第二阶段的感觉会很容易找到。

第二阶段:温暖感练习

温暖是血管扩张的结果,通过调节肌肉毛细血管的血液运行使血流增加,从而解除身心的紧张状况。

引导示例:

好,找一个舒服的姿势坐好或者仰卧下来……

慢慢调整一下身体的姿势……

现在请你慢慢地做几个深呼吸……做几个深呼吸……

慢慢地吸气……慢慢地呼气……

好……你做得非常好……

现在请慢慢地闭上你的眼睛……

缓慢的呼吸中……你的心情越来越平静……越来越平静……

好……缓慢的呼吸中……你的心情越来越平静……越来越平静……

现在,请在呼吸时请把注意力放在你的右侧胳膊上……

对……请在呼吸时请把注意力放在你的右侧胳膊上……

把注意力放在你的右侧胳膊上……放在你的右侧胳膊上……

好……就这样……你做得很好……

请在呼吸时请把注意力放在你的右侧胳膊上……

现在,请想象……想象你的右侧胳膊很温暖……很温暖……

想象你的右侧胳膊很温暖……就像浸在了温热的泉水里……

就像是浸在了温热的泉水里……很舒服……很温暖……很温暖……

好,请想象你的右侧胳膊浸在了温热的泉水里……很舒服……很温暖……

好……你做得非常好……你的右侧胳膊很温暖……就像浸在了温热的泉水里……

很舒服……很温暖……很舒服……很温暖……

随着你的每一次呼吸……你的右侧胳膊越来越温暖……越来越温暖……

随着你的每一次呼吸……很舒服……很温暖……越来越温暖……越来越温暖……

你的右侧胳膊越来越温暖……越来越温暖……越来越温暖……

好……你做得非常好……

现在请在呼吸时……把注意力放在你的左侧胳膊上……

对……继续慢慢地呼气……慢慢地吸气……

请在呼吸时把注意力放在你的左侧胳膊上……

感觉你的左侧胳膊温暖……很温暖……

你的左侧胳膊就像是浸在了温热的泉水里……感觉很舒服……很温暖……

浸在了温热的泉水里……感觉很舒服……很温暖……

对……你做得非常好……感觉你的左侧胳膊温暖……很温暖……

随着你的每一次呼吸……你的左侧胳膊越来越温暖……越来越温暖……

随着你的每一次呼吸……你的左侧胳膊很温暖……越来越温暖……越来越温暖……

好……你做得非常好……你的左侧胳膊很温暖……就像浸在了温热的泉水里……

你的左侧胳膊越来越温暖……越来越温暖……越来越温暖……

对……你做得非常好……

随着你的每一次呼吸……你的两侧胳膊很温暖……越来越温暖……越来越温暖……

对……随着你的每一次呼吸……你的两侧胳膊越来越温暖……

你的两侧胳膊越来越温暖……越来越温暖……越来越温暖……

好……你做得非常好……你的两侧胳膊越来越温暖……越来越温暖……

好……你做得非常好……你的两侧胳膊很温暖……就像浸在了温热的泉水里……

随着你的每一次呼吸……你的两侧胳膊很温暖……越来越温暖……越来越温暖……

对……你的两侧胳膊很温暖……越来越温暖……越来越温暖……

对……就这样随着你的每一次呼吸……你的两侧胳膊很温暖……越来越温暖……

好,你的两侧胳膊很温暖……越来越温暖……越来越温暖……

好,很好……继续呼吸……缓慢的呼吸中你更加平静……

慢慢地吸气……慢慢地呼气……呼吸时请把注意力放在你的右腿上……

呼吸时请把注意力放在你的右腿上……请把注意力放在你的右腿上……

好,很好……现在你的右腿会感觉很温暖……越来越温暖……越来越温暖……

你的右腿就像是浸在了温热的泉水里……感觉很舒服……很温暖……

好……你做得非常好……你的右腿越来越温暖……越来越温暖……

你的右腿就像是浸在了温热的泉水里……感觉越来越温暖……越来越温暖……

好,很好……你的右腿会感觉很温暖……越来越温暖……越来越温暖……

你的右腿就像是浸在了温热的泉水里……感觉很舒服……很温暖……越来越温暖……

好,随着你的每一次呼吸……你的右腿感觉很舒服……很温暖……越来越温暖……

随着你的每一次呼吸……你的右腿感觉很舒服……越来越温暖……越来越温暖……

你的右腿会感觉很温暖……很温暖……越来越温暖……越来越温暖……

感觉就像浸在了温热的泉水里……越来越温暖……越来越温暖……

对……你做得非常好……继续慢慢地吸气……慢慢地呼气……慢慢呼吸……

呼吸时请把注意力放在你的左腿上……请把注意力放在你的左腿上……

好,很好……呼吸时请把注意力放在你的左腿上……

好……你做得非常好……现在你的左腿会感觉很温暖……很舒服……温暖……

好,很好……现在你的左腿感觉很舒服……越来越温暖……越来越温暖……

感觉你的左腿就像浸在了温热的泉水里……越来越温暖……越来越温暖……

你的左腿就像浸在了温热的泉水里……越来越温暖……越来越温暖……

随着你的每一次呼吸……你的左腿感觉很舒服……越来越温暖……越来越温暖……

随着每一次呼吸……你的左腿感觉很舒服……越来越温暖……越来越温暖……

暖……

对,感觉你的左腿就像浸在了温热的泉水里……越来越温暖……越来越温暖……

好,你做得很好……感觉你的双腿就像浸在了温热的泉水里……很舒服……很温暖……

感觉你的双腿就像浸在了温热的泉水里……越来越温暖……越来越温暖……

好,很好……感觉你的双腿很舒服……很温暖……很舒服……很温暖……

好……现在感觉你的四肢很舒服……很温暖……很舒服……很温暖……

随着每一次呼吸……你的四肢感觉很舒服……越来越温暖……越来越温暖……

好,很好……你的四肢感觉越来越温暖……越来越温暖……

你的四肢就像浸在了温热的泉水里……越来越温暖……越来越温暖……

随着每一次呼吸……你的四肢感觉越来越温暖……越来越温暖……

好,非常好……就是这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的温暖感觉。

在下一次练习中你会有更加明显的温暖感觉……会有更加明显的温暖感觉……

现在……请记住这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉……

在下一次练习中你会有更加明显的感觉……更加明显的温暖感觉……

好,非常好……现在你身体的感觉完全地正常了……

现在你身体的感觉完全地正常了……完完全全地正常了……

好……请慢慢地睁开眼睛……回到现实中来……

完完全全地回到现实中来……回到现实中来……

就在原地,缓缓地舒展你的身体,慢慢地向左右晃几下头,很舒服,很自在……

缓缓地舒展你的身体,慢慢地向左右晃几下头,你会感觉很舒服,很自在……

对……很好……你做得很好……

第三阶段:心跳调控练习

我们可以通过调节和感觉心跳的频率和速度来达到缓解紧张、迅速放松的目的。本阶段的练习一定要采取仰卧位,细细地去体验内心平静时心跳平缓的感觉。

引导示例：

我们现在开始练习了，请舒展一下你的身体，找个舒服的地方仰卧下来……

好……现在请微微张开你的嘴巴，做几个深呼吸……

缓缓地吸气……然后缓缓地呼气……

在呼吸中慢慢闭上你的眼睛……当你闭上眼睛，你就开始放松了……

对……当你闭上眼睛，你就开始放松了……

就这样……享受这一时刻的平静……

对……很好……你做得很好……就这样……在这一时刻把内心交给自己……

很好……你做得很好……就这样……让思绪自由地在脑海中滑过……

继续慢慢地吸气……慢慢地呼气……任由思绪自由地飘过……

好，非常好……你的心情随着缓慢的呼吸在渐渐地平静……

在缓慢的呼吸中渐渐地平静……渐渐地平静……

现在请按你喜欢的速度呼吸……自由地呼吸……

在呼吸时你会感觉到你的四肢很沉重……很温暖……

(这是重新感觉四肢的沉重感和温暖感，有助于身体放松。)

在呼吸时请你想象你的四肢就像是浸在温水里的海绵沉重……很温暖……

温水越浸越多，你的四肢越来越温暖……越来越沉重……

对，你的四肢就像浸满了温水的海绵软塌塌的……很沉重……很温暖……

好……你做得很好……就这样……你的四肢很沉重……很温暖……

做得很好……你的四肢都像浸满了温水的海绵软塌塌的……很沉重……很温暖……

你的四肢就像浸满了温水的海绵越来越沉重……越来越温暖……

你的四肢越来越沉重……越来越温暖……越来越沉重……越来越温暖……

好……你做得很好……就这样……你的心情很平静……越来越平静……

在平静的呼吸中请把注意力放在你的胸膛……

在那里你的心脏在平稳地跳动着……平稳地跳动着……

好……你做得很好……就这样……你的心脏在平稳地跳动着……平稳地跳动着……

这每一次呼吸都会使你的心跳更加的轻柔……更加的平缓……

这每一下平稳的心跳都会令你更加的平静……更加的放松……

渐渐地你的身体进入最放松的状态……最放松的状态……

在每一次的呼吸中,你的心跳都更加的轻柔……更加的缓慢……

好……你做得很好……你的心跳更加的轻柔……更加的缓慢……

呼吸中,你会感觉到你的心跳很轻柔……很缓慢……很轻柔……很缓慢……

你的心跳很轻柔……很缓慢……很轻柔……很缓慢……

心跳很轻柔……很缓慢……很轻柔……很缓慢……

好,非常好……就是这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉。

现在……请记住这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉。

在下一次练习中你会有更加明显的感觉……

好,非常好……现在你身体的感觉完全正常了……

现在你身体的感觉完全正常了……完完全全正常了……

好……请慢慢地睁开眼睛……回到现实中来……

请慢慢地睁开眼睛,完完全全地回到现实中来……回到现实中来……

请慢慢地坐起来,舒展你的身体,慢慢地向左右晃几下头,你很舒服,很自在……

缓缓地舒展你的身体,慢慢地向左右晃几下头,你会感觉很舒服,很自在……

第四阶段:呼吸调控练习

在自生训练的六个阶段中,本阶段是最容易的。呼吸调控练习可以采取仰卧位或者坐姿,在练习时请温习前几个阶段的感觉。本阶段的练习可以帮助身心更加的放松,非常有益健康。

引导示例:

好,现在请舒展一下身体……找一个舒服的姿势坐好或者躺好,我们开始练习调整呼吸。

现在调整你身体的姿势……把你的身体调整到最舒服的姿势……

好……你做得非常好……

现在请慢慢地闭上你的眼睛,我们开始放松了……

好,你做得很好……现在自由地呼吸……

对……按照你想要的速度自由地呼吸……

就在这一刻……任由心中的想法自由地浮现……

就这样顺其自然地吸气……呼气……

对,就是这样……这样自然地呼吸着……

渐渐的你会感觉四肢很温暖……很沉重……

对……就这样,你会感觉四肢很温暖……很沉重……很温暖……很沉重……

你的四肢就像浸满了温水的海绵软塌塌的……很沉重……很温暖……

好……你做得很好……就这样……你的四肢很沉重……很温暖……

做得很好……你的四肢都像浸满了温水的海绵软塌塌的……很沉重……很温暖……

在这个平静的状态下,你的心脏在轻柔地跳动着……

呼吸中,你会感觉到你的心跳很轻柔……很缓慢……很轻柔……很缓慢……

你的心跳很轻柔……很缓慢……很轻柔……很缓慢……

很轻柔……很缓慢……很轻柔……很缓慢……

不知不觉间……你的呼吸很平和……很顺畅……很平和……很顺畅……

对……就这样,你会感觉你的呼吸很平和……很顺畅……很平和……很顺畅……

对……就这样,你的呼吸很平和……很顺畅……很平和……很顺畅……

好,非常好……就是这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉。

现在……请记住这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉。

现在你身体的感觉完全地正常了……完完全全地正常了……

好……请慢慢地睁开眼睛……回到现实中来……

完完全全地回到现实中来……回到现实中来……

就在原地,轻轻地拍打你的身体,缓缓地向左右晃几下头,很舒服,很自在……

轻轻地拍打你的身体,缓缓地向左右晃几下头,你会感觉很舒服,很自在……

第五阶段：腹部调控练习

腹部的温暖感练习可以很好的调节腹部的交感神经和副交感神经,可以使胃、肠、肝脏等腹腔脏器的功能更加完善。

引导示例：

好,现在找一个舒服的姿势坐好或者仰卧下来……

慢慢调整一下你的呼吸……

对,缓缓地吸气……缓缓地呼气……

就这样做几个深呼吸,慢慢地闭上你的眼睛……

就这样缓缓地吸气……缓缓地呼气……

好,非常好,渐渐的你的身体放松了……

平缓的呼吸中你的身体放松了……

每一下呼吸都会使你的身体更加地放松……放松……放松……

现在请发挥你的想象力……想象你的身体前方出现了一缕阳光……

慢而深的呼吸中,阳光越来越清晰……

阳光的颜色是你喜欢的颜色……慢而深的呼吸中,阳光越来越清晰……

好……非常好,慢而深的呼吸中,阳光越来越清晰……

阳光在照向你的腹部……照向你的腹部……

(阳光照射的部位以胸骨剑突和肚脐连线的中间部位最佳。)

好……非常好,阳光很温暖……很温暖……

阳光很温暖……很温暖……

温暖的阳光照在你的腹部……照在你的腹部……

阳光很温暖……很温暖……照在你的腹部……照在你的腹部……

渐渐地你的腹部很温暖……很舒适……很温暖……很舒适……

温暖的阳光照在你的腹部……你的腹部很温暖……很舒适……很温暖……很舒适……

你的腹部很温暖……很舒适……很温暖……很舒适……

好……就这样,静静地享受着温暖的阳光……

静静地享受着温暖的阳光的照耀……

阳光中……你的腹部越来越温暖……越来越舒服……

阳光中,你的腹部越来越温暖……越来越舒服……越来越温暖……越来越舒服……

好……就这样,静静地享受着腹部温暖的感觉……

静静地享受着……温暖的阳光的照耀……

好,非常好……就是这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉。

现在……请记住这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉。

现在阳光渐渐地消失了,当你需要它时,阳光会再次出现……

现在你身体的感觉完全正常了……完完全全正常了……

好……请慢慢地睁开眼睛……舒舒服服地回到现实中来……

完完全全地回到现实中来……回到现实中来……

缓缓地舒展你的身体,慢慢地向左右晃几下头,你会感觉很舒服,很自在……

第六阶段:额头调控练习

据科学研究显示,当人们心情快乐的时候,前额的温度是略有下降的,第六阶段的练习对人们的身心愉悦感有很大的帮助。

引导示例:

好,我们来做练习,现在找一个舒服的姿势坐好或者仰卧下来……

好……现在请微微张开你的嘴巴,做几个深呼吸……

对,做几个深呼吸……缓缓地吸气……缓缓地呼气……

呼吸中闭上你的眼睛……闭上你的眼睛……

当你闭上眼睛时……你的身体渐渐地放松了……

你的身体渐渐地放松了……

每一次的呼吸都会使你的身体更加地放松……放松……

每一次的呼吸都会使你的身体更加地放松……放松……放松……放松……

好,做得很好……每一次的呼吸都会使你的身体更加的放松……放松……

现在请发挥你的想象力,想象你在一片自然的风景当中……

这片风景是你喜欢的风景……是你喜欢的风景……

你在这里享受着这片风景……

渐渐地有一阵微风轻轻地袭来……轻轻地吹在你的额头上……

微风轻轻地吹在你的额头上……

你的额头感觉很清凉……感觉很清凉……

微风轻轻地吹在你的额头上……你的额头感觉很清凉……很清凉……

你的心情无比舒畅……无比快乐……

你的额头很清凉……很舒展……很清凉……很舒服……

你会感觉到你的额头很清凉……很舒展……很舒服……

好……非常好……就是这种感觉……

你的额头很清凉……很舒展……很清凉……很舒服……

好……你做得很好……很好……你的额头很清凉……很舒服……很舒展……
好,非常好……就是这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉。
现在……请记住这种感觉……在下一次练习中你会有更加明显的感觉……
请和这片风景告别,当你想回来时,还可以回到这片风景之中……
当你想回来时,还可以回到这片风景之中……
现在你身体的感觉完全地正常了……完完全全地正常了……
好……请慢慢地睁开眼睛……舒舒服服地回到现实中来……
完完全全地回到现实中来……回到现实中来……
缓缓地舒展你的身体,慢慢地向左右晃几下头,你会感觉很舒服,很自在……
你会感觉很舒服,很自在……

每次单个部位的单个感觉练习进行完之后,就可以安排进行下面的组合练习,相信你每一次练习的感觉体验都会增强。同时随着感觉体验的增强,你会一次比一次更深入地进入放松状态。这个练习我们还是会从优势手那一侧开始,请注意从你的优势手那一侧开始练习。

引导示例:

好……现在请你慢慢地做几个深呼吸……

缓缓地吸气……

缓缓地呼气……

好……你做得非常好……

现在请慢慢地闭上你的眼睛……

对……就这样……你做得很好……

非常的好……

好,请你按照你喜欢的频率呼吸……

呼吸……呼吸……

对……就这样……呼吸……

好,就这样……在呼吸时请把注意力放在你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)上……

呼吸时请把注意力放在你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)上……

好,现在请发挥你的想象力……

想象你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)就像是一块正在吸水的海绵……

对,想象你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)就像是一块正在吸水的海绵……在不断吸着水……

就像是一块正在吸水的海绵……在不断吸着水……不断吸着水……

渐渐地……水越浸越多,你的胳膊就像一块浸了水的海绵……越来越重……很沉重……

现在,你会感觉你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)很沉重……很沉重……

你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)很沉重……很沉重……很沉重……

好,就这样……非常的好……

你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)很沉重……很沉重……很沉重……

你会感觉你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)很沉重……很沉重……

对,就这样……请继续呼吸……

在呼吸时请把注意力放在你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)上……

请发挥你的想象力……想象你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)就像是一块正在吸水的海绵。

对……想象你的左侧胳膊就像是一块正在吸水的海绵……

渐渐地……水越吸越多……越吸越多……

水越吸越多……越吸越多……

想象你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……很沉重……

你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)很沉重……很沉重……很沉重……

现在,你会感觉你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)很沉重……很沉重……

你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)很沉重……很沉重……很沉重……

对,做得很好……非常的好……

你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)很沉重……很沉重……很沉重……

现在,你会感觉你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)很沉重……很沉重……

好,做得很好……

你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)很沉重……很沉重……很沉重……

你的两侧胳膊都像浸满了水的海绵……软塌塌的……越来越重……越来越向下沉……

随着你的呼吸……你的两侧胳膊越来越重……越来越重……越来越重……

随着你的呼吸你的两侧胳膊越来越重……越来越重……越来越重……

继续……慢慢地呼吸……呼吸……呼吸……

在呼吸时请把注意力放在你的右腿上(或者左腿)……

请发挥你的想象力……想象你的右腿(或者左腿)就像是一块正在吸水的海绵……

想象你的右腿(或者左腿)就像是一块正在吸水的海绵……

渐渐地……水越浸越多,你的腿就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……

软塌塌的……很沉重……很沉重……

现在,你会感觉你的右腿(或者左腿)很沉重……很沉重……

好,就这样……非常的沉重……

你的右腿(或者左腿)很沉重……很沉重……很沉重……

你会感觉你的右腿(或者左腿)很沉重……很沉重……

对……就是这样……你做得很好……

你会感觉你的右腿(或者左腿)很沉重……很沉重……

你的右腿(或者左腿)很沉重……很沉重……很沉重……

好,做得很好……

好,很好……继续慢而深地呼吸……呼吸……

在呼吸时请把注意力放在你的左腿(或者右腿)上……

请把注意力放在你的左腿(或者右腿)上……

请想象你的左腿(或者右腿)就像是一块正在吸水的海绵……一块正在吸水的海绵……

想象你的左腿(或者右腿)就像是一块正在吸水的海绵……一块正在吸水的海绵……

在不断地吸水……不断地吸水……不断地吸水……

渐渐地……你的左腿(或者右腿)就像一块浸了水的海绵软塌塌的……越来越向下沉……

现在,你会感觉你的左腿(或者右腿)很沉重……很沉重……

对,就是这样……

你的左腿(或者右腿)很沉重……很沉重……很沉重……

对……就是这样……你做得很好……很好……

你的左腿(或者右腿)很沉重……很沉重……很沉重……
你会感觉你的左腿(或者右腿)很沉重……很沉重……
好,非常的好……
你的左腿(或者右腿)很沉重……很沉重……很沉重……
随着你的呼吸……你的四肢都像浸满了水的海绵沉重……很沉重……
现在,你的四肢都像浸满了水的海绵软塌塌的……很沉重……越来越重……
随着你的呼吸……你的四肢都像浸满了水的海绵沉重……很沉重……
对……你的四肢都像浸满了水的海绵越来越沉重……越来越沉重……
好,非常好……就这样继续……
现在,请在呼吸时请把注意力放在你的右侧胳膊上……
现在,你会感觉你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)很温暖……很温暖……
你会感觉到你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)很温暖……很温暖……
想象你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)很温暖……就像浸在了温热的泉水里……
你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)很温暖……很温暖……很温暖……
好,就这样……非常的好……
你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)很温暖……很温暖……很温暖……
你会感觉你的右侧胳膊(或者左侧胳膊)很温暖……很温暖……
对,就是这样……做得很好……
对……继续慢慢地呼气……慢慢地吸气……
请在呼吸时把注意力放在你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)上……
感觉你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)温暖……很温暖……
你的左侧胳膊就像是浸在了温热的泉水里……感觉很舒服……很温暖……
浸在了温热的泉水里……感觉很舒服……很温暖……
你的左侧胳膊(或者右侧胳膊)很温暖……很温暖……很温暖……
好,就这样……继续……
现在,你会感觉你的两侧胳膊很温暖……很温暖……
你的两侧胳膊很温暖……很温暖……很温暖……
做得好,做得很好……非常的好……
你的两侧胳膊很温暖……很温暖……很温暖……
现在,你会感觉你的两侧胳膊很温暖……很温暖……

好,做得很好……

你的两侧胳膊很温暖……很温暖……很温暖……

继续……就这样,慢慢地呼吸……呼吸……呼吸……

请在呼吸时……把你的注意力放在你的右腿(或者左腿)上……

请把你的注意力放在你的右腿(或者左腿)上……

现在你的右腿(或者左腿)会感觉很温暖……越来越温暖……越来越温暖……

你的右腿(或者左腿)就像是浸在了温热的泉水里……感觉很舒服……很温暖……

现在,你会感觉你的右腿(或者左腿)很温暖……很温暖……

好,就这样……非常的温暖……

你的右腿(或者左腿)很温暖……很温暖……很温暖……

你会感觉你的右腿(或者左腿)很温暖……很温暖……

对……就是这样……你做得很好……

你会感觉你的右腿(或者左腿)很温暖……很温暖……

你的右腿(或者左腿)很温暖……很温暖……很温暖……

好……你做得很好……很好……

好,很好……呼吸时请把注意力放在你的左腿上(或者右腿)……

好……现在你的左腿(或者右腿)会感觉很温暖……很舒服……温暖……

好,很好……现在你的左腿(或者右腿)感觉很舒服……越来越温暖……越来越温暖……

感觉你的左腿(或者右腿)就像浸在了温热的泉水里……越来越温暖……越来越温暖……

你的左腿(或者右腿)就像浸在了温热的泉水里……越来越温暖……越来越温暖……

现在,你会感觉你的左腿(或者右腿)很温暖……很温暖……

对,就是这样……非常好。

你的左腿(或者右腿)很温暖……很温暖……很温暖……

对……就是这样……你做得很好……很好……

你的左腿(或者右腿)很温暖……很温暖……很温暖……

你会感觉你的左腿(或者右腿)很温暖……很温暖……

好,非常的好……

你的左腿(或者右腿)很温暖……很温暖……很温暖……

好……现在感觉你的四肢很舒服……很温暖……很舒服……很温暖……

随着每一次呼吸……你的四肢感觉很舒服……越来越温暖……越来越温暖……

好,很好……你的四肢感觉越来越温暖……越来越温暖……

你的四肢就像浸在了温热的泉水里……越来越温暖……越来越温暖……

好,非常好……就这样继续……

就这样,缓缓地呼吸……

好,非常好……就这样继续……呼吸……慢慢地呼吸……

现在……你会感觉到你的心跳很轻柔……很缓慢……

你的心跳很轻柔……很缓慢……很轻柔……很缓慢……

对就是这样,很好……

你的心跳很轻柔……很缓慢……很轻柔……很缓慢……

你的心跳很轻柔……很缓慢……很轻柔……很缓慢……

你会感觉到你的心跳很轻柔……很缓慢……很轻柔……很缓慢……

现在……你会感觉到你的呼吸很平和……舒缓……

对,就是这样……

你的呼吸很平和……很顺畅……

平和……很顺畅……

非常好,做得很好……

你的呼吸很平和……很顺畅……很平和……很深沉……

你会感觉到你的呼吸很平和……很顺畅……

你的呼吸很平和……很顺畅……

现在……你会感觉到你的腹部很温暖……很舒适……

对,就是这种感觉……

好,非常好……就这样继续……

你的腹部很温暖……很舒适……

你会感觉到你的腹部很温暖……很舒适……很温暖……很舒适……

你的腹部很温暖……很舒适……

你会感觉到你的腹部很温暖……很舒适……很温暖……很舒适……

好,非常好……就这样继续……呼吸……慢慢地呼吸……

就这样继续……呼吸……慢慢地呼吸……

现在……你会感觉到你的额头很清凉……很舒展……

你的额头很清凉……很舒展……很清凉……很舒展……

对……就是这种感觉……

你的额头很清凉……很舒服……很清凉……很舒服……

你会感觉到你的额头很清凉……很舒服……

好……非常好……

你的额头很清凉……很舒服……很清凉……很舒服……很清凉……很舒服……

好……你做得很好……很好……

就是这样……

对……就这样……呼吸……呼吸……呼吸……

现在,你的全身很舒服……很放松……很舒服……很放松……

非常放松……非常舒服……

很舒服……很放松……很舒服……很放松……

好,你做得很好……很好……

就这样……享受几分钟这种很舒服……很放松……的感觉……

当你享受够了的时候……你就可以回到现实中来……

就这样……静静地享受……

对……就这样……呼吸……呼吸……呼吸……

享受几分钟这种很舒服的感觉……很放松……很舒服的感觉……

记住这种感觉……记住这很放松……很舒服的感觉……

当你想回来时,随时都能回来……

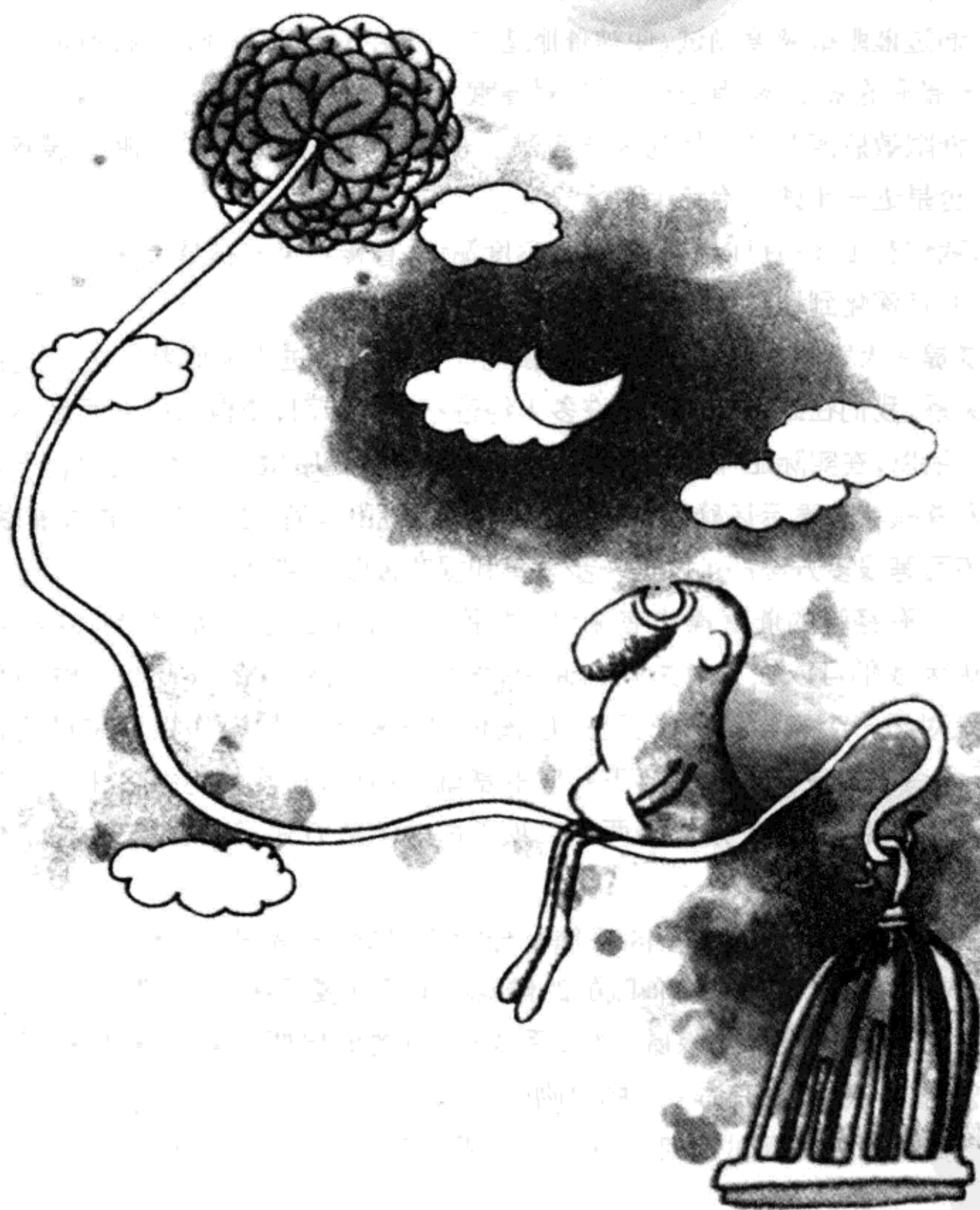
就这样……静静地享受……

等你想要醒来时……你就可以睁开眼睛……完完全全地回到现实中来……

如果你喜欢上面的引导词就可以直接使用,也可以按自己的喜好按照上面六种练习的顺序从沉重感开始,来自己编写引导词。但是要记住编写的语意要简单,语句要重复,使用简单重复的引导词,是我们初期进行练习时加强自身感知觉的能力的有效途径之一。

第 11 章

催眠敏感度测试技术



催眠敏感度是指被催眠者在心理与行为上愿意接受催眠暗示的程度,催眠敏感度越高的人越容易进入催眠状态。催眠敏感度测试又称为催眠感受性测试或者易受暗示性测试,通常在我们为来访者做第一次的催眠治疗的时候,经过事前沟通建立良好的信任关系及经来访者本人同意后使用,主要有如下作用:

第一,我们可以使用催眠敏感度测试技术来了解对方的受暗示性,了解来访者是否容易进入催眠状态。

第二,通过催眠敏感度测试,我们可以根据被试者的反应找出适合引导他进入催眠状态的方法,并且可以初步估计催眠所需要的时间。

第三,通过催眠敏感度测试,使被催眠者在测试中对催眠有所体验,有助于消除对方对于催眠的紧张、恐惧心理,增强对催眠治疗的信心。

第四,催眠敏感度测试也是向来访者进一步解释与澄清关于对催眠的误解的机会,同时也是进一步建立治疗关系的机会。

第五,我们在工作中可以借由催眠敏感度测试,直接将某些被催眠者引导进入催眠状态,并且深化到理想的催眠深度进行治疗。

这里要提醒大家的是,催眠敏感度测试与一个人能否进入催眠状态并不是绝对的对应关系,我们在工作中发现有许多人经过不断的练习,使自己的催眠敏感度不断提高。所以,在实际工作中如果来访者认为自己的催眠敏感度不高,对自己是否可以进入催眠状态表示怀疑时,我们要给予支持性的解释,告诉对方通过催眠、自我催眠练习等很多方法都可以进一步改善和提高催眠敏感度。

对于一些有经验的催眠操作者来说,催眠敏感度测试不是催眠治疗中必不可少的。因为我们可以与对方的沟通中,凭借经验对对方的易受暗示性有所了解。但是对于一个初学者来说,还是应该依照一些标准的操作程序来进行催眠,以便于为今后提高技术水平打下坚实的基础。所以,在我们为每名来访者做第一次催眠治疗的时候,不妨选择两到三项下面的测试方法,测试一下对方的催眠敏感度。

有人依据催眠的引导方式不同将催眠分为许可式(母系式)和权威式(父系式)两种。操作许可式(母系式)催眠的时候要注意语速要平缓、语音要平抑、语气要柔和并且有说服力;在操作权威式(父系式)催眠的时候要注意语速要快、语音要有力、语气要坚决,可以有命令式的口吻。

在进行催眠敏感度测试时可以在不同的测试项目中分别选用许可式(母系

式)或者权威式(父系式)的引导方式,然后依据被试者的不同反应来决定在下一步的催眠操作中采用何种方式来引导对方。如果被试者对许可式(母系式)测试反应好,我们在下一步的催眠操作中要尽量采用许可式(母系式)的引导方法;如果被试者对权威式(父系式)测试反应相对较好,我们在下一步的催眠操作中要尽量采用权威式(父系式)的引导方法。当然,在实际工作中你会发现,大多数的人更加适合许可式(母系式)的引导方法。下面我们先来做一下自我暗示的练习。

一、雪佛氏钟摆测试

(一)练习前的准备

1. 在白纸上画一个直径大约为 15 厘米的圆圈,然后经过圆圈的中心点,分别画一条水平和垂直的直线,将圆圈分为 4 个等份,做成一张雪佛氏图。
2. 在水平直线的两端由左向右标注上 A、B,在垂直直径两端由上至下标注上 C、D,圆心标注上 O,平铺这张图于桌面上。
3. 取一条长约 20 厘米左右的细绳,在细绳的下端挂上一个葡萄大小的重物,做成一个测试用的钟摆。
4. 找一个安静的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。

(二)进行练习

1. 站在桌子前面,先调整一下身体,做几个深呼吸。当你感觉到自己已经放松下来,就用右手(或者左手)的大拇指和食指夹住钟摆细绳的末梢,把钟摆悬垂在图的正中央 O 点上方,固定不动,然后固定手肘和手臂的位置。
2. 注意手上不要加任何的力量,脑子里只考虑 A、B 这条直线,眼睛从 A 到 B,从 B 到 A 来回移动。
3. 片刻之后,你就会发现钟摆开始沿着 A、B 线晃动。在 C、D 线上重复这个实验,也会出现同样的结果。
4. 让眼睛按着 A、C、B、D 的顺序沿着圆弧反复移动,钟摆也就会晃动成圆形。

上面做的就是著名的雪佛氏钟摆测试,当我们的头脑中只考虑这条线的时候,其意识就进入了潜意识之中。于是,在不知不觉中就使自己的手部肌肉产生了细微的运动,所以就使钟摆发生了晃动,这就是自我暗示的力量。我们可以使用这些材料,用下面的引导词,给别人操作这个测试,最好是由优势手来开始操作,然后再做另一只手。

(三) 为他人进行雪佛氏钟摆测试(采用许可式引导,测试专注能力)

● 测试前的准备(同上)

● 测试步骤

1. 引导被测试者站在铺好的图上,进入放松状态,以优势手的大拇指和食指夹住钟摆细绳的末梢,把钟摆悬垂在图的正中央 O 点上方。

2. 引导被测试者保持手臂和手肘固定不动,眼睛在 A、B 两点间来回地移动,此时,钟摆也会跟在 A、B 两点间来回移动。

3. 引导被测试者的眼神固定在 O 点上方,让测试者的钟摆静止下来。

4. 引导被测试者继续保持手臂和手肘固定不动,眼神在 C、D 两点间来回地移动,此时,钟摆也会跟着在 C、D 两点间来回移动。

5. 引导被测试者的眼神固定在 O 点上方,让测试者的钟摆静止下来。

6. 让被测试者的眼神按着 A、C、B、D 的顺序沿着圆弧反复转动,此时,钟摆也会跟着按 A、C、B、D 的顺序来回移动。

7. 引导被测试者的眼神固定在 O 点上方,让测试者的钟摆静止下来,结束测试。

下面的示范引导,供大家参考。

引导示例:

好,现在让我们来做一个很有趣的游戏,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。请站在那张桌子的前面,慢慢地调整你身体的姿势……

好,你做得很好……

现在,请你慢慢调整你的呼吸……让你的身体放松下来……

对,就这样……

当你觉得你足够放松了,就请用你右手(或者左手)的大拇指和食指夹住钟摆细绳的末梢,把钟摆悬垂在图的正中央 O 点上方……

对,就这样……你做得很好……

现在,请保持手臂和手肘固定不动,做个深呼吸……

继续……慢慢地呼吸……呼吸……

好……继续保持手臂和手肘固定不动……继续呼吸……

请你的眼睛在 A、B 两点间来回地移动……来回地移动……

对,就这样……就这样由 A 至 B,由 B 至 A 来回地移动……来回地移动……

对,就这样……全神贯注……全神贯注地来回地移动……来回地移动……

好,继续专注……由 A 至 B,由 B 至 A 来回地移动……来回地移动……

好,非常好……很专注,现在你的钟摆也在随着你的眼神摆动了……来回地摆动了……

(这时,一般情况下对方的钟摆都会摆动起来。如果没有摆动,或者摆动的方向不是在 A、B 两点间,请提示他继续呼吸,继续放松,然后再次开始。)

对,就这样……让你的钟摆随着你的眼神摆动着……来回地摆动着……

好,非常好……现在你的眼神越动越快……越动越快……

好,非常好……现在你的钟摆也在随着你的眼神更快地摆动了……更快地摆动了……

对,更快地摆动了……更快地摆动了……

好,非常好……你做得很好……现在让你的眼神固定在 O 点上方……

好,继续保持手臂和手肘固定不动,让你的钟摆静止下来……

(这时,一般情况下对方的钟摆都会慢慢静止下来。如果没有静止,请提示他继续呼吸,继续放松,然后重新开始。)

好……继续保持手臂和手肘固定不动……继续呼吸……

请你的眼睛在 C、D 两点间来回地移动……来回地移动……

对,就这样……就这样由 C 至 D,由 D 至 C 来回地移动……来回地移动……

对,就这样……专注……来回地移动……来回地移动……

好,继续专注……由 C 至 D,由 D 至 C 来回地移动……来回地移动……

好,非常好……现在你的钟摆也在随着你的眼神摆动了……来回地摆动了……

对,就这样……让你的钟摆随着你的眼神摆动着……来回地摆动着……

好,非常好……现在你的眼神越动越快……越动越快……

好,非常好……现在你的钟摆也在随着你的眼神更快地摆动了……更快地摆动了……

对,更快地摆动了……更快地摆动了……

好,非常好……现在你已经可以随意控制你的钟摆了……

你可以随意控制你的钟摆了……随意控制你的钟摆了……

好,很好,现在让你的眼神固定在 O 点上方……让你的钟摆慢慢静止下来……

现在,让眼睛按着 A、C、B、D 的顺序沿着圆弧反复转动……反复转动……

对,就这样……全神贯注……全神贯注地反复转动……反复转动……

好,非常的……好……

好,让你的钟摆随着你的眼神摆动着……来回地摆动着……

对,你看它摆动起来了……摆动起来了……

好,非常好……现在你的眼神越动越快……越动越快……

你的钟摆也在随着你的眼神更快地摆动了……更快地摆动了……

好,很好,现在让你的眼神固定在 O 点上方……让你的钟摆慢慢静止下来……

结束测试:

好,非常好……你做得很好……很成功……你的专注力很好……

现在请慢慢放下钟摆……缓缓地舒展你的身体,坐下来……

正面反应:钟摆会完全地往暗示引导的方向摆动,催眠感受性好。

负面反应:钟摆不摆动,或者向与暗示不同的方向摆动,表示被测试者强烈抵抗,请在沟通中寻找原因。

雪佛氏钟摆测试是一个常用的催眠敏感度测试方法,一般在做这个测试时我们都要采用许可式的引导方法。不同的测试方法可以测试不同的能力,下面让我们来学习几个其他的催眠敏感度测试方法。

二、手臂升降测试(采用许可式引导,测试想象力)

(一) 测试前的准备

1. 先教会对方测试用的手势,即:双臂向前平伸,左手掌心向上,右手轻轻地握成空拳,拇指向上竖起。

2. 教会对方测试用的手势后,请对方关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。找一个感觉舒服的地方站好,两臂自然下垂。

(二) 测试步骤

1. 引导被测试者两腿分开自然站立,放松下来,然后双臂向前平伸,左手掌心向上,右手轻轻地握成空拳,拇指向上竖起。

2. 引导被测试者闭上眼睛,然后想象在左手的掌心上放置了一个重物,在右手的拇指上拴上了气球。

3. 引导被测试者的左手不断下降,右手不断上升。

4. 经过一段时间后,你觉得被测试者的双手已经有明显的位置变化了,就可以引导其睁开眼睛,看一下双手的位置变化。

5. 请被测试者放下双臂,结束测试。

引导示例:

好,现在让我们来进行一个好玩的游戏,请你找一个舒服的姿势站好……

好,调整你的呼吸……慢慢地呼……慢慢地吸……

好,非常好……双臂向前平伸,左手掌心向上,右手轻轻地握成空拳,拇指向上竖起。

对……就这样,现在请慢慢地闭上眼睛……慢慢地闭上眼睛……

当你闭上眼睛时,你会感觉到你的身体放松了……完全地放松了……

好……做得很好……继续慢而深地呼吸……呼吸……

现在,发挥你的想象力……想象你的左手放了一本很重的书,压得你的左手向下沉……向下沉……向下沉……

你的右手拇指上拴着一个很大的氢气球,气球带着你的右手不断地向上飘……向上飘……向上飘……

好,做得很好……

你的左手感觉越来越重……越来越重……在不断地向下沉……向下沉……向下沉……

你右手的气球越飞越高……再带着你的右手向上飘……向上飘……向上飘……

你的左手不断地向下沉……向下沉……向下沉……

右手不断地向上飘……向上飘……向上飘……

好……你做得很好……

你的左手不断地向下沉……向下沉……向下沉……

右手不断地向上飘……向上飘……向上飘……

结束测试:

(当你觉得被催眠者的双手位置已经有明显变化的时候,就可以告一段落了。)

好……很好,现在睁开眼睛,看看你双手的位置,很好……你做得很好……

你的想象力很好……现在请慢慢地放下手臂……

正面反应:来访者的双手移动得缓慢而有节奏,表示有很好的催眠感受性。

负面反应:如果来访者的双手移动得太快,表示其可能有假动作;如果来访者的双手没有移动,表示其可能在强烈抵抗,请在沟通中寻找原因。

这个测验是非常重要的催眠敏感度测试方法。因为在催眠中,被催眠者的想象力对催眠的效果很有影响。下面让我们来学习另一个有关想象力的测试方法。

三、柠檬观想测试(采用许可式引导,测试想象力)

(一)练习前的准备

请被试者关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。找一个感觉舒服的地方,两腿分开自然站立,两臂自然下垂。

(二)测试步骤

1. 引导被测试者放松下来并且闭上眼睛。
2. 引导被测试者想象有一片切开的柠檬(或者其他被测试者本人熟悉的水果)出现在自己的眼前(测试视觉想象)。
3. 引导被测试者想象闻到了柠檬的味道(测试嗅觉想象)。
4. 引导被测试者想象慢慢拿起了切开的柠檬(测试触觉想象)。
5. 引导被测试者想象用舌头品尝柠檬的味道(测试味觉想象)。
6. 引导被测试者扔掉柠檬,一切感觉都恢复正常状态。
7. 结束测试,并且询问被测试者的感受。

下面的案例节选是我为一名来访者做柠檬观想测试的过程,仅供大家参考。

案例节选:

(兰小姐是一位大学二年级的学生,因为学习压力的问题走进了我的咨询室,经过几次会谈后我了解了她的情况……经过与她沟通后我建议她接受催眠治疗,并且在征求她的同意后,我在第一次催眠治疗之前用柠檬观想测试的方法,来测试她的催眠感受性。)

好,兰小姐,现在让我们来进行一个非常有趣的游戏,请你舒展一下你的身体,然后找一个舒服的姿势站好……

好,做得很好……请慢慢地调整你身体的姿势……把你的身体调整到最舒服的状态……

好,非常好……现在请慢慢地闭上眼睛……

对,就是这样……当你闭上眼睛的时候……你会感觉到你的身体在松弛下来……

好,做得很好……你配合得很好……

现在,请你慢慢地调整你的呼吸……对,就是这样……慢慢地调整你的呼吸……

好,非常好……就这样均匀地呼吸……呼吸……呼吸……

好,你做得很好……很好……

请发挥你的想象力,想象你的眼前出现了一片刚刚切好的柠檬……

好,非常好……就这样均匀地呼吸……呼吸……呼吸……

想象你的眼前出现了一片刚刚切好的柠檬……一片刚刚切好的新鲜的柠檬……

想象这片刚刚切好的新鲜的柠檬……想象柠檬果皮的颜色……

好,非常好……就这样均匀地呼吸……就这样放松……

想象柠檬果皮的颜色……想象柠檬果肉的颜色……

好,做得很好……想象柠檬果皮的颜色……想象柠檬果肉的颜色……

好,非常好……想象柠檬离你越来越近……

越来越近……你渐渐地可以闻到柠檬清新的气味了……你可以闻到柠檬清新的气味了……

好,非常好……你可以闻到柠檬清新的气味了……

(兰小姐在此时明显地深深地吸了几次气,她的配合度非常好。)

好……做得很好……现在试着伸出手来……拿起这片柠檬……

对,就这样……伸出手来……拿起这片柠檬……感受你触碰到柠檬的感觉……

(兰小姐在此时慢慢地伸出手来,去拿想象中的柠檬。)

对……拿起这片柠檬……感受你触碰到柠檬的感觉……

好,非常好……请拿起这片柠檬……放在你的嘴里……

对,就这样……请把柠檬放在你的嘴里……

请把柠檬放在你的嘴里……轻轻地咬一口……尝一尝柠檬的味道……

好,非常好……尝一尝柠檬的味道……柠檬汁正慢慢地渗向你的舌尖……

好,非常好……非常好……

酸酸的柠檬汁正慢慢地渗向你的舌尖……慢慢地渗向你的舌尖……

酸酸的柠檬汁正慢慢地渗向你的舌尖……你尝到了酸酸的柠檬味……

(大多数的被测试者在此时会有明显的吞咽唾液的现象,兰小姐此时也是这样。)

结束测试:

好,非常好……兰小姐你做得很好……很好……

请慢慢地扔掉手里的柠檬……请慢慢地扔掉手里的柠檬……

对……就这样……请慢慢地扔掉手里的柠檬……

好,非常好……现在柠檬已经扔掉了,你嘴里的味道正常了……你的鼻子中呼吸到的是新鲜的空气……是新鲜的空气……

对……就这样……请慢慢地睁开你的眼睛……完完全全地回到现实中来……

慢慢地睁开你的眼睛……完完全全地回到现实中来……

兰小姐睁开眼睛后,我引导她舒展了一下身体,然后坐下来沟通了她在测试过程当中的感受。她说:“郝老师,感觉真的很奇妙,我好像真的看见了柠檬,也好像真的尝到了柠檬的味道……”经过几个测试后,兰小姐的催眠感受性很好,于是我们开始了下一步的催眠治疗。

(三) 测试后的沟通

1. 询问被测试者是否看到了柠檬,如果较清晰地看到了柠檬,则证明被测试者的视觉想象较好。

2. 询问被测试者是否闻到了柠檬的清香味,如果较清晰地闻到了柠檬的清香味,则证明被测试者的嗅觉想象较好。

3. 询问被测试者是否感觉到了柠檬的质感,如果较清晰地感觉到了柠檬的质感,则证明被测试者的触觉想象较好。

4. 询问被测试者是否尝到了柠檬的味道,如果有唾液分泌增多的现象,则证明被测试者的味觉想象较好。

注意,如果被测试者没有上述的反应,也不能以此证明被测试者的相应想象能力不佳,要继续沟通,并且更好的建立信任关系来寻找原因。并且要进一步澄清,来访者是否真的愿意接受催眠治疗,也可以按照下面方法,采用权威式(父系式)的引导方法的来测试一下对方的催眠感受性。在采用权威式(父系式)的引导方

法来引导对方时,要注意引导过程要流畅,语气要逐渐加强,并且坚定有力,语速也要较快。

四、双手紧握测试(采用权威式的引导方式,测试想象力)

(一)测试前的准备

1. 请被试者关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。找一个感觉舒服的地方,两腿分开自然站立,两臂自然下垂。

2. 教会被试者测试要采取的姿势,即:双臂向前伸直,双手掌心相对,手指张开,十指握在一起,手臂要尽量伸直,两侧肘部要尽量靠近。

(二)测试步骤

1. 引导被测试者放松下来,并且闭上眼睛。
2. 引导被测试者双臂向前伸直,双手掌心相对,手指张开,十指握在一起。
3. 引导被测试者的双手越握越紧,最后想分都分不开。
4. 引导被测试者停止尝试,手臂渐渐恢复正常状态,并且自然下垂。
5. 引导被测试者的一切感觉都恢复到正常状态,并且回到现实中来。
6. 结束测试,并且询问被测试者的感受。

引导示例:

好,现在让我们来进行一项测试,请你找一个舒服的姿势站好……

好,做得很好,请舒展一下你的身体,让身体放松下来……

对,就这样,现在请慢慢闭上你的眼睛……让你的身体更加地放松……

对,就这样……请做几个深呼吸,使你的身体更加地放松……

好,更加地放松……放松……放松……

当你觉得你的身体足够放松了,请慢慢地伸直你的双臂,双手掌心相对,手指张开,十指握在一起……

对,就这样……你做得很好……很好……

好……做得很好……将注意力集中在你的指关节……

做得很好……呼吸时……请将注意力集中在你的指关节……

现在,请发挥你的想象力,想象你的双手像被磁铁吸住一样……使你的双手被越吸越紧……越吸越紧……

(此时的语气要坚决,引导要有力,并且注意观察被试者的指尖是否因紧握而

颜色发白。)

好……做得很好……你的双手被越吸越紧……越吸越紧……

随着你的每一次呼吸……你的双手都被越吸越紧……越吸越紧……越吸越紧……

好,非常好……等一下我会从1数到3,每数一个数,你都会感觉到你的双手越握越紧。当我数到3的时候,你就会发现你没有办法让你的双手分开。

好,当我数到3的时候,你就会发现你没有办法让你的双手分开……

1……你的双手被越吸越紧……越吸越紧……越吸越紧……

2……你的双手被完全地吸在一起……完完全全地吸在一起……

3……你的双手被完全地吸在一起……完完全全地吸在一起……你试着打开双手,但是发现完全打不开……完全打不开……

结束测试:

好,你做得很好……现在请停止尝试……慢慢地放松你的身体……

好,你做得很好……现在请停止尝试……慢慢地松开你的双手,慢慢地放松你的身体……

好,非常好……你可以自由地活动你的双手……

对,非常好,现在慢慢地把你的双臂放下来……调整你的呼吸……放松你的身体……

很好,调整你的呼吸,放松你的身体……你的身体感觉很舒服……很放松了……

对……你的身体感觉很舒服……很放松了……

好,现在慢慢地睁开眼睛,完完全全地回到现实中来……完完全全地回到现实中来……

(三) 测试后的沟通

1. 如果被测试者表示在测试过程中,双手被吸得很紧,无法分开,则表示被试者催眠感受性很好。

2. 询问一下被测试者对权威式的引导方式的感受,以便决定在下一步的催眠中是否采用这种引导方式。

五、身体后倒测试(采用权威式的引导方式,测试信任程度)

(一) 注意事项

1. 这种测试方法主要测试被试者对催眠操作者的信任程度,因其存在一定的危险性,所以最好在具有丰富的操作经验的催眠治疗师的指导下进行。
2. 同时,本测试在操作时会触碰对方的身体,所以要事先说明,并征求被测试者的同意。
3. 催眠操作者在操作这个测试时,要成弓箭步的姿势站在被试者的身后,以便在接住被试者时稳定的站立,确保被试者的安全。
4. 催眠操作者在操作这个测试时,要有一名助手站在被试者的侧面,并且同样成弓箭步的姿势站立,以便随时帮助催眠操作者接住后倒的被试者,确保被试者的安全。

(二) 测试前的准备

请被试者关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。找一个感觉舒服的地方,然后双脚并拢站立,脚踝固定,两臂自然下垂。

(三) 测试步骤

1. 引导被测试者放松下来,并且闭上眼睛。
2. 催眠操作者以弓箭步的姿势站在被测试者的身后,并且把双手放在被测试者的双肩上。
3. 引导被测试者想象自己的全身就像一块钢板,非常坚硬。
4. 引导被测试者想象催眠操作者的双手就像磁铁一样,会把测试者的身体向后吸倒。
5. 稳稳接住被试者后,将其缓缓扶起,并且引导被测试者的身体感觉恢复正常。
6. 结束测试,并且询问被测试者的感受。

引导示例:

好……现在让我们来做一个有意思的游戏。

请你做个深呼吸……让身体放松下来……

好……现在请你双脚并拢站立……双手自然下垂……

对,非常对……

请将眼睛闭起来……当你一闭上眼睛就会感觉到更加的放松……放松……

好,你做得非常好……你很放松……很放松……

就这样,继续地呼吸……对,就这样继续地呼吸……呼吸……

在呼吸的时候请把注意力放在你的两肩上……好,非常好……

在呼吸的时候请把注意力放在你的两肩上……你很放松……很安全……

你很放松……很安全……很放松……很安全……

好……非常好……一会儿我会把手放在你的两肩上……当我的手接触到你的两肩时……你会感觉你的整个后背很坚硬……像钢铁般的坚硬……

你会感觉你的整个后背很坚硬……很坚硬……像钢铁般的坚硬……

(将双手轻轻地放在被试者的双肩上,然后用坚定的语气继续引导。)

整个后背很坚硬……很坚硬……就像一块钢板般的坚硬……

很坚硬……很坚硬……非常坚硬……非常坚硬……就像一块钢板般的坚硬……

当我的双手离开你的肩膀时,我的双手就像是一块大磁铁,会吸引着你的身体慢慢向后倒……

对,会吸引着你的身体慢慢向后倒……放心,你会很安全……很安全……

我会稳稳地接住你……我会稳稳地接住你……你会很安全……很安全……

好……我的双手就像是一块大磁铁,会吸引着你的身体慢慢向后倒……

对,会吸引着你的身体慢慢向后倒……向后倒……

(这时候,只要催眠操作者用双手轻拨一下被试者的双肩,被试者就会向后倒去。此时催眠操作者的双手顺势滑到被试者肩膀下靠近背心的地方稳稳地接住被试者,然后要将其轻轻地扶起。)

结束测试:

好……非常好……很好……

现在,请继续呼吸,对……继续呼吸……呼吸……

好,放松你的身体……对……放松你的身体……

(注意,一定要让被试者的肌肉完全松弛下来。)

好……你全身的肌肉都很放松……很柔软……很放松……很柔软……

好……十分的好……你全身的肌肉都很放松……很柔软……很放松……很柔软……

好,现在请你慢慢睁开眼睛……完完全全地回到现实中来……

请你慢慢睁开眼睛……完完全全地回到现实中来……完完全全地回到现实中来……

(四) 测试后的沟通

- 1. 如果被试者在测试过程中是双膝僵直地向后倒去,证明被试者非常信任催眠操作者。
- 2. 仔细询问被试者测试结束后的身体感觉,以便确认被试者的肌肉已经松弛下来了。
- 3. 询问一下被测试者对权威式的引导方式的感受,以便决定在下一步的催眠中是否采用这种引导方式。

六、斯坦福催眠感受性量表

催眠敏感度测试的方法很多,上文中我们只是选择了较为常用的几种。美国心理学家欧内斯特·希尔嘉德在 1965 年编成类似心理测验的“斯坦福催眠感受性量表”,用以鉴定被试催眠感受性的高低。该量表后来几经修订,有多个不同的版本出现,在催眠研究中一直被广泛应用,本书中特别列出其中的一个版本仅供大家欣赏。

表 7 斯坦福催眠感受性量表

暗示的活动	通过标准
(1) 姿势改变(你弯下身去!)	不需强迫就自动弯下身去
(2) 闭上眼睛(你的眼皮越来越沉重!)	不需强迫就自动闭上眼睛
(3) 手向下垂(你的左手垂下去!)	在 10 秒钟内左手垂下 6 英寸
(4) 手臂定位(你的右臂无法移动!)	在 10 秒钟内右手举不到 1 英寸
(5) 手指并拢(你的手指无法分开!)	在 10 秒钟内手指无法张开
(6) 手臂僵硬(你的左臂开始僵硬!)	在 10 秒钟内手臂弯曲少于 2 英寸
(7) 两手合拢(你的两手相向合拢!)	在 10 秒钟内两手合拢 6 英寸之内
(8) 口语抑制(你说不出自己的姓名!)	在 10 秒钟内无法说出自己的姓名
(9) 幻觉现象(你眼前有一只苍蝇!)	被试挥手试图将之赶走
(10) 眼睛失控(你无法支配你的眼睛!)	在 10 秒钟内没有睁开眼睛
(11) 醒后暗示(醒后请坐另一把椅子!)	醒后表现出移动的反应
(12) 失忆测验(醒后你将忘记这一切!)	所能记忆的催眠中的项目少于 3 个

其实一般说来,上述的催眠敏感度测试只要通过其中的两到三项,我们就可以在下一步的催眠引导中将对方引导进入催眠状态。但是这要建立在被催眠者本人有意愿进入催眠状态的前提下,即使没有通过,只要其本人有这个意愿,我们也可以通过不断练习来提高催眠感受性。下面我们开始来学习一些催眠引导技巧。



第 12 章

催眠的引导技术



如果大家认真地做了使自己进入放松状态的练习,拥有了把自己引导进入放松状态的经验。那么你其实就已经拥有了催眠引导的经验,因为可以说所有的催眠实质上都是自我催眠,所以引导他人进入催眠状态其实就是引导他人来进行自我催眠。催眠的引导技术很多,但是总的说来主要是通过人们的感官系统、呼吸、想象三大途径使人们进入专注和放松的状态。

催眠是一门操作起来非常灵活的技术,所以当大家掌握了引导别人进入催眠状态的基本原理,并学会了本章中介绍的一些常用方法后,在未来的使用中可以依据当时的情景和被催眠者的具体情况创造出属于你自己的催眠技巧。当然,作为一名初学者,在你还没有熟练掌握标准的催眠操作基本步骤前,还是建议你好好掌握以下较为标准和常用的催眠引导技巧,等到技术成熟以后,再发挥你自己的创造力,来拥有属于你自己风格的催眠引导方法。

催眠引导技术的分类方法很多,我们在这里将其分为许可式(母系式)和权威式(父系式)两种。在操作许可式(母系式)催眠引导的时候要非常注意语速要平缓、语音要平抑、语气要柔和,但是要有一定的说服力,让被催眠者依照引导去进行;在操作权威式(父系式)催眠的时候要注意语速要快、语音要有力、语气要坚决,可以有命令式的口吻,要有极强的说服力。在我的工作中发现,大多数人适合许可式(母系式)的催眠引导方法。

在引导对方进入催眠状态之前,要注意按照前面的内容与对方详细沟通相关事宜,选择适合的环境,提醒对方关掉手机并且摘掉眼镜和手表等物品,下面我们就来介绍几种常用的催眠引导方法。

一、渐进式放松法

渐进式放松法可以说是最经常使用的一种催眠引导技术,操作时要采用许可式催眠引导的语气,它可以使被操作者感觉舒适,从而容易消除对催眠的恐惧和抗拒心理。在操作之前要注意以下几点,首先,在操作渐进是放松之前,要指导被操作者按着前面教过的方法,练习深呼吸和体验肌肉紧张与放松的感觉;其次,通常情况下,引导时要由上至下的进行引导放松;再次,引导速度要缓慢,让被操作者有充分的时间去体验放松的感觉。下面的引导过程仅供参考。

引导示例:

好,现在让我们来做一个会使你非常舒服的练习,请你关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜……

对,就这样……你做得很好……

现在请你选择一个最舒服的姿势坐好……选择一个最舒服的姿势坐好……

可以自由地调整一下身体的姿势……让自己更加的舒服……

对,就这样……在整个的练习中,你可以随时地调整一下你的姿势,让自己更加的舒服……

好,你做得很好……非常好……

好,现在慢慢地调整你的呼吸……慢慢地呼……慢慢地吸……

对,你做得很好……就这样做几个深呼吸……

好,非常好,请慢慢地闭上你的眼睛……当你一闭上眼睛你就开始放松了……

对,你做得很好……就这样再做几个深呼吸……

缓缓地吸气……缓缓地呼气……

用心去感觉呼吸的舒适感……

好,你做得很好……现在按照你喜欢的速度自然地呼吸……

好,非常好,自然地呼吸……呼吸……

渐渐地……在这自然地呼吸中你会渐渐进入平静……舒服……的放松状态……

现在你感觉你的头皮开始渐渐地松弛下来了……松弛下来了……

好……非常好……你的头皮开始渐渐地松弛下来了……完全松弛下来了……

对,你做得很好……就这样在平静的呼吸中……你的头皮完全松弛下来了……

好,渐渐的……在自然地呼吸中……你的头皮完全放松下来了……

对……非常好……在平静的呼吸中你很安全……很舒服……

好,在平静的呼吸中,你可以感觉到这种放松的感觉在逐渐地扩大……

在平静的呼吸中……你可以感觉到这种放松的感觉在逐渐地扩大……扩大……

对,就这样……你前额的肌肉也渐渐地松弛了下来……

好……非常好……你做得很好……

对,就这样……你前额的肌肉完全放松了……放松了……放松了……

对,就这样……放松你的眉毛……放松了……放松了……

放松的感觉在逐渐地扩大……你的眼皮放松了……放松了……

对……很好……就这样……

在平静的呼吸中……你的脸颊放松了……放松了……

对……自然地呼吸……微微地张开你的嘴巴……

好……非常好……渐渐地……你嘴巴周围的肌肉松弛了……完全松弛了……

渐渐地……你嘴巴周围的肌肉放松了……完全放松了……

好……非常好……随着你轻柔地吞咽唾液,你的面部完全放松了……放松了……

好……非常好……每一次的呼吸都会使你更加地放松……

好……非常好……放松的感觉在扩大……你的颈部松弛了下来……

你的颈部完全放松了……放松了……

对,就这样……自然地呼吸……呼吸……

在呼吸时……请将注意力放在你的双肩上……

对,就这样……这样你就可以感觉到你的双肩在逐渐地松弛

好……非常好……你肩部的肌肉完全地松弛了……

对,就这样……你的肩部完全放松了……放松了……

对,就这样……自然地呼吸……你的肩部会更加的松弛……更加放松……

你的肩关节也放松了……完全放松了……放松了……

在这样自由地呼吸中你会感觉到放松的范围越来越大……越来越舒服……

你胸部的肌肉完全地松弛了……

好……在呼吸中……你的胸部完全放松了……放松了……

放松的范围越来越大……你背部的肌肉完全地松弛了……

好……非常好……你的背部完全放松了……放松了……

在平静的呼吸中……你的背部完全放松了……放松了……

好……现在你上臂的肌肉也渐渐地放松了下来……

对,就这样……你的上臂完全放松了……放松了……

对……就是这种感觉……就这样自由地呼吸……

每一次的呼吸都会使你的身体更加地放松……放松……放松……

渐渐的……每一次的呼吸,都会使你的心灵更加的平静……

在平静的呼吸中……你前臂的肌肉也渐渐地松弛了……

你的双臂完全放松了……放松了……

在这样自由的呼吸中你会感觉到放松的范围越来越大……越来越舒服……
放松的感觉来到你的双手……你的双手完全放松了……放松了……
你的双手完全放松了……指尖也放松了……
就在这种舒服的状态下,你腹部的肌肉也完全地松弛下来……
好……你的腹部完全放松了……放松了……
放松的范围越来越大……你腰部的肌肉完全地松弛了……
好……非常好……你的腰部完全放松了……放松了……
对,就这样……这种放松的感觉很快就会传遍你的全身……
好……就这样……你的身体会在这种感觉中越来越舒服……
对,就这样……就这样,在平静而又均匀的呼吸之中,你越来越放松……
好……非常好……你在不知不觉地享受着放松的感觉……
渐渐的……你臀部的肌肉完全地松弛了……
对,就这样……渐渐的……你的臀部完全放松了……放松了……
渐渐的……你的臀部完全放松了……放松了……
好……非常好……放松的范围越来越大……
对,就这样……渐渐的……你的整个脊柱完全放松了……放松了……
渐渐的……你两侧的髋部完全放松了……放松了……
好……非常好……渐渐的……你的髋部完全放松了……放松了……
对,就这样……渐渐的……放松的范围越来越大……越来越大……
好……渐渐的……你大腿的肌肉完全地松弛了……完全地松弛了……
好……就这样……你两侧的大腿完全放松了……放松了……
你的膝关节也放松了……完全放松了……放松了……
就在这种舒服的状态下……放松的范围越来越大……越来越大……
好……非常好……你小腿的肌肉完全地松弛了……完全地松弛了……
渐渐的……你两侧的小腿完全放松了……放松了……
对,就这样……渐渐的……放松的范围越来越大……越来越深……
放松的感觉来到了双脚……你双脚的肌肉完全松弛了……
你双脚的肌肉完全地松弛了……完全地松弛了……
好……渐渐的……你的双脚完全放松了……放松了……
好……非常好……你的双踝的肌肉完全地松弛了……完全地松弛了……

对,就这样……渐渐的……你的双踝的肌肉完全放松了……放松了……

对,就这样……渐渐的……你的脚趾也放松了……完全放松了……

好……就这样……放松的感觉一直传到了你的脚趾尖……你的全身放松了……

好……很好……你的全身的肌肉松弛了……全部地松弛了……

好,平静的呼吸中……你的全身放松了……完全放松了……

对,就这样……你全身的每一块肌肉松弛了……全部地松弛了……

现在,你的全身都放松了……完全放松了……完全放松了……

好,就在这平静的呼吸中……你静静地享受这放松的感觉吧……

好……就这样……就这样静静地享受这放松的感觉吧……

就这样静静地享受这放松的感觉……完全放松的感觉……

记住这种感觉……在下一次你想放松的时候,你会很容易的放松下来……

记住这种感觉……在下一次的催眠中你会更深的进入放松状态……

好……非常好……现在我会从1数到5,每数一个数你都会更加清醒……

当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地醒来……

我会从1数到5,当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地清醒过来……

1……你渐渐地清醒了……

2……在下一次的催眠中你会更深地进入放松状态……

3……越来越清醒了……试一下动动你的手指……

4……越来越清醒了……回到现实中来……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……

好……非常好……你做得很好……慢慢地舒展一下你的身体……活动一下。

二、视觉凝视法

催眠历史上的重要人物詹姆斯·布雷德经常用长时间凝视水晶球的方法来操作催眠,现在随着时代的发展,催眠的操作技术已经起了很大的变化,但是视觉凝视法依然是催眠治疗师们经常选用的方法。下面的引导示例供你参考。

引导示例:

好,请你关掉手机,去掉身体上的物品……我们来做一个练习。

现在请舒展一下身体,找个舒服的姿势坐好,做个深呼吸让身体放松下来……

就这样……保持深呼吸……保持深呼吸……
好……就这样……一面深呼吸……一面静听我的声音……
一面深呼吸……一面静听我的声音……
静听我的声音……随着我的引导你就会很快地进入放松的状态……
现在请你一面呼吸……一面睁着眼睛看着前方的墙壁……
对……就这样……睁着眼睛看着前方的墙壁……
专心的把你的目光集中在正中央的那一点上……
好……就这样……一面深呼吸……一面专注地看着那里……
专注地看着那里……看着那里……
好……非常好……就这样……一面深呼吸……一面专注看着那里……
好……当你专注地看着那里时……你的呼吸越来越平稳……
好,当你专注地看着那里时……你的呼吸越来越平稳……
对……就这样……当你专注地看着那里时……你的心情越来越平静……
好,当你专注地看着那里时……你的心情越来越平静……越来越平静……
你就这样……专注地看着那里……任由心中的想法自由地滑过……
好……非常好……就这样……专注地看着那里……
任由心中的想法自由地滑过……
就这样……专注地看着那里……你会感觉身体在逐渐地放松……
你可能会忍不住眨一眨眼睛……
不要紧……每眨一下……你都会更加的放松……
渐渐地……你好像是清醒的……又好像是置身于另外一个时空……
你好像是清醒的……又好像是置身于另外一个时空……
好……非常好……就这样……专注地看着那里……
渐渐地……你好像是清醒的……又好像是置身于另外一个时空……
你好像是清醒的……又好像是置身于另外一个时空……
对……就这样……继续专注地看着那里……
你好像清楚地知道发生的一切……又好像是置身于另外一个时空……
好……很好……你好像清楚地知道发生的一切……又好像是置身于另外一个
时空……
慢慢地……你会感觉到你的眼皮越来越沉重了……

你会感觉到你的眼皮越来越沉重了……越来越沉重了……
当你想要闭上眼睛的时候……你就会把眼睛闭起来……
当你把眼睛闭起来时……你就会进入更深的放松状态……
当你把眼睛一闭起来……你就会进入更深……更深的放松状态……
慢慢地……你会感觉到你的眼皮越来越沉重了……
当你想要闭上眼睛的时候……你就会把眼睛闭起来……
当你把眼睛一闭起来……你就会进入更深……更深的放松状态……
(提示:大多数的被催眠者,在这个时候都会闭上眼睛进入催眠状态。)
好……很好……就这样……做得非常好……非常好……
你现在已经非常的放松了……
就这样静静地享受放松的状态……静静地享受放松的状态……
记住这种感觉……这种放松的感觉……放松的感觉……
下一次当你想要放松时……你会进入更深的放松状态……
当你想要放松时……你会进入更深的放松状态……
好,就这样……静静地享受放松的状态……
当你享受够了……你就可以睁开眼睛完全地醒来……
就这样……静静地享受放松的状态……
好……很好……就这样……做得非常好……非常好……
当你享受够了的时候……你就可以睁开眼睛完完全全地醒来……
好,就这样……很好……静静地享受放松的状态……
当你享受够了……你就可以睁开眼睛完完全全地回到现实中来……
对……完完全全地回到现实中来……完完全全回到现实中来……

这种方法适用于那些注意力难于集中、比较理智、难于放松的被催眠者。除了引导示例中的方法外,还可以引导被催眠者凝视墙上的装饰画、风景、催眠师的手指等,使对方在专注状态下进入催眠状态。

三、情景引导法

这是一种利用催眠环境中一切现有资源来引导对方进入催眠状态的方法,诸如催眠室中墙上和桌上的装饰品、挂钟的滴答声、背景音乐声、被催眠者身下的椅子都可以成为使用这种方法的用具。在下面的案例节选中我采用的就是这种方法,利用现场环境,通过引导被催眠者视觉、听觉、皮肤感觉等感觉系统的交替使

用,引导其进入催眠状态,在这里再现出来供大家参考。

案例节选:

(李先生在一家日本独资的企业工作,是一家分公司的客货服务部副经理。他因为工作压力过大,经常会出现焦躁、易怒的情况。一次在与同事发生争吵后来到了我的咨询室,经过与他沟通并征求他的同意后,我决定采用催眠治疗。我先请他关掉手机,去掉身体上的手表、钥匙和眼镜等物品后请他找了一个舒服的姿势坐好后,就开始了下面的引导。)

好,李先生,请先舒展一下你的身体,把手放在一个更加舒服的位置,一会儿你只要随着我的引导,体验我叫你感觉的感受就好了,你也可以在心里默默地重复我的引导语。

好,李先生,现在就让我们一起来慢慢地呼吸……

(这时我发现他在看着前面的地板。)

对,就这样……就让我们看着屋里的地板……

一面看着屋里的地板……一面呼吸……一面看着屋里的地板……一面呼吸……

好,就这样……缓缓地吸气……缓缓地呼气……

好……就这样……一面呼吸……一面看着前方的地板……当你想闭上眼睛时,就可以闭上眼睛……

好,就这样……缓缓地吸气……缓缓地呼气……

好,现在全神贯注地看着前方的地板……

在心里默默地告诉自己……告诉自己看到了什么……

我能看到地板的颜色……我能看到地板的光泽……我能看到地板的接缝……我能看到地板的材质……

好,很好……继续缓缓地吸气……缓缓地呼气……

在呼吸时静静地聆听你能听到的声音……

好,就这样……缓缓地吸气……缓缓地呼气……

你可以在心里默默地告诉自己……告诉自己听到了什么……

好,就这样……缓缓地吸气……缓缓地呼气……

我可以听到郝老师的说话声……我可以听到远处的汽车声……我可以听到背景的音乐声……我可以听到自己的呼吸声……

好……很好……

现在来静静地体验……体验你身体的感受……

我可以感受到屋里的温度很温暖……我可以感受到我身下的椅子很舒服……

我可以感受到我的呼吸很平稳……我可以感受到我的身体很放松……

(这时李先生眼睛的眨动已经变慢了,身体已经渐渐地松弛了。)

好,就这样……现在我们来重复可以看到的……

我能看到地板的颜色……我能看到地板的光泽……我能看到地板的接缝……

好,很好……缓缓地呼吸……现在我们来重复可以听到的……

我可以听到郝老师的说话声……我可以听到远处的汽车声……我可以听到背景的音乐声……

好,就这样……缓缓地吸气……缓缓地呼气……

现在我们来重复可以感觉到的……

我可以感受到屋里的温度很温暖……我可以感受到我身下的椅子很舒服……

我可以感受到我的呼吸很平稳……

好,很好……继续缓缓地吸气……缓缓地呼气……

好,就这样……现在我们来重复可以看到的……

我能看到地板的颜色……我能看到地板的光泽……

(这时李先生的眼睛已经缓缓地合上,进入了催眠状态……)

这种方法的好处就是使用起来十分灵活,随时可以利用催眠现场的环境来进行催眠引导。使用时要注意随时观察被催眠者的状态,和其所关注的对象,语意要尽量简洁单调,语句要不断地重复。

四、呼吸引导法

呼吸是让人们的身体与心灵紧密联结的重要途径,在催眠操作过程中,我们来引导被催眠者通过对自己呼吸的关注,来集中注意力并且使自己的身心放松下来,是一个非常简单而有效的引导方法。在操作中尽管引导的内容不尽相同,关注的部位也可以灵活掌握,但是要尽量注意以下三点:首先,语音尽量平抑;其次,语意尽量单调;再次,语句可以不断重复。下面的引导示例仅供参考。

引导示例:

好,下面就让我们来进行一个有关呼吸的练习,这个练习会让你非常的平静而放松……

现在就请你关掉手机,去掉身体上物品,让我们在下一刻的时光里尽情地享受呼吸的快乐。

好……现在请你找一个舒服的姿势坐好……

请调整一下你身体的姿势……

就这样……把我们的身体调整到最舒服的姿势……这样便于我们更加顺畅的呼吸……

好,做得很好……请慢慢地闭上眼睛……

当我们闭上眼睛时……我们就开始放松了……

好,你做得非常好……很好……

现在就按照你喜欢的速度……自由地呼吸……呼吸……

就这样……在自由的呼吸中……让思绪在头脑中自由地漂浮……

在自由的呼吸中……让思绪在头脑中自由地漂浮……

对,非常好……在呼吸时请把你的注意力放在你鼻孔和上嘴唇之间的位置……

对……非常好……把你的注意力放在你鼻孔和上嘴唇之间的位置……

静静地感受……感受呼吸时那个位置的感觉……

对,你做得非常好……感受呼吸时那个位置的感觉……

好……很好……去感受吸气时气流经过那里时的感觉……

对,感受呼气时气流经过那里时的感觉……

好,非常好……静静感受吸气时气流经过那里时的感觉……

对……静静感受呼气时气流经过那里时的感觉……

好,非常好……感受每一次呼吸……

感受每一次地吸气……

感受每一次呼吸……呼吸……

感受每一次地呼气……

好……静静感受吸气时……气流经过那里时皮肤的感觉……

感受……气流经过那里时皮肤的感觉……

好……静静感受呼气时……气流经过那里时皮肤的感觉……

感受,气流经过那里时皮肤的感觉……

对……静静感受吸气时……气流经过那里时的温度……

静静感受吸气时……气流经过那里时的温度……
好……静静感受呼气时……气流经过那里时温度的变化……
静静感受呼气时……气流经过那里时温度的变化……
(一般情况下,被催眠者此时就已经进入了催眠状态。)
好,非常好……不知不觉间你的嘴巴微微张开了……
不知不觉间……你的呼吸变慢了……变慢了……
你的呼吸变慢了……变慢了……
慢慢地……你的呼吸加深了……加深了……
你的呼吸加深了……加深了……更加深了……
不知不觉间……你的呼吸变慢了……变慢了……
就这样,非常好……继续呼吸……
继续感受每一次呼吸……呼吸……
继续在呼吸时把你的注意力放在你鼻孔和上嘴唇之间的位置……
继续感受每一次的吸气……
继续感受每一次的呼气……
好……很好……去感受吸气时气流经过那里时的感觉……
就这样……在自由地呼吸中……去感受呼气时气流经过那里时的感觉……
好……你做得非常好……非常好……
就这样……在呼吸时把你的注意力放在你鼻孔和上嘴唇之间的位置……
感受每一次的吸气……
去感受吸气时气流经过那里时的感觉……
感受每一次的呼气……
去感受呼气时气流经过那里时的感觉……
继续自由地呼吸……呼吸……
你的呼吸更加的顺畅……更加的轻松……更加的顺畅……更加的轻松……
好,非常好……感受每一次呼吸……
好,非常好……慢慢地……呼吸……呼吸……呼吸……
好……更加顺畅地呼吸……更加舒服地呼吸……呼吸……
你的注意力依然放在你鼻孔和上嘴唇之间的位置……
感受每一次呼吸……

感受每一次的吸气……
感受每一次的呼气……
感受气流经过那里时皮肤的感觉……
感受气流经过那里时温度的变化……
渐渐的……你的呼吸前所未有的顺畅……前所未有的舒服……
就这样……感受每一次呼吸……
感受每一次的吸气……
感受气流经过那里时皮肤的感觉……
感受每一次的呼气……
感受气流经过那里时温度的变化……
就这样……感受每一次呼吸……
感受每一次的吸气……
感受每一次的呼气……
感受气流经过那里时皮肤的感觉……
感受气流经过那里时温度的变化……
不知不觉间……你的呼吸前所未有的顺畅……前所未有的舒服……
渐渐的……你的呼吸前所未有的顺畅……前所未有的舒服……
就这样……就这样享受这轻松的感觉……
就这样……就这样自由地呼吸……
记住这种感觉……下一次你想再次进入这种感觉……可以很容易进来……
下一次你想再次进入这种感觉……可以很容易进来……
好……就这样……就这样享受这轻松的感觉……
就这样……就这样享受呼吸的快乐……
就这样享受呼吸的快乐……
当你享受够了……你就可以睁开眼睛完全地醒来……
当你享受够了……你就可以睁开眼睛完完全全地醒来……
当你享受够了……你就可以睁开眼睛完完全全地回到现实中来……
完完全全地回到现实中来……

五、想象引导法

这个方法是催眠引导中的常用方法。在我们与外界接触时，我们会用到视觉、

听觉、触觉等各种感官系统,并且由大脑将这些感官系统所摄取的信息储存起来,并且在一定的情境下再次提取出来。所以,在引导的过程当中,我们要充分利用大脑对信息的储存及提取功能,在充分了解被催眠者情况的基础上,通过引导被催眠者想象一个正面积积极的情景来进行引导,并且注意以下几点。

首先,我们要注意充分了解被催眠者的情况,以便利用被催眠者各种感官系统的功能,尽量采用被催眠者较熟悉的信息来引导其来想象一个情景。

其次,同时还要尽量在想象的情境中,引导被催眠者的各种感官系统交替或者重叠使用,这有助于被催眠者专注程度的提高。

再次,注意观察被催眠者的表情及表现,并保持与被催眠者的沟通,以便随时指导操作者所引导的情景是否被对方想象出来了。

最后,引导速度要缓慢,语句要重复,以便让被操作者有充分的时间去体验想象到的情景和放松的感觉。

我们在前文中曾经介绍过根据被催眠者记忆中真实的情景,事先制定好她想象的个人脚本的方法。下面我们来介绍不断利用各种感官系统交替或者重叠使用的方法,来引导对方进入催眠状态,下面的引导示例仅供参考。

引导示例:

好,现在就让我们来享受一个美妙而放松的练习,在练习中我们会看到很多美丽的景色……

现在请你关掉手机,去掉身上的物品,找一个舒服的姿势坐好,让生命中的下一个时刻去享受放松的状态……

对……你做得很好……非常好……

现在……请你慢慢闭上眼睛……做一个深呼吸……

对……就这样……这样安静地闭着眼睛……安静地体验……

好,做得很好……非常好……

就在这安静的状态下……自由地呼吸……呼吸……

发挥你的想象力……想象你缓缓地走出了这间屋子……

好……非常好……你做得很好……

外面的天气很晴朗……很晴朗……身处在你喜欢的天气里……

对……就这样……非常好……

想象你在这个晴朗的天气里来到了一个花园门前……来到你喜欢的环境……

(根据对被催眠者的了解,引导一个大致的情景。)

好,非常好……非常好……很好……

发挥你的想象力……想象你来到了一个花园门前……

这个花园可能是你过去来过的……也可能是你从未来过的……

(给予对方充分的想象空间。)

好,做得很好……很好……

现在你来到那个花园门前了吗?如果来到了请动动你的手指告诉我……

(这是一个在催眠过程中,与被催眠者沟通的常用方法。)

好,非常好……你来到花园门前了……

请你看一看……花园大门的颜色……大门的颜色是你喜欢的颜色……

(引导对方进行视觉想象。)

好,非常好……如果你愿意,请你走进花园的大门去看一看……

好,非常好……你走进去了吗?

如果走进去了……请动一动你的手指来告诉我……

(这是一个在催眠过程中,与被催眠者随时保持沟通的例子。)

好,很好……非常好……

现在……请看一看花园中美丽的景色吧……

看一看你前方的花草……

花草的颜色是你喜欢的颜色……

你可以听一听微风吹动花草的声音……听一听微风吹动花草的声音……

(引导被催眠者进行听觉想象。)

好,很好……非常好……

你可以走过去闻一闻花的香味……这些花草散发着你喜欢的香气……

(引导被催眠者进行嗅觉想象。)

好,非常好……做得非常好……非常好……

你可以伸出手来……轻轻地触摸一下眼前的花草……

试一试轻轻触摸它们的感受……

(引导被催眠者进行嗅觉想象,一般情况下被催眠者此时已经进入较深的催眠状态。)

好……很好……做得非常好……非常好……

请你找一个你喜欢的地方坐下来……安静地坐下来……

对……就这样……就这样缓缓地坐下来……

好,非常好……做得非常好……非常好……

现在请你就在这里……享受这美丽的景色吧……

就在这里看着美丽的风景……

听一听微风吹动花草的声音……

闻一闻微风带来的花香……

感受一下暖风吹动皮肤的感觉……

就这样自由地呼吸……安静地享受这美景中的一切……

(引导被催眠者重叠使用感官系统。)

对……就这样……安静地享受这美景中的一切……

请记住这放松的感觉……当你想放松时你会很快地放松下来……

好……请记住这片美丽的风景……当你想回到这里时,你还会回来……

好……很好……做得非常好……非常好……

一会我会从1数到5,每数一个数你都会更加的清醒……

当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地醒来……完全地回到这间屋子里来……

好,我开始数了……当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地醒来……

1……你渐渐地清醒了……

2……在下一次的放松中你会更深地进入放松状态……

3……你越来越清醒了……渐渐地回到了这间屋子里……

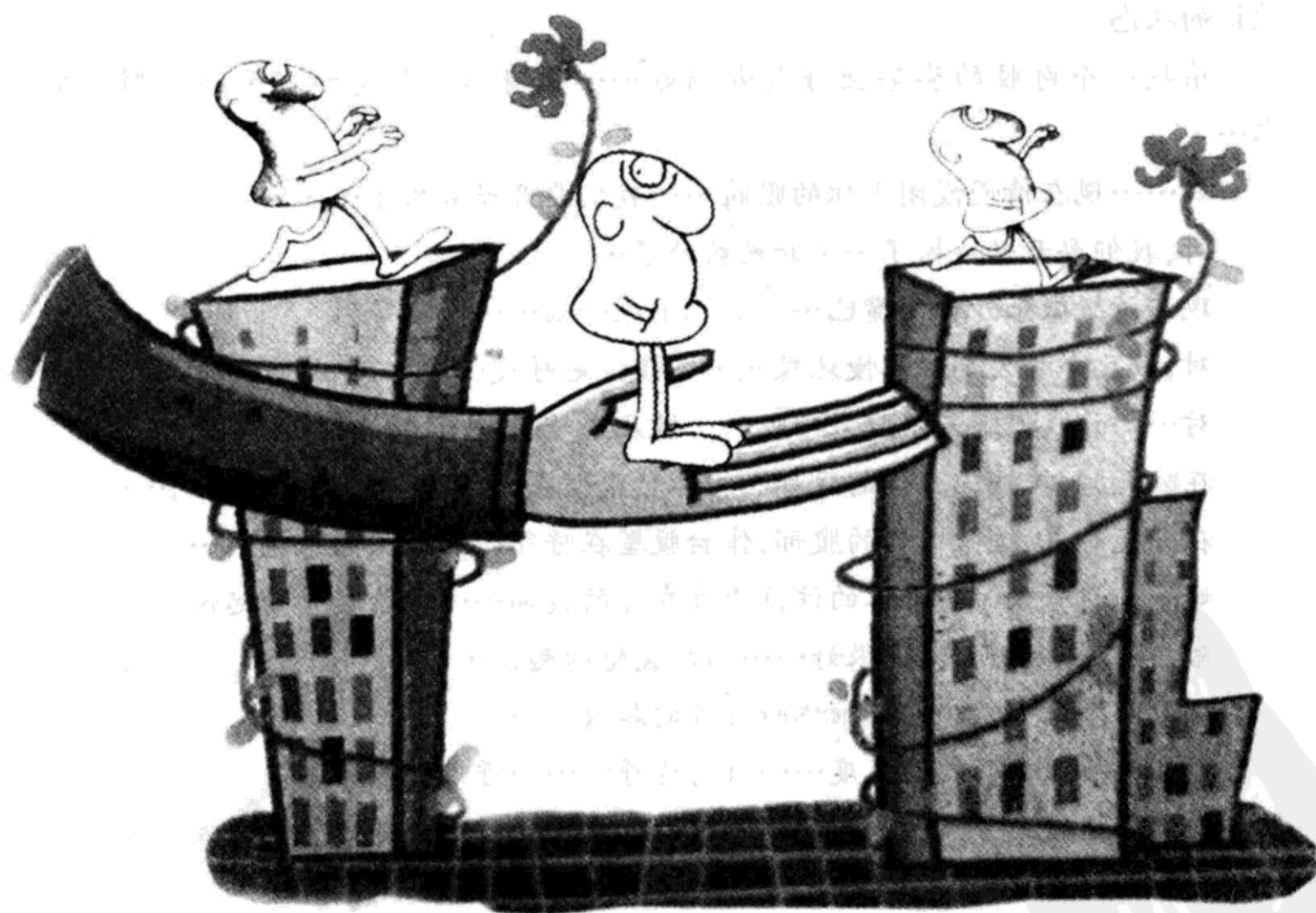
4……回到了这间屋子里了……试一试动一动你的手指,回到现实中来……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中
来……

本章所分享的是一些利用感官系统、呼吸、想象这三大途径,引导他人进入催眠状态的简单方法,在下一章中我们会分享一些操作更为复杂的引导与深化技术。

第 13 章

催眠的深化技术



PDF

天

现代出版

进入催眠状态以后,可以通过深化技术来达到治疗所需要的催眠深度,本章所介绍的就是这部分内容。大多数的人经过引导进入催眠状态五次至六次以后,都会比较容易地进入中度催眠状态。认真地反复练习前面介绍的呼吸技术、专注能力练习、想象放松法、自生训练等练习,也会有助于你更加快速和更加深入地进入催眠状态。

一、自我催眠深化

如果你通过前面介绍过的技术多次成功地使自己放松下来进入催眠状态,你就会逐渐具有深化自己催眠状态的能力。如果你没有反复练习前面介绍的技术,那么你就更加需要找一个安静、安全的地方按照下面的方法进行练习,练习前的准备与自我催眠练习相同。

引导示例:

好,现在我们来做一个让我们更加放松的练习……这个练习会使你进入更加放松的状态。

请找一个舒服的姿势坐好或者躺好……把身体的姿势调整到最舒服的状态……

好……现在请慢慢闭上你的眼睛……我们要开始放松了……

对,我们要开始放松了……开始放松了……

现在请微微张开你的嘴巴……做几个深呼吸……

对,做几个呼吸……慢慢地吸气……慢慢地呼气……

对……让我们来采用腹式呼吸……做几个呼吸……

在吸气时,缓缓膨胀你的腹部……体验腹壁在吸气时向外扩张的感觉……

在呼气时,缓缓收回你的腹部,体验腹壁在呼气时内回收的感觉……

好……在呼吸时请把你的注意力放在你的腹部……体验腹壁的起伏……

对,就这样……你做得很好……体验腹壁的起伏……

再做两个深呼吸……仔细体验腹壁的起伏……

现在就按照你喜欢的速度……自由地呼吸……呼吸……

继续采用腹式呼吸……按照你喜欢的速度……自由地呼吸……呼吸……

在自由地呼吸中……把你的注意力放在你的腹部……

在吸气时……体验腹壁向外扩张的感觉……

在呼气时……体验腹壁向内回收的感觉……

对,就这样……你做得很好……在自由地呼吸中体验腹壁的起伏……

在自由地呼吸中体验腹壁的起伏……

在吸气时……体验腹壁向外扩张的感觉……你会感觉更加舒服……

在呼气时……体验腹壁向内回收的感觉……你会感觉更加放松……

好,就这样……在自由地呼吸中感觉腹壁的起伏……

好,下面我将会请你在心里默数吸气的次数,我会请你从20数到1……

(开始深化。)

我会请你在吸气的时候默数吸气的次数,在呼气的时候体验更加放松的感觉。

这样,你每一次吸气时都会更加十倍地舒服……在呼气时更加十倍地放松……

好……我会请你从20数到1……你每数一次吸气时都会更加十倍地舒服……

在心里默数吸气的次数,你每数一次吸气时都会更加十倍地舒服……

在呼气时会感觉更加十倍地放松了……

当你数到1时,你会进入最深的放松状态……

当你从20数到1时,你会进入最深的放松状态……

好,现在,就让我们来试一试……

20……吸气……呼气……更加十倍地放松了……

19……吸气……你会感觉更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……
放松了……

18……吸气……你会感觉更加舒服……慢慢呼气……更加百倍的平静了……

17……吸气……更加舒服……慢慢呼气……很放松……很平静……

16……更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

15……好,你做得很好……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

14……好,你做得很好……每一次呼吸都会叫你更加十倍地放松……放
松……

好,你做得很好……现在请按照你喜欢的速度呼吸……按照你喜欢的速度数
数……

当你数到1时,你就会进入最深的催眠状态……当你数到1时,你就会进入最
深的催眠状态……

13……12……11……2……你将进入最深的催眠状态……

1……你进入最深的催眠状态了……你进入最深的催眠状态了……

好……现在你已经完全进入很深的催眠状态中……很深的催眠状态中……

请你用一些时间充分地享受这种美好的感觉……享受这种美好的感觉……

我会暂时停止讲话,两分钟后我会来唤醒你……

(大约两分钟的沉默后。)

现在……请记住这种感觉……在下一次的催眠中,你会进入更深的催眠状态……

请记住这种感觉……在下一次的催眠中,你会进入更深的催眠状态……

好……非常好……现在我会从1数到5,每数一个数你都会更加清醒……

当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地醒来……

我会从1数到5,当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地清醒过来……

1……你渐渐地清醒了……渐渐地清醒了……

2……在下一次的催眠中你会进入更深的催眠状态……更深的催眠状态……

3……越来越清醒了……越来越清醒了……试一下动一动你的手指……

4……越来越清醒了……回到现实中来……回到现实中来……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……

好……你做得很好……慢慢地舒展一下你的身体……活动一下,你会感觉很舒服。

上面大家所体验到的是深化技术中最常用的数数法,无论用于自我催眠中的深化还是引导他人进入更深的催眠状态都有很好的效果。我们在数数字的时候是采用由大数到小的方法。有的催眠治疗师在使用这种方法的时候习惯于从小数到大,请注意如果在深化时采用由大数到小的方法,那么唤醒时就要小数到大。反之亦然,如果在深化时采用从小数到大时,唤醒时就要采用由大数到小的方法。下面我们来学习其他的催眠深化技术。

二、空间下降法

通过下楼梯、下电梯、下坡等空间感上的下降感觉,可以比较容易地把人们引导进入更深的催眠状态,下面我们以下楼梯为例学习这种方法,下电梯、下坡等方法的操作我们会在后面章节中的案例节选里面看到。

引导示例：

现在……请找一个舒服的姿势坐好或者躺好……我们来做一个练习……

对，就这样静静地在这里，静静地在这里……

当你感觉到自己很平静的时候就可以慢慢闭上你的眼睛……

当你闭上眼睛的时候……你就开始放松了……

好……你做得很好……当你闭上眼睛的时候……你就开始放松了……

不知不觉间你的呼吸越来越均匀……越来越顺畅……

你的呼吸越来越均匀……越来越顺畅……你的心情越来越平静……

好，你现在会觉得身上的衣服很舒服……你的衣服接触你的皮肤很舒服……

对……仔细地去感觉……你身上的衣服接触你的皮肤很舒服……使你很放松……

(帮助对方找到躯体感觉，有助于在深化时感受到空间上的下降感觉。)

好……非常好，你身上的衣服使你身上的每一寸皮肤都很舒服……很放松……

现在，请发挥你的想象力……想象你正站在一个台阶上的最高一层……

你正站在一个台阶上的最高一层……台阶一共有十级台阶……十级台阶……

台阶上铺有软软的地毯……地毯的颜色是你喜欢的颜色……是你喜欢的颜色……

一会儿，你只要在每一次的呼气时下一级台阶……你就会进入更加放松的状态……

每下一级台阶都会更加十倍地放松，当下完最后一级台阶你会进入最深的放松状态……

只要你在每一次的呼气时走下一级台阶……你就会进入更加十倍地放松状态……

(呼气时的胸部回收感，会加强空间上的下降感。)

当你下完最后一级台阶你会进入最深的放松状态……最深的放松状态……

(开始深化。)

吸气时慢慢抬起腿来，呼气时慢慢把脚踩在下一级台阶上……你很安全……很放松……

随着身体的下降你更加十倍地放松了……放松了……更加十倍地放松了……

你每下一级台阶,都会更加十倍地放松……更加十倍地放松……

对,现在再下一级台阶,吸气时慢慢抬起腿来……呼气时慢慢把脚踩在下一级台阶上……

在每一次的呼气时下一级台阶……你每下一级台阶,都会更加十倍地放松……

当你下完最后一级台阶你会进入最深的放松状态……最深的放松状态……

你每下一级台阶,都会更加十倍地放松……更加十倍地放松……放松……

再下一级台阶,吸气时慢慢抬起腿来……呼气时慢慢把脚踩在下一级台阶上……你会感受到你的双脚才在地毯上的感觉……很柔软……很舒服……

随着身体的下降你更加十倍地放松了,当你下完最后一级台阶你会进入最深的放松状态。

再吸一口气……抬起腿来……呼气……慢慢把脚踩在下一级台阶上……

你很安全……很舒服……很放松……现在你还有六级台阶……按照你喜欢的速度呼吸……按照你喜欢的速度下台阶……

再下一级台阶,更加十倍地放松……更加十倍地放松……放松……还有五级台阶。

还有四级台阶,再下一级台阶,下完最后一级台阶你会进入最深的放松状态,最深的放松状态……还有三级台阶……放松了……放松了……

去感觉……你的双脚踩在地毯上的感觉……很柔软,很舒服……

再下一级台阶,随着身体的下降你更加十倍地放松了……放松了……还有两级台阶……

对……再下一级台阶,去感觉……你的双脚踩在地毯上的感觉……很柔软,很舒服……

好,还有最后一级台阶了……下完这一级台阶你会进入最深的放松状态……

慢慢地再下这最后一级台阶……你的每一次呼吸都会叫你更加十倍地放松……

吸气时慢慢抬起腿来,呼气时慢慢把脚踩在下一级台阶上……进入最深的放松状态了。

请记住这种感觉……在下一次的催眠中,你会进入更深的催眠状态……

请你用一些时间充分地享受这种美好的感觉……享受这种美好的感觉……

我会暂时停止讲话,一分钟后我会来请你回到这间屋子里……

(大约两分钟的沉默后。)

好,一分钟的时间到了,现在我会开始从1数到5,每数一个数你都会更加清醒……

一分钟的时间到了,我会开始从1数到5,当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地醒来……

1……你渐渐地回到这间屋子里了……渐渐地清醒了……

2……在下一次的催眠中你会进入更深的催眠状态……更深的催眠状态……

3……你回到这间屋子里了……越来越清醒了……试一下动一动你的手指……

4……越来越清醒了……回到这间屋子里来……回到现实中来……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……

好……慢慢地舒展一下你的身体……轻轻地拍打你的身体,活动一下,你会感觉很舒服。

三、大卫·埃尔曼法

大卫·埃尔曼是催眠历史上的一位重要人物,他本人虽然不是医生,但是他却为催眠技术在医学领域的应用做出了杰出的贡献。他的催眠引导与深化技术别具一格,使用起来效果很好,下面我们就来学习他的催眠引导和深化方法。这个方法在操作时会和被催眠者的身体有接触,所以在沟通中要事先说明并且征得对方同意。该法按以下步骤操作:

步骤一:引导被催眠者闭上眼睛。

步骤二:引导被催眠者放松。

步骤三:引导被催眠者睁开眼睛再闭上眼睛(分馏,即启动不同的感觉器官)。

步骤四:手臂下降(深化)。

步骤五:数数加放松。

引导示例:

好,现在我们开始做练习了……请选择一个舒服的姿势坐好……

请慢慢地做一个深呼吸,在呼气的时候闭上你的眼睛……

当你闭上眼睛的时候……你会感觉到眼睛周围的肌肉松弛了下来……

慢慢地呼吸……在每一次呼气的时候你都会感受到放松的感觉在扩大……

对,在你的呼吸中,放松的范围越来越大……渐渐地扩大到你的整个头部。

好,非常好,在每一次的呼吸中,放松的范围越来越大……越来越大……

放松的范围越来越大……渐渐地这种感觉会从你的头部扩散向下延伸……

呼吸中,这种感觉会从你的头部扩散向下延伸……直到你的全身……

慢而深的呼吸中,种感觉会从你的头部扩散向下延伸,直到你的脚趾……

下面我会请你睁开眼睛,再闭上眼睛,每一次睁开眼睛在闭上眼睛你都会更加十倍地放松。

(引导被催眠者睁开眼睛再闭上眼睛,具有进一步放松的作用。)

好,请睁开眼睛……再闭上眼睛……你更加十倍地放松了……

好……非常好……请睁开眼睛……再闭上眼睛……你更加十倍地放松了……

……

很好,请你睁开眼睛,再闭上眼睛,每一次睁开眼睛在闭上眼睛你都会更加二十倍地放松。

请睁开眼睛……再闭上眼睛……你更加二十倍地放松了……放松了……

请睁开眼睛,再闭上眼睛,你更加二十倍地放松了,当你不想睁开眼睛时,你就不必要张开了……

……

好,现在我将提起你右手的手腕,你把右臂的重量完全交给我,好吗……

我将提起你右手的手腕,再放下你的右臂,当放下你的手臂时,你会进入更深的催眠状态。

(轻柔地握住对方的手腕,提起对方的手臂,大约略低于肩部的高度,然后缓慢地放下,同时参照下面的引导。)

好……非常好……你进入更深,更深的催眠态了……

(重复几次后继续下面的引导,提起手臂及放下手臂的操作同前。)

我将提起你左手的手腕,再放下你的左臂,当放下你的手臂时,你会进入更深的催眠状态。

好……非常好……你进入更深,更深的催眠状态了……

很好,现在你已经进入很深的催眠状态了,你已经进入很深的催眠状态了……

你可以从 100 数到 1,每数一个数字你的心灵都会更加地平静,更加地放

松……

现在你可以开始数数了,但是依然在很深的催眠状态,当你不想继续数下去的时候,你就可以不数了。

当你不想继续数下去的时候,你就已经进入最深的催眠状态了……

好,现在你可以开始数数了,100……更加地放松了……

99……更加百倍地放松了……放松了……98……

好……很好……记住这种感觉……在下一次的催眠中你会更深地进入放松状态……

现在我会从1数到5……每数一个数你都会更加地清醒……当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地醒来……

我会从1数到5,当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地清醒过来……

1……你渐渐地清醒了……

2……在下一次的催眠中你会更深的进入放松状态……

3……越来越清醒了……试一试,动一动你的手指……感觉一下你身下的坐椅。

4……越来越清醒了……慢慢回到现实中来……慢慢回到现实中来……

5……你完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……

好……非常好……你做得很好……慢慢地舒展一下你的身体……活动一下。

四、催眠敏感度测试、引导和深化一气呵成

肢体的下降运动与适当的催眠引导词相结合,是很好的催眠深化方法。同时对于很多有经验的催眠治疗师来说,催眠的敏感度测试、引导、和深化是可以一气呵成地完成的,在下面的案例节选中催眠治疗师使用的就是这种方法。

案例节选:

在准备进行催眠时,我让来访者李先生坐在椅子上,请他摘去了手表、眼镜等物品。然后引导他双手放在椅子的扶手上,双脚平放在地板,这时我会说:“往后靠,慢慢地往后靠,尽量让你自己的身体感到舒适……”然后我说:“现在请看着我的眼睛,保持着头部的姿势,往上看你的眼球,再往自己头顶的方向看……当你持续往上注视时,慢慢闭上眼睛,对……闭上、闭上眼睛、闭上……”当他的眼睛半闭的时候,我就会注意他的瞳孔的位置;由此可知眼球上翻的程度,这是预测来访者

催眠敏感度的一个方法。一般说来,白眼球的部分露出越多催眠敏感度也越高。“保持眼睛闭上……继续往上看。深呼吸一次,屏息,呼气,眼睛继续闭着,慢慢放松你的身体……”这时因为我需要在操作中触碰来访者的身体,所以我请求说:“现在我需要触碰你的手指,你同意吗?如果同意请动动你的手指。”李先生动了动右手的手指表示许可。“好,等一下我会触摸你右手的中指,你的手指会产出被抚摸的感觉,这种感觉会扩散,使得你的右手感到轻盈,感到非常轻盈,这种轻盈的感觉会带动你的手臂漂浮起来,你会让手飘上来……”我问道“准备好了,是吗?”李先生再次动了动右手的手指,于是我轻轻地握了一下他的手指,并且向上方轻轻地带了一下。“你的右侧手臂开始不断地向上飘……向上飘……向上飘……”此时来访者的右手在渐渐地向上浮起,我发现他的催眠敏感度很好,于是继续引导:“好,非常好,你的右侧手臂继续不断地向上飘……向上飘……向上飘……”当我引导他的右侧手臂向上飘到与肩部同样的高度时,我开始了深化:“好,现在请你慢慢放下你的手臂,你的手臂每下降一点你都会感觉到内心更加的宁静,当你的手臂重新放到坐椅上时,你会进入前所未有的放松状态……”李先生的手臂再慢慢地向下放,我继续引导说:“好,就这样,随着你手臂的缓缓下降你越来越放松了……你越来越放松了……”

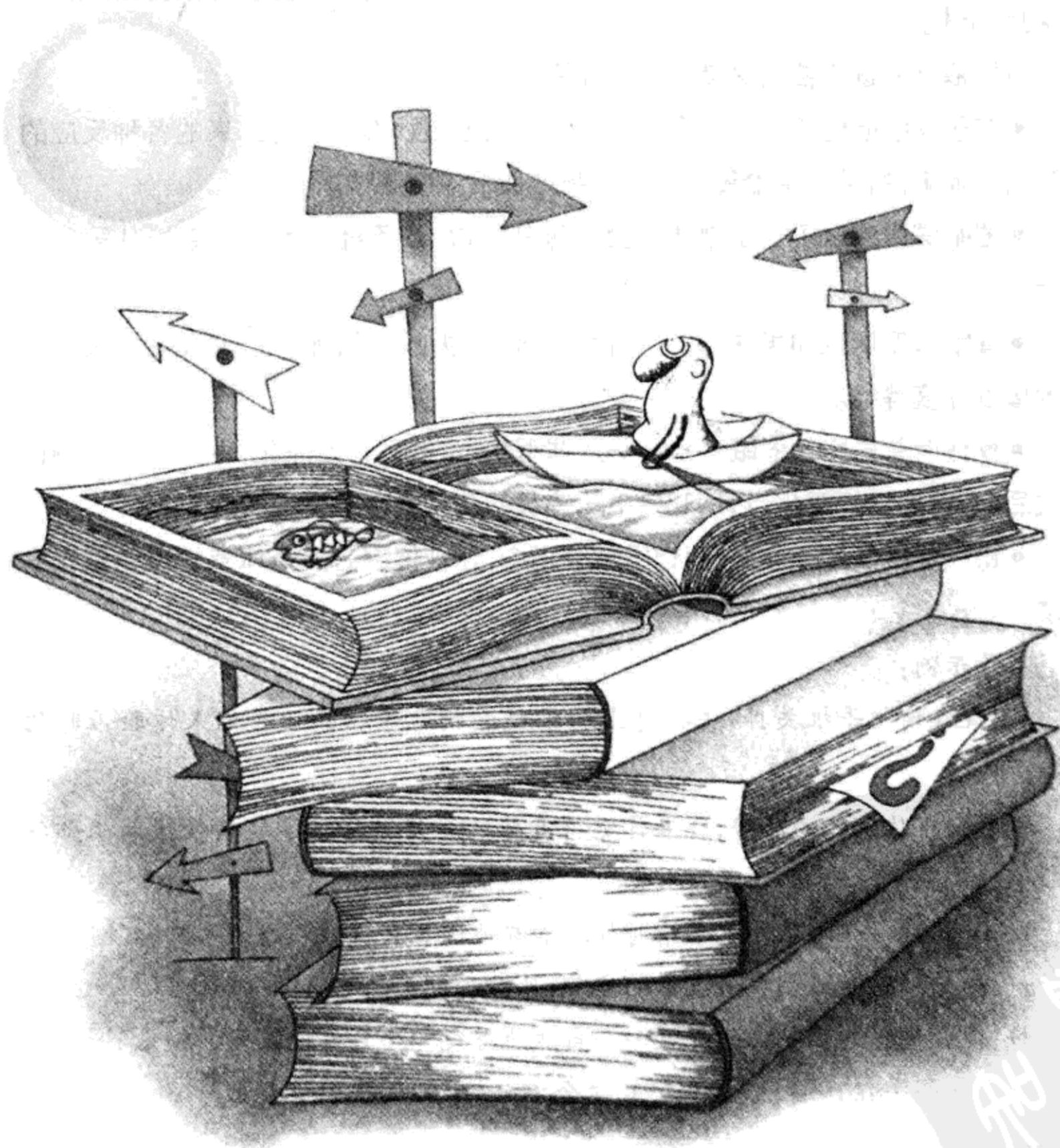
就这样,当来访者的手臂重新放到椅子上的时候,他已经进入较深的催眠状态。于是我开始了治疗过程……

催眠深化的目的,就是让被催眠者进入更深的催眠状态中,以便进行治疗。对于有些对催眠极为敏感的人来说,在被引导进入催眠状态的过程中就进入了较深的催眠状态,这样催眠治疗师就可以根据情况灵活掌握,如果认为来访者此时的催眠状态已经达到了治疗所需要的深度,也可以省略深化的过程,直接开始进行治疗。



第 14 章

催眠深度测试技术



催眠深度是指按照被催眠者在催眠状态中表现出来的各种反应,将其催眠状态划分出不同的等级。在催眠治疗中,催眠治疗师会针对被催眠者不同的需要引导来访者进入不同的催眠深度。当我们为他人进行催眠时,在催眠的深化步骤完成后,可以采用催眠深度测试来了解被催眠者所达到的催眠深度,以便决定是继续深化催眠状态还是直接予以来访者需要的治疗。在这里我们所采用的依然是前文曾经向大家介绍过的三度六级的分级方法,下面就让我们来学习催眠深度测试。

对被催眠者进行催眠深度测试应注意:

- 对于有经验能够准确观察出被催眠者在催眠状态中表现出来的各种反应的催眠治疗师来说,不一定给每位来访者都做催眠深度测试。
- 催眠深度测试不一定都要从第一级开始做,依照经验也可以直接从第二级开始。
- 催眠深度测试如果在那一个等级失败,则失败前的那一个等级则为被催眠者的催眠深度等级。
- 操作时首先将被催眠者引导进入催眠状态,然后开始深化,每一个等级测试完成后,都需要继续深化,然后开始下一等级的测试。
- 每一级的测试完成后,要记得解除指令,让被催眠者的身体感觉恢复到正常状态。

引导示例:

好,现在请把手机关掉,去掉身上的眼镜和钥匙等物品让我们来体验催眠的乐趣。

调整一下你身体的姿势,如果你觉得身体的姿势很舒服了,就请慢慢闭上你的眼睛……

对,就这样……当你闭上眼睛时你就渐渐地进入放松的状态……

好,你可以随时的调整一下你的姿势,让自己更加的舒服……

好,现在慢慢地调整你的呼吸……自然地呼气……自然地吸气……

渐渐地……在这自然地呼吸中你会渐渐进入平静……舒服……的放松状态……

一、眼皮胶着

进行催眠状态的深化后,进行一级催眠深度测试,一级催眠状态又叫做“眼皮胶着”,被催眠者会出现小范围的肌肉控制,在催眠操作者的暗示下会感觉到眼皮很沉重,似乎自己的眼睛想睁都睁不开了。

引导示例:

好……现在,你会觉得每一次呼吸都使你进入更深的放松状态,更深的放松状态……

吸气……呼气……更加十倍地放松了……

吸气……你会感觉更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

好……现在你进入了一个身心放松的平静状态……身心放松的平静状态……

等一下我会从10数到1,每数一个数字你都会感觉眼皮更加十倍地放松……当我数到1的时候,你会发现你的眼睛想睁都睁不开了……

对,当我数到1的时候,你会发现你的眼睛像被胶水黏住一样,想睁都睁不开了……

现在我开始数数字了,10……眼皮更加地放松,9……更加地放松,8,更加放松……7……6……5……4……3……2……眼睛像被胶水黏住一样,想睁都睁不开了……1……你的眼睛睁不开了……试一试睁开眼睛,你会发现你的眼睛睁不开了……

(如果被催眠者的眼睛的确睁不开了你就可以继续进行,如果被催眠者的眼睛睁开了则表明其催眠深度不够,催眠治疗师可让对方闭上眼睛继续深化对方的催眠状态。)

好……很好,当你一会从催眠中醒来时,你的眼睛可以自由地张开……

现在我们继续进行……

(然后可以继续深化被试的催眠状态,进行二级催眠深度测试。)

二、手臂僵直

进入到第二级催眠深度后,被催眠者可以出现较大范围的肌肉控制现象,例如,如果催眠师暗示被催眠者的手臂越来越僵硬时,被催眠者会感觉到自己的胳膊

似乎是“僵直”的。所以第二级催眠状态可以叫做“手臂僵直”。

引导示例：

好……现在我会开始数数，每数一个数你都会更加十倍地放松……更加十倍地放松……

我会由 10 数到 1，每查一个数你都会更加地放松……更加十倍地放松……

当我数到 1 时……你会进入最深的放松状态……

10……更加十倍地放松了……

9……你会感觉更加舒服……更加十倍地放松了……放松了……

8……更加十倍地平静了……更加十倍地放松了……

7……吸气……更加舒服……慢慢呼气……很放松……很平静……

6……更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

5……好，你做得很好……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

4……好，你做得很好……每一次呼吸都会叫你更加十倍地放松……放松……

3……很放松……很舒服……

2……越来越放松……越来越舒服……

1……你进入到了前所未有的放松状态……前所未有的放松状态……

好，现在你会感觉到你的手臂越来越僵硬，越来越沉重，一会儿我会从 3 数到 1，当我数到 1 的时候你会发现你的手臂想举也举不起来了，你会发现你的右手臂想举也举不起来了……

当我数到 1 的时候你会发现你的右手臂想举也举不起来了，你会发现你的右手臂想举也举不起来了……

3……你的右手臂越来越僵硬，越来越沉重……

2……你的右手臂越来越僵硬，非常僵硬，越来越沉重……越来越沉重……

1……试着举一下你的右手臂，你会发现你的手臂想举也举不起来了……

(如果被催眠者的手臂没有抬起，证明催眠者进入第二级催眠深度，你就可以继续进行，千万不要忘记解除指令。)

好……非常好，现在你的手臂越来越放松，越来越舒服……

好……你的手臂越来越放松，越来越舒服……你的手臂可以自由活动……

你的手臂可以自由活动……自由活动……

(然后可以继续深化被试的催眠状态,进行第三级催眠深度测试。)

三、数字遗忘

进入第三级催眠深度的被催眠者可能会在催眠治疗师的引导下出现记忆的增强或者减弱,可以在催眠治疗师的引导下遗忘某个数字,所以第三级催眠深度又叫做“数字遗忘”。

引导示例:

好……你做得很好……现在让我来引导你进入更深的催眠状态……

现在请你调整你的呼吸……慢慢吸气……慢慢呼气……

这样,你每一次吸气时都会更加十倍地舒服……在呼气时更加十倍地放松……

好……你做得很好……现在你进入了更深的催眠状态……

现在你处在更深的催眠状态……你可以开口说话,但是依然处于更深的催眠状态……

下面我请你开始数数,我会请你从1数到10,你每数一个数字,我都会说放松,你就会进入更深的放松状态……

好,现在请你数吧……1……放松……

2……放松……

3……放松……

4……放松……

5……放松……

6……放松……

7……放松……

8……放松……

9……放松……

10……放松……好……现在你进入了更深的催眠状态……

接下来我会请你从1数到10,但是我已经拿掉了数字5,所以你唯一的数法是1、2、3、4、6、7、8、9、10……

好……现在请你开始数吧……

(如果被催眠者在从1数到10的时候,按催眠治疗师的引导忘记了所要忘记的数字则马上给予解除指令继续进行。如果被试者没有忘记所要忘记的数字则说明催眠深度不够,可以继续进一步深化,并且再试一次。)

1……2……3、4、6、7、8、9、10……

好,你做得很好……现在你可以顺利地从1数到10,不会遗忘任何数字……你的数法是1、2、3、4、5、6、7、8、9、10……

好……现在请你开始数吧……

(1、2、3、4、5、6、7、8、9、10……)

好……很好,请你再数一次,现在你可以顺利地从1数到10,不会遗忘任何数字……依然是1、2、3、4、5、6、7、8、9、10……现在请你开始数吧……

(1、2、3、4、5、6、7、8、9、10……)

好,你做得很好……现在我们来进入更深的催眠状态……

这样你就可以继续深化被催眠者的催眠状态,引导其进入第四级催眠状态。

四、痛觉丧失

进入第四级催眠状态的被催眠者在这一级的催眠状态中会出现明显的痛觉阻断现象,第四级催眠状态也可以叫做“痛觉丧失”。

引导示例:

好,现在你的呼吸越来越均匀……越来越顺畅……你的心情越来越平静……

你的每一次呼吸都会叫你更加十倍地放松……

吸气……呼气……更加十倍地放松了……

吸气……你会感觉更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

好,现在你的身心都已进入最深的放松状态……进入最深的放松状态……

现在请你继续把注意力集中在你的呼吸上……把注意力集中在你的呼吸上……

请发挥你最大的想象力,想象我正在给你的右侧手臂注射一种麻醉剂……

想象我正在给你的右侧手臂注射一种麻醉剂……注射一种极强效果的麻醉

剂……

你右侧手臂渐渐失去了感觉……渐渐失去了感觉……

下面我会从5数到1……当我数到1的时候你的右侧手臂会完全地失去感觉……

5……放松……你的右侧手臂在渐渐失去了感觉……

4……放松……渐渐失去了感觉……

3……放松……当我数到1的时候你的右侧手臂会完全地失去感觉……

2……放松……你的右侧手臂会完全地失去知觉……会完全地失去感觉……

1……放松……你的右侧手臂完全地失去感觉了……完全地失去感觉了……

(这时可以一面继续引导,一面用手指轻轻地捏几下被催眠者的右侧手臂,然后问问对方有什么感觉。如果对方回答没有感觉,则表示测试成功,可以继续进行下一级测试。这里要特别注意,无论测试是否通过,都不要忘记按下面的方法解除指令,让被催眠者的感觉完全恢复正常。)

好,很好,下面我会从1数到5,当我数到5的时候,你依然在催眠状态中,但是你的右侧手臂的感觉会完全地恢复正常……

1……你的右侧手臂在渐渐恢复感觉……恢复感觉……

2……当我数到5的时候……你右侧手臂的感觉会完全地恢复正常……

3……你的右侧手臂在渐渐恢复感觉……当我数到5的时候……你右侧手臂的感觉会完全地恢复正常……

4……你的右侧手臂的感觉会完全地恢复正常……

5……你依然在催眠状态中……你的右侧手臂的感觉完全地恢复正常了……完全地恢复正常了……

这时可以一面继续引导,一面用手指轻捏一捏被催眠者的右侧手臂,然后问问对方有什么感觉。确认对方的感觉恢复正常后就可以继续引导,进行第五级的催眠深度测试。

五、无中生有

进入到第五级的催眠状态时,被催眠者的意识非常模糊,会有类似幻觉的现象产生,当催眠师暗示被催眠者可以看到一些房间里并不存在的东西时,被催眠者睁

开眼睛会真的觉得自己看到了这些东西。人们把这一级催眠状态称为“无中生有”，或者“正性幻觉”。

引导示例：

好，现在让我们来进入更深的催眠状态……进入更深的催眠状态……

你会感觉到你的身体更加百倍地放松……更加百倍的舒服……

现在发挥你的想象力，想象你前方的墙壁上挂着一个时钟……想象你前方的墙壁上挂着一个时钟……

下面我会开始数数，我会从3数到1，当我数到1的时候，你会睁开眼睛，看到对面墙上的时钟……

当我数到1的时候，你会睁开眼睛，但是依然在最深的催眠状态中，你会看到对面墙上的时钟……

3……你会看到对面墙上的时钟……

2……你依然在最深的催眠状态中，你会看到对面墙上的时钟……

1……睁开眼睛，看一看对面墙上的时钟……

（这时可以给被催眠者一些反应时间，让对方告诉催眠治疗师所看到的是什么样的时钟，或者什么都没有看到，如果被催眠者描述出了所看到的时钟，则表明测试通过了，可以继续深化被试的催眠状态，进行下一级的测试。）

好……非常好……现在闭上你的眼睛，你依然在很深的催眠状态中……

下面我会开始数数，我会从1数到3，当我数到3的时候你睁开眼睛，你会发现眼前的时钟会完全消失……完全消失……1……2……3……你眼前的时钟完全消失了……完全消失了……

好，闭上眼睛……下面来让我们进入最深的催眠状态……

六、有中变无

当被催眠者进入到第六级的催眠状态时，会在催眠治疗师的引导下看不到实际存在的物品，也可能会觉得听不见实际存在的声音。所以人们把这一级催眠状态称为“有中变无”，或者“负性幻觉”。

引导示例：

好……来让我们进入最深的催眠状态……最深的催眠状态……

现在,你的身心无比舒服……无比放松……你进入了前所未有的放松状态……

你的身心无比舒服……无比放松……你进入了前所未有的放松状态……

下面你会感觉到随着你的呼吸你的身体在不断地向下沉……向下沉……

你的身心无比舒服……无比放松……你进入了前所未有的放松状态……

随着你的呼吸你的身体在不断地向下沉……向下沉……无比舒服……无比放松……

一会儿我会从3数到1,当我数到1的时候我会请你睁开眼睛……你会睁开眼睛,但是依然在最深的催眠状态中……

你会睁开眼睛……但是依然在最深的催眠状态中……

一会儿我会从3数到1,当我数到1的时候我会请你睁开眼睛……你会发现你面前的桌子是空的,你会发现你面前的桌子原来摆放的花瓶没有了……

你会发现你面前的桌子是空的……你会发现你面前的桌子原来摆放的花瓶没有了……

3……无比舒服……无比放松……

2……你会发现你面前的桌子是空的了……

1……睁开眼睛,看一看对面的空桌子……看一看对面的空桌子……

这时候你可以问一问被催眠者看到了什么,如果对方没有看到你暗示消失的东西,则表示测试通过了,如果对方看到你暗示消失的东西,则表示测试没有通过。

好,闭上眼睛,你依然在最深的催眠状态……依然在最深的催眠状态……

下面我会开始数数,我会从1数到3,当我数到3的时候请你睁开眼睛……你会发现你面前桌子上的花瓶依然在那里……

当我数到3的时候请你睁开眼睛……你会发现你面前桌子上的花瓶依然在那里……

1……2……3……请你睁开眼睛……你会发现你面前桌子上的花瓶依然在那里……

(这里要注意测试全部结束时还要在唤醒被催眠者之前记得再一次告诉被催

眠者他的全部感觉都恢复正常了。)

好……你很棒……现在全部感觉都恢复正常了……全部感觉都恢复正常了……

我会从1数到5,当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地清醒过来……

1……你渐渐地清醒了……渐渐地清醒了……

2……在下一次的催眠中你会进入更深的催眠状态……更深的催眠状态……

3……越来越清醒了……越来越清醒了……回到现实中来……回到现实中来……全部感觉都恢复正常了……

4……越来越清醒了……试一下动一动你的手指……全部感觉都恢复正常了……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……全部感觉都恢复正常了……

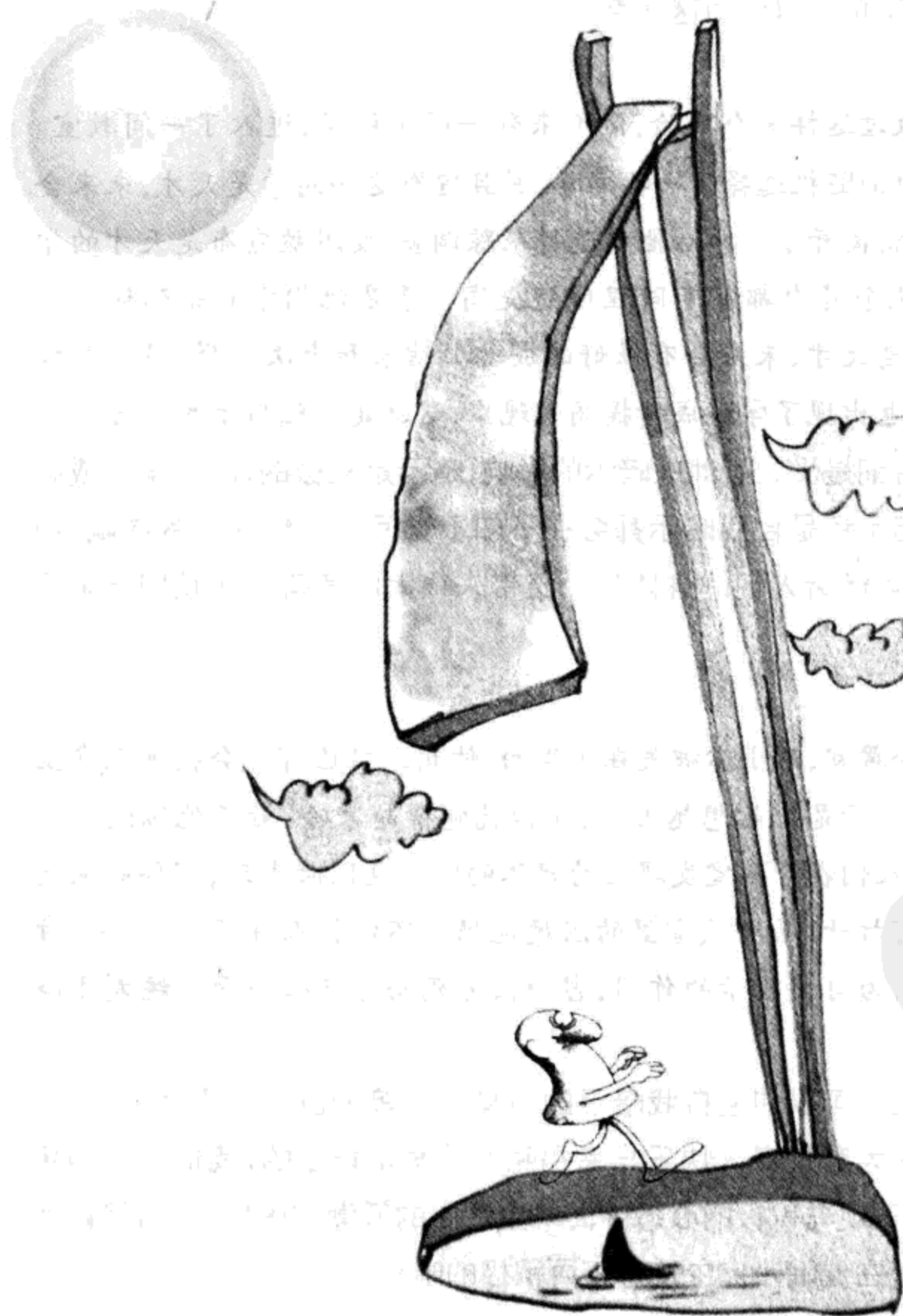
好……你做得很好……慢慢地舒展一下你的身体……你做得很棒……

通过上述的方法,催眠治疗师就会了解被催眠者进入催眠状态的程度,并可以依此来决定是继续深化催眠状态,还是直接予以来访者所需要的治疗。这里需要提醒大家,一般来说只要达到一、二级的浅度催眠状态,就可以达到本书中所介绍的放松和缓解压力的需要了。



第 15 章

催眠暗示的使用技术



新华书店
PDG

一、暗示的作用

巴甫洛夫说过,“暗示乃是人类最简单、最典型的条件反射”。心理暗示是使用含蓄、间接的方式,对人们的心理和行为产生影响,是人们日常生活中最常见的心理现象。不论是他人暗示还是自我暗示都会给人们的身体与心灵带来莫大的影响,无数的实践证明,积极、正向的心理暗示能纠正被扰乱、被破坏的心理和行为,改善机体的生理功能,而消极、负面的心理暗示会破坏机体生理功能,扰乱人的心理和行为,下面的两个案例可以证明这一点。

案例节选一:

心理学家们曾经做过这样一个实验,他们来到一所学校里,进入了一间教室。表明了自己的身份后他们随机选择了一些同学,并且宣布这些同学是天才,未来会有好的成就,然后他们就离开了。事后他们进行跟踪调查,发现被宣布是天才的学生们的学习成绩在这几个月中都有不同程度的提高。于是他们重新来到这所学校,又宣布另一些学生是天才,未来会有很好的成就。结果和上次一样,另一些被宣布是天才的学生们,也出现了学习成绩提高的现象,这就是心理暗示的作用。

上面案例中的学生们是受到了他人暗示的影响,暗示是积极的,所以学习成绩提高了。无论是他人暗示还是自我暗示都会在不自觉间给人们很大的影响,如果暗示是消极的,则有可能给人们的身体与心灵带来很大的危害。让我们再来看看下面的案例。

案例节选二:

有一个人走进了冷藏室,不小心被关在了里面,他想到自己可能会被冻死在里面,心里顿时非常紧张。于是他越想越害怕,越怕就觉得越寒冷,最后他蜷缩成一团,在惊恐中死去。当人们在冷藏室发现他的尸体的时候也同时发现,那件冷冻室的制冷设备其实并没有打开,而冷藏室里的温度也根本不能把人冻死。后来经过检验证实了那个人是因为自我暗示的作用,害怕被冻死而导致心血管系统发生障碍而死亡的。

从上面的案例中我们可以知道自我暗示的力量是何等的巨大。那么,我们是否可以利用这种力量来为我们谋求快乐与幸福呢?答案是肯定的,我们可以利用暗示的作用,让我们在乐观与积极的心态中面对生活中的低潮和困境,下面就让我们来看一看如何恰当地在催眠治疗中使用正面积极的暗示。

二、催眠暗示的种类

催眠暗示就是指在催眠过程中,通过语言、手势、表情、行动、环境或某种画面和符号等途径传递引导、指示或提示,从而对自己或者他人的心理、生理和行为产生影响。催眠暗示是多种多样的,从暗示的方法可分为直接暗示和间接暗示;按照受暗示者的状态又可分为清醒暗示、催眠中暗示和催眠后暗示;按照暗示的功能可以分为现实指令暗示、意念动作性暗示、反应抑制性暗示和认知歪曲性暗示等很多种类。下面我们以一个催眠引导的案例为例子来说明上述的这些暗示。

案例节选:

王同学是一名高中生,五年前因父母亲工作调动从内蒙古转到了北京上学,学习成绩及身心健康状态一直很好。可是随着距离高考越来越近,他感受到了很大的心理压力,于是走进了心理咨询中心求助。“我没日没夜地学习、看书,学习压力很大,紧张得弦都快要绷断了。”在咨询室里面他说:“恨不得在高考前把所有的书本内容全部背下来才放心,所以每天晚上都睡不着,好想睡个好觉啊……”经过与催眠治疗师的协商,他们决定采用催眠治疗,前几次的治疗目标是缓解压力、改善睡眠状态。在第一次催眠中,催眠治疗师为来访者进行了催眠敏感度测试、催眠引导、催眠深化、催眠深度测试及治疗等一系列操作,下面所呈现的就是第一次催眠引导。

引导过程:

现在就让我们在这个很安全也很安静的房间里开始吧,相信你有这个能力,将会成功地进入一个让你感到无比舒服、无比放松的状态。在催眠中你会达到治疗的目标,今夜你就会拥有一个很好的睡眠状态。

现在,调整一下你身体的姿势,做个深呼吸,对,就这样……你做得很好……

在吸气的同时握紧你的拳头,在呼气时把手松开,好,很好……

随着呼气快速把手松开,你会感觉到全身的肌肉在随之放松……

再做一次,深深地吸气……逐渐握紧拳头,随着呼气快速把手松开,好,很好……

把手松开时你会感觉到全身的肌肉在随之放松……你会感觉到全身的肌肉在随之放松……

再做一次,深深的吸气,握紧拳头,随着呼气闭上眼睛,把手松开,好,很好……

(这时催眠治疗师的手掌在来访者的眼前约二十厘米处轻轻向下一摆,示意来访者闭上眼睛,同时说:)

当你一闭上眼睛,你就开始渐渐放松了……

好……当你一闭上眼睛,你就开始渐渐放松了……

现在我需要触碰你的手指,你同意吗?如果同意请动动你的手指……

等一下我会触摸你右手的中指,你的手指会产生被抚摸的感觉……

随着这种感觉的扩散,你的右手会感到很轻盈,感到非常轻盈……

(这时催眠治疗师用拇指和食指轻轻地在来访者的右手上触碰了一下。)

现在,你的右手感到轻盈,感到非常轻盈,每一次呼吸都会使你的右手感到更加轻盈……

随着你的呼吸,你会感到你的右手越来越轻盈……越来越轻盈……

这种轻盈的感觉会带动你的手臂漂浮起来,你会让你的右侧手臂飘上来……

集中注意力,想象你的手臂在不断地向上飘……向上飘……

集中注意力,想象你的手臂在不断地向上飘……向上飘……向上飘……

好,你做得很好……你的右侧手臂继续不断地向上飘……向上飘……向上飘……

好,现在请你慢慢放下你的手臂,你的手臂每下降一点你都会感觉到更加放松,当你的手臂重新放到座椅上时,你会进入前所未有的放松状态……

好,你做得很好……你现在进入前所未有的放松状态……

好,现在你会感觉到你的手臂越来越僵硬,越来越沉重,一会儿我会从5数到1,当我数到1的时候你会发现你的手臂想举也举不起来了,你会发现你的右手臂想举也举不起来了……

当我数到1的时候你会发现你的右手臂想举也举不起来了,你会发现你的右手臂想举也举不起来了……

5……你的右手臂越来越僵硬,越来越沉重……

4……好……你的右手臂很僵硬,很沉重……

3……你的右手臂越来越僵硬,越来越沉重……

2……你的右手臂越来越僵硬,非常僵硬,越来越沉重……越来越沉重……

1……试着举一下你的右手臂,你会发现你的手臂想举也举不起来了……

试着举一下你的右手臂,你会发现你的手臂想举也举不起来了……

好……非常好,现在你的手臂越来越放松,越来越舒服……

好……你的手臂越来越放松,越来越舒服……你的手臂可以自由活动……

试着举一下你的右手臂,你会发现你的手臂可以自由地活动了……

试一试举起你的右手臂。

好,你做得很好……这会对你有所帮助……

下面我请你开始数数,我会请你从1数到10,你每数一个数字,我都会说放松,你就会进入到更加十倍地放松状态……

好,现在请你数吧……1……放松……2……放松……3……放松……4……放松……5……放松……6……放松……7……放松……8……放松……9……放松……

10……放松……好……现在你进入更深的催眠状态……

接下来我会请你从1数到10,但是我已经拿掉了数字3,所以你唯一的数法是1、2、4、5、6、7、8、9、10……

好……现在请你开始数吧……

1……2……4……5……6……7……8……9……10……

好,你做得很好……现在你可以顺利地从1数到10,不会遗忘任何数字……你的数法是

1、2、4、5、6、7、8、9、10……

好……现在请你开始数吧……

1、2、4、5、6、7、8、9、10……

好……很好,请你再数一次,现在你可以顺利地从1数到10,不会遗忘任何数字……依然是1、2、4、5、6、7、8、9、10……

现在请你开始数吧……

1、2、4、5、6、7、8、9、10……

好,你做得很好……这样做会对你有所帮助……

好,现在请发挥你的想象力,想象你来到了一个非常美丽的草原上……草原上……

在这片草原上你四处遥望,尽情地欣赏着草原的风景……

这是你那样熟悉的风景,去尽情地欣赏吧……

来吧……来感受那袭来的春风……你可以闻到那风中的芬芳……

来吧……来轻轻地抚摸每一棵草木……你可以和他们尽情地亲近……

来吧……来重见草原上悠然的牛羊……你可以和他们尽情地欢笑……

就在这里，在这里和这里的一切相处……当你想要休息时请动一动你的手指告诉我……

好，现在你就在这熟悉的草原上躺下来休息吧……就在这熟悉的草原上找一个你喜欢的地方躺下来休息吧……

躺在柔软的草地上去感受那袭来的春风……你可以闻到那风中的芬芳……

躺在柔软的草地上去轻轻地抚摸每一棵草木……你可以和他们尽情地亲近……

躺在柔软的草地上去重见草原上悠然的牛羊……你可以和他们尽情地欢笑……

躺在柔软的草地上仰望着蓝天和白云……尽情地享受……

温暖的阳光照在你的脸上……温暖的阳光照着你的全身……

渐渐地你就好像是个蜡人一样，在阳光中融化……融化……融化……

对，就这样慢慢地融化……融化……融化……

在这融化中你会感到你的身体在与柔软的草地融为一体……融为一体……

记住这种感觉，今后的每一个夜晚当你想要入睡，躺在床上时，你会回到这种感觉……

今后的每一个夜晚当你想要入睡，躺在床上时，你会回到这种感觉……

好，现在就尽情享受这种感觉吧，当你休息好了请动一动你的手指告诉我……

尽情享受这种感觉吧，今晚你想休息时会很快地入睡……

每天晚上你想休息时可以很快入睡……很快地入睡……

好，现在慢慢地告别……暂时告别这片草地，当你想要回来时，你随时都可以回来……

好……非常好……现在我会从1数到5，每数一个数你都会更加地清醒……

当我数到5时，你会睁开眼睛，完全地醒来……

我会从1数到5，当我数到5时，你会睁开眼睛，完全地清醒过来……

1……你渐渐地清醒了……

2……在下一次的催眠中你会更深地进入放松状态……

3……越来越清醒了……试一下动动你的手指……

4……越来越清醒了……回到现实中来……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……

好……非常好……你做得很好……慢慢地舒展一下你的身体……活动一下。

在上面的案例节选中,催眠治疗师分别使用了上文中提及的不同种类的催眠暗示,让我们来详细看一下。

(一) 按照是否借助某种刺激或仪器配合划分

直接暗示:指暗示者以技巧性的语言、行为或表情,给予来访者诱导和暗示,使求治者改变原有的病态感和不良态度,达到治疗目的。例如:在催眠过程中治疗师所使用的:“好,现在你就在这熟悉的草原上躺下来休息吧……”就是对来访者日常行为的调整。

间接暗示:指借助于某种刺激或仪器的配合,使求治者处在某些特定的环境中,再结合施治者的言语态度进行暗示。例如:“在这融化中你会感到你的身体在与柔软的草地融为一体……融为一体……记住这种感觉,今后的每一个夜晚当你想要入睡,躺在床上时,你会回到这种感觉……”就是借助暗示给来访者在入睡前可以进入一个放松的状态,从而帮助其尽快地入睡。

(二) 按照受暗示者的状态划分

清醒暗示:指人们的在意识状态清醒的状态下接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度的影响。例如,在催眠前使用的:“相信你有这个能力,将会成功地进入一个让你感到无比舒服、无比放松的状态。”这就是在暗示来访者他可以进入催眠状态。

催眠中暗示:指在不同程度的催眠状态下给予相应的暗示,从而达到对被催眠者的心理、生理和行为产生影响的目的。例如,在催眠过程中使用的:“好,现在请你慢慢放下你的手臂,你的手臂每下降一点你都会感觉更加放松,当你的手臂重新放到坐椅上时,你会进入前所未有的放松状态……”这就是在利用这类暗示深化来访者的催眠状态。

催眠后暗示:是指在催眠过程中,催眠操作者给予的一些让被催眠者在催眠唤醒后的意识清醒状态下发生影响的暗示。例如,在催眠过程里所用的:“好,现在慢慢地告别……暂时告别这片草地,当你想要回来时,你随时都可以回来……”和

“在下一次的催眠中你会更深地进入放松状态……”就是催眠后暗示,前者可以使来访者在生活中可以很快地放松下来,后者可以使来访者在下一次的治療中能够取得更好的催眠效果。

(三) 按照暗示的功能划分

现实指令暗示:按照现实状况直接指示被催眠者该怎样做或做什么。例如,在催眠中所使用的:“把手松开时你会感觉到全身的肌肉在随之放松……你会感觉到全身的肌肉在随之放松……”

意念动作性暗示:暗示被催眠者集中注意力默想一个动作,由此引发出现实外显动作。例如,在催眠中所使用的:“集中注意力,想象你的手臂在不断地向上飘……向上飘……向上飘……”

反应抑制性暗示:先使用某种暗示使被催眠者对后面的一些指令不能做出反应。例如,在催眠中所使用的:“当我数到1的时候你会发现你的右手臂想举也举不起来了,你会发现你的右手臂想举也举不起来了……1……试着举一下你的右手臂,你会发现你的手臂想举也举不起来了……”前面的暗示已经使后面指令中让来访者完成的动作受到了抑制。试一试举起你的右手臂。动作受到抑制,手臂无法举起。

认知歪曲性暗示:让被催眠者对现实的认知发生歪曲,并将这些弯曲的认知当作现实。例如,在催眠中所使用的:“接下来我会请你从1数到10,但是我已经拿掉了数字3,所以你唯一的数法是1、2、4、5、6、7、8、9、10……”暗示被催眠者没有了3,结果来访者在数数字时就没有数3,这是一种较高层次的暗示,通常暗示性不高的人不会对此做出反应。

三、催眠暗示的传递途径

人们在生活中每天会通过不同的渠道接受到各种各样的信息,当这些信息以间接的方式,对人们的心理和行为产生影响的时候,也就可以看做是暗示在对我们的生理及心理产生着影响。所以从广义上讲,我们随时都处在一个暗示和被暗示的环境中。

在催眠治疗中,催眠治疗师是通过语言、手势、表情、行动、环境或某种画面和符号,传递与强化着暗示的作用,以此来对被催眠者予以帮助。由于在诸多传递信息的渠道中语言无疑是很重要的一种,言语暗示是非常重要的,所以催眠治

疗师最重要的工具之一其实就是语言,几乎所有的以心理暗示为治疗手段的方法中无不借助语言而起着强化作用。据史料记载,中国古代的名医华佗在为人进行针灸治疗时,就总是告诉病人针刺过程中一定会有一种感觉,即从针刺点向所病之处“游走”,让病人细心体会,从而大大提高疗效。现代人在用电针治疗癱症性肢体瘫痪时,也同时以均匀有力的语调,用预先编好的暗示语句,如“你的肢体已通电,神经电流已逐渐畅通,肌肉开始逐渐有力”等,这些都是在使用言语传递对求治者的正向的暗示,从而取得良好的治疗效果。

在催眠治疗师的日常工作中除了通过某种单一的途径传递暗示外,也经常使用语言与其他手段相结合的方式传递心理暗示。例如,上文的案例节选中的催眠操作中就使用了几种这样的方式,包括:

语言加手势的暗示方法:催眠治疗师的手在来访者的眼前向下一摆并且引导:“当你一闭上眼睛,你就开始渐渐放松了……”这是在暗示来访者闭上眼睛进入催眠状态。

语言加行动的暗示方法:催眠治疗师有拇指和食指轻轻地在来访者的右手上触碰了一下。并且引导:“现在,你的右手感到轻盈,感到非常轻盈,每一次呼吸都会使你的右手感到更加轻盈……”就是使用的这种暗示方法,调用来访者的躯体感觉来强化言语暗示。

语言加上环境的暗示方法:催眠治疗师与来访者在一个非常适合做催眠的环境里开始工作,并且引导:“现在就让我们在这个很安全也很安静的房间里开始吧,相信你有这个能力,将会成功地进入一个让你感到无比舒服、无比放松的状态。”使用的就是这种暗示,借用环境加强了来访者对进入催眠状态的信心。

无论是暗示的形式还是传递途径都是多种多样的,我们在实际工作中可以深刻体会、灵活使用。

四、如何正确地使用暗示

催眠治疗的目标经常是通过暗示来实现的,所以当被催眠者进入治疗所需要的催眠深度时,使用恰当的暗示来协助被催眠者达到催眠治疗的目的是催眠治疗中的关键。下面就是一些催眠暗示使用的关键所在,仅供参考。

(一) 尊重人的独特性

这世界上的每一个人都是独一无二的,都有着不同的成长经历、知识结构和对

生活的体验与感悟。所以不论是给他人实施催眠还是进行自我催眠,充分地了解被催眠者(他人或者自己)都是恰当使用暗示的关键所在。例如在上文的案例节选中,催眠治疗师在催眠前的访谈中了解到来访者的童年是在内蒙古愉快度过的,很熟悉和喜爱那里的环境。所以才会引导来访者想象草原的景象,唤醒他身心愉快的感觉,从而达到调整其情绪状态的目的。

(二) 运用自身改变的能力

生活中唯一不变的就是变化,我们周围的生活环境在不断地发生变化,我们自身也是这样。人类为了适应生活的需要,是具有自我改变的能力的。我们从远古走来,一步步的进化成今天的样子就是一个很好的证明。心理暗示之所以能够发挥功效也是因为人具有自我改变的能力。好了,就让我们由现在开始来学习更好地运用你改变自身的能力吧。

(三) 明确而可实现的目标

环境与自身的变化大部分是朝向某一目标的,当我们自身能够随着环境的变化,并且根据现实条件为自身建立一个明确的、具体的、现实的、对个人有积极意义的目标并且为之改变时,我们就成为自己的生活专家。在为他人催眠或自我催眠时我们要注意,暗示所要协助人们完成的是一个明确的、具体的、现实的、对个人有积极意义并且可以衡量的目标。当然了,如果觉得自己在目标的制定或者自我改变上有一定的困难。也可以选择在一位专业人士的陪伴下进行。

(四) 注意使用正面词汇

在前文中我们已经说过,正面、积极、主动的心理暗示能纠正被扰乱、被破坏的心理和行为,改善机体的生理功能,而负面、消极、被动的心理暗示能够破坏机体生理功能,扰乱人的心理和行为。消极、被动的语言所传递的是消极暗示,而积极、主动的语言传递的是积极暗示。

俗话说“好言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”,所以我们在使用催眠为技术手段来帮助自己和他人时,也要注意使用积极、主动的语言传递正面积极的暗示,以此来改善机体的生理和心理功能,从而提高人们的身心健康水平。在前面的案例节选中,尽管来访者要解决的困扰是学习压力和睡眠障碍等问题,但是在催眠中治疗师只字未提“压力”、“失眠”等负面词汇,而是使用了“放松”、“舒服”等正面词汇去传递积极暗示,就是对此要点的很好掌握。

(五) 给予易于接受的暗示

即使是在催眠状态下,被催眠者仍然有逻辑思考能力,所以人们无论是在觉醒状态还是催眠状态中,都要给以合乎情理和符合被暗示者道德观与价值观的暗示才容易使人接受。因此催眠治疗在催眠时,假如给予被催眠者有违常规或者不符合被催眠者道德观与价值观的暗示,可能无法对被催眠者产生任何影响。例如:面对一位因为工作压力过大而患有紧张性头痛的来访者时,如果催眠治疗师说:“你的头痛已经完全消失了。”就会引起被催眠者的怀疑,因为通常情况下,头疼不太可能在短时间内忽然消失,这样,这条指令就可能不起作用。在遇到上述的情况时,催眠治疗师假如暗示说:“随着身体愈来愈放松,你的头部会渐渐感觉到轻松。”这样既没有提及“头痛”二字,还有可能会更易于被对方接受。

(六) 用肯定句表述目标

让我们首先来做一个实验:请你不要去想一个红苹果,在你不去想一个红苹果的时候,请举起你的手来。这项任务对于你来说是很难完成的,因为当你告诉自己不要去想某些事物的同时,其实已经去想他们了。所以从现在开始就养成这个习惯,在催眠的时候请你使用肯定句来表述你的目标吧。假如你的目标是不想那么紧张,就多去注意可以取代紧张感的感受,例如:愉快、放松、舒适,等等。

(七) 用简单句给出指令

在撰写暗示语的时候语言要尽量简明扼要,这样既有助于处于催眠状态的人去接受,也有利于催眠者在操作时重复暗示语句。有一个简单的做法可以帮助你快速撰写出一条简单的并且符合各种要素的催眠指令。首先找到治疗目标的关键词,然后加上具体的、正面积积极的词句用简单的肯定句表达出来就可以了。

例如,在前文的案例节选中,来访者想解决的问题是每天晚上入睡困难的困扰,那么我们就可以利用上面的方法撰写一条暗示语。第一,找到关键词:入睡。第二,时间具体化:每天晚上你想休息时。第三,正面积积极的词语:很快的。第四,用简单的肯定句表达出来:每天晚上你想休息时可以很快入睡。这样,我们就会很容易地将来访者所要解决的主要困扰,撰写成了一条简单的并且符合各种要素的催眠指令。

（八）利用好暗示的特性

在催眠中如果我们利用好暗示的一些特性，就有助于增加暗示的效果，下面我们来介绍一下暗示的一些特点。

1. 利用暗示的双重作用

要想使暗示的效果更好，我们可以利用人们的真实感受并且加上言语诱导来加强暗示的效果，这就是利用暗示的双重作用。例如：在前文的案例节选中催眠治疗师说：“等一下我会触摸你右手的中指，你的手指会产生被抚摸的感觉……”接着一面用手触碰被催眠者的手指，一面暗示说：“随着这种感觉的扩散，你的右手会感到很轻盈，感到非常轻盈……”这种被触摸感是真实的，当催眠治疗师触摸被催眠者手指时，对方一定能够感觉到，从而增加下面暗示的可信性。

2. 暗示效果的累加作用

反复暗示会使暗示刺激发生作用的速度加快，时间延长，影响加深，这就是暗示效果的累加作用。人们的受暗示性也是可以通过训练而加强的，被催眠者在多次接受催眠之后，或者反复练习自我催眠，会使催眠敏感度也会越来越高，这也是暗示效果的累加作用。

3. 暗示的从众性

从众性是人类具有受社会影响而采取与他人保持一致的基本特性。人类的这种特性在催眠中也有呈现，一些催眠师会以此来增加催眠暗示的效果。例如，在集体催眠和催眠表演中，操作的催眠师会先选出一些催眠敏感度高的人来，并且先把他们引导进入催眠状态。而一旦有很多人进入催眠状态后，其他被催眠的对象也随之很快地进入催眠状态，正是这一特点的很好使用。

总之，我们在催眠中要依据实际情况，灵活、正确的使用暗示，这样才能利用好这种人们日常生活中最常见、最普遍的心理现象来帮助自己与他人。

五、暗示使用不当的处理

我们在前文中曾经一再的强调过，积极、正向的心理暗示能够对人们的生理、心理和行为产生正面的影响，而消极、负向的暗示却可以对人们产生负面的影响。所以就要求我们要特别注意给他人和自己以正面的暗示，如果一旦发现有受到负面暗示影响的情况就要进行相应的处理，例如以下几种情况：

（一）生活中的负面暗示

暗示是人们日常生活中最常见的心理现象。所以暗示对人的影响，不仅表现

在催眠状态中,也表现在催眠状态之外。从广义上讲,我们从一降生起就随时都处在一个暗示和被暗示的环境中,所以我们也可能在生活中,从他人或者自己那里接受一些负面暗示。例如:父母亲或者学校的老师有时会对一些孩子说:“你真笨!”或者“你的反应真慢!”等诸如此类的话,就是属于这种情况,这对于孩子的成长是有负面影响的;还有的人喜欢对自己说:“我运气真差,总是碰到倒霉的事情!”或者:“我一无是处,干什么都不行!”等这类的话,也是属于这种情况,这样久而久之就会影响自己对生活的信心。任何人的成长与生活都需要支持与鼓励,奖励的作用是远远大于惩罚的。建议当我们遇到这类情况的时候就要注意在催眠状态下以“你很美丽”、“你很聪明”、“你很努力”等正向和积极的语言给予被催眠者以肯定和支持。即使发现孩子或者自己有什么缺点,去深入地探讨成因,并加以改变才是正确的做法。

(二) 催眠中的暗示使用不当

由于在催眠状态下被催眠者的潜意识处于很开放的状态,所以很容易接受暗示,并且受到影响。催眠中的暗示使用不当可能会出现在以下几种情况中:

1. 催眠操作时不慎出现了负面词语

有些催眠师在催眠操作时可能会不慎出现一些负面的词语,例如:不要“紧张”、不要“害怕”等,这时被催眠者的潜意识可能只会接受到“紧张”、“害怕”等词,所以要依照正确使用暗示的原则在催眠状态下给以“轻松”、“安全”、“放松”等正向的词句予以替代。

2. 催眠操作时有些指令没有予以彻底解除

催眠师有时在操作催眠时,由于不同的操作目的,可能会作出一些影响被催眠者正常感知觉和活动的指令。例如,在操作催眠深度测试时,催眠师会出于测试目的,作出一些诸如“眼皮胶着”、“手臂僵直”、“数字遗忘”等指令。这种指令在相应的操作目的完成后一定要彻底解除,否则可能会妨碍被催眠者正常的感觉和活动。如果发现没有解除的情况,要在更深的催眠状态下予以彻底解除。

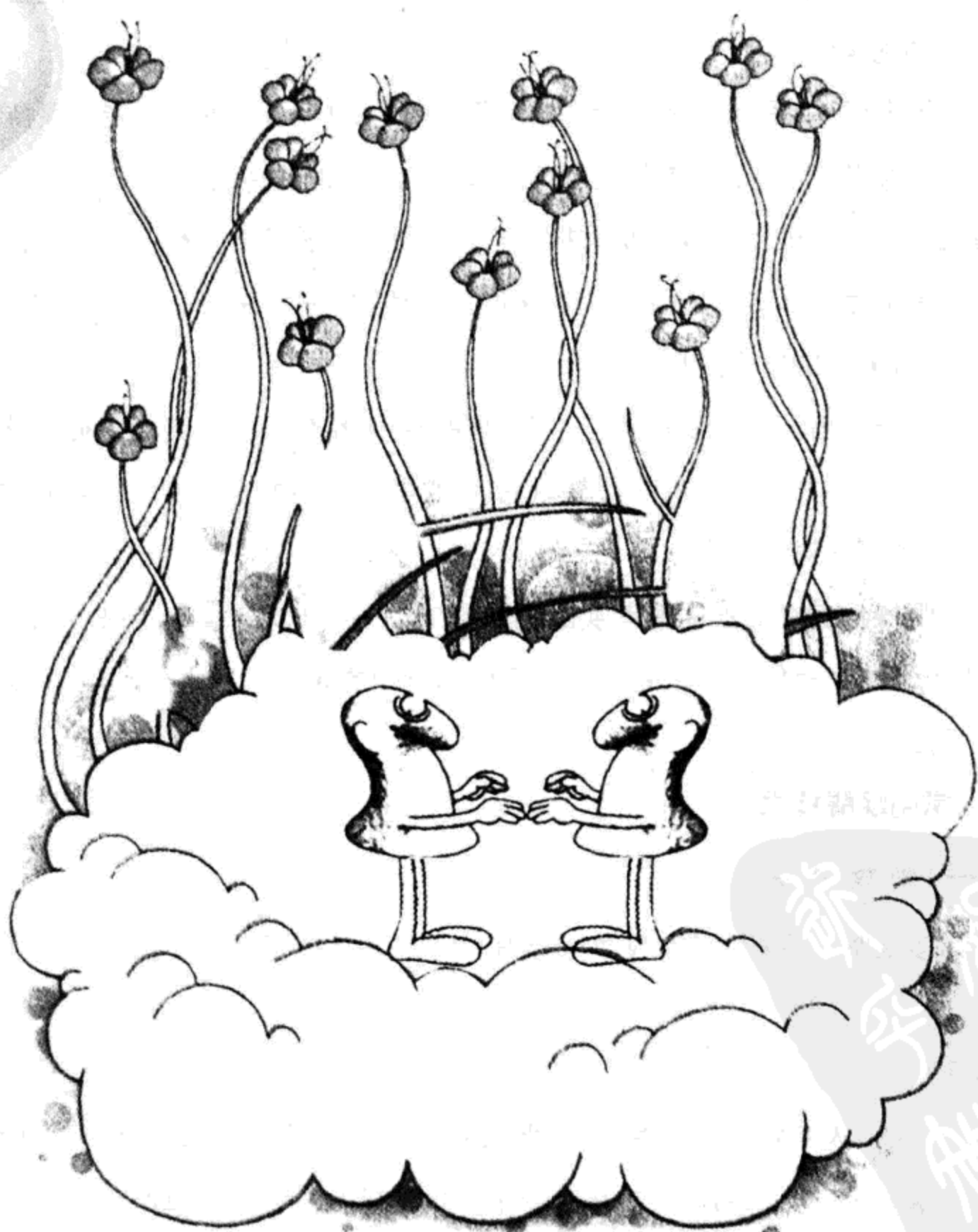
最后还要特别提醒大家注意,引导人们进入催眠状态是相对容易的事情,可是在引导人们进入催眠状态之后,要给予恰当的催眠指令却相对较难。因为给予恰当的催眠指令,需要相应的心理学知识和对被催眠者的情况充分了解。所以当我

们遇到生活中的困扰想要寻求催眠帮助时,请一定要注意选择一位接受过系统和严格的专业训练,并且遵守专业伦理道德的催眠治疗师。同时也希望读者朋友们在学习催眠时,要系统地掌握有关催眠和压力的基础知识,在使用催眠帮助自己缓解压力之前,也要综合评估一下实际情况,如果发现实际情况超过了自己的能力范围,请立即去专业机构寻求帮助。



第 16 章

催眠的唤醒技术



催眠唤醒是指在催眠治疗结束之后,结束被催眠者的催眠状态,使之恢复到清醒的意识状态中的过程。在催眠的基本操作步骤及两种测试的全部技术中,催眠的唤醒技术是相对最简单的,下面我们就来学习这部分技术。

一、唤醒时的注意事项

- 催眠操作者一定要记住,要在唤醒被催眠者之前,解除催眠深度测试时的各种暗示。例如,在催眠敏感度测试和深度测试时所下的一些影响被催眠者正常感知和活动的指令。

- 如果出现被催眠者的催眠状态较深不易唤醒的情况,催眠操作者要保持镇定。因为没有被唤醒说明是进入催眠状态较深,或者是进入睡眠状态。总之,在催眠状态下被催眠者是相对安全的,所以催眠操作者用下面将要学习的技术冷静处理就好。

- 被催眠者虽然进入催眠状态的深度比较浅时,在结束催眠之前也要对其进行唤醒,完成催眠的整个过程。

- 在被催眠者还处于催眠状态中时,催眠操作者千万不要突然触碰或者摇晃被催眠者,因为这样可能会惊吓被催眠者。如果因为操作的要求一定要触碰被催眠者时,必须征求对方同意。

- 催眠操作者在对被催眠者唤醒的过程中,仍然可以继续给予被催眠者正面建议,因为在这个时候被催眠者处于潜意识和意识的转换过程中,所以仍然会对暗示有所反应。

二、常用唤醒技术

(一) 数数字法

在诸多催眠唤醒技术中,数数法是最常见也是最常用的一种,引导方法如下:

引导示例:

下面,我会从1数到5将你唤醒,当我数到5的时候你会完完全全地清醒,回到现实中来……当我数到5的时候你会带着很舒服的感觉完全地醒来……

1……你渐渐地清醒了……渐渐地清醒了……

2……依然很舒服……在下一次的催眠中你会更深地进入催眠状态……

3……越来越清醒了……马上就会回到现实中来……回到现实中来……

4……越来越清醒了……渐渐回到现实中来了……慢慢动动你的手指……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中
来……

好……非常好……你做得很好……就带着这种很舒服的感觉……慢慢地舒展
一下你的身体……活动一下。

这里有两点要提醒读者注意。首先,如果在催眠深化时是由小数字数到大数字的,在唤醒时就要由大数字数到小数字,总之催眠的深化阶段与催眠的唤醒阶段数数字的顺序是相反的;其次,如果被催眠者进入催眠状态较深,一次操作没有完全唤醒对方可以稍微提高声音,再重复操作一次,以唤醒被催眠者。

(二) 感觉唤回法

这是一个借用唤回被催眠者的感觉与知觉的方法唤醒被催眠者的技术,适用于正停留在想象画面中的被催眠者。

引导示例:

好……请记住这片美丽的风景……当你想回到这里时,你还会回来……

很好……现在沿着你走到这片风景的道路渐渐回来……慢慢回到这间屋子……

慢慢回到这间屋子……感受又重新坐到了这把椅子上……

好,在下一次的催眠中你会一次比一次深地进入催眠状态……

感觉越来越清醒了……慢慢动动你的手指……

慢慢睁开眼睛,回到现实中来……现实中来……

好……非常好……慢慢地站起来,伸展一下你的身体……活动一下……

(三) 自然苏醒法

如果有些被催眠者进入催眠状态很深或者睡着了,而又不是非得马上唤醒不

可的情况，催眠治疗师可以等待十至二十分钟，让被催眠者自然清醒过来。

引导示例：

非常好……就在这里慢慢享受这放松而又舒服的状态吧……

下面你有一段时间享受这放松的状态……然后你会很舒服地回到现实中来……

（四）音乐法

如果我们在催眠过程中使用了音乐，当催眠结束时，我们可以用改换使用的音乐或者调大音乐音量的方式唤醒被催眠者。

引导示例：

好……非常好……请记住这放松的感觉……以后当你想放松时你会很快地放松下来……

现在我会逐渐调大音乐的声音……你会在这优美的音乐声中逐渐醒来……

你会在这优美的音乐声中逐渐醒来……回到现实中来……

在这优美的音乐声中慢慢睁开眼睛……完完全全回到现实中来……

上面介绍的就是一些常用的催眠唤醒技术，请读者朋友们灵活掌握，灵活使用。

三、在故事中催眠

我们在前文曾经提及过催眠的基本操作步骤分为事前沟通、催眠引导、催眠深化、建议与暗示、结束催眠等五个阶段。这其中还包括两个测试，即在催眠引导阶段之前的催眠敏感度测试和在催眠深化阶段之后的催眠深度测试，到现在为止我们全部学习完了，下面我们就用一个故事催眠法的练习来告别这一阶段的学习，走向心的历程吧。

自我催眠练习：生命之音

练习前的准备：

1. 用平缓的语调读出下面的引导语，并且录下来。
2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境，关掉手机，去掉身体上的饰品和眼镜。

3. 找一个舒服的姿势坐好或者躺下来。

4. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。

这个练习可以使我很舒服,很放松……

5. 开始播放录音,并且随着声音的指导进行练习。

引导示例:

好,现在慢慢地调整你身体的姿势……寻找一个最舒服的姿势去迎接一个心灵的礼物……

感觉到身体的姿势很舒服了,请你慢慢地闭上你的眼睛……去享受那内心宁静美妙的时刻。

当你一闭上眼睛……就渐渐地开始放松了……放松了……放松了……

一个学习音乐的少年一面弹琴一面请教心中的智慧老人:“怎样才可以弹奏出最优美的音乐?”

“练习……”智慧老人回答道:“不断练习。”

朦胧中似乎听见了智慧老人的声音——练习……又好像什么都没有听到……

继续练习……一根根手指在键盘上放置……一个个美妙的音符在键盘上停止……

每一次练习都会增加生命的喜悦……每一次练习都会增加生命的喜悦……

朦胧中似乎知道发生着什么——练习……又好像什么都没有发生……

继续练习……一根根手指在键盘上凝固……平缓的节奏轻抚着生命的心弦……

每一次练习都会增加生命的快乐……每一次练习都会增加生命的快乐……

朦胧中似乎懂得了些什么——练习……又好像什么都没有懂得……

继续练习……一根根手指在键盘上静止……优美的旋律漂浮于生命的时空……

每一次练习都会增加生命的幸福……每一次练习都会增加生命的幸福……

朦胧中似乎这一切都存在着——练习……又好像什么都没有……

好像能够听到心灵的乐曲……又好像处在一片寂静当中……

朦胧中似乎听见了智慧老人的声音——练习……又好像什么都没有听到……

继续练习……一根根手指在键盘上放置……一个个美妙的音符在键盘上停止……

每一次练习都会增加生命的喜悦……每一次练习都会增加生命的喜悦……

朦胧中似乎知道发生着什么——练习……又好像什么都没有发生……

继续练习……一根根手指在键盘上凝固……平缓的节奏轻抚着生命的心弦……

每一次练习都会增加生命的快乐……每一次练习都会增加生命的快乐……

朦胧中似乎懂得了些什么——练习……又好像什么都没有懂得……

继续练习……一根根手指在键盘上静止……优美的旋律漂浮于生命的时空……

每一次练习都会增加生命的幸福……每一次练习都会增加生命的幸福……

朦胧中似乎这一切都存在着——练习……又好像什么都没有……

好像能够听到心灵的乐曲……又好像处在一片寂静当中……

就这样……就这样……就这样……享受生命之音……

就这样……就这样……就这样……享受生命之音……

记住这个乐曲……这种快乐……幸福的生命之音……

当你想要回到这种感觉时……你随时都能回来……

记住这种感觉……你想回来时，随时都能回来……

现在就请静静地享受这生命之音吧……

就在这里享受着……

当你享受够了的时候……你就可以醒来……

当你想要醒来时……你就可以睁开眼睛……完全地醒来……

好了！从下面开始就让我们来运用学习过的技术扬帆起航，去往更加幸福快乐的人生吧！

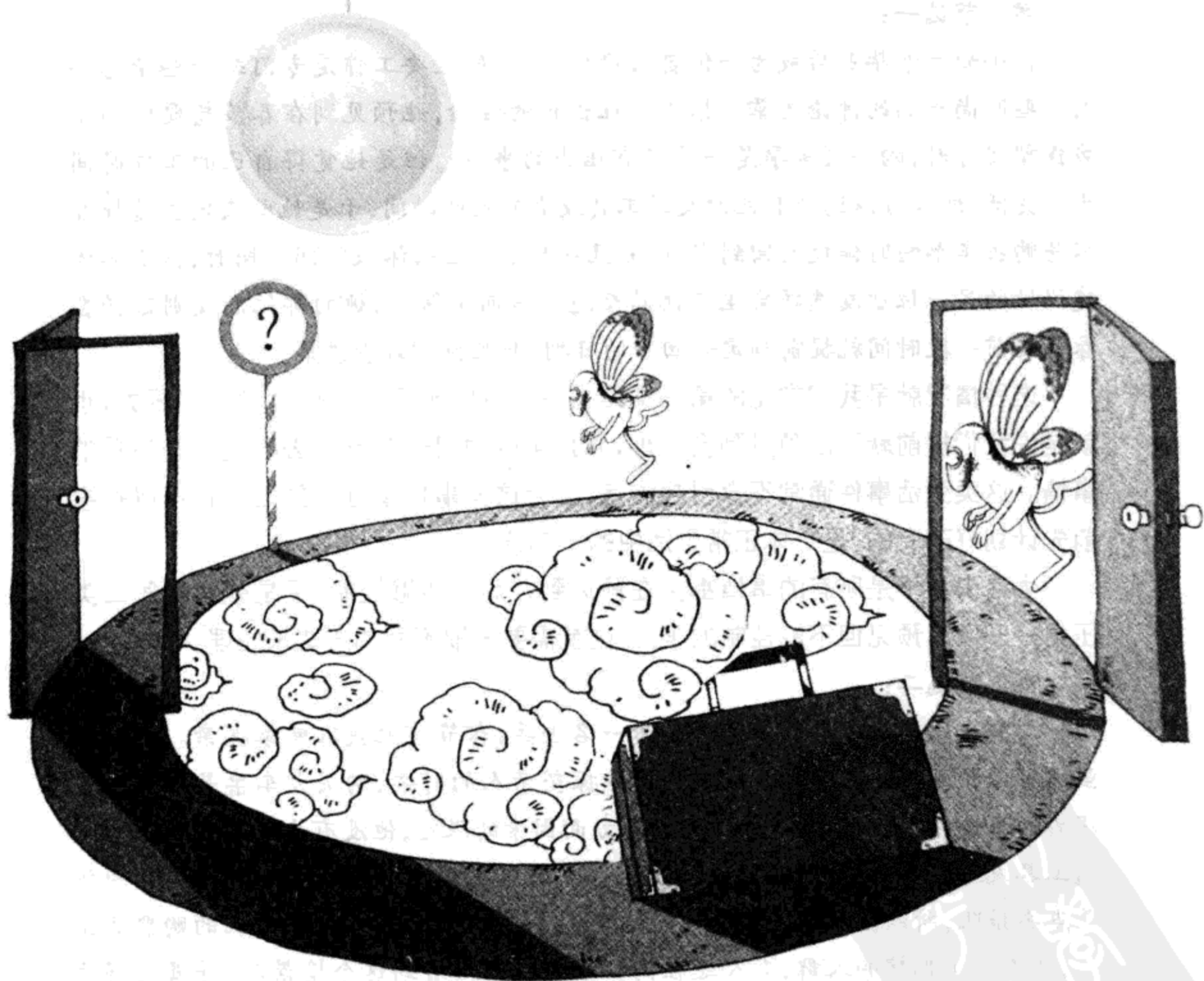
第四部分 缓解压力的技巧

Hypnotism



第 17 章

抚平压力



天
地
人
PDG

学习了催眠的技术后,我们将要学习如何使用上述的知识与技术来开始我们更加快乐与幸福的生活了,本章的内容会使您对于如何管理压力有一个总体的思路,这些思路将为大家使用我们学习过的技术提供方向上的指导与补益。

一、压力的不同类型

有人曾经把生活中各种各样的压力分为三类,在中国一年一度的春节客运高峰的洪流中,我的三位团体成员恰好身在其中,他们的故事可以用来向我们展示这不同类型的压力。

案例节选一:

张小姐大学毕业后成为一位自由撰稿人,她的主要工作是专门给一些杂志编写一些时尚产品的评论文章。根据以往出行的经验,她预见到在春节想要回到家乡探望父母时,购买火车票是一件很有压力的事情。但是她觉得自己的工作时间十分灵活,所以可以选择其他的交通工具或者其他的时间,于是她就决定去选择在容易购买车票的时候提前回到家乡,并且延长了自己的休假时间。同时,张小姐还建议她的另一位朋友选择乘坐其他的交通工具回家探亲,她的那位朋友则选择在春节之前一段时间就提前确定好回乡的日期,并且预订好飞机票。

这种情况就是我们常见的第一类压力——可以预见并且可以控制的压力,也就是说我们提前就可以预见到会出现,并且可以做出一些行动去改变一些情况的事情。这类生活事件通常不会引起疾病,因为这些事件是可以预见并且可以在事前先计划好改变的,是个体正常生活中的一部分。

生活中并不是所有的事情都会在预见到之后就能够控制,于是就有了第二类压力——可以预见但不能控制的压力,这就需要采取不同的方式来处理。

案例节选二:

刘先生高中毕业后来到部队成为一名士兵,春节前他获准回家探亲。刘先生虽然可以预见到他想要在春节前回到家乡探望亲人的时候,购买火车票是一件很有压力的事情,但是由于收入和休假等各方面因素的限定,他没有办法选择其他的交通工具或者其他的时间,而且刘先生能够买到车票的唯一方式就是去火车站的售票点去排队,所以他只能连夜去火车站里售票厅排队买火车票,在长长的购票队伍中,他看到了拥挤的人群,有人还在高声争吵。当他看到这个情景时,呼吸变得急促起来,心率加快了,口干舌燥,脸上流下了汗水,感到万分的焦急和烦躁,不由自主地加入到拥挤的人群中,并且与他人发生了争吵,结果被送进了车站的保卫室。

在焦躁不安的人群中刘先生体验到了压力的存在,他遇到的就是一个他能够预见但是不能控制的压力,而且使用了不恰当的应对方式。

如果你确定在你的生活中有很多类似的事件,那么你就需要采取一些行动了,你需要一个计划来尽可能地去处理这样的生活事件,假如你面对生活中的类似情况总是感觉到无力应对,那么参加一下压力管理方面的团体,对你是一件有帮助的事情。

生活中的很多事情充满了不确定性和不可预知性,于是就有了第三类压力——不能预见也不能控制的事件,这种事件发生之前是完全没有预见的。

案例节选三:

王先生出生在中国的北方,大学毕业后他以优异的成绩通过了国家公务员考试,在南方某个城市的政府部门任职。他通过朋友买到了春节回家乡探望父母的车票,顺利地踏上了回乡探亲的旅途。然而,他却在沿途经过的那个城市遇到了罕见的雪灾,所有的公路和铁路全都停运了,王先生无法继续他的旅程。当他知道将不得不中止旅行的时候,王先生情绪十分低落,非常烦躁,并且出现了呕吐、腹泻、头痛等症状。这就是他遇到的无法预见也无法控制的压力,并且出现了生理上的反应。

如果一个事件没有预先的警告,并且发生时个体对其没有办法控制,即使所发生的事件是愉快和让人兴奋的,也可能导致疾病。如果你也遇到过这样的事件,你要知道你不可能控制生活中的所有的事情,一些让我们有压力的事情就是这样,常常在没有任何预兆的情况下发生。认识到这一点对我们来说是很重要的,这样你就不会对能够控制所有的生活事件设定不现实的期望了。不要因为我们不能提前为各种各样的生活事件做好充分的准备而担心。如果生活没有按照你预期的轨迹进行,你可能就需要适应它,改变并且调整生活的节奏。压力管理的目标不是控制生活中所有的事情,而是我们将以怎样的方式和什么样的心态去面对生活。

从上面的案例中我们可以发现,这三类压力所产生的反应主要来自于两个方面,有些来自于人的心理方面,包括人的态度、思想和情感;有些来自于人们的体外,包括工作、人际关系、家庭、金钱以及健康状况等。在我的工作中,每次听人们谈到压力时,大多数的人都对它持否定态度。这是可以理解的,无论是由于愤怒、恐惧及其他类似的情绪所产生的不愉快情绪状态;还是由于肌肉紧张、心率与血压升高、口内的唾液减少、汗液分泌增多、呼吸急促、小便增多等生理反应带给我们的舒服的身体状态,都对我们的生活有着巨大的消极影响。

二、面对压力积极思维

那么,所有的压力事件对人们的影响都是消极的吗?无论你从前是如何回答这个问题的,建议从今天开始重新考虑这个问题。压力是有积极与消极之分的,消极的是指有破坏性或者不愉快体验的压力。例如,父母的去世、职业的失去等;积极的是指一种愉快的满意的体验,如参加一次婚礼庆典,参加一次比赛等。这就是说生活中的事件可以给我们带来烦恼和危害,也可以给我们带来快乐和收益。首先,从心理上来说,尽管压力可以让我们感到焦虑、担心、紧张。然而,正如汉斯·薛利说过的:“压力是生活的调味品”,也正是因为有了它们,我们才能够学到知识,使自己不断的成长;从生理方面说,肌肉如果长期不使用就会萎缩,同样是汉斯·薛利指出的,“完全脱离压力等于死亡”,只有正常的消耗才可以维持正常的功能,正是因为有了它们才会唤醒机体各方面的功能,使个体增加努力,以保持自身内部和与外部环境的平衡,同时也给了机体出色完成任务的新的动力。因此,当压力反应没有得到很好的管理或者反应过大时,压力就会成为消极的;反之,当我们对压力反应做出适当的管理时,就有可能使压力成为积极的,并且帮助我们提高工作和学习的绩效与生活的质量。

三、使用催眠技术

长期的压力可以造成低水平的、慢性肌肉收缩导致的身体紧张,这种紧张会影响我们的身心健康。从下面开始我们就要大量使用一项在压力管理中十分实用的技术——催眠,这项技术可以有效地帮助我们放松我们的身体与精神,使我们拥有健康而和谐的人生。在你使用催眠技术来缓解压力时请注意以下几个要点:

第一,在进行催眠时要选用适当的方法把自己或者其他的被催眠者的身体放松下来,因为放松是工作忙碌者最好的运动方式,因为它操作简单且不需要任何精心的准备,也无须花任何费用,并且随时可以实施。在应对压力的技巧中,放松训练是很重要的一部分。而且,学会放松也会使你在压力面前保持镇静,有一种真正的自我控制的感觉。

第二,在放松时要注意对压力所带来的身体感觉及情绪有所觉察和释放,因为正确地感受到了自己身体与情绪的感觉并且加以释放后才能更好地获得舒适的感觉。在身体放松感觉舒适后,会很容易接受催眠操作者的暗示,减少压力所带来的负面影响。

第三,你催眠的一个重要的目标是寻找和建立缓解压力所需要的心理能量,只有先行建立了能量才有可能去完成下面的目标。

第四,在催眠中要注意去激活你自己所拥有的处理压力事件的能力,我们下面介绍的一些练习就是帮助你在日常生活中去培养这些能力。

第五,注意寻找压力事件的积极意义,这样会有助于人们客观地评价事件并且从中获得成长。

第六,寻找到阻碍你缓解压力的障碍,并且给予消除,消除障碍的本身就是达到目标的助力。

下面我们会介绍一些书面的练习,这些练习看似简单,但是如果认真地完成是会取得很好效果的。在练习之前我们可以先做一下自我催眠,以此来促进我们接下来要介绍的练习。

自我催眠练习:有效练习

练习前的准备:

1. 反复阅读下面的引导语并且默记下来。
 2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。
 3. 找一个舒服的姿势坐好或者躺下来。
 4. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。
- 这个练习可以帮助我更好地做下面的练习……

引导示范:

我在调整着我的身体姿势……这样我会觉得很舒服……很放松……

我在调整着我的呼吸……这样我会觉得很舒服……很放松……

现在我的身体放松下来……我进入宁静的内心世界……

在这里我看到了我宽大的内心世界……是那樣的宁静……

在这里我看到了我心中的自己……我在以一个舒服的姿势做着练习……

我在以一个舒服的姿势做着练习……每一个练习结束都让我更加十倍地舒服……

在这里我看到了我心中的自己……我在以一个舒服的姿势做着练习……

我在以一个舒服的姿势做着练习……在练习中我均匀地呼吸……全身无比地松弛……

现在就让我来尽情欣赏……尽情欣赏我练习时的身影……

记住这松弛快乐的感觉……在练习中我就是这样的感觉……

现在就让我来尽情欣赏……尽情欣赏我练习时的身影……

记住这松弛快乐的感觉……在练习中我就是这样的感觉……

现在我会慢慢醒来……去迎接这样的感觉……

每一次练习都会使我更加松弛……更加松弛……

现在我会慢慢醒来……去迎接这样的感觉……

每一次练习都会使我更加松弛……更加松弛……

读者朋友们在做下面的书面练习之前,可以先练习一下上面那个简短的自我催眠,会对你的书面练习效果有所帮助。

四、寻找压力来源

了解压力的基本类别,同时转变对生活事件的思维,当然是很有必要的。但是,如果一个人想知道如何消除它们,还必须要明白,自己的压力究竟是怎么来的,究竟是什么原因造成了压力。不同的人会因为不同的事情而感受到压力,要想解决这些问题,首先应当弄明白自己生活中究竟哪一部分失去了控制,也要知道哪一部分处理得很好。现在请开始行动,按照下面的格式做一个压力日记,对于你寻找自身的压力来源会有所帮助。

练习一：压力来源日记

首先,记录每时每刻的压力种类和大小。其次,记录自己是在什么时候感觉到压力的。最后,记录自己为什么会感觉到压力,是如何感觉到的。

例:来自刘先生的压力来源日记

年 月 日 时

1. 感觉到很大的压力。
2. 在火车站购买春节时回家探亲的火车票的时候。
3. 因为看见人很多,怕买不到车票,所以感觉到压力很大。

这样我们就可以在日记中很快地寻找到自身压力的来源了。当我们明确了它们的来源后,我们就可以用下面的练习决定我们是要对生活事件本身进行应对,还是要对那些事件所带来的情绪进行应对。如果我们发现在应对事件发生时的情绪有问题,我们就要知道,同样的事件对于不同的人可能会产生不同的影响,因为在压力源和它可能产生的后果之间,存在着很多中间因素,个体对压力的评价就是最

重要的一个。下面的练习会让我们知道，一个事件是怎样通过我们的评价，对我们产生影响的。

练习二：生活事件评价日记

(1) 按照下面的例子填写表格中的内容：

例：来自刘先生的事件评价日记

年 月 日

事 件	我对事件的评价	我的感受	结 果
购买春节时回家探亲的火车票，排队的人很多。	太糟糕了！这样一定买不到票了！	身体：口干舌燥、心跳加快、呼吸急促。 心理：焦急、烦躁。	与他人发生了争吵。

(2) 看一看下面在同样情况下，曾经学习压力管理技术的曾先生在同样情况下写的两篇日记，前一篇是调整之前的，后一篇是调整了对事件评价之后的感受，想一想会得到什么启示。

年 月 日

事 件	我对事件的评价	我的感受	结 果
购买春节时回家探亲的火车票，排队的人很多。	人太多了！这样也许买不到票了！	身体：口干舌燥、心跳加快、呼吸急促。 心理：焦急、烦躁	1. 深呼吸，首先使自己平静下来。 2. 想到了自己曾经参加压力管理培训时学习到的“快速调整”技术。并且去找可以练习的地方。

年 月 日

事 件	我对事件的评价	我的感受	结 果
购买春节时回家探亲的火车票，排队的人很多。	人很多！也许会买不到车票！但是这是一个锻炼我个人能力的机会。	身体：稍微有些紧张，但是我马上就会使自己轻松下来。 心理：有一些焦急，这种情况下有一些焦急是正常的。	迅速地调整自己的身体与心理状态，以便思考怎么样来解决问题。

当你看过上面两个不同的日记后你可能就会发现,同样的事情,有的人会觉得
很轻松,有的人会觉得压力重重。请关注日记中“我对事件的评价”,你就会发现,
在某种程度上一些压力中的大部分消极的影响都是我们自己制造出来的。例如,
一位面临考试的学生如果将考试看作一个威胁,就会将它评价为是有压力的。这
样的评价导致的情绪是恐惧、自我怀疑、担心,这些情绪引起生理上一系列反应的
唤起。人们选择了对事件的消极评价,坚持以制造另一个压力的处理方式应对
压力,从而跌进了自己设下的怪圈。然而,假如这位学生会想到考试使我的学习方
法改进了,学到了更多的知识。这样我就敢肯定你会拥有这样的体验,当一件事情
过后,你会发现考试这一事件使你的自我功能变得更加强大了;或者是一个更有威
胁的事件,使你对生活的态度做出了重大改变,例如,面临死亡的体验会使你重新
认识生活中各种事情的重要性。

所以不论是什么情况,假如压力能使你变得更好,这就是积极压力。所以当我
们遇到一些事情时对事件做一下正向积极的评价,会有助于我们以积极的方式来
解决这些事情。

(3)选一个你生活中的事件,练习一下这个事件评价日记。

年 月 日

事 件	我对事件的评价	我的感受	结 果
		身体: 心理:	

下面的练习有助于帮助我们发现在生活事件发生时,我们的应对方式是否
积极。

练习三：应对的方式

(1)按照下面的例子填写表格中的内容,在有事件发生时请参照下面的例子,
做一下练习。

例子：刘先生的压力应对焦点练习

应对焦点	积极方式	消极方式
生活事件。		急躁地加入到队伍之中。
购买春节时回家探亲的火车票。		
事件发生时的情绪。		使自己更加的焦急、烦躁。
焦急、烦躁。		

压力应对焦点表格

应对焦点	积极方式	消极方式
生活事件		
事件发生时的情绪		

(2) 看一看下面在同样情况下,曾经学习压力管理课程的曾先生的应对方式,想一想会得到什么启示。

应对焦点	积极方式	消极方式
生活事件。	深呼吸,首先使自己平静下来。然后思考一下,看看有什么其他的办法可以买到车票。	
购买春节时回家探亲的火车票。		
事件发生时的情绪。	使用自己下面要学习的“快速调整”技术,调整自己的身心状态,并且给予事件正确的评价。	
焦急、烦躁。		

如果我们发现在应对生活事件时的方式有问题,我们可以试一下在事件出现的不同时期,对压力的来源进行有计划的应对。首先,我们可以在事件发生或可能发生之前进行预防性的应对。例如,一位面临考试的学生,为了避免不及格的危险而提前开始准备要考试的科目;也可以在预料到某一事件不久将发生时,进行预期应对。例如,那位要考试的学生,在等待考试时做一下放松训练使自己镇静下来。又可以在事件正在进行的时候,进行动态应对,如在考试时集中注意力以便更好的答题。也可以

在事件发生之后,进行反应应对。例如,当一名学生没有通过一次重大的考试而遇到挫折时,开始改变自己的学习态度及学习方法。最后我们还可以在事件发生很长时间之后,继续与事件的滞后影响抗争,继续进行应对。例如,在发生了诸如亲人去世、失业等重大创伤事件后处理自己的悲伤情绪,或者可能涌现的轻生的念头。

在这里我们需要明白,能产生压力的事件,有时就像是一部汽车的发动机,可以使生活这部汽车向前行驶,也可以使它停滞不前或者向后倒退,问题的关键是我们驾驶生活这部汽车的能力。这里就要涉及在压力源与它所产生的后果之间,存在的另一个重要的中间因素,即个体对外部变化的应对能力。压力管理的目的,不是彻底地消除所有的压力来源,而是把生理和心理的唤醒水平控制在一个最佳状态上,从而以更加合理的心态去应对这件事情的过程。下面的案例节选中就是曾先生在购买春节回家探亲的火车票时,使用自我催眠技术快速调整自己状态的过程,让我们在案例中学习这种方法吧。

案例节选:

曾先生来到了火车站的售票大厅,见到的是熙熙攘攘的人群和长长的队伍。他想到:“人太多了!这样也许会买不到车票了!”想到这里曾先生觉得焦急、烦躁、口干舌燥、心跳加快、呼吸也有些急促。这时他想起了自己在两个月前学习过的自我催眠,于是他站在原地深深地吸了一口气,再缓缓地把气全部吐出去,在吸第二口气之前他拥有了一个平静的瞬间。然后,曾先生走进了售票大厅旁边的盥洗室里,找到一个隔间,插上门开始了短暂地调整。

他首先告诉自己:“我现在,感觉到有些焦急和烦躁,身体有一些紧张,心跳有些快,呼吸也有些急促,我遇到了一些困难,所以允许这些感觉存在。”他再次深深地吸了一口气,在吸气的同时尽量收紧身上的每一块肌肉。然后他快速地把气全部吐出去,在吐气的同时突然放松身上的肌肉,并且发出了一声“哈”的吐气声。几次之后他觉得自己的身体虽然还是稍微有些紧张,但是比刚才已经放松许多了,心里还是有一些焦急,但是觉得这种情况下有一些焦急是正常的。这时他开始锁定现在的目标,他想:“我的目标是春节时回家探亲,这时我需要平静地去思考怎样达到这个目标,我也需要活跃的思维去想更多的方案。我想象我的平静是蓝色的,蓝色的大海可以让我平静地思考,而我想象的活跃思维是像风一样涌来的力量。”于是他闭上眼睛开始想象,他回忆起了一次度假时在海边的漫步,他在每一次呼吸中吸入大海带给他的平静的力量;海风袭来,浪花接踵而至,带给他活跃的思维。

片刻之后他平静了下来,他想:“人很多!我也许会买不到车票!但是这是一个锻炼我个人能力的机会。”他开始平静地调整对事件的评价,并且开始思考事情的解决方案:“我一会儿去排队买票,人很多,要站很长时间,我可以和前面的人说好,我们两个人轮流站队,轮流休息;如果万一在这里买不到车票,我可以找熟悉的宾馆或者旅行社帮一下忙,也许他们可以帮我买到。”想到这里,他觉得思维越来越活跃,于是又想到:“我遇到了这样的困难,我其他的几位同乡也会遇到同样的问题,也许我还可以找他们商量一下,看一看他们怎样回去,对了,实在不行我们可以多找几个同乡,大家共同包一辆巴士回去,那样分摊起来每个人只要出很少的钱!我先去试一试买火车票,如果不行,有很多的办法可以想……”

这时,他打开了隔间的木门,微笑而又充满信心地走了出去。站到队伍中后,曾先生依然保持着轻松的状态。他首先给公司打了个电话,说明情况,要求多请几个小时的假。然后微笑着与前面的人打着招呼,说出了轮流排队和休息的想法,并且得到了对方的响应。几个小时之后,曾先生拿着买到的车票消失在人流之中……

现在就让我们来总结一下这个练习的步骤,相信在遇到一些生活事件时,这个练习会给我们带来一些帮助。

练习步骤:

第一,找到场所。寻找一个相对安全和不易被人打扰的地方,按下面的步骤依次进行,对于经常做自我催眠的人来说,这个练习是可以睁着眼睛完成的。

第二,找到当下感受,并且允许这些感受的存在。找到自己当时的身体感受和情绪感受,并且告诉自己,在这种情况下这些感受是正常的。

第三,调整状态。深深地吸气,在吸气的同时尽量收紧身上的每一块肌肉。然后他快速地把气全部吐出去,在吐气的同时突然放松身上的肌肉并且发出了一声“哈”或者“啊”的吐气声。这样可以使自己的身体快速放松,并且清理一下情绪。

第四,建立力量。找到自己面对事件所需要的力量,并且想象力量的颜色、质地和形状,给自己补充这些力量。

第五,调整认知。调整对事件的评价,找到事件发生的积极意义。

第六,明确目标。明确自己在这个事件中的真正目标是什么。

第七,寻找资源,制定解决方案。寻找自己解决事情的内在资源和社会支持系统(比如可以支持自己的人际力量),然后去看如何使用这些资源去解决问题。

五、学会管理时间

在我的工作当中,经常遇到一种情况,就是经常听到有人在抱怨,时间总是不够用。有一个有利于身心健康水平的生活方式和一个高效率利用时间的能力就成为很重要的事情。其实,有时我们有此抱怨的一个重要原因就是我们没有管理好时间。时间是一种资源,每个人来到这个世界上都拥有一定数量的时间:每天 24 小时,每年 8760 个小时。流年逝水!时间是一去不复返的,只有我们能够合理地使用时间这一宝贵的资源,才可以在完成工作和学习之余使自己得到很好的调整和休息。有效管理时间的技术能够帮助我们管理生命中的宝贵财富——时间,所以我们要通过这些技术来改变时间的利用效率,从而使压力得到减轻。所谓时间管理就是有效地利用时间,以达到所设计的重要目标。在学习如何高效率的利用时间之前,首先要知道我们一天中的时间都在做些什么,下面的练习有助于使你明确这一点,并且评估你对时间的利用效率。

练习四：日常活动记录

(1) 按照下面的例子,在表格中把每天的时间划分成每 30 分钟一个时间段,记录一天中的主要活动:

例子:李先生的日常活动记录

时间 (上午)	主要活动	时间 (下午)	主要活动	时间 (晚上)	主要活动
6 : 30 7 : 00 7 : 30	洗漱 早餐 在上班的路上	14 : 30 15 : 00 15 : 30	开会 开会 见客户	18 : 00 18 : 30 19 : 00	在下班的路上 在排队买门票 在等女朋友

日常活动记录

年 月 日

时间 (上午)	主要活动	时间 (下午)	主要活动	时间 (晚上)	主要活动

(2) 依照下面的例子做出一天中的活动总结。

例子：李先生的日常活动总结

年 月 日

所花费的总时间	主要活动
6 个小时 11 个小时 2 个小时 1 个小时 2 个小时 2 个小时	睡眠 工作 吃饭 娱乐 交通 不知道哪里去了

年 月 日

所花费的总时间	主要活动

当你做完了这个练习，你就有可能发现，你在做某件事情上花费的时间太多，或者你在某些事情上没有充分的利用时间。那么你现在要做的事情就是做一个调整，但要做得具体点儿。例如，我要将工作的时间调整为八个小时，把睡眠的时间调整为八个小时。这样就可能找到你在时间使用上的误区，然后去修正这些误区。

我们在时间管理上一个最常见的误区是目标模糊，如果没有明确的目标，时间安排也将毫无意义。记得一次我在举办“时间管理工作坊”的时候，有一位团体成员朋友在上课前问我：“时间管理最重要的部分是什么？”于是在课程开始时我就与我的团体成员们分享过这样一个故事。现在请你调整一下你的呼吸，在一个放松的状态下去阅读下面的故事，相信会给你带来收获。

在故事中催眠：

时间与目标

传说人类在远古的时期，在洪荒中漫无目的地行走着，他们只知道匆忙地行走，但是都不知道自己将要去向何方……

他们一面行走，一面呼吸……这样就渐渐放松了……

他们就这样行走着,好像知道自己在行走,又好像什么都不知道……

好像知道自己在行走,好像知道自己在行走,又好像什么都不知道……

终于有一天,人类中的一个群体在一个十字路口遇见了一位白发的老者。

他们好像曾经见过那位老者……又好像从来都没有真正认识他……

于是他们就请教那位老者:“请您告诉我们,我们应该进入哪一个路口才是正确的?”

“那要看你们要去向哪里?”那位老者回答道。

“我们不知道要去向哪里!”那群人说。“那么,你们走哪条路都没有关系。”老者叹息道:“没有明确的目标,怎么会找到正确的路口!”

那位老者的名字叫——时间老人,人类正是从那次遇见他的时候,开始懂得了去寻找目标。

故事讲完后,有的朋友会说:“我懂了,没有明确的目标,就没有办法高效率地利用时间。”

还有人说:“有了一个明确的计划,行动起来才会节约时间。”

还有人会说:“是呀,思考后的明确的目标与计划,行动起来才会节约时间……”

是这样的,要想管理好时间,现在能做的最重要的事情就是设定目标:每天的,每星期的,每月的,每年的和更加长期的。如果没有一个清晰的关于未来的想法,你就不能计划如何去做它,因为对时间的高效利用就是尽快地实现你的目标。那么现在请你做做下面的练习,以便帮助我们从今天开始行动。

练习五:回答下面表格中的问题。

目标的期限	目标	为实现目标现在要做的事情
长期(五年内)		
中期(一年内)		
短期(一周内)		

我们在时间管理上,容易出现的另一个常见的误区是不能分清主次。二十世纪初期的意大利经济学家威夫莱多·帕瑞托说过:“在我们的工作当中,有百分之二十的工作具有百分之八十的价值,其余百分之八十的工作只有百分之二十的价值。”所以,一旦你设定了你的目标,就需要把它们分出主次,这样才能更好地行动。

并不是所有的目标都是同样重要的,分清了主次,有助于你在行动时专注于你最重要的目标,然后再专注于其他目标。我们要优先专注于那些对于我们达到最高目标的最重要的活动,然后再专注于其他的。做一做下面的练习,分清事情的主次。

练习六：学习使用下面的 ABC 表格

事情的主次	具体的事情	预计使用的时间	从几点钟开始
A: 今天必须做的事情。			
B: 今天想去做,而且需要去做的事情。			
C: 假如你能把 A 表和 B 表中的所有事都做完了的话才会想要去做的事情。			

我们在时间管理上,还容易出现的另一个常见的误区是做事情缺乏条理。其实,有条理地做事情本身,就可以为我们节省很多的时间,并且有助于我们的头脑保持清醒。把自己的事情有条理地安排好会减少紧张、提高工作效率,这本身就是管理压力的能力。养成一个做备忘录的习惯,有助于你记录重要的事情,可以避免遗忘;在开始做事情之前,把准备工作做好;在工作时,经常使用的用具要摆放整齐且有条理,并且养成用后归还原位的习惯。做好类似的这些“小事情”一定有助于你完成“大目标”。做一做下面的练习,养成一个按步骤做事情的好习惯吧。

练习七：分清事情的步骤。

1. 在事情开始之前,填写下表的前四项,预计好需要多长时间。
2. 在事情完成之后,填写下表的后三项,看一看实际使用了多长时间。无论是超时了,还是提前完成了,都要记得找出原因。
3. 如果你经常感觉到事情总是很紧急,以至于没有时间在开始做事之前,去做这个练习,那么这种情况的本身,就可能说明你需要一个有条理的生活习惯。

要完成的事情	预计所需要时间	预计开始的时间	预计完成的时间	实际开始的时间	实际完成的时间	主要原因
步骤一						
步骤二						
步骤三						

总之，假如你经常感觉到被时间所迫，那么这本身就很可能说明你需要采用时间管理技巧，来帮助你更加高效的利用时间。投资一些时间，用来学习组织与管理你自己的时间，一定会让你得到投资收益。学会高效的使用时间，会让你从容地享受生活，这对于我们是非常重要的事情。

六、健康的饮食习惯

健康是指人的生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。现代研究证明，人们的健康状况与压力反应和应对能力有着很密切的关系。一些不合理的生活方式可以引起健康问题，而机体的健康问题既影响人们对生活事件的应对水平，同时又是一个新的压力源，这样就会使人们陷入一个恶性的循环。

压力产生于各种来自于机体内部和外部的难以适应的因素，所以人们的机体在面对压力时，需要调动更多的能量，以保持自身内部与外部环境的平衡。这样就导致了人们在压力之下消耗能量的速度比平时快，因此健康的饮食就变得更为重要，可是有些人的饮食习惯却不利于自身的健康。例如，有的人在压力之下会暴饮暴食；而另一些人则因为情绪低落而食欲减退；还有的人则养成狼吞虎咽的不恰当的进食习惯；而另一些人则因为生活不规律而不能按时进食。在这里要提醒大家的是，一定要养成一个适量、适时和规律的进食习惯，这样才是有利于健康的。

练习八：找出不利于健康的饮食行为

依照下面的例子，找出自己不利健康的饮食行为，并且加以修正。

例子：王先生的饮食行为

不利健康的饮食行为	对健康的影响	有利健康的饮食行为
暴饮暴食。	1. 使身体过于肥胖。 2. 导致了胃肠功能紊乱。	1. 适量的进食。 2. 养成一个有规律的进食的好习惯。
狼吞虎咽地进食。	影响消化功能。	1. 在两次送食物入口之间放下餐具。 2. 吞咽之前充分的咀嚼。

健康饮食的另外一个重要的方面就是营养物质的合理摄入，简单地说来我们维持生存需要六种必须的营养物质：碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水。这其中碳水化合物、蛋白质和脂肪负责为机体提供能量，维生素、矿物质和水则负责帮助我们的机体利用这些能量。

碳水化合物又称糖,是自然界存在很广泛的一类物质,是食物的主要成分之一。人们通常习惯以卡路里为单位来表示能量,每克碳水化合物可以产生大约四卡路里的能量,它的来源主要有精炼碳水化合物和复合碳水化合物两种形式。人们的机体使碳水化合物转化成单糖,这能够迅速提高血糖的含量,快速使机体的能量达到巅峰状态。但是单糖的大量消耗会引起血糖水平的迅速降低,而持续的血糖过低,会伴有疲劳、易怒、焦虑以及其他与压力有关的症状。大脑以及神经系统最重要的营养物质就是葡萄糖,它是大脑运转的动力来源,人类摄入碳水化合物,并将其转化为葡萄糖,从而为脑部供能。如果脑部葡萄糖供养不足,你就会感觉头晕、失眠、出汗、注意力涣散、健忘、极度口渴、沮丧等症状。

人们在应对应激性事件时可以适当补充诸如糖果、饼干等富含精炼碳水化合物的食物,以便快速转换成单糖后迅速提高血糖的含量,为各个器官提供能量。这些食物的缺点是它们所提供的能量可以很快达到巅峰,但是不能够持久,以至于会使人在短时间内又感到饥饿,所以单糖是低效率的能量来源。而身体对血糖突然升高的自然反应,就是将多余的葡萄糖带入细胞内部。而多余的葡萄糖会以糖原的形式储存在肌肉及肝脏内,如果肝糖原过多,它会逐渐转化成为脂肪。所以我们平时还是减少一些食用白面包、精加工谷类以及精炼糖等“快速释放能量”的精炼碳水化合物的摄入量为好。

复合碳水化合物中的能量是缓慢而完全释放的,所以相较于单糖而言,复合碳水化合物是非常高效的能量来源。同时,富含复合碳水化合物的食物也含有较多的其他营养物质和纤维,可以较好地保证消化系统的健康。逐渐释放能量的复合碳水化合物是极佳的能量来源。研究显示,进食复合碳水化合物可令血糖水平更加稳定,并会令人有饱腹感,令体重维持在健康水平。所以诸如全麦食品、蔬菜、豆类或者水果等富含复合碳水化合物的食品是较为理想的健康食品。

蛋白质是人体内几乎所有细胞的主要构成成分,和碳水化合物一样,每克蛋白质中可以产生大约四卡路里的能量。蛋白质中所包含的氨基酸是构成神经递质的主要原料,而足够量的神经递质又是保证大脑正常工作的必备条件。只有保证大脑能够正常的工作,才能够使我们在应对压力时有正常的思维和平衡的情感。同时,蛋白质也是抗体和酶的主要构成成分,它促进激素的分泌,并且把氧和其他营养物质带入细胞,所以牛奶、鸡蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物的足够摄入对于压力的应对是极为重要的。

脂肪是丰富的能量来源,每克脂肪中大约可以产生九卡路里的能量,专家建议成年人每日食用的脂肪不得超过八十克,有人认为应该更少。脂肪分为饱和脂肪、单不饱和脂肪和多不饱和脂肪三类。饱和脂肪存在于肉类和奶类等动物制品上,我们要尽量食用不饱和油脂,少食用饱和油脂。单不饱和脂肪和多不饱和脂肪制品来源于坚果等植物制品上,所以菜油和一些鱼油是我们较为理想的脂肪来源。在食物的煎炸过程中多种不饱和油脂会转化成饱和油脂,所以要少食用煎炸的食品。胆固醇是一种与脂肪相关的物质,主要在肝脏内形成,压力会导致肝脏产生太多的胆固醇,过高的胆固醇会增加心血管疾病的患病率,所以我们应该注意血液中胆固醇的水平。高密度脂蛋白可以将多余的胆固醇带回肝脏,并在肝脏分解、排除,所以我们应该增加高密度脂蛋白的水平,帮助去掉血液中过多的胆固醇。维生素是一种有机化合物,在机体中具有重要的作用。维生素分为在脂肪中溶解、携带和储存的脂溶性维生素,例如维生素 A、D、E 和 K;在水中溶解和携带的水溶性维生素,例如维生素 B 和 C。压力对于维生素 B 和 C 有很大的消耗,长期的压力会导致水溶性维生素的不足。因此洋白菜、胡萝卜等富含维生素 B 和西兰花、青椒等富含维生素 C 的食物在某种程度上是有助于帮助我们应对压力的。咖啡因不但会消耗 B 族维生素,而且大量的咖啡因还会使身体处于持续的压力状态和高度的警觉状态。因此,咖啡的摄入可能会降低应对压力的能力,因为它制造了不必要的焦虑。

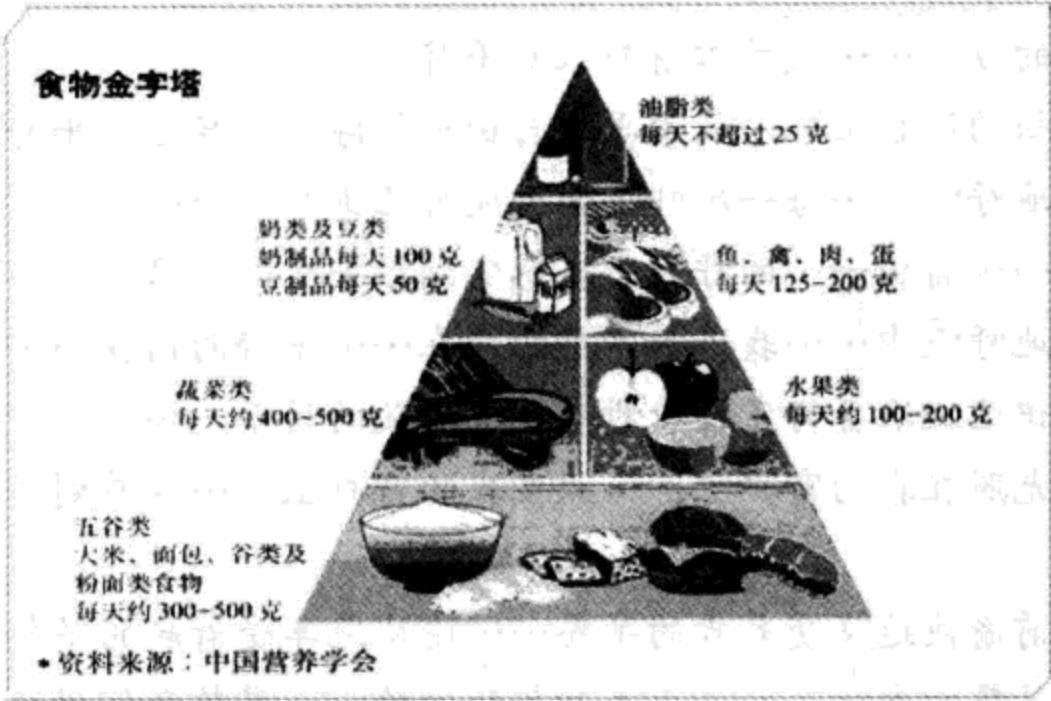
矿物质是一种无机化合物,是构成身体的重要成分。钙是骨骼的形成和保持、肌肉的收缩和体液的调节的关键物质。缺钙会导致骨质疏松症,因此豆浆、虾皮等富含钙质的食物对健康会起到有益的作用。钠主要负责体液的平衡和肌肉的收缩,但是过量的钠会引起体液调节的不平衡,从而导致血压的升高,因此人体每天只需要少量的钠,这样就需要我们控制对盐的摄取。

人体的百分之九十是由水组成的,所以说水是生命之源。压力的生理影响主要包括脱水和随之而来的血浓度的增加,而前者又会导致新陈代谢的紊乱。因此在感受压力时每天除了从食物中摄取外,一个成人还要引进两千毫升的水,即使在没有压力的情况下,我们也要保证足够的水的摄入量。

练习九:饮食监督日记

下面的食物金字塔来源于中国营养学会,供读者朋友们参考,并且依照下面的

例子,根据自己的健康状态,做一下饮食监督日记。



例子:张小姐某一天的饮食监督日记。

年 月 日

主要的食物	自我监督	有利健康的调整
早餐:没有吃。	早晨没有营养摄入,不利于健康,需要调整。	一定要养成,每天吃早餐的习惯。
午餐:炸猪排饭。	营养摄入不均衡,不利于健康,需要调整。	减少脂肪的摄入,增加富含纤维和维生素的水果与蔬菜。
晚餐:海鲜、蔬菜。	没有吃主食,营养摄入不均衡,不利于健康,需要调整。	增加主食,注意碳水化合物的摄入量。

做好了自已的饮食监督日记之后,可以做下面的自我催眠练习。练习是以张小姐的情况为例,告诉你如何使用自我催眠来帮助你实施你的饮食计划。

自我催眠练习:我的饮食调整

练习前的准备:

- 1. 读一读下面的引导示范,很容易就会做这个练习了。
- 2. 做好了自已的饮食监督日记之后,拿出五分钟的时间,平躺于一个平静的地方,让自己远离一切可能的干扰——电话、手机、人群。
- 3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。这个练习可以有助于我实施我的饮食计划……

引导示例：

慢慢地闭上眼睛……让身体渐渐放松下来……

随着身体的放松……我的心情越来越平静……

就在这放松的过程里……任由思绪自由地漂浮……我进入平静的内在……

我在自由地呼吸……每一次呼吸都会使自己更加放松……

在这平静……自由……的呼吸中我感觉到很安全……很放松……

在这自由地呼吸中……我进入平静的内在……平静的内在……

我的潜意识已经准备好了接受对自己有意义的暗示……

清晨的阳光照在我的窗户上……照在我的窗户上……我看到了我吃早餐的画面……

我在餐桌前愉快地享受着我的早餐……愉快地享受着我的早餐……

我享用着早餐的食物……享用着早餐的食物……早餐会提供给我所需要的能量……

早餐会提供给我所需要的能量……会使我精神百倍地开始一天的生活……

把自己吃早餐的画面深深印在脑海里吧……拍成一张照片深深印在脑海里吧……

我会养成，每天吃早餐的习惯……这样会有助于我的健康……

早餐后我精神百倍地开始了一天的生活……精神百倍地开始了一天的生活……

一上午的时间过去后，我看到了我吃午餐的画面……

我坐在了一个餐厅里……在那里选用我的午餐……

今天我会选用很多的蔬菜与水果……选用很多的蔬菜与水果……

我会变得更加健康和苗条……更加健康和苗条……

我细细地咀嚼着蔬菜与水果……这样有助于我的健康……

把吃午餐的画面深深印在脑海里吧……拍成一张照片深深印在脑海里吧……

下午的工作后我看到了我的晚餐……我看到了我吃晚餐的画面……

我的晚餐中有了更加合理的搭配……我在选择我需要的食品……

我看见今天我会吃一小碗米饭……这样我有了更加合理的搭配……

把吃晚餐的画面深深印在脑海里吧……拍成一张照片深深印在脑海里吧……

看一看这三张照片……这是有助于自己健康的调整……有助于自己健康的调整……

看一看这三张照片……这样做自己会变得更加健康和苗条……更加健康和苗条……

好……请记住这些美丽的照片……当你想回到要去吃饭时就会想起它们……

很好……现在重新感受又躺在了身下的床上……

在下一次的催眠中你会一次比一次深地进入催眠状态……

现在感觉越来越清醒了……慢慢动动你的手指……完完全全回到现实中
来……

七、开始你的运动

拥有一个健康的身体,有助于我们更好的享受生活,这是一个不争的事实。现代研究表明,体育运动对于缓解压力有至关重要的作用。

让我们在这里与前面案例节选中那位小巷中遇险的朋友再度相逢,当他在小巷中遭遇到那一切的时候,他的情绪是紧张和恐惧的,身体首先要选择战斗或逃走,肌肉是高度紧张的。他的体内也会分泌各种各样的激素进入循环系统调动能量来保持机体的动态平衡和应对压力事件。这时即使危险的事件立即过去,他体内所压抑的情绪与没有利用的激素也会对他的健康造成不良影响。而体育运动是释放这些情绪与激素的有效手段;也可以有效地缓解肌肉紧张。在小巷中遇到事件会使他的肝脏过度工作,以便把储藏的肝糖原和脂肪转换成能源,以提供应对危险所需的大量能量和燃料。体育运动可以帮助转移这些由于压力反应而产生的额外的能量。他的心脏、肺及血液循环系统在应对压力的过程中都在参与活动,它们为组织提供丰富的有氧血液并排除二氧化碳和其他废弃物,体育运动可以使心脏更加有力的跳动,有助于肺活量增大,使血管保持柔韧和扩张,并且降低患心血管疾病的危险。体育运动还可以促使内啡肽的分泌,从而使人们产生欣快感。另外,许多研究显示,体育运动可以提高一个人的自尊、自信和自我效能感,这些可贵的品质在缓解压力时会起到重要的积极作用。上述体育运动所带来的心理和生理好处,可以帮助那位遇险的先生和我们更加有效的应对压力。使我们储备了更多的应对资源,有利于我们的头脑进行清晰地思考,更加灵敏地面对生活。

那么我们怎样来进行体育运动,才可以得到上述的那些益处呢?影响运动效果的第一个因素就是运动的强度。在制定你的运动计划时应注意,不要让过强的运动成为我们一个新的压力来源,也不要因为运动强度不够而不能得到相应的运动效果。在进行体育运动时,心跳的频率必须上升到一定水平才算有成效,心率不能到一定的水平不能达到运动的预期效果,心率过快会影响健康。对于一个健康

状况较好的人,可以使用下面的方法,简单地计算一下在运动时我们比较恰当的心率水平是怎样的,这样会有助于我们掌握一个恰当的运动强度。

练习十:计算你心率的上限和下限

1. 用 190 减去你的年龄,得出的数就是你的心率不宜超过的上限。
2. 用所得的数目减去 20,得出的数就是你的心率在运动时应达到的下限。

例如:50 岁的人运动时的心率的上限和下限为,190 减去 50 等于 140,140 减去 20 等于 120。这个人在做体育运动时,心率如果超过了 140,就要考虑降低运动的强度,在体育运动时使心跳接近在每分钟 120 次是比较好的选择。

影响运动效果的另一个因素就是运动的时间和频率。当我们开始运动的时候,最好能够做到每天坚持,每次的运动时间最好要持续二十分钟以上,持续时间过短会影响运动的效果。当我们的健康水平很好的时候,也最好保证每周三次的运动来保持健康的水平。在这里需要提醒大家,体育运动对健康的益处是不能储存的。一个喜欢做运动的人如果因为某种原因不再坚持锻炼了,那么他们对疾病的免疫力就不一定会比开始体育锻炼之前强,所以运动需要持之以恒。

做运动时的心态,对于运动效果的影响也是一个重要的因素。当我们采用运动来缓解压力时,我们首先要确定运动不会成为我们的压力源,下面的案例有助于我们理解这个问题。

案例节选:

我在医学院读书时的一位同学是我的好朋友,我们经常喜欢一起打球、跑步和练习空手道。运动使我们增进了友谊,缓解了学习压力,并且使我们的身体更加强壮。可是由于过于争强好胜的心理使事情发生了变化。在大学二年级的秋季运动会上,我和这位朋友报了一些相同的项目。在有些项目中我获得了第一名,可是在另一些项目上我输给了他。于是在运动会之后一起做运动的时候,我们越来越喜欢比赛。每一次运动都要对成绩有一个目标,我们在跑步时,不论是在时间上还是距离上,总是试图比上次做得更好。我们开始很少注意运动的乐趣,而是更加要求取胜,并且开始要求自己接触一些新的运动项目。渐渐的运动变得不再那么有趣了,不断增加的运动强度和精神负担,使一个原本很好的缓解压力的方式变成了压力的来源。

所以,我们为了从体育运动中获得压力缓解的益处,必须保持积极乐观的心态,使体育成为我们的娱乐。如果你是一位竞技运动员的话,那么请你选择你的竞技项目之外的运动来缓解压力。

运动项目的选择,对于使用运动来缓解压力的效果影响也是很重要的。当我们采用运动来缓解压力时,要依据自己的身体状况和所要达到的目的,选择适合的运动项目。

一般说来强度较低、有节奏、不中断和持续的有氧运动是一个不错的选择。有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。也就是说,在运动的过程中,人体吸入的氧气与需求基本相等,有助于达到生理上的平衡状态。同时,诸如快速步行、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、做韵律操等有氧运动还可消耗体内脂肪,增强和改善心肺功能,预防骨质疏松。对于调节心理和精神状态,也有很好的效果。另外,有氧运动还具备恢复体能的功效,用来缓解压力是不错的选择。同时,长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量,提高机体抵抗力,抗衰老,增强大脑皮层的工作效率,这些功效本身对于提高生活质量就有很大的益处。

除了上述介绍的低强度、长时间的运动项目外,一些剧烈的运动项目也是与压力管理有关的。例如,空手道和拳击,对于压力的释放与压力有关的肌肉紧张和情绪的宣泄会有一定的作用。最后,无论我们选择何种方式的体育运动,我们都要进行充分地热身,并且正确地使用体育技术,注意避免在运动中造成的身体损伤。

请从下面的练习开始,用实际行动来开始你的运动吧。

练习十一:运动承诺书

写下三份运动承诺书,并且签上自己的名字,作为自己为了自身健康所做出的郑重承诺。

承诺书一:我保证自今日起每天通过运动来使自己更加健康。

承诺人: 年 月 日

承诺书二:我保证自今日起每餐之前做运动来使自己更加健康。

承诺人: 年 月 日

(餐前的运动形式可以很简单,比如在早餐前散步或者慢跑二十到三十分钟,午餐前做一下简单的体操,晚餐前散步,等等)

承诺书三:我保证自今日起定期去健身房。

承诺人: 年 月 日

这三份承诺书可以起到对行为的强化作用,是你通向一生健康的门票。当你做完了这三份承诺书后可以做一做下面的自我催眠练习,来帮助自己开始你的运动。

练习前的准备:

1. 读一读下面的引导示范,很容易就会做这个练习了。

2. 做好了自已的运动承诺书之后,拿出五分钟的时间,坐在一个舒服的地方,让自己远离一切可能的干扰。

3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。这个练习可以有助于我实施我的运动计划……

引导示例:

以一个平时最舒服的姿势在一把椅子上坐好……我们开始自我催眠练习了……

双脚自然的放在地面上……脚掌自然地放在地面上……

慢慢地闭上双眼……全身放松……心中从10数到1……告诉自己每数一个数都会更加10倍的放松……数到1的时候你会进入最放松的状态。

10……更加十倍地放松了……

9……你会感觉更加舒服……更加十倍地放松了……放松了……

8……更加十倍地平静了……更加十倍地放松了……

7……吸气……更加舒服……慢慢呼气……很放松……很平静……

6……更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

5……好,你做得很好……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

4……好,你做得很好……每一次呼吸都会叫你更加十倍地放松……放松……

3……很放松……很舒服……

2……越来越放松……越来越舒服……

1……你进入前所未有的放松状态……前所未有的放松状态……

慢慢地把双手放在自己的胸前……手掌平放在胸口上……

好,做得非常好……把双手放在自己的胸前……手掌平放在胸口上……

对,就这样……在呼吸时感受胸部的运动……感受胸部的起伏……

对,做得非常好……保持这样的姿势两分钟……静静地享受这样的状态……

保持这样的姿势两分钟……静静地享受这样的状态……

好,两分钟的时间很快就到了……慢慢地把手放在自己的身旁……

在心里默默地对自己说:“我已经准备好了,去开始我的运动。”

再一次默默地对自己说：“我已经准备好了，去开始我的运动。”

请再说一次：“我已经准备好了，去开始我的运动。”

好，非常好，现在请在心里由1数到5，当你数到5的时候会完完全全地回到现实中来……

1……你渐渐地清醒了……渐渐地清醒了……

2……依然很舒服……在下一次的催眠中你会更深地进入催眠状态……

3……越来越清醒了……马上就会回到现实中来……回到现实中来……

4……越来越清醒了……渐渐回到现实中来了……慢慢动动你的手指……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛，回到现实中来……

好……非常好……你做得很好……就带着这种很舒服的感觉……慢慢地舒展一下你的身体……活动一下，去开始运动吧……

八、心的轻松之旅

上面的十几个练习是我们未雨绸缪的技能，请大家认真地做一做，这样到了真正下雨的时候，我们已经有备无患了。在下面的章节中我们将从职业、恋爱与婚姻等各个方面去走入你的内心，探索缓解压力的方法和技能。现在就让我们由一则故事开始我们后面章节的奇妙之旅吧，请你调整一下你的呼吸，去寻找一个最舒服的姿势去阅读下面的故事，相信会给你某种启迪。

在故事中催眠：

放下后的旅人

在东方一个古老国度的一条小路上，一个旅人慢慢地走了过来。他的头上顶着一个腐烂了的大南瓜，背上背着一大袋沙子，腰间的水罐里装着满满一整罐污水，手中拿着一根木棍，双脚上拖着一条长长的锁链。

他就这样顶着烈日，亦步亦趋，艰难地在路上行走着……

路旁的树下站立着一位白须老者，看到旅人以这样的方式行走感到十分奇怪，于是他走上前去开口询问：“年轻人，你从哪里来，要到哪里去？”旅人回答道：“我来自一个遥远的地方，要去传说中的天堂去寻找幸福与快乐。”

“那么你为什么还要顶着一个已经烂掉了的南瓜呀？”老者又问。

旅人回答说：“那是我的食物，两天前我给一个农夫打短工，他给了我两个南瓜，我这两天吃掉了一个，还剩下一个。”

老人悲悯地看着不堪重负的旅行者说：“你注意到了吗？在这条路的左边有大片的农田，你随便帮助这里的农夫做点什么都不难获得新鲜的食物，你的南瓜已经不能吃了，为什么不放下？”

旅人觉得老人的话有些道理，就放下了腐烂的南瓜，于是他的头可以自由地转动，去看路的两边了。

老人又问他：“你背上的沙子是干什么用的呀？”

“我一周前在一条小路上行走，路上有很多的坑洼，于是我就装了这袋沙子，准备遇到很深的坑洼就用这些沙子去填平它们。”旅人回答道。

老人说：“你看一看前方，你走的是一条新修的路，那里会有很深的坑洼？而且这条路的两边就是用沙子堆成的，随时可以取来用，你为什么不下这些沙子？”

旅人看了看前方平坦的路，又看了看两边的沙子，觉得老人的话很有道理，于是就走到路旁放下了袋子里的沙子，顿时觉得身上轻松了很多。

老人看着旅人罐子里的水问道：“这些水是怎么回事？”

旅人回答说：“我两个月前经过一片沙漠，带的水喝光了，差点渴死了。走出沙漠后我就在一条河沟里打了这灌水，免得没有水的时候渴死。”

“你看一看路的右边，宽广的河流就在你的身旁流淌，这里水源丰富，到处都有甘甜的井水，而且你罐子里的水都臭了呀！为什么还不放下？”

旅人看了看右边的河流恍然大悟，放下了罐子里的污水。

“现在你该说说你手中的木棍和脚上的锁链了吧？”老者问道。

“木棍是我十年前离家出门时奶奶给我的，让我到老年时当作拐杖用。”

旅人回答说：“脚上的锁链是我童年时村子里的村长戴到我脚上的，他冤枉我偷了别人家的绵羊。后来真相大白了，证明我是被冤枉的。但是我没有下掉铁链，是为了报复他，叫他看到我的样子后感到内疚！”

“你现在正当壮年，要到什么时候才用得上这条棍子，你没有发现它已经是朽木了吗，怎么还能做拐杖？”

老人叹息说：“这条铁链就更加离谱了！你现在离开家乡数万里了，村长能看到你吗，过去的事情不去放下，戴了这么多年的锁链，你到底是在折磨别人还是在折磨自己？快去放下它们吧！”

旅人听完后，若有所思地辞别了老者，继续赶路。走着走着，他突然大彻大悟，低头解开了脚下的锁链，远远地抛开了手中的木棍，放下后的旅人一面欣赏着路旁美丽的风景，一面轻松地奔向前方……

第 18 章

轻松走过职业之路



一、职业生涯里你有压力吗

还是在那天我引导的“生活中的压力管理”团体心理咨询里,在大家通过一些精心设计的活动对压力、压力源、压力反应等问题有了更进一步的了解之后,我陪伴我的团体成员们做了一个名为“我的压力地图”的压力体验活动,这个活动可以协助每个人寻找自身的主要压力来源,在活动中我引导大家重新回到各自记忆里最深刻的压力场景中,并且把那时的场景表达出来。活动中我发现有一多半的团体成员们回到的是工作场景,结果丝毫也不出人意料,这次团体的成员中大多数是来自大中型企业的职员。身为一个上班族,工作是他们生活的重点之一,每天的工作时间要占全部时间的三分之一以上,职业压力成为他们的主要压力不足为奇,但压力的来源却又大不相同。

职业是指我们每一个人利用我们所具有的知识和技能,为社会创造财富,获取合理报酬,满足物质生活来源,并且满足精神需求的工作。而在今天这个高速度发展的社会里,我们在职场上奔波时会由于职业选择、工作性质、工作强度、职业发展、职业倦怠和职业高原等诸多因素,感受到了职业压力。为了拥有成功的职业生涯,我们将在本章中对职业生涯中所遇到的各种压力来源进行探究,并一一加以解析、建议及技术分享。

人们把个体在从事职业活动中所遇到的压力称为职业压力。其产生原因有些存在于工作本身,例如,工作性质与工作强度。我们可以想象一个在战场上忙于拆卸炸弹的美国大兵的工作压力无疑要大于在白宫的办公桌上与女实习生调情的美国总统。有些存在于组织成员在组织中的角色,例如职务与职责的不同。我们不难理解一个企业销售部经理的工作压力会经常大于那家企业的保洁人员。有些存在于组织的结构和气氛之中,例如对员工身心健康关心程度的不同。我们可以肯定一个为员工提供工作压力管理方面咨询指导的企业,其员工工作压力会减轻许多。下面这个职业压力水平测试可能会对于你了解自身的职业压力状况有所帮助。

指导语:对下面的每一个问题的空格上写下代表你的回答的数字。

从来没有(1分) 很少(2分) 有时候(3分) 经常有(4分) 总是(5分)

1. 你感到没有权力执行自己的责任吗?
2. 你感到不清楚工作责任的范围吗?
3. 你感到不了解自己提升的机会吗?

4. 你感到工作负荷太大、在一天中根本无法完成吗?
5. 你感到无法满足各种人对你提出的要求吗?
6. 你感到不胜任工作吗?
7. 你感到不知道上级是否了解你、怎样评价你的工作吗?
8. 你感到无法得到工作所需的信息吗?
9. 你感到你对影响其他人的生活所作的决定有所担忧吗?
10. 你感到不被一起工作的人喜欢或者接受吗?
11. 你感到无法影响直接上级对你有影响的决定和行动吗?
12. 你感到不知道一起工作的人对你的期望是什么吗?
13. 你感到你的工作量会影响工作的质量吗?
14. 你感到你必须要做与你的判断相违背的事情吗?
15. 你感到工作影响你的家庭生活吗?

记分方法:将所有的分数相加,除以 15,分数越高,你的职业也就压力越大。

如果你发现你的职业生活中有一定的压力,请仔细去看一看下面的内容。我们在下文中会分享一些运用积极心理暗示,帮助人们稳定情绪、树立信心及战胜工作困难和挫折的技巧及方法,来协助深受压力之苦的朋友们。

二、积极的开始

职业生涯就是一个人的职业经历,是人一生中最重要的历程,也是发现自我和实现自我的重要人生阶段,对人生价值起着决定性作用。可以说,不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。从我们开始职业选择和职业技能学习,准备开始从事第一份工作的时候,我们的职业生涯就此开始。

(一) 压力解析

对于很多人而言,步入职场开始职业生涯所遇到的最早的压力会出现在职业选择上面。职业选择是个人对于自己就业的种类、方向的挑选和确定,它是人们真正进入社会生活领域的重要行为,是人生的关键环节。对于初入职场、缺乏职业规划能力的人来说,生平的第一份工作能否选对、做好,是至关重要的。根据调查显示,人们在做他们满意的工作时,可能发挥其全部才能的百分之八十至九十,并且能长时间保持高效率的工作状态,而不疲倦;相反,人们对所做的工作不满意时,则只能发挥全部才能的百分之二十至三十,还容易产生职业倦怠。

(二) 专业建议

对一份工作的主观评价,在很大程度上决定了你的工作态度和工作效率。在这里要注意的是,考虑要从事一种职业前,一方面要对这个职业的工作性质、工作强度、发展前景有充分的了解;另一方面要全面剖析自身的优缺点,评估一下职业特点与自身特点能否形成一个良性的互动关系,不要草率地决定自己的每一份工作。在下文的案例节选中就介绍了一个使用催眠技术来帮助人们选择职业的方法,可以供您参考。

案例节选:

(张小姐是某师范大学中文系四年级的学生,她在大学期间为了进行社会实践曾经从事过家教的工作。在大学毕业的前夕她投出了很多份求职简历,并且参加了几次面试。因为张小姐毕业成绩优异,外语成绩很好,所以她被几家单位录取了。其中最让张小姐满意的是一个小学老师的职位和一家外资企业的秘书的职位,她觉得难以取舍,所以来到了一家心理咨询中心寻求专业帮助。催眠治疗师在访谈中详细了解了她的情况后,与其协商采用催眠技术来协助她进行选择,下面记录的就是这次催眠的经过。)

引导过程:

张小姐请你仔细看一看前方墙壁上的那幅画,对,仔细看一看前方墙壁上的那幅画……

好,看着墙壁上的那幅画……静静地看着画里面的楼房,静静地看着画里面的楼房……

用你的眼睛给画面里的那幢楼拍一张照片……深深地把它印入你的脑海……

好,做得很好……就带着这张照片慢慢地闭上眼睛……闭上你的眼睛……

好……你一闭上眼睛就开始进入放松状态了……

好,你做得非常好……很好……

现在调整你的呼吸……现在就按照你喜欢的速度……自由地呼吸……呼吸……

每一次的呼吸都会让你进入更深的放松状态……更深的放松状态……

现在就按照你喜欢的速度……自由地呼吸……呼吸……

现在静静地看着脑海里的那幢楼房……看着脑海里的那幢楼房……

你看到那幢楼房了吗？看到了就请你动一动手指告诉我……

好，很好，现在发挥你的想象力，想象你在慢慢地向那座楼房走去……

我会从10数到1。每数一个数你都会更加十倍地放松……当我数到1的时候你会走进那幢楼房，并且进入最放松的状态……

10，更加十倍地放松了……你离楼房越来越近……

9，放松了……你在走进那幢楼房……

8，更加放松了……你在走进那幢楼房……

7，放松了……放松了……

6，更加放松了……

5，更加十倍地放松了……你快要进入那幢楼房了……

4，越来越放松……越来越放松了……

3，前所未有的放松了……你就要进入那幢楼房了……

2，最放松了……你马上就要进入那幢楼房了……

1，你进入最放松的状态……你进入那幢楼房了……

好，你做得非常好……现在发挥你的想象力，想象你在那幢楼房的走廊里……

在那幢楼房的走廊里……你会看见很多的房门……

你看到很多的房门了吗？看到了就请你动一动手指告诉我……

好，非常好，现在请你在那些房门里面选一个，推门进去，进去后你会发现那是一间教室……

你将在那间教室里面给学生上课……将在那间教室里面给学生上课……

你进入教室了吗？进入了就请你动一动手指告诉我……

好，你做得非常好……现在就在这间教室里给学生上课……细细体验这种感受……

对，就在这里细细体验这种感受……全方位的体验作为一名教师的感受……

当你体验好了，请把你做老师的情景拍一张照片，深深地把它印入你的脑海……

好，你拍完照片了吗？如果拍完了就请你动一动手指告诉我……

你做得非常好……现在就请你慢慢走出这间屋子，重新回到走廊里……

好，现在请你重新选择一间屋子推门进去，进去后你会发现那是一间办公室……你会作为一名秘书在那间办公室里办公……当你进入那间办公室时就请你动

一动手指告诉我……

你做得非常好……现在就在这间办公室里办公……细细体验这种感觉……

对,就在这里细细体验这种感觉……全方位的体验作为一名秘书的感受……

当你体验好了,请把你做秘书的情景拍一张照片,深深地把它印入你的脑海……

好,你拍完照片了吗?如果拍完了就请你动一动手指告诉我……

你做得非常好……现在就请带着照片走出这间屋子……走出这间屋子重新回到走廊里面……

我们现在拥有了两张照片,就让我们在这里看一下我们潜意识中的选择……

现在,就请你看着眼前的两张照片,你会得到你的潜意识给你的建议……

请你看着眼前的两张照片……做教师的一张在左面……做秘书的一张在右面……

你会看到其中一张照片越来越清晰……而另一张照片会越来越模糊……

渐渐的清晰的那一张越来越清晰……离你愈来愈近,而另一张照片会渐渐消失……

当照片只剩下一张时请动一动你的手指告诉我……

好,你做得非常好……现在请把两张照片重新放在眼前,做教师的一张在右面,做秘书的一张在左面……

(这是为了使来访者更加确认自己直觉感受上的选择,同时调整照片的方向也是为了防止来访者有方向性的偏好,影响选择的结果。)

现在,就请你看着眼前的两张照片,你会再一次得到你的潜意识给你的建议……

你会看到其中一张照片越来越清晰,而另一张照片会越来越模糊……

渐渐地清晰的那一张越来越清晰,离你愈来愈近,而另一张照片会渐渐消失……

当照片只剩下一张时请动一动你的手指告诉我……

好,你做得非常好……现在请你告诉我,你两次的选择一样吗?如果你两次选择了同一张照片,请动一动你的手指告诉我。

好,你做得非常好……你愿意再听一下别人的意见吗?如果你愿意请动一下你的手指……

(这是为了帮助来访者从认知的角度做一下客观的选择。)

好,现在你可以请你想听谁的意见,请那个人出来,当你看到那个人的时候请动一动你的手指告诉我。

好,你现在你可以问一问那个人,做教师的优点是什么,缺点是什么……做秘书的优点是什么……缺点是什么……

好,当你听完了那个人的意见,请你让那个人帮你选择一下,看一看那个人会给你选择那一张照片……

好,现在你可以开口说话,但是你依然处于最放松的状态……请你告诉我,那个人的选择是什么,是否和你的选择一样。

(来访者说:“选的是做一名教师,和我的选择完全一样。")

好,那么请你向那个人告别,假如你有一天需要他的帮助时,你还会见到他……

当你看到那个人离开了的时候请你动一动你的手指告诉我。

好,你做得非常好……你愿意再听一下其他人的意见吗?

(“不用了,我觉得可以了。”来访者回答说:“我选好了。")

好,那么请你慢慢走出那幢大楼,你每走一步都会觉得很放松,很舒服……

当你来到大楼外面时请做一个深深地呼吸……你会觉得更加放松……更加舒服……

下面,我会从1数到5将你唤醒,当我数到5的时候你会舒舒服服地回到现实中来……当我数到5的时候你会完全地醒来……

1……你渐渐地清醒了……渐渐地清醒了……

2……依然很舒服……在下一次的催眠中你会更深地进入催眠状态……

3……越来越清醒了……马上就会回到现实中来……回到现实中来……

4……越来越清醒了……渐渐回到现实中来了……慢慢动动你的手指……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……

好……非常好……你做得很好……就带着这种很舒服的感觉……慢慢地舒展一下你的身体……活动一下。

这里要提醒读者朋友们注意,这种使用催眠技术帮助被催眠者做出自己选择的方法有一定的操作难度,所以适合具有职业生涯规划知识并且具有一定的催眠

操作经验的专业人士使用。

现在“先就业再择业”的说法十分盛行，是有一定道理的，因为事实证明很多的朋友无法在进入职业生涯的初期就选择到令自己最满意的工作。那就需要一个好的心态去应对这件事情了，我们从事最初几份职业时的工作态度是十分重要的，因为最初的工作态度可能会影响到我们未来整个职业生涯中的工作态度和工作效率。所以即使发现我们的第一份职业选择得并不理想时，也不妨以一个积极努力的心态去从事一段时间，以便培养一个良好的工作习惯，并且以此作为了解社会其他行业的窗口，为今后的职业选择及职业发展打下一个良好的基础。在下文的自我催眠练习中就介绍了一个培养工作中积极心态的方法，也许会对你有所帮助。

自我催眠练习：清晨的阳光

练习前的准备：

1. 读一读下面的引导示范，很容易就会做这个练习了。
2. 在去上班之前拿出五分钟的时间，平躺于一个平静的地方，让自己远离一切可能的干扰——电话、手机、人群。
3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了，这个练习很安全，我可以随时停止。这个练习可以使我以一个积极的心态去面对我的工作……

引导示例：

慢慢地闭上眼睛，调整自己的姿势，尽量地让自己感觉到舒服……

想象自己躺在一张一生中最舒服的床上……温暖的被褥让你感到无比的舒适……

就这样，让一切都如你喜欢的那样……一切都是那样的如意……

缓慢地吸气……然后吐气……让呼吸把你带回心灵的深处……

就这样，让呼吸把你带回心灵的深处……

现在请发挥你的想象力……想象窗外正在透进一缕阳光……

那是清晨的第一缕阳光……这缕阳光的颜色是你喜欢的颜色……

这缕阳光的颜色是你喜欢的颜色……将带给你今天的能量……

这缕阳光洒向你的头顶……你的头脑更加清晰……

这缕阳光洒向你的脸庞……你的脸颊充满微笑……

这缕阳光洒向你的喉咙……你的声音更加甜美……

这缕阳光洒向你的胸部……你的呼吸更加顺畅……

这缕阳光洒向你的腹部……你的全身更加舒服……

这缕阳光洒向你的四肢……你的举止更加自如……

这缕阳光洒向你的背部……你的身躯更加放松……

这缕阳光洒满你的全身……你的每一个细胞都与大地共同苏醒……

缓慢地吸气……然后吐气……让呼吸把阳光中的能量带到你的肺部……

阳光中的能量会融入你的每一个细胞……

这份能量会使你快乐地工作……快乐地工作……

缓慢地吸气……然后吐气……让呼吸把阳光中的能量带给你全身的所有地方……

这份能量会使你快乐地工作……快乐地工作……

就这样缓慢地吸气……然后吐气……每一次呼吸都会使你吸入更多的能量……

这份能量会使你快乐地工作……快乐地工作……

就这样缓慢地吸气……然后吐气……每一次呼吸都会使你吸入更多的能量……

当你吸收了足够的能量……你就可以慢慢地睁开眼睛……精力充沛地去快乐工作……

现在就在这里尽情地吸入阳光中的能量吧……

当你吸收了足够的能量……你就可以慢慢地睁开眼睛……慢慢地起来……精力充沛地去快乐工作……

三、工作强度是重要的压力源

工作强度无疑是重要的压力源。即使你从事的工作是你非常喜欢的,但是过度的工作也可能成为一个压力来源而影响你的身心健康。

(一) 压力解析

当工作任务要求非常大,而自身又缺乏完成工作的训练、教育、技能或经验时,我们就会感到工作压力;当工作目标发生改变,个人能力和组织的期望之间不匹配时,就会造成不和谐和不满;当工作量过大,我们需要在太少的时间里完成太多的事情时,就一定会有压力;当工作期望过多,自身责任和头衔相互矛盾或不明确

时,都是导致压力的原因。

(二)专业建议

其实在很多情况下,承受过大的工作强度是出于自身的原因。有些人可能是太喜欢工作,或者是在非工作的环境中找不到乐趣,于是在不知不觉中把过量的工作施加给了自己或者默许了他人把过量的工作施加给了自己,从而成为一个工作狂,把人生淹没在工作中。这种情况的一个主要的原因就是对自己的自我认同问题,有很多人是以社会角色,而不是以一个人的角色来认同自己。你是以自己的社会角色、地位、成就来认同自己与他人,还是把每一个人都当成一个整体的人来看待、尊重、接纳和爱,这一点很重要。因此强大的自我认同感,是预防工作狂和其他职业压力源,对你的生活产生的消极影响的很好的方式。下面的自我催眠练习是增强自我认同感的很好手段,建议读者朋友们不妨经常练习一下。

自我催眠练习:自我接纳

练习前的准备:

1. 用平缓的语调读出写好的引导语,并且录下来。
2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身上的饰品和眼镜。
3. 找一个舒服的姿势坐好或者躺下来。
4. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。
这个练习可以使我更加接纳自己……
5. 开始播放录音,并且随着声音的指导进行练习。

引导示例:

就在这个时候请把生命中的下面几分钟完全交给自己……

慢慢地闭上眼睛……让思维自由滑过你的脑海……

自由地调整一下身体的姿势……此刻这一切完整的属于自己……

就这样闭着双眼从头部开始关注一下自己的整个身体……去向你身体的每一个部位表示你的感谢……

关注一下你的头部……感谢一下你的头脑……感谢你的头脑为你做出的一切……

关注一下你的脸庞……使自己更加熟悉自己的面容……

关注一下自己的肩部……向你的肩部道一声感谢……

关注一下你的胸部……欣赏一下胸部随呼吸起伏的样子……

关注一下你的腹部……你会觉得那里十分的柔软……

关注一下你的背部……你会觉得那里已经放松了下来……

关注一下你的臀部……欣赏一下那自然的弧线……

关注一下你的四肢……感谢四肢为你作出的贡献……

就这样,请从你的头部开始……再一次关注一下自己的整个身体……去向你身体的每一个部位表示你的感谢……

你会感觉更加地放松……更加地舒服……

现在请发挥你的想象力……想象你的面前出现了一面大镜子……

镜子渐渐出现在你的面前……很清晰……很清晰……

明亮的镜子照出你的全身……无比清晰地照出你的全身……

你静静地欣赏镜子中的自己……欣赏自己的全身的每一个部位……

就这样,以欣赏的眼光关注着自己……关注着自己……

在这个时候自由而快乐地呼吸……在呼吸中欣赏自己全身的每一个部位……

每一次呼吸都会使你更加快乐……在呼吸中欣赏自己全身的每一个部位……

就在这个时候……就在这个快乐的时候……在心里对自己说:“我接纳自己,也欣赏自己。”

就在这个快乐的时候……在心里对自己说:“我接纳自己,也欣赏自己。”

每一次呼吸都会使你更加快乐……在呼吸中欣赏自己全身的每一个部位……

在自由呼吸的时候对自己说:“我接纳自己,也欣赏自己。”

好,就这样去欣赏自己……就这样把生命的时光交给自己……

现在请你慢慢走向镜子里的自己……镜子中的影像也在走向你……

就这样自己在走向自己……越走越近……越走越近……

就这样拥抱住你自己……你与你的一切融为一体……

就这样与自己融为一体……融为一体……

非常好……就在这里慢慢享受这种状态吧……

下面的时间属于自己,去享受这种状态……然后你会很舒服地回到现实中
来……

四、恰当的职业规划

职业生涯是一个动态的过程,和与工作活动相关的连续经历,在这个过程中我们可能会遇到职业发展问题带来的压力。职业发展是指使一个人既能满足现在的需要,又能满足其未来需要的一切准备活动。职业发展属于满足个体的自我实现需要的范畴,因而会对一个人的生活态度产生很大的激励作用。

(一) 压力解析

有研究表明,在一个人的职业发展目标不明确;个人的发展需求与企业发展的要求有冲突;努力完成工作,但是对于所完成的工作得到的报酬相对较低;缺少提升机会,并对于影响自己前途的决策不能发表意见;被迫的突然的职位变更;或者需要对其他员工的职业发展负责任等诸多情况下都会产生疲劳感、倦怠感、情绪低落、感觉沮丧等压力反应。严重时还会导致身心健康水平下降、工作绩效降低、缺勤率提高等不良结果。

(二) 专业建议

在此建议企业管理者重视员工的职业发展需求,在企业中建立和完善员工职业发展体系。同时也建议读者朋友们,在自己的职业生涯中,要在接受培训教育不断更新知识与技能的同时,要兼顾心理开发、生理开发、智力开发等个人潜能开发。在制定职业发展规划时要以个人综合能力与工作内容的匹配度为要素,以个人以往的工作业绩的评价为参照,以工资待遇、职称、职务的提高前景为标准。尽可能使自身拥有一个有最大可能满足自身物质需求与精神需求的工作经历和内心体验经历。下面的自我催眠练习非常有趣,读者朋友们可以来一次穿越时光的旅程,从练习中你也许可以看到你对未来的期待。

自我催眠练习:未来工作日

练习前的准备:

1. 请多读几遍下面的引导语,以便掌握练习的方法。
2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身上的饰品和眼镜。
3. 找一个舒服的姿势坐好或者躺下来。

引导示例:

慢慢地躺下来,把全身的重量交给身体下面的床……

缓慢地调整一下身体的姿势……去寻找一个感觉最舒服的姿势,这样做会有助于你很快地放松下来……

好……现在可以闭上眼睛让自己的身体更加放松了……

请把你的注意力全部放在你的身体上……去静静地感受身体与你身体下面的床铺接触的每一个部位……

身体与你身体下面的床铺接触的每一个部位都是那样的放松……那样的舒服……

请把你的注意力全部放在你的右侧胳膊上……想象你的胳膊就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……越来越重……

渐渐地……你会觉得右侧胳膊越来越重……越来越向下沉……

请把你的注意力全部放在你的左侧胳膊上……想象你的胳膊就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……越来越重……

渐渐地……你会觉得左侧胳膊越来越重……越来越向下沉……

好,很好……继续慢而深地呼吸……呼吸……

在呼吸时请把注意力放在你的右腿上……

请发挥你的想象力……想象你的腿就像是一块正在吸水的海绵……

渐渐地……水越浸越多,你的腿就像一块浸了水的海绵……软塌塌的……很沉重……

请把注意力放在你的左腿上……想象你的左腿就像是一块正在吸水的海绵……不断地吸水……不断地吸水……

渐渐地……你的左腿就像一块浸了水的海绵软塌塌的……越来越向下沉……

请把注意力放在你的四肢上……尽情地感受那种沉重的感觉……

现在,想象你的四肢很温暖……就像浸在了温热的泉水里……

就像是浸在了温热的泉水里……很舒服……很温暖……很温暖……

好,请想象你的四肢浸在了温热的泉水里……很舒服……很温暖……

好……你做得非常好……你的四肢很舒服……很温暖……

你的四肢越来越沉重……越来越温暖……越来越沉重……越来越温暖……

好……你做得很好……就这样……你的心情很平静……越来越平静……

在平静的呼吸中请把注意力放在你的胸膛……

在那里你的心脏在平稳地跳动着……平稳地跳动着……

好……你做得很好……就这样……你的心脏在平稳地跳动着……平稳地跳动着……

这每一次呼吸都会使你的心跳更加得轻柔……更加得平缓……

这每一下平稳的心跳都会令你更加得平静……更加得放松……

请把你的全部注意力放在你的呼吸上……你会感觉你的呼吸很平和……很顺畅……很平和……很顺畅……

每一下呼吸都会使你的身体更加地放松……放松……放松……

呼吸通过你的胸部来到了你的腹部……渐渐地,你的腹部很温暖……很舒适……很温暖……很舒适……

好……就这样,静静地享受着腹部温暖的感觉……

现在……请把你的全部注意力放在你的额头上,这样你会感觉到你的额头很清凉……很舒展……

对……就是这种感觉……你的额头很清凉……很舒服……很清凉……很舒服……

现在,你的全身很舒服……很放松……渐渐地,你的身体进入最放松的状态……最放松的状态……

现在请发挥你最大的想象力……想象你躺在十年后(也可以替换成其他的你想去漫游的年份数字)的卧室的床上……

现在你就在十年后的早晨……正在从睡梦中醒来……

想象你正在从睡梦中醒来……想象你正在慢慢地睁开眼睛……

你会首先看到卧室的天花板……仔细看一看天花板的质地……仔细看一看天花板的颜色……

然后你慢慢地下床,试一试你双脚接触地面的感觉……看一下屋子里地板的颜色……感受一下室内的温度……

洗漱之后你开始吃早餐……看一看你餐厅的布局……看一看你吃的是什么……再看一看你是自己用餐还是和什么人一起吃……

现在请你去换上上班穿的衣服……去照一下镜子……看一看你穿什么样的衣服上班……欣赏一下自己的风度与气质……

接下来,你离开了家门去工作……请回过头去看一看你住的是什么样的房子……然后看一下自己准备使用什么样的交通工具……

让你的思绪尽情地飞翔……看一看自己在去工作的路上都会经过什么样的路程……有多远的距离……

现在你来到你工作的地点了……请你全面的观察一下你工作的环境……

请你全面的观察一下你工作的环境……看一看是什么样的办公室……都有什么样的同事……他们都在称呼你什么……

现在你坐下来开始了一天的工作……看一看你都在做些什么……看一看在工作时的感受是什么样子的……

上午的工作结束了……试着去体验一下你的午餐……看一看在什么样的地方用餐……

看一看你在和什么样的人一起用餐……看一看你们在谈论什么样的话题……

午休后你下午的工作开始了……看一看你下午都在做些什么……看一看你在下午的工作中有什么感受……

你一天的工作结束了……看一看你下班后都做了些什么……是直接回到了家中还是去参加了什么活动……

给自己一些时间……看一看你下班后都做了些什么……都和什么人在一起……都谈了一些什么话……

晚上睡觉之前你会计划一下明天的工作……看一看你明天都打算去做些什么……

现在你结束了一天的生活……躺在了床上渐渐地你很满足地进入了梦乡……就这样好好休息吧……当你休息够了你会感觉到自己慢慢地回到这间屋子……

当你休息够了你会感觉到自己慢慢地回到这间屋子……结束你的旅程……回到这间你做练习的屋子……

回到这间你做练习的屋子……慢慢地舒舒服服地醒来……结束你的旅程……回到现实中来……

慢慢地舒舒服服地醒来……结束你的旅程……完完全全回到现实中来……

五、消除职业倦怠

职业倦怠是指个体在工作重压下产生的身心疲劳的状态。职业倦怠既是工作压力的结果,同时又是一个新的工作压力源;它因工作压力而起,直接影响到工作准备状态,然后又反作用于工作,导致工作状态恶化,使职业倦怠进一步加深;它是一种恶性循环的、对工作具有极强破坏力的因素。

（一）压力解析

人的行为背后,都存在着一种动力,心理学称之为行为动机。行为动机具有激起、调节、维持行为的功能,它的产生和人的需要、兴趣有密切的联系。当动机消失时,被它所推动的行为就会终止。因此,当人对所从事的工作没有兴趣或缺乏动机,却又不得不为之时,就会产生厌倦情绪,身心陷入疲惫状态,工作绩效将会明显降低,这就是职业倦怠的产生原理。

（二）专业建议

如何有效地消除职业倦怠,对于个人职业生涯的正常发展,缓解职业压力,提高工作绩效有着重要的意义。而消除职业倦怠的首要任务就是在倦怠出现的早期识别出来,当我们感觉到自己对工作的感情处于极度疲劳的状态,情感衰竭,没有活力,没有工作热情时;刻意在自身与工作对象间保持距离,对工作对象和环境采取冷漠、忽视的态度,对工作敷衍了事,个人发展停滞,行为怪僻,提出调度申请时;对工作有明显无力感、个人成就感低,总是消极地评价自己,并且认为工作不但不能发挥自身才能,而且是枯燥无味的繁琐事物时,说明你已面临职业倦怠的危机。意识到这些危机并积极进行调节,将有助于你重新找到工作的激情。认清自我价值,掌握自己的优势与不足,预测自己倦怠的征兆,了解自己的主观情绪是否影响了自己的生理和心理变化,提前做好应激的积极准备是应对职业倦怠的有效策略。下面的练习有助于你补充能量,可以经常练习一下,会对你消除工作中的倦怠感有所帮助。

自我催眠练习：日月之光

练习前的准备：

1. 请仔细阅读下面的引导语,掌握练习的方法。
2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身上的饰品和眼镜。
3. 请在早晨起床之前和晚上入睡之前做这个练习。
4. 在练习之前默默地告诉自己,我要做一个很安全的练习了,这个练习可以增加我的能量。

引导示例：

轻轻松松地平躺下来,闭上双眼……我的心绪会很快进入一个悠然平缓的时

空……

好……现在深呼吸一下，吐气时，将身体放松下来……我会很快进入一个深邃、静谧的内在世界中……

再呼吸一次，吐气时，再一次将身体放松……

再深呼吸一下，吐气时，检查身体各部位是否放松了……

如果还有没有放松的部位……请将注意力集中这些部位……这样就会很快地放松了……

很快地放松了……

再深呼吸一次，吐气时，放松心情……让所有盘旋在脑中的思绪缓缓地漂走……

再一次深呼吸，吐气时……使心绪进入一个悠然平缓的时空……

再深呼吸一次，吐气时，将注意力转向深邃、静谧的内在世界中……

再一次深呼吸，徐徐地吸气……

吸气时想象气体从你的头顶进入……流经你的全身各处……最后由你的脚趾尖流出你的体外……

呼气时想象有气体从你的脚趾尖流进你的身体……流经你的全身各处……最后由你的头顶流出……

好……请再做一次，再一次深呼吸，徐徐地吸气……

吸气时想象气体从你的头顶进入……流经你的全身各处……最后由你的脚趾尖流出你的体外……

呼气时想象有气体从你的脚趾尖流进你的身体……流经你的全身各处……最后由你的头顶流出……

好……很好……请再做一次，再一次深呼吸，徐徐地吸气……

吸气时想象气体从你的头顶进入……流经你的全身各处……最后由你的脚趾尖流出你的体外……

呼气时想象有气体从你的脚趾尖流进你的身体……流经你的全身各处……最后由你的头顶流出……

好……很好……请再做一次，再一次深呼吸，徐徐地吸气……

吸气时想象你的头顶出现了一个金色的太阳……你的头顶出现了一个金色的太阳……

太阳发出金色的阳光……发出金色的阳光……

金色的阳光从你的头顶进入……流经你的全身各处……最后由你的脚趾尖流出你的体外……

呼气时想象有一个月亮出现在你的脚下……有一个月亮出现在你的脚下……

月亮发出宁静的月光……发出宁静的月光……

呼气时想象宁静的月光从你的脚趾尖流进你的身体……流经你的全身各处……最后由你的头顶流出……

好……很好……请再做一次,再一次深呼吸,徐徐地吸气……

吸气时想象你的头顶出现了一个金色的太阳……你的头顶出现了一个金色的太阳……

太阳发出金色的阳光……发出金色的阳光……

金色的阳光从你的头顶进入……流经你的全身各处……最后由你的脚趾尖流出你的体外……

呼气时想象有一个月亮出现在你的脚下……有一个月亮出现在你的脚下……

月亮发出宁静的月光……发出宁静的月光……

呼气时想象宁静的月光从你的脚趾尖流进你的身体……流经你的全身各处……最后由你的头顶流出……

好非常好……就这样做下去……就这样吸收太阳与月亮的能量……

每一次吸气你都会吸入金色的阳光……每一次呼气你都会吸入宁静的月光……

下面你有十分钟的时间继续吸入太阳和月亮的能量……十分钟后你会充满能量地回到现实中来……

(这里请注意,在睡前做这个练习和睡醒后的清晨做这个练习的最后阶段是不一样的,下面会分别示例出来。)

夜间:

好非常好……十分钟的时间马上就到了……现在吸气后缓缓呼气……缓缓呼气……

呼气时想象宁静的月光从你的脚趾尖流进你的身体……流经你的全身各处……最后由你的头顶流出……

就这样,你的全身充满了能量……回到现实中来……在宁静中去享受你的

睡眠吧……

早晨:

好,非常好……十分钟的时间马上就到了……现在呼气后缓缓吸气……缓缓吸气……

吸气时想象金色的阳光从你的头顶进入……流经你的全身各处……最后由你的脚趾尖流出你的体外……

就这样,你的全身充满了能量……回到现实中来……精力充沛地去迎接新的一天吧……

六、预防职业枯竭

太多的工作或工作中太多的挫折会导致出现身体和情感衰竭的现象,这说明我们正面临职业枯竭。职业枯竭既是一种最为严重和消极的工作压力反应,又是一个很大的压力来源,在生理、心理、行为等方面严重损害我们的身心健康水平和生活质量。

(一) 压力解析

职业枯竭在诸如警察、律师、教师、心理咨询师、护士等与人频繁打交道的职业中特别容易出现。表现为经常缺勤、对他人的态度消极、冷漠、情感衰竭、紧张的人际关系、总是想离职、工作时士气低落、工作绩效极差、容易发生工作事故。

(二) 专业建议

这一领域的专家建议,当出现上述情况时可以列出从工作中可以得到的所有方面——物质的和抽象的,重新找出你的工作的动机、价值和意义。还可以制定并实施一个身心自我保健计划,包括体育锻炼、注意营养、消除不良习惯、注意休息和放松、加强时间管理、坚定性等方面的训练。向专业人士寻求帮助,接受个体心理咨询或者参加一个支持性的团体心理咨询也是应对职业枯竭的有效手段。下面的问卷可能会帮助你了解自己是否在遭受职业枯竭,或者将要遭受职业枯竭。

指导语:完成下面的枯竭问卷。根据自己的情况,以“对”“错”判断这些问题。

1. 你的工作压力现在比以往任何时候对你的影响都要大吗?
2. 你已经失去了一些工作的主动性吗?
3. 你已经失去了对工作的兴趣吗?
4. 你的工作效率下降了吗?

5. 你经常感觉到疲劳吗?
6. 你头疼吗?
7. 你的胃疼吗?
8. 你最近体重下降了吗?
9. 你有睡眠困难吗?
10. 你感到气短吗?
11. 你经常有变化的或者抑郁的情绪吗?
12. 你容易愤怒吗?
13. 你容易感到受挫吗?
14. 你比以前更多疑吗?
15. 你比以前更觉得无助吗?
16. 你使用过多改变情绪的物质吗(如镇静药或者酒精)?
17. 你变得更加不灵活了吗?
18. 你对自己和他人的能力更加挑剔吗?
19. 你工作的时间更长但是感到更少的成绩吗?
20. 你失去幽默感了吗?

评价:如果对大多数问题你的回答都是“对”,你可能正在体验职业枯竭。如果对 15 个或者更多问题你的回答都是“对”,你可能已经面临职业枯竭。

总之,在我们的职业生涯中,人们都会因为不同的原因,在不同的阶段,不得不面对一些压力,但是由于每一个人的身心健康程度和压力应对水平的差异,在同等强度的压力下,其结果是大相径庭的。下面的自我催眠练习是用来帮助人们找到工作的动机、价值和意义以便重新获得工作激情的,希望能够对你预防职业枯竭有所帮助。

自我催眠练习:找到激情

练习前的准备:

1. 依据自己的实际情况回答下面的三个问题,并且写下答案。

(1) 在这份工作中我能得到什么?

例如:在这份工作中我能够得到很高的收入。

(2) 在这份工作中我为什么要得到问题(1)答案中的事情?

例如：在这份工作中我要得到很高的收入，让我享受丰富的物质生活。

(3) 在这份工作中我以什么样的状态去获得(1)答案中的事情？

例如：在这份工作中我要精力充沛地得到很高的收入。

2. 依据上面写下的答案编辑一条积极正面的暗示语。

例如：在这份工作中我每天要精力充沛地得到很高的收入，让我享受丰富的物质生活。

3. 选择一个安静、安全的环境，按照自己喜欢的引导及深化方式进入催眠状态，并且给予自己积极正面的暗示语。

引导示例：

现在就让我们把一切的注意力从环境中收回到我们的身上，以便走入我们的内心世界……

好，去注意我们现在的身体姿势……看一看我们的身体在以什么样的姿势存在……

当你完全地关注到自己时你就会很快平静下来……

这时请找一个舒适的地方静静地躺下来……静静地躺下来……

随着你缓慢的动作，你的心情会越来越平静……越来越平静……

现在你已经坐下或者躺下来了，你的身体完全地放松了……放松了……

慢慢闭上眼睛……随着眼睛闭上你也进入很深的放松状态……

请发挥你的想象力，想象你站在一部电梯的前面……电梯显示板的数字显示是十……

请慢慢移动你的脚步……缓缓走入电梯……缓缓走入电梯……

你的每一个动作都会叫你进入更加放松的状态……进入更加放松的状态……

现在你进入这部电梯了……请你乘坐这部电梯下到一楼……乘坐这部电梯下到一楼……

电梯每下一层楼，你都会更加十倍地放松……更加十倍地放松……

当电梯下到一楼时，你会进入最深层的放松状态……你会来到一片美丽的风景中……

好，现在我们开始乘坐电梯下楼了……电梯每下一层楼，你都会更加十倍地放松……更加十倍地放松……

10，电梯缓缓地楼下楼了……你更加十倍地放松了……

9,随着电梯下行……你的身体在不断地向下沉……向下沉……

8,你的身体在不断地向下沉……越来越向下沉……

7,随着身体的下沉,你走入了更深层的内心世界……

6,你走入了更深层的内心世界……你越来越平静……

5,你越来越平静……越来越放松了……

4,你的身体越来越放松……呼吸越来越平缓了……

3,你呼吸越来越平缓了……你在渐渐进入最深的放松状态……

2,你在渐渐进入最深的放松状态……最深的放松状态……

1,你进入了前所未有的放松状态……前所未有的放松状态……

随着电梯的门缓缓打开……你的眼前出现了一片美丽的风景……

发挥你的想象力……想象你进入这片美丽的风景……

现在……请看一看美丽的景色吧……尽情欣赏这片美丽的风景……

在这片风景中你听到了悠扬的音乐声……你听到了悠扬的音乐声……

这是一只你最喜欢的乐曲……你最喜欢的乐曲……

在这优美的音乐中……你随着旋律舞动着你的身躯……

你随着旋律舞动着你的身躯……尽情舞蹈……

尽情庆祝你美好的生命……

就这样尽情起舞吧……尽情庆祝你美好的生命……

就这样尽情庆祝你美好的生命……你每天精力充沛地做着高收入的工作,享受丰富的物质生活……

在舞蹈中尽情庆祝你美好的生命吧……你每天精力充沛地做着高收入的工作,享受丰富的物质生活……

享受你的生活吧……你每天精力充沛地做着高收入的工作,享受丰富的物质生活……

好……很好……做得非常好……非常好……

请记住这快乐的感觉……当你在工作时你会想起这种感觉……

好……很好……做得非常好……非常好……

现在尽情地享受这快乐的感觉……当你在工作时你会想起这种感觉……

现在尽情地享受这快乐的感觉……当你享受够了就可以睁开眼睛回到现实中
来……

当你享受够了就可以完全地清醒……完完全全地清醒……

当你享受够了就可以带着这美好的感觉……慢慢睁开眼睛,回到现实中
来……

七、不同的体验和收获

从我们的第一份工作开始,直至职业生涯的结束,在我们所从事的每一份工作之中,我们都有可能感受到由于工作性质对从业人员心理素质的要求不同,所导致的工作人员需要承受的工作压力程度也不相同。

(一) 压力解析

有些职业要求从业者,要在人们性命攸关的时候迅速做出决定,例如,一名与持枪歹徒对峙的公安干警,要在紧张和危险中迅速作出是否开枪射击的决定,既要解救人质,又要保证周围群众的安全。要求极其细致,操作也非常复杂的工作同样会给人带来较大压力,例如,一位显微外科医生,他在给他的患者实施神经或者血管的吻合手术时,如果操作失误就会导致病人的残疾甚至死亡。职业压力的研究者罗伯特·卡尔塞克在研究中发现,决策权很少但是对员工的心理素质又有很高要求的工作,也会给人带来较大压力,例如,生产线上的装配工人,他们的工作重复性高、单调、枯燥,同时又要求快速完成大量的工作,而且很少有作决策的机会。还有一些工作本身能让人感到具有危险性,从而产生压力,例如,消防部门的消防员在完成救火任务的时候,工作是有生命危险,可以引发不安全感。过于频繁的出差在影响家庭日常生活的同时会造成人们心理、生理状态失衡,从而出现压力反应。倒班也会使人承受工作压力,当人们在更换工作时间时人体必须要进行相应的调整,人体往往需要数周的调整才能逐渐适应倒班,像保安、护士这样的倒班频率高的职业有时会引起头痛、肠胃问题、睡眠质量下降等压力反应。另外,当人们感觉自己没用处和工作缺乏挑战性时,工作也会成为一种压力来源,因为在这种情况下,人们的技术专长和能力无用武之地,使他们产生强烈的挫折感而承受压力。

(二) 专业建议

在这里提醒一下大家,所有的事情都有其两面性,任何一种职业因其特点在给人们带来某种压力的同时,也会以其独特的魅力给从事这个职业的人带来不同的人生体验和收获。所以请你从上班第一天开始,就在每一份工作中学习和锻炼自

己各方面的能力,扬长避短,为每一个人生阶段积极做好准备。在下文的两个自我催眠练习中,一个介绍了在工作中增加学习与锻炼自己能力和工作积极性的方法;另一个介绍了找到自己创造力的方法,希望能对你有所帮助。

自我催眠练习:工作的收获

练习前的准备:

1. 依据自己的实际情况回答下面的三个问题,并且写下答案。

(1) 在这份工作中我能学习到什么?

例如:在这份工作中我能够学习到销售技巧。

(2) 在这份工作中我为什么要学习问题(1)答案中的事情?

例如:在这份工作中我要为了提高我未来的收入去学习销售技巧。

(3) 在这份工作中我以什么样的状态去学习问题(1)答案中的事情?

例如:在这份工作中我要努力认真地去学习销售技巧。

2. 依据上面写下的答案编辑一条积极正面的暗示语。

例如:努力认真的学习销售技巧,提高自己的收入。

3. 选择一个安静、安全的环境,按照自己喜欢的引导及深化方式进入催眠状态,并且给予自己积极正面的暗示语。

引导示例:

现在找一个舒服的姿势坐好或者躺好,让我们在下面的时间里进入宁静的内心世界……

慢慢地闭上眼睛……去调整一下你的身体,让自己更加的舒服……

慢慢地闭起眼睛来……舒舒服服地闭着眼睛……你会觉得内心越来越清净……

你可以随意调整自己的身体……每一个动作都会叫自己更加的舒适……更加地放松……

现在请把注意力放在自己的呼吸上,慢慢地吸气……慢慢地呼气……

请在心里默数吸气的次数,你每数一次吸气时都会更加十倍地舒服……

在呼气时会感觉更加十倍地放松了……

请你从10数到1……你每数一次吸气时都会更加十倍地舒服……

在心里默数吸气的次数,你每数一次吸气时都会更加十倍地舒服……

在呼气时会感觉更加十倍地放松了……

当自己数到1时,你会进入最深的放松状态……同时也会看到你工作时的样子。

10……吸气……呼气……现在更加十倍地放松了……一会儿你会看到自己工作时的样子。

9……吸气……你会感觉更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

8……吸气……你会感觉更加舒服……慢慢呼气……更加百倍地平静了……

7……吸气……更加舒服……慢慢呼气……很放松……很平静……

6……更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

5……好,你做得很好……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

4……好,你做得很好……每一次呼吸都会叫你更加十倍地放松……放松……

好,你做得很好……现在请按照你喜欢的速度呼吸……按照你喜欢的速度数数……

当你数到1时,你就会进入最深的催眠状态……当你数到1时,你就会进入最深的催眠状态……

3……放松了,放松了……你将会看到自己工作时的样子……

2……你将进入最深的催眠状态……你会看到自己工作时的样子……

1……你进入最深的催眠状态了……你进入最深的催眠状态了……

好……现在你已经完全进入很深的催眠状态中……很深的催眠状态中……

这个时候你的潜意识完全打开了……你来到了最容易接受正面建议的状态……

下面就在这个最舒服的状态下,欣赏一下自己工作时的情景……

一面自由地呼吸……一面欣赏自己工作时的情景……

就是在这个情境下……努力地认真学习销售技巧,提高自己的收入……

一面自由地呼吸……一面欣赏自己工作时的情景……

就是在这个情境下……努力地认真学习销售技巧,提高自己的收入……

一面自由地呼吸……一面欣赏自己工作时的情景……

就是在这个情境下……努力地认真学习销售技巧,提高自己的收入……

现在请记住自己的这个情景……下次当你来到这个情景时就会想到,努力认

真地学习销售技巧,提高自己的收入……

请你用一些时间充分地享受这种美好的感觉……享受这种美好的感觉……

当你享受够了请慢慢回到这间屋子……感受又重新坐到了这把椅子上……

好,在下一次的催眠中你会一次比一次深地进入催眠状态……

感觉越来越清醒了……慢慢动动你的手指……

慢慢睁开眼睛,回到现实中来……现实中来……

好……非常好……慢慢地站起来,伸展一下你的身体……活动一下……

上面的“练习前的准备”中的问题,也可以依据自己的实际情况替换成其他的问题。例如:(1)在这份工作中我能做什么?(2)在这份工作中我为什么要做问题(1)答案中的事情?(3)在这份工作中我如何做好问题(1)答案中的事情?在回答问题时要抓住三个要点,即:第一,找到一个工作中的积极目标;第二,找到工作目标对自己的积极意义;第三,找到实现工作目标的积极状态。这样就会很容易地依照自己对问题的答案去编写正面积极的暗示了。

自我催眠练习:创意使者

练习前的准备:

1. 读一读下面的引导示范,很容易就会做这个练习了。

2. 在去上班之前拿出五分钟的时间,平躺于一个平静的地方,让自己远离一切可能的干扰——电话、手机、人群。

3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习以激发我的创造力,这个练习很安全我可以随时停止。

引导示例:

我们将要开始一个很有趣的练习了……这个练习可以帮助你激发创造力……

在进行这个练习时尽量发挥你的想象力……尽量发挥你的想象力……

你要相信所有发生在自己身上的事情……相信所有发生在自己身上的事情……

现在……就让我们去好好享受催眠的乐趣吧……

找一个舒适的地方坐下来或躺下,闭上双眼……放松自己的身体……

放松自己的身体……做一次深呼吸……深呼吸……

深呼吸嘴巴保持着微微地张开……这样有助于你的放松……

在吸气时,缓缓膨胀你的腹部……体验腹壁在吸气时向外扩张的感觉……

在呼气时,缓缓收回你的腹部……体验腹壁在呼气时向内回收的感觉……

在吸气时尽量地慢而深,腹部尽量地向外扩张……向外扩张……

在呼气时尽量地把气吐干净,放松你的身体……放松……放松……

每一次呼吸都会使自己更加放松……放松……

吸气时,想象自己正在吸进自然中能量的精华……正吸进自然中能量的精华……

这能量的精华通过吸气进入你的肺部……进入自己的血液……渗进自己的每一个细胞……

吐气时,想象自己的身体正在净化……正在净化……

你的身体随着每一次的呼气而净化……越来越纯净……越来越通透……

吸气时,想象自己正在吸进自然中能量的精华……

自然中能量的精华……正在给自己注入新鲜的、有创意的活力……

再一次地深呼吸……呼气时,把心情放松……放松自己的心情……

呼气时……想象你自己的身心被完全净化了……身心被完全净化了……

呼气时……想象你对自己所有陈旧的、狭隘的观念都转化了……都转化了……

吸气时,想象自己正在吸进自然中能量的精华……吸进自然中能量的精华……

吸气时……你正在给自己注入新鲜的、有创意的活力……

再一次地深呼吸……呼气时,把心情放松……放松自己的心情……

想象你对自己的所有看法与定位都在逐一的向正面与积极转化……你是最有潜能的……

现在你的心胸完全敞开了……完完全全敞开了……

你已经能够完全敞开心胸去接受新事物、新感受以及新灵感了……

你是一个具有无限潜能的个体……具有无限潜能的个体……

再做一次深呼吸,缓缓吐气时,将注意力转向更深的心灵深处……转向更深的心灵深处……

现在,请想象你正漫步在一条风景秀丽的小径上,朝着你的心灵殿堂走去……

每走一步你都会更加百倍的平静……更将百倍地放松……

你越走越放松……渐渐走近你的心灵殿堂……渐渐走近你的心灵殿堂……

你看到了一个殿堂出现在你的面前……请仔细地看看殿堂的样子……仔细地欣赏这美轮美奂的心灵殿堂……

在自由地呼吸中……仔细的欣赏一下这美轮美奂的心灵殿堂……

在自由地呼吸中……试一试推开门走入你的心灵殿堂……

试一试推开门走入你的心灵殿堂……试一试推开门走入你的心灵殿堂……

推门时请去感受手上的触感……请去感受手上的触感……

走入殿堂后你会发现一个宽敞而美丽的圆形大厅……大厅中充满平和与安全的氛围……

静静感受一下心灵殿堂中的平和与安全的氛围……平和与安全的氛围……

就在这里找一个地方舒舒服服地坐下来……就在这里邀请你的创意使者到来……

请将你的全部注意力转向心灵殿堂的入口……你很快就会瞧见你的创意使者从小径上走来……

那是你最具有创造力的一部分……最具有创造力的一部分……

当创意点子走进你心灵殿堂时,留心观察你的创意使者,看一看使者长得什么模样……

看看是男人还是女人……

也有可能是某种动物或者是你从未见过的样子……

以你喜欢的方式表达你对它的欢迎……

现在,你的创意使者正在走向你……正在走向你……

去体会一下创意使者的热情吧……请你去向创意使者致以问候……

创意使者拿出了个奇妙的智慧水晶……水晶的颜色是你最喜欢的颜色……

去询问你的创意使者……去问你想问的问题……

或者就是静静等待……看一看创意使者会带来什么信息……

听一听创意使者水晶球里有什么画面闪现……听一听水晶球里有什么声音发出……

问一下创意使者……过去在你生活中曾有哪些表现……

问一问你的创意使者想要在你的生活中如何表现创造力……

问一问创意使者现在最想做什么……

问一问创意使者你们怎样以最恰当的方式相处在一起……

花一些时间和创意使者相处……尽情和你的创意使者在一起……

当你觉得可以与你的创意使者完全地融合了……就去拥抱你的创意使者……

去拥抱你的创意使者……完全融合……融为一体……

你就可以暂时告别你的心灵殿堂,带着你的智慧水晶完全地醒来……

好,此时,该向你的心灵殿堂道别了,你再次踏上殿门外的台阶……慢慢地回到那条小径上……

这时你再次漫步在小径上……你会用另一种眼光去欣赏你周围的一切……

你会用另一种眼光去欣赏你周围的一切……你拥有了无限的创造力……

感觉全身舒畅、精力充沛、身心更加契合了……

渐渐地你回到了做练习的屋子里……带着你无限的创造力……

现在……全身舒畅……带着你无限的创造力……精力充沛地醒来……

现在……你就可以睁开眼睛……带着你无限的创造力完全地醒来……身心契合地醒来……

其实在工作与生活中遇到什么样的事情不要紧,最要紧的是遇到这些事情时你的心态。下面调整一下你身体的姿势,去寻找一个最舒服的姿势去阅读下面的故事,相信会带给你某种启迪。

在故事中催眠:

茶师与武士

从前有一个茶道高手要去很远的城市采购茶叶,临行前他的一个朋友送给他一把家传的宝剑:“山高路远,带上它防身吧!”

茶师来到了另一座城市,他走进了集市开始选购茶叶……

这时一位喝醉了酒的武士遇见了他,要索要茶师随身佩带的宝剑……

茶师不愿意丢掉朋友的礼物,只好拒绝武士的索取……

于是武士怒道:“这座城市中没有人可以拒绝我的要求,明天我们在城外的树林里比武,我不但要留下你的佩剑,还要留下你的人头。”

武士离开了,留下了一筹莫展的茶师,因为这位茶师从来没有练习过武术……

茶师无可奈何地来到了一座禅寺,向寺里的禅师讲述了事情的经过,并且寻求帮助……

方丈说：“我知道你是一位茶道高手，先在这里给我泡一壶好茶吧……”

茶师调匀了呼吸……娴熟地烧水、洗茶、温杯……多年的茶道修炼使他在泡茶时很快放松下来，进入到了禅定的境界……

禅师一面品着茶香，一面说：“很好，很好，你明天就以你泡茶时的心态去比武，就一定能够取得胜利……”

第二天清晨，茶师上路了，他一面调整着呼吸，一面轻松地行走着……

他越走越放松……在晨风中呼吸着自然的空气……好像忘记了一切……

城外的树林中，茶师无比放松地望着对面龇牙咧嘴的武士……轻松地整理着衣冠，用手轻抚着剑柄……

武士看见茶师在大战前如此镇定……大为吃惊：“只有天地间少见的高手，才有可能在比武前如此放松，这次我恐怕死定了……”

武士越想越恐惧，他忍耐不住心中的焦躁，拔出宝剑大喊着向茶师冲过去……

茶师已经泰然自若地看着狂叫的武士……他的目光甚至穿越了武士……在禅定中轻柔地拔出宝剑……

就在宝剑出鞘的瞬间……武士突然跪倒……他没有勇气面对这样一位高手……

晨风中武士长跪不起……晨风中茶师飘然而去……



第 19 章

幸福的恋爱与婚姻



新
平
和
愛
PDG

一、恋爱与婚姻中有压力吗

在我的团体咨询中有朋友曾经向我分享：“有时已经很累了或者是很不开心了，但是只要一想到马上就要回到家里了，就会好很多。”在人生的旅途中，对大多数人来讲，家都是你永恒的港湾，疲惫时，想一想家，你就会获得力量。但是我们也同样不能否认，在我们的爱情和婚姻中也同样会有许多令人困惑的事情，使家庭这个本该宁静的港湾出现风雨。

家庭是由婚姻、血缘或收养关系所组成的社会生活的基本单位。对大多数人来讲都会离开了自己的原生家庭，从恋爱与婚姻开始组建自己家庭，直至子女的出生、长大成人，婚姻与家庭生活会占据我们一生中的大部分时间。因此，发生于其中的诸如恋爱中的挫折、家庭与工作的矛盾、家庭隔膜与冲突、恋爱对象或者家庭成员的丧失等一系列事件、困扰及其所带来的压力，也让我们不得不去面对。

二、甜美的爱情

一个家庭的组成首先会从我们的恋爱开始，爱情是人类最强烈的人际吸引，是所有情感中最复杂、最微妙的一种，而情感又是人性中最真实的部分。传说我们人类从前是一种有四只手，四条腿，在头颅上有两副面孔，四只耳朵的圆球状的物体。那时候的人类具有很大的能量，经常会干出一些胆大妄为的事情。这就使天神们非常的忐忑不安，于是众神之王朱庇特就使用神通把人一分为两半，分开之后的每一个人就不再有四条腿了，而是用双腿走路，也不再有四条胳膊了，只能用双臂做事情，也不再有四只眼睛和四只耳朵了，再也无法眼观六路耳听八方了。这样人就变得不那么强大了。在人的身体被分成两半以后，他们的每一半都急切地扑向另一半，连接与拥抱在一起，强烈地希望再次融为一体，于是就产生了尘世的爱情。有的人幸运地找到了他们的另一半，可有的人却在匆忙中找“错”了对象，于是还要分开以便再重新开始寻找！这个神话传说喻示了爱情是人类与生俱来的一种渴望，是无法阻挡的对“完整与完美”的一种追求，同时也影射着并不是所有的爱情都是那么美好，这过程中间也会有迷乱与错失！

在现实生活里面也是这样的，爱情的主旋律是美好的，也是对人生有益的。首先，每一个人都有爱与被爱的需求和权利，异性之间的相互交往是人的正常需要，而爱情恰恰可以满足这种爱与被爱的欲望；其次，谈过恋爱的人们一般都会有这样一种体验，就是谈恋爱的时候好像总有使不完的劲，这是因为爱情可以增加人们的自信与乐观，给我们带来无限的生命力；还有，恋爱的过程也是一个不断认识自我，

不断成熟的过程,人们可以从恋爱关系中进一步认识自我,获得成长,不断走向成熟,这是最宝贵的人生体验。但在恋爱与婚姻中,除了有爱情给我们带来甜蜜、美好和幸福外,也会给我们带来烦恼、痛苦、挫折与各种困惑,让我们在恋爱与婚姻的过程中承受各种各样的精神负担。恋爱是创造和谐美满婚姻的前奏,而恋爱与婚姻中的问题,也可能会随我们甜美的爱情的到来而反映出来。

(一) 压力解析

恋爱的不同时期会有不同的烦恼,初恋的时候总是担心对方到底爱不爱我,这样就会有顾虑的烦恼;进入稳定期之后,双方开始互相吃醋,不允许对方与异性接触,这时候就会有猜疑的烦恼;进入热恋期,就有了生理上的冲动,就想越轨偷尝禁果,这时候就有冲动的烦恼;一旦感情进入所谓的冰冻期的时候,要么是为如何结束感情而烦恼或者是为失恋所烦恼。所以可以说,谈恋爱是时时受到精神上的困扰的。除此之外还会由于爱情具有排他的特性,因此恋爱的双方谁也不愿意对方过多地与异性交往,甚至与同性交往的时间也会大大减少了,所以有的人在恋爱时会因为感觉到没有了自己的空间,自由度下降,社交范围缩小而烦恼,从而产生压力。而另一些爱情至上的人会将谈恋爱看成了人生最重要的事情,甚至是唯一的事情,工作、学习什么也不顾了,只要两个人在一起,形影不离比什么都好,但是两个人在一起又不能总保持相安无事的啊,随着接触的深入,就会逐渐产生一些矛盾,恋爱中的挫折也由此产生。

(二) 专业建议

以上的那些问题所带来的困扰其实是由于一些心理因素造成的,以下的一些心态需要调整。第一,就是以自我为中心的心理。有这种心态的人,要求恋人只围着自己转,迎合自己的性格需要,而不考虑对方的需求、兴趣、爱好和人生价值,因此也就很难得到他人的爱。只有改变只顾自己的价值观念,同时学会关心、尊重别人,才能说是具备了恋爱成功的基本条件。第二,是求全心理。有的人把恋人过于理想化,把标准定得太高,超越了现实可能性。这样极大地影响了选择恋人的范围,减少了恋爱的成功率。很多人会因此一误再误,有这种心态的人要从理想化回到现实中来,及时调整不合理的认知。第三,是自卑心理。这种心态的人,易使个人孤立、离群,不愿在公开场合露面,不愿与异性交往。遇到理想异性时会因为担心对方看不起自己,不敢大胆追求而失去时机。这种心态的人要振作精神,提高自

我认同,树立自信、自强的心态。第四,是从众心理。有这种心态的人表现是对恋人的看法缺乏主见,被别人说好则自觉得意,被别人说不好时则会觉得不理想,往往因无所适从而断送了自己的爱情。具备这种心态的人,要知道广听众议是好的,但要认真地分析判断,拿定自己的主意。最后,是男权心理。有这种心态的人不仅男性认为要比女性强,而女性也认为男性应该比女性强,女方要求男方的地位、文化水平要比自己高些,而男方地位、文化水平低于女方时,则觉得没有勇气去追求对方。克服这种心理的关键在于青年男女要真正领悟爱情的真谛,树立男女平等的思想。

在此还要建议读者朋友们:首先,注意异性间交往的正常化和透明化,注意处理好恋爱与社交圈和友谊圈的关系;其次,异性间保持较密切的友谊关系是正常现象,但必须适当、有分寸,不专一是恋爱的大忌;第三,注意男女之间在性格、爱好、气质等各方面的差异,提高与异性交往时的心理平衡能力,这有助于与恋人的和谐相处。下面的史泰伯格的爱情测量也许可以帮助我们参考一下我们与恋人或者配偶间的亲密程度。

指导语:你可以在横线空白处列出一个与你关系亲近的人:即他或者她。你可以将每个陈述用1至9分表示与其的亲密程度。分数1表示“一点也不”,分数5表示“中等程度的”,分数9表示“极端的,非常的”。使用这些分数表示你们的感情程度。

1. 我积极地支持他或者她的康乐、安宁。
2. 我和他或者她有良好的关系。
3. 在有任何需要时,我都能够依靠他或者她。
4. 在有任何需要的时候,他或者她能够依靠我。
5. 我愿意与他或者她分享我自己的一切。
6. 我从他或者她处,得到相当多的情感支持。
7. 我付出相当多的情感支持给他或者她。
8. 我与他或者她沟通良好。
9. 在我的生命中我非常重视他或者她。
10. 我感觉与他或者她非常亲近。
11. 我与他或者她有舒适的关系。
12. 我觉得我真的理解他或者她。

13. 我觉得他或者她真的理解我。
14. 我觉得我真的能信任他或者她。
15. 我能够与他或者她分享我的私密的信息。
16. 只是因为看到他或者她让我感到激动。
17. 在一天中,我发现我经常想到他或者她。
18. 我与他或者她的关系非常的浪漫。
19. 我发现他或者她非常有个人的吸引力。
20. 我将他或者她理想化。
21. 我想象不出其他人能像他一样带给我快乐。
22. 与其他人相比,我更愿意与他或者她在一起。
23. 没有什么比我和他或者她之间的关系让我更重要。
24. 我特别喜欢与他或者她身体接触。
25. 我和他或者她的关系有一些几乎“不可思议”。
26. 我崇拜他或者她。
27. 我不能想象生命中如果没有他或者她。
28. 我和他或者她的关系是充满热情的。
29. 当我看浪漫的电影或读浪漫的书时,我想到他或者她。
30. 我对他或者她有幻想。
31. 我知道,我很在意他或者她。
32. 我忠于与他或者她之间的关系。
33. 因为我和他或者她的关系,我不想让其他人来到我们中间。
34. 我对和他或者她之间的关系有信心。
35. 我不想让任何人妨碍我和他或者她之间的约定。
36. 我希望我对他或者她的爱能够贯穿我的余生。
37. 我总是感到对他或者她有很强的责任感。
38. 我回顾我对他或者她的诺言。
39. 我不能想象结束我和他或者她之间的关系。
40. 我很确定我对他或者她的爱。
41. 我与他或者她之间是永久性的关系。
42. 我把与他或者她之间的关系当作一个好的决定来审视。

43. 我感到对他或者她的一种责任。

44. 我计划继续我与他或者她的关系。

45. 即使当他或者她很难相处时,我依然对我们的关系负责。

平均分:第1到15项为了测量亲密成分;16到30项是为了测量激情成分;31到45为了测量决定/许诺成分。对每个成分,你都可以计算得分。将你所有的得分相加后除以15,就是你的最后得分。比较你和你的伴侣在每一个测量要素的得分,你们之间的得分数越接近,你们之间的关系就越融洽。

三、自我亲职

亲职是指担当好自己的角色,在亲子关系中则是指担当好父亲或母亲的角色。在某种意义上,爱情是对我们幼小时候与父母关系的复制。幼小的孩子,无论从哪个方面看,都离不开自己的父母亲。如果父母亲给予孩子以足够的肯定和细心的照顾,孩子成人后会更加自信的去迎接生活,也会更好地去爱他人,爱自己。如果孩子的父母亲没有能够很好地照顾和肯定孩子,甚至完全否定孩子,那对于孩子来说就意味着很深的心理创伤,当孩子成人后要面对一段感情时,有可能会会有很大的自卑感或者不安全感。下面案例节选中的徐小姐遇到的就是类似的困扰。

案例节选:

徐小姐今年37岁了,依然还是孑然一身。她在大学三年级时接受一名男同学追求并与他建立恋爱关系。可是相处两个月后徐小姐总是觉得与这名男同学相处时缺少“激情”,找不到“恋爱的感觉”而与这名男孩结束了恋爱关系。

后来她大学毕业了,很顺利地找到了工作,这中间她又先后与几位男士相处,但是都因为各种原因分手了。三个月前徐小姐认识了一位三十九岁的男士,她认为这个男士成熟、稳重、博学,非常符合自己青春期时对恋人的想往而对这名男士产生“好感”,继而与其发展了恋爱关系。但在恋爱时经常怀疑男朋友还有其他的女朋友,并且会随时离开自己,所以经常寻找理由与男友争吵。一个月前她的男友提出与她分手,徐小姐多次给这位男士打电话要求见面都遭到了对方的拒绝因此自觉焦虑、失落、自责及不安全感。失恋严重影响了徐小姐的日常生活,她不得不请假休息,所以走进了心理咨询中心求助。

在咨询室里她说:“苍天是不是忘记了造一个适合我的人,以至于我寻寻觅觅10多年,也没能遇到心仪的人。”在与咨询师的谈话中徐小姐回忆起了生命中这样一段经历:在上小学的时候,父母亲因为工作繁忙,无法照顾我,所以把我送到了奶

奶家里。那几年的我总是感到孤单,总是郁郁寡欢,学习成绩也不十分理想。直到小学六年级的有一天,他——我的新班主任出现了,是他温柔而又坚定地拉着我的手,使我走出了困境。我觉得他是对我最好的人,比我的父母对我还要好。我把一切心事都告诉他,他也偶尔跟我述说自己的不快。当时我没有感觉到我对他的感觉是男女之间的爱情,但是长大后我每次恋爱时总不自觉地想到他,然后就是恋爱的失败,我到底应该怎么办呢?

情结不等于爱情,但是懵懂的女孩是分不清楚的。所以,青春期里的特殊情感就变成了“沧海水”或者“巫山云”,令之后的感情显得黯然失色。她其实并不是真的想固守在单身的状态里,只是她的爱情似乎早已打上了一个结,总也理不顺,更不消说婚姻。要想“破茧而出”,只有首先解开情结。

爱情和亲子关系相比,也有着巨大的差别:幼小时候,我们没有能力关爱自己,一切都要依赖父母亲。但是现在,我们长大了,我们有力量去做我们自己的好“爸爸”和好“妈妈”,去给自己以足够的肯定和细心的照顾。当我们清楚这一点并且很好地照顾自己后,爱情就不再会是对亲子关系的简单的自动复制,我们有力量去选择自己的命运,有力量去迎接适合自己的爱情,也有力量去面对失去。下面的自我催眠练习可以帮助你更好地去照顾自己,相信会对你有所帮助。

自我催眠练习:内在孩童

练习前的准备与要点:

1. 这是一个自我照料的练习,请仔细读一下引导示例,相信很容易学会,并且可以依照自己的喜好略作改动。
2. 练习前要先为自己营造一个既安全又舒适的氛围,找一个令自己感到受呵护与照顾的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身上的饰品和眼镜。
3. 第一次进行这个练习时,要尽量使自己放松下来,这样即使我们从不曾接触我们的内在孩童部分,我们也会轻而易举完成这个练习。
4. 练习时,要相信一切发生在练习中的事情,假如你的内在孩童有点儿羞怯或踌躇不前,请你多给他或者她一点时间,只要你经常做练习,你就会发现你与内在孩童的连接更为紧密、契合。
5. 练习中你可能接触到各种不同的面向,不同状态的内在孩童,坦然接受所有发生在你身上的事,因为它们能帮助你更认识自己、接纳和关爱自己。

6. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止,这个练习可以帮助我更好地照料自己。

引导示例:

现在或坐或卧……都请保持最舒适的姿势……最舒适的姿势……

闭上自己的双眼……慢慢吐气……同时放松自己的身体……

深深地吸气……吸气时细细体验气息进入身体的感觉……

再一次地吐气……吐气时,将身体再放松些……再放松些……

再做一个深呼吸……吐气时……想象自己进入一个静谧的内心世界……

对……请再深呼吸一下,吐气时,将身体放松下来……你会很快进入一个深邃、静谧的内在世界中……

现在请想象……想象你正在一条幽美小径上……你正在一条幽美小径上……

这是通往你心灵花园的小径……在这条小径上你会发现自己的精神愈来愈松弛,愈来愈专注……

每走一步你都会使自己更加百倍地平静……更将百倍地放松……

你越走越放松……渐渐走近你的心灵花园……渐渐走近你的心灵花园……

就这样你在无比放松的状态下进入了你的心灵花园……进入了你的心灵花园……

在你的心灵花园中……你能感受到自己身心无比愉悦……

请花一些时间去感受你的心灵花园……去欣赏和感受心灵花园中的一切景致……

想象你在心灵花园中漫步……举目尽是你喜爱的景致……

清风拂面……你的身体无比放松……无比舒适……

渐渐的……你发现不远处有一个孩子的身影……不远处有一个孩子的身影……

你在朝向那个孩子走近……朝向那个孩子慢慢走近……那是你的内在孩童……

在你走进那个孩子时……你可以观察一下是男孩还是女孩……观察一下是男孩还是女孩……

慢慢地向孩子走近……当你走近时……观察一下这孩子穿着什么样的衣服……穿着什么样的衣服……

你在逐渐地走近那个孩子,在你走进那个孩子时……你可以观察一下那个孩子的年龄有多大……观察一下那个孩子的年龄有多大。

你越走越近……现在看一看那个孩子究竟在做什么……看一看那个孩子在做什么……

越走越近了……看一看孩子的表情……感觉一下孩子在此时的喜怒哀乐……

现在用你觉得最适合的方式接近那孩子,试一试和这个孩子建立关系……

试一试与孩子沟通……无论用什么方式都可以……什么方式都可以……

问问那个孩子是否有话要对你说……或者想和你沟通什么……问一问孩子想和你沟通什么……

请仔细地倾听……无论这孩子想和你交流什么……你都要试着去接受……

花一点时间和那孩子自由相处……花一点时间和那孩子相处……

那孩子会以适合的方式引导你和自己相处……引导你和自己相处……

你们可以在一起做你们喜欢做的事情……你的内在孩童可能和你一起玩耍……也可能亲密地坐在你身旁或与你拥抱……

如果这孩子带给你一份特别的礼物……请你大大方方地把孩子送给你的礼物收下吧!收下生命的礼物……

就这样自由地继续和你的内在孩童相处……让孩子知道从现在起你想和他建立亲亲密密的关系……

现在你是你内在孩童的父母……你在细心地照料、爱护自己的内在孩童……

你在细心地照料、爱护自己的内在孩童,对你是一件愉快而有益的事情……

你可以问一下你的内在孩童……问一下内在孩童的需要……

内在孩童总是知道自己想要什么和需要什么……内在孩童会告诉你想要什么和需要什么……

你可以在你能力许可的范围内……就像对待一个真的小孩一样……适当满足一下他的需求……

记得经常给予你的内在孩童关爱、呵护和关怀……这样做会帮助你更亲切、更友善,更爱自己和别人……

告诉你的内在孩童……你将经常在恰当的时间来照顾和关爱他(她)……

现在准备用一个最合适的方式暂时结束你俩相处的时光……暂时结束你俩相处的时光……

请你和你的内在孩童要做一个选择……选择一个最合适的方式暂时结束你俩相处的时光……

你的内在孩童可以继续留在你内心深处一个非常安全的地方……而你随时可以去你的心灵花园探视他……

现在就是你们互道珍重的时刻了……告诉你的内在孩童……你会常常回来看他(她),你很关心他(她)的感受,你很想知道往后能为他(她)做些什么……

现在就是你们互道珍重的时刻了……告诉你的内在孩童……你会常常回来看他(她)……

现在暂时告别了你的内在孩童……告别了你的内在孩童……走出了你的心灵花园……

你走在来时的小径上……感受一下生趣盎然、充满朝气、身心平衡的感觉……

慢慢走回你做练习的屋子……慢慢找到你留在屋内的身躯……准备好了以后,睁开双眼回到屋内……

四、关爱自己

我们可能都知道,当我们爱一个人的时候首先要去关心与爱护对方。可是我们是否足够了解自己呢?其实只有对自己足够的关心和爱护了,才有足够的能力去关爱别人。比如今天的气温降低了,你对你的恋人说:“啊!今天的天气这么冷,你怎么穿这么点,你可小心点啊,你不要冻着啊!”这句话表达出了你对他人的关爱,可是说出这样的话,首先有个前提:你對自己也是同样关爱的,你注意天气的变化,时令的变化,对自己的穿衣不断地做调整,这就是一个很简单的爱自己的表现。你这样对待自己,才会以同样的态度对待别人。你怎么对待自己,就很有可能会怎样对待别人。你真心地关爱了自己,才会有足够的爱去关爱别人。反之,那种对自己比较苛求、甚至不太能宽容的人,有时也会有意或者无意的以同样的方式对待他人。当一个人不能很好地关爱自己的时候,其实也是很难去关爱别人的。所以关爱别人的一个重要前提是关爱自己,下面的自我催眠练习也许可以帮助你更加关爱自己,希望你会喜欢。

自我催眠练习:自我关爱

练习前的准备与要点:

1. 这是一个自我关爱的练习,请仔细读一下引导示例,相信很容易学会。

2. 练习前首先要进行一个水温适宜的沐浴,并且换上宽松舒爽的衣服。

3. 要远离一切可能的干扰,找一个安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身上的饰品和眼镜。

4. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止,这个练习可以帮助我更好的关爱自己。

5. 爱抚自己时动作要轻柔而缓慢,双手接触身体时要做到既能感到手的接触,但是以感受不到双手的重量为佳。

引导示例:

好,现在请舒服地坐好……我们要进行自我关爱练习了……

慢慢闭上眼睛……让我们尽情地去享受生命的下一个时刻……

请你把嘴巴微微地张开……缓缓吐出肺部的氧气……

就在缓缓吐出肺部氧气的时候……自己的身体逐渐放松下来……

用鼻孔深深地吸气……吸气时想象氧气正在注入自己的身体……

就这样……呼气,放松自己的身体……

吸气……氧气正在注入你的身体……

渐渐地你进入了安全而又放松的状态……就在这个安全而放松的状态中去感受自己的心跳……

在这个安全而放松的状态中去感受自己的心跳……你会感觉到自己的心跳是那样有力……

去感受自己的心跳……每一次心脏的跳动都会使你进入更深的放松状态……

现在想象自己每一次心脏的跳动都在释放着爱……释放着浓浓的关爱……

自己每一次心脏的跳动都在释放着爱……释放着浓浓的关爱……

缓缓把自己的双手轻轻地放在自己的心上去接受那份爱……感受每一次心脏的跳动都在释放着的关爱……

就这样,很好……让自己的双手去充分地感受每一次心脏的跳动都在释放着的关爱……

当你觉得自己的双手已经拥有了足够的爱……请默默告诉自己我已经敞开了怀抱,要去尽情地拥抱自己……

请默默告诉自己……要去尽情地拥抱自己……同时给自己一个深深地拥抱……

在拥抱中,请继续闭着眼睛,开始用你充满爱的双手去轻轻地爱抚自己的身体……

对……就这样……去缓缓地爱抚自己吧……爱抚自己吧……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的头部……把无限的关爱带给自己的每一根发丝……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的脸庞……用无限的关爱使自己的脸颊充满微笑……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的颈部……用无限的关爱使自己的呼吸更加顺畅……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的肩部……用无限的关爱使自己的肩部更加放松……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的胸部……用无限的关爱使自己的心胸更加宽广……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的腹部……用无限的关爱使自己的腹部更加温暖……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的腰部……用无限的关爱使自己的腰部更加舒服……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的双臂……用无限的关爱使自己的双臂更加舒展……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的双腿……用无限的关爱使自己的双腿充满活力……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的双足……用无限的关爱使自己的双足更加舒适……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的每一个部位……用无限的关爱使自己的每一个部分都拥有爱的体验……

充满爱的双手缓缓地爱抚自己的每一寸肌肤……用无限的关爱使自己的每一个细胞都充满爱的力量……

好,就这样做……缓缓地爱抚自己的每一个部位……缓缓地爱抚自己的每一寸肌肤……

就这样做……把对自己的关爱注入自己的全身……

当你给予了自己足够的爱抚……你就可以慢慢地睁开眼睛……充满爱地去快乐生活……

现在就在这里尽情地爱抚自己吧……

当你给予了自己足够的爱抚……你就可以慢慢地睁开眼睛……慢慢地起来……充满爱地去快乐生活……

五、和谐的婚姻

大多数的人在经过恋爱后都会步入结婚的殿堂。真正意义上的婚姻,是有相对应的完整的家庭生活,而组建家庭也正是婚姻生活的开始。在婚姻中有时会由于家庭与工作的冲突、配偶不忠等各种各样的原因,使婚姻状态困顿不前;有时会出现家庭经济纠纷、家庭暴力、家庭成员死亡各种各样的危机,因一时难以找到合适的解决途径,而影响人们的家庭幸福。

(一) 压力解析

在婚姻生活中我们普遍所遇到的,就可能是由于职业生涯与家庭生活相互影响带来的冲突,对于有些人来讲,会把在工作中的情绪带回家里影响正常的家庭生活;有些人会因家庭问题的影响,而导致工作绩效下降或者影响出勤率。这样会使我们的生活陷入恶性循环从而影响我们的生活质量。如今,婚外性行为的现象也是越来越普遍,所以由配偶不忠所带来的问题也十分普遍,同时这也是婚姻解体的一个重要原因。由于家庭成员间的矛盾、隔膜和冲突,导致家庭气氛紧张,家庭暴力而带来的强烈的刺激也是重要的压力来源。工作状态不稳定、收入下降等原因导致的经济压力对婚姻生活的消极影响也是巨大的,这也是很多婚姻终结的原因。父母、配偶、子女或者其他亲属的死亡,是生活中最大的创伤性事件,这些事件造成重大的生理、心理、损伤会严重损害我们的身心健康,需要长时间才能够消除。

(二) 专业建议

正如前面所讨论的那样,婚姻生活是每个人生活当中极为重要的部分,好的婚姻生活可以成为人们获得幸福的力量源泉。但是如果对婚姻生活中的某些事情处理不当,则会影响我们对生活的幸福感受度。有研究表明,当婚姻双方发生冲突时,他们的免疫功能会因此下降,对细菌、病毒等潜在的病原体的免疫控制能力会下降;而当伴侣之间矛盾激化甚至出现敌意时,会影响心血管的健康,长此以往可能会成为血压和冠心病等心血管疾病的致病因素。所以,维护一个良好的婚姻关

系对于生活中的压力管理是至关重要的。在此建议朋友们首先要知道保持工作与婚姻生活之间的平衡对保证婚姻生活的质量很有益处,除了工作以外多花一些时间在家庭中,当有烦恼时向伴侣倾诉,获得理解与支持,是有助于人们缓解工作带来的疲劳和获得情感支持的。本书中介绍的时间管理技能和自我催眠技术会对你有所帮助。其次,每一个人在婚姻生活中的需求是不同的,人的婚姻需求主要有以下几方面:首先是精神需求,即人们需要从婚姻中满足爱与被爱,关注与被关注,被高度认同获得赞许,自我探索及自我实现等精神方面的基本需求;再有就是性需求,性的需求是每一个人的基本生理和心理需要,维护良好的婚姻生活,性生活的和谐程度十分重要;还有社会需求,人们需要婚姻生活给人带来的社会稳定感,及相互间的社会支持,同时稳定的婚姻生活也有助于人们获得社会认可;还有就是物质需求,婚姻可以为我们的衣、食、住、行等方面提供帮助及服务。伴侣双方明白自己和对方的需求,并注意全部或者部分的去满足这些需求对婚姻的稳定很重要。较差的沟通与交流往往是婚姻出现问题原因,以冷漠态度、缺乏感情色彩的方式说出一些尖刻和伤人的话会对婚姻关系有极强的破坏力,是与人相处的大忌。因此,为了使交流有效,就需要礼貌、尊重、恰当的技巧和事前成熟的考虑。记得有首歌中唱到:“相爱总是简单,相处太难。”相爱需要相互的宽容、相互的理解、相互的接纳。下面的自我催眠练习有助于增加爱侣之间彼此的了解和爱心与耐心,希望你会喜欢,祝你拥有美满、和谐的婚姻生活。

自我催眠练习:包容与爱

练习前的准备:

1. 读一读下面的引导示范,很容易就会做这个练习了。
2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身上的饰品和眼镜。
3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。
4. 默默地告诉自己这个练习可以帮助我更好地与心爱的人相处。

引导示例:

好,现在就让我们一起来享受一个美妙而放松的练习,这个练习可以帮助我更好地与心爱的人相处……

找一个舒服的姿势坐好……让生命中的下一个时刻去享受放松的状态……

现在……请你慢慢闭上眼睛……去感受你的身体与身下的坐椅接触的感觉……

去感受自己的身体与身下的坐椅接触的感觉……你会感觉到你的身体很舒服……很放松……

去感受自己的皮肤与衣服接触的感觉……你会感觉到你的皮肤很舒服……你的身体很放松……

去感受自己平静地呼吸……你会感觉到每一次呼吸都会使你更加放松……

去感受自己的心脏在平静地跳动……你会感觉到每一次心跳都会使你更加平静……

去感受你能听见的声音……你会感觉到这些声音使你的心情很平静……

就这样去感受……在这些感受中你会很快地进入内在的宁静……

就在这些感受中……你越来越深地走入内在的宁静中……

对……就在这些感受中……你越来越深地走入内在的宁静中……

现在请发挥你的想象力,就在这一片深深的宁静中……你心爱的人正在向你走来……

深深的宁静中……你看见心爱的人正在向你走来……正在向你走来……

随着你心爱的人在向你走近……你的内心变得愈来愈宁静……你的身体越来越放松……

就在这一片深深的宁静中……请发挥你最大的想象力……想象你心爱的人静静地坐在了你的面前……

请发挥你最大的想象力……想象他(她)静静地坐在了你的面前……

对……你做得很好……现在他(她)静静地坐在了你的面前……

现在请你想象你的双手握在了他(她)的双手上……你们的手握在了一起……

去感受你的双手接触他(她)双手的感觉……你会感觉到你的皮肤很舒服……你的身体很放松……

去感受你们在以一样的频率呼吸……你会感觉到每一次呼吸都会使你更加愉快,更加舒服……

去感受你们的心脏在以同样的速度跳动……这跳动中有你们的深爱……

就在这些感受中……你把注意力全部放在自己心爱的人身上……在心中默默告诉自己:

“和我一样,他(她)也曾经有过生命中的绝望。”

“和我一样,他(她)现在正在寻找希望。”

去感受你的双手接触他(她)双手的感觉……去感受你们在以一样的频率呼吸……去感受你们的心脏在以同样的速度跳动……

就在这些感受中……你把注意力全部放在自己心爱的人身上……在心中默默告诉自己:“和我一样,他(她)也曾经有过生命中的忧伤。”

“和我一样,他(她)现在正在试图寻找生命的快乐。”

继续去感受自己的双手接触他(她)双手的感觉……去感受你们在以一样的频率呼吸……去感受你们的心脏在以同样的速度跳动……

就在这些感受中……你把注意力全部放在自己心爱的人身上……在心中默默告诉自己:

“和我一样,他(她)也曾经受过生命中的苦难。”

“和我一样,他(她)现在正在寻找生命的幸福。”

继续去感受你们的手握在一起的感受……就在这感受中……你把注意力全部放在自己心爱的人身上……在心中默默告诉自己:

“和我一样,他(她)也曾经有过生命中的失落。”

“和我一样,他(她)现在正在寻找生命的满足。”

去感受你们在以一样的频率呼吸……就在这感受中……你把注意力全部放在自己心爱的人身上……在心中默默告诉自己:

“和我一样,他(她)也曾经有过生命中的迷茫。”

“和我一样,他(她)现在正在学习了解生命。”

好,做得非常好,现在请重复一次,去感受你们在以一样的频率呼吸……就在这感受中……你把注意力全部放在自己心爱的人身上……在心中默默告诉自己:

“和我一样,他(她)也曾经有过生命中的绝望。”

“和我一样,他(她)现在正在寻找希望。”

继续去感受你们的手握在一起的感受……就在这感受中……你把注意力全部放在自己心爱的人身上……在心中默默告诉自己:

“和我一样,他(她)也曾经有过生命中的忧伤。”

“和我一样,他(她)现在正在试图寻找生命的快乐。”

感受你们在以一样的频率呼吸……去感受你们的心脏在以同样的速度跳动

……把注意力全部放在自己心爱的人身上……在心中默默告诉自己：

“和我一样，他（她）也曾经受过生命中的苦难。”

“和我一样，他（她）现在正在寻找生命的幸福。”

继续在呼吸中把注意力全部放在自己心爱的人身上……在心中默默告诉自己：

“和我一样，他（她）也曾经有过生命中的失落。”

“和我一样，他（她）现在正在寻找生命的满足。”

去感受你的双手接触他（她）双手的感觉……去感受你们在以一样的频率呼吸……去感受你们的心脏在以同样的速度跳动……

就在这些感受中……你把注意力全部放在自己心爱的人身上……在心中默默告诉自己：

“和我一样，他（她）也曾经受过生命中的迷茫。”

“和我一样，他（她）现在正在学习了解生命。”

现在准备用一个最合适的方式暂时结束你和他（她）在这里相处的时光……暂时结束你俩在这里相处的时光……

现在就是你们互道珍重的时刻了……告诉他（她）在下一次的练习中你们会进入到更深的放松状态……

慢慢向他（她）告别……慢慢感觉回到现实中来……

用一个最适合的方式……慢慢向他（她）告别……

慢慢回到现实中来……准备好了以后，睁开双眼回到屋内……

完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛，回到现实中来……

六、面对失去

人生有拥有也会有失去，有甜蜜也会有苦涩，失恋和亲人的离去都是重大的创伤性事件，尤其是未预料的突然死亡，对于人的打击更大。这时要及时寻求社会支持和专业帮助，在告别过去、哀悼亲人和面对痛苦的同时做好准备去迎接自己未来的生活。

总之，人生的道路上可能会发生各种各样的事情，在平时注意身体方面的锻炼及心理方面的成长是很重要的，只有拥有强大的自我功能才可以使我们更好地去面对生活。下面的自我催眠练习有助于增加你面对生活的力量，希望你会喜欢。

自我催眠练习：生命的彩虹

练习前的准备：

1. 这是一个帮助你面对过去，增加内心力量感的练习，读一读下面的引导示范，彩虹中不同颜色所代表的力量，可以依据自己的需要更改。
2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境，关掉手机，去掉身上的饰品和眼镜。
3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了，这个练习很安全，我可以随时停止。
4. 默默地告诉自己这个练习可以帮助我拥有更大的内在力量。

引导示例：

现在，把生命中的这个时刻交给自己……找一个舒服的姿势坐好，让我们去迎接生命的彩虹……

慢慢地闭上眼睛……让自己的身体放松下来……放松下来……

调整一下自己的呼吸……你会感觉到在平静的呼吸中自己的身体越来越放松了……

现在请发挥你的想象力……想象你来到了一片自然的风景中……自然的风景中……

这片风景可能是你曾经来过的……也可能是你从未来过的……无论你是否来过，这片风景都是你喜欢的风景……

你在这片风景中自由地漫步……一面欣赏着这片风景……一面自由地呼吸着……

每一次的呼吸都会叫你的身体更加放松……更加放松……

就在这放松的状态下，你在这片风景中找一个自己喜欢的位置缓缓坐下来……缓缓坐下来……

对，就是这样，这片风景中找一个自己喜欢的位置缓缓坐下来……缓缓坐下来……

这时天空中下起了细雨……细雨如丝般地落在了你的身上……

你静静地坐在细雨中……慢慢地呼吸着……在吸气时欣赏着无边的细雨……在呼气时向这片风景吐出你的接纳与感谢……

在吸气时欣赏着着无边的细雨……在呼气时向这片风景吐出你的接纳与感

谢……

对,就这样,在吸气时欣赏着无边的细雨……在呼气时向这片风景吐出你的接纳与感谢……

就在这雨中……向周围的一切吐出接纳与感谢……

渐渐……细雨逐渐停下来了……雨后的天空中渐渐出来了一轮太阳……

在你前方的天空中出现了一道彩虹……出现了一道美丽的七色彩虹……这是你一生中所见过的最美的彩虹……

彩虹的一端就在你的眼前……另一端好像通向蓝天中的太阳……好像通向蓝天中的太阳……

你缓缓站起身来……踏上彩虹……向前走去……

踏上彩虹……向前走去……走近蓝天中的太阳……

就在这道美丽的七色彩虹上……走近蓝天中的太阳……

缓缓向前走着,在行走中红色的光笼罩了你的全身……在红光笼罩中你缓缓呼吸……吸入红光带给你的勇气……

在红光笼罩中你缓缓呼吸……吸入红光带给你的勇气……

向前走着,在行走中橙色的光笼罩了你的全身……在橙色光笼罩中你缓缓呼吸……吸入橙色的光带给你的热情……

在橙色光笼罩中你缓缓呼吸……吸入橙色的光带给你的热情……

对,就这样向前走着,在行走中金色的光笼罩了你的全身……在金色光笼罩中你缓缓呼吸……吸入金色的光带给你的自信……

在金色光笼罩中你缓缓呼吸……吸入金色的光带给你的自信……

在缓缓行走中绿色的光笼罩了你的全身……在绿色光笼罩中你缓缓呼吸……吸入绿色的光带给你的生命力……

在绿色光笼罩中你缓缓呼吸……吸入绿色的光带给你的生命力……

就在这行走中……你走向太阳,在行走中青色的光笼罩了你的全身……在青色光笼罩中你缓缓呼吸……吸入青色的光带给你的坚定……

在青色光笼罩中你缓缓呼吸……吸入青色的光带给你的坚定……

去走向太阳吧……在行走中蓝色的光笼罩了你的全身……在蓝色光笼罩中你缓缓呼吸……吸入蓝色的光带给你的智慧……

在蓝色光笼罩中你缓缓呼吸……吸入蓝色的光带给你的智慧……

去缓缓走向太阳……在行走中紫色的光笼罩了你的全身……在紫色光的笼罩中你缓缓呼吸……吸入紫色的光带给你的创造力……

在紫色光的笼罩中你缓缓呼吸……吸入紫色的光带给你的创造力……

现在你在向着太阳走去……七色的彩虹之光笼罩着你的全身……在七色光的笼罩中你缓缓呼吸……吸入七色的光带给你的无穷力量……

在七色光的笼罩中你缓缓呼吸……吸入七色的光带给你的无穷力量……

渐渐地你来到彩虹的顶端……在七色光的笼罩中缓缓呼吸……一面吸入七色光带给你的无穷力量……一面看着前方天空中的太阳……

现在就坐在这里……坐在彩虹的顶端……一面吸入七色的光带给你的无穷力量……一面看着前方天空中的太阳……你有十分钟的时间吸入这一切带给你的能量……

坐在彩虹的顶端……一面吸入七色的光带给你的无穷力量……一面看着前方天空中的太阳……你有十分钟的时间吸入这一切带给你的能量……

十分钟的时间很快就到了……现在你完全地吸入了七色的光带给你的无穷力量……这力量已经融进了你的每一个细胞……会使你更好的面对生活……

请记住这个景象……当你想要回到这里时你会很快地回来……

记住这种感觉……当你想要回到这种感觉时你会很快地找到这种感觉……

现在请在心里由1数到5,当你数到5的时候会完完全全地回到现实中来……

1……你渐渐地清醒了……渐渐地清醒了……

2……依然很舒服……在下一次的催眠中你会更深地进入催眠状态……

3……越来越清醒了……马上就会回到现实中来……回到现实中来……

4……越来越清醒了……渐渐回到现实中来……慢慢动动你的手指……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……

好……非常好……你做得很好……就带着这种很舒服的感觉……慢慢地舒展一下你的身体……活动一下,去迎接你的未来吧……

下面的故事请你以一个放松的身体姿势和一个轻松的心态去阅读,希望你会有所收获。

在故事中催眠：

生命中的美丽

智者的三个弟子有一天问他们的老师：“什么是爱情？”

智者叫他们到果树林里走一次，不要回头地走，在途中要摘一个最大最漂亮的苹果，但是只可以选择一次。

第一个弟子走了几步就看见一个又大又漂亮的苹果，高兴地摘下了。但他继续前进时，发现前面有许多比他摘的那个更大而且更加漂亮，只得遗憾地走完了全程。

智者告诉他说：“这就是爱情，爱情需要慎重地选择。”

第二个弟子空着手，垂头丧气地回到老师面前，并且诉说空手而回的原因：“很难得看见一个看似不错的，却不知道是不是最好的，不得已，因为只可以摘一次，只好放弃。每一次都继续向前走，想再看看有没有更好的，到发现已经走到尽头时，才发觉手上一个苹果也没有。”

智者告诉他：“那就是爱情，如果过于理想，就很容易错过”。

第三个弟子吸取了前两位的教训，当他走到三分之一时，即分出大、中、小三类苹果。再走三分之一时验证自己分得是否正确，等到最后三分之一时，他选择了属于大类中的一个美丽的苹果。

虽说，这不一定是最大最美的那一个，但是他满意地走完了全程……

智者的弟子有一天问老师：“什么是婚姻？”

智者叫他到树林中走一次，还是要不回头地走，在途中要选取一棵他认为最好的、对于他最适合做圣诞树材料的拿回来，但只可以取一次。

弟子有了上回的教训，充满信心地走了出去……

半天之后，他稍显疲惫地拖了一棵看起来直挺、翠绿，却有点稀疏的树材。

智者问他：“这就是最适合的树材吗？”

弟子回答老师：“因为只可以取一棵，好不容易看见一棵看似不错的，又发现时间、体力已经快不够用了，也不管是不是最好的，但是觉得它很适合，所以就拿回来了。”

智者告诉他：“那就是婚姻，是经历选择后，分析与判断、综合平衡的结果”。

智者的弟子有一天问老师：“什么是外遇？”

智者还是叫他到树林走一次,可以来回走,在途中要取一支最好看的花,弟子又充满信心地走了出去……

两个小时之后,他精神抖擞地带回了一支色彩艳丽但稍稍枯萎的花……

智者问他:“这就是最好的花吗?”

弟子回答道:“我找了两小时,发觉这是最盛开最美丽的花,但在我采下它带回来的路上,它就逐渐枯萎下来。”

智者告诉他:“这就是外遇,是一种诱惑,娇艳与美丽是那样短暂,不易采取,也不可留住……”

智者的弟子有一天问老师:“什么是生活?”

智者还是叫他到树林走一次,可以来回走,在途中要取一支最好看的花。

弟子有了以前的教训,又充满信心地走了出去……

过了三天三夜,他也没有回来。

智者只好走进树林里找他,最后发现弟子已经在树林里露营扎寨……

智者问他:“你找着最好看的花了吗?”

弟子指着边上的一朵花说:“这就是最好看的花”。

智者又问:“为什么不把它带出去呢?”

弟子回答老师:“我如果把它摘下来,它就会马上枯萎。即使我不摘它,可能也迟早会枯萎。所以我就在它还盛开的时候,住在它边上,等它凋谢的时候,再找下一朵。这已经是我找着的第二朵最美丽的花了。”

这时,智者告诉他:“你已经懂得生活的真谛了!生活就是经历了很多旅途后,逐渐地学会珍惜、守护与欣赏生命中的每一次美丽……”



第20章

让孩子自由地成长



一、孩子们有压力吗

无论是在日常的生活里,还是在团体心理咨询或者压力管理培训之中,总会有人问我有关孩子的问题。十月怀胎,一朝分娩,随着一个新生命的诞生家庭中又出现了一个新的成员,我们也开始为人父母。这时候,我们的人生出现了一个新的课题,那就是如何对待我们的孩子。孩子需要一个相对健康、温暖、自由、安全的环境去成长,一个身心健康的孩子会带来无限的乐趣,成为我们生活的又一个动力。但是,如果我们以不恰当的方式来对待孩子,就会给孩子增加很多的困扰,让孩子们过早的承受过多的心理负担对孩子们的身心健康发展无疑是有损害的。而且随之而来的一系列问题也会成为家长的又一个难题,那么现在就让我们来探讨应该如何让孩子们健康成长。

二、给予孩子们健康成长的环境

孩子们离开母体来到这个世界,所遇到的最初的健康成长问题会首先来自于生长环境。记得多年前在一个发展心理学的研讨会里,听到了一个这样的故事:

案例节选:

在第二次世界大战中,由于战争的原因使许多的孩子成了孤儿。战后很多国家的政府都成立了孤儿院来抚养这些孤儿,其中有一个国家成立的两个孤儿院是相邻的,两个孤儿院的基础设施、物质供应、医疗条件也都是相同的。第一个孤儿院的负责人是一位宽容、慈爱的女士,在她负责的孤儿院里孩子们可以自由地玩耍、游戏、歌唱和舞蹈;而另一个孤儿院是由一个非常严厉的女士负责,在她所负责的孤儿院里,孩子们经常受到严厉的批评和斥责。结果一段时间之后,生活在两所孤儿院的孩子们的健康水平有很大的差异。第一个孤儿院的同龄孩子的身高与体重等方面的发育,明显优于后一个孤儿院的孩子。等到这个问题被发现后,那位严厉的女士被调离了工作,过了一段时间,后一个孤儿院的孩子发育水平才恢复正常。

(一) 压力解析

行为主义心理学家华生说过,“环境和学习在人类发展中发挥重要作用”。可见一个人的成长环境是多么重要。不理想的成长环境是可以影响孩子的发育的,当一个正在发育的儿童在有营养充足、没有明显的疾病、没有寄生虫等生理原因的情况下发生了生长缓慢甚至停止生长的情况,这个孩子的成长环境可能需要改善。

上面的这个案例也告诉我们,对于一个孩子来说,一个过于严厉的缺乏自由地生长环境是一个充满压力的环境。在这样的环境中成长的孩子可能会出现生理或者心理发育缓慢等各种问题,从而极大的损害孩子们的身心健康。

(二) 专业建议

每一个父亲或者母亲都有爱孩子的需求、权利和义务,但是每一个人都知道如何爱自己的孩子吗?爱我们的孩子最重要的是给孩子一个健康而宽松的生长环境,想要满足爱孩子的需求要先懂得孩子的需求。依照美国著名心理学家艾瑞克森的人生发展八个阶段理论,人类在出生的第一年最基本的需求是要建立信任,因此父母在孩子出世的第一年就要给予很好的喂养与照顾,这样可以促进孩子的安全感,使孩子信任父母。要想很好地促进孩子的安全感,首先要给孩子一个轻松、愉快的家庭氛围,家庭成员的情绪是可以被孩子感知到的;其次,在孩子饥饿和哭闹时给予及时的抚慰,特别是身体的亲密接触对于儿童的安全感与信任感的建立十分重要,所以婴幼儿除了必备的营养之外,还需要几个小时的额外吸允。再次,父母以赞美、表扬和抚爱的方式给予孩子的情感支持对于自尊的发展有着极其重要的作用。在孩子的成长过程中,家长的严厉批评、羞辱和贬低,对于孩子的自尊、自信是很大的损害。缺乏抚爱的孩子,有的会在行为上表现出退缩、冷漠或者变得更加喜欢哭闹、缠人、爱发脾气,这些行为也许并不是被宠坏的结果,而是情感缺乏导致的焦虑表现。再次,当孩子出生一年半以后,会表现出很多的独立与自我意愿,这时候他们要学习自己走路、自己拣起玩具和把玩东西,孩子刚刚学会走路时,就会把成人推开,表现出对成人的反抗。但由于这个年龄的孩子还不能做到很多自己想要做的事情,因此挫折感和愤怒情绪很频繁,发脾气的情況也多起来,这也许是孩子的压力反应的一种,此时父母的责任是鼓励孩子独立吃饭、玩玩具、走路,以替换、分心和巧妙的控制来引导他们,尽量避免与孩子发生直接冲突。同时,鼓励孩子能够自己处理自己的事情,并给予孩子充分的信任,即使做坏了或者造成一定损失,我们也应该鼓励孩子,积极帮助孩子找出问题所在,再重新开始。告诉孩子:你一定能够完成!父母的信任,孩子的自信,就一定能够帮助孩子完成他们想做的事情,并有助于培养孩子的抗挫折能力。

自我催眠练习:爱抚生命

父母亲与婴幼儿身体的亲密接触会有助于孩子安全感与信任感的建立,可是

由于孩子的父母有时面临着各种更样的压力,从而导致在接触孩子时会带有焦虑、烦躁等情绪。这样在和孩子的身体接触时会把这些情绪带给孩子,如果你感觉自己有一些压力或者情绪时,可以选择在给孩子洗澡、换衣服或者安抚孩子入睡等与孩子做重要的接触之前做一做下面的练习。

练习前的准备:

1. 这个练习适用于给孩子的父母亲做,仔细读一读下面的引导示范,很容易就能学会做这个练习了。

2. 远离一切可能的干扰,穿着宽松的衣服,放松坐好。

3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。这个练习可以使我给孩子更加高品质的爱抚……

引导示例:

闭上眼睛……深深地吸一口气,在吸气的同时尽量收紧身上的每一块肌肉……

缓缓地把气从嘴里全部吐出去,在吐气的同时放松身上的肌肉,并且想象你的身体在每一次吐气中得到净化……

对,就这样深深地吸了一口气,在吸气的同时尽量收紧身上的每一块肌肉……

缓缓把气从嘴里全部吐出去,在吐气的同时突然放松身上的肌肉……

随着每一次吐气你的身体得到充分净化……你的身体在每一次吐气中得到净化……

如果有一些事情进入你的脑海,那就让他们在那里好了,每一个画面都会让你更加放松……每一个画面都会让你更加净化……

如果有一些声音传入你的耳朵,那就静静地接纳好了,你身边的每一个声音都会使你更加百倍地放松……净化……

就这样深深地吸了一口气,在吸气的同时尽量收紧身上的每一块肌肉……

缓缓把气从嘴里全部吐出去,在吐气的同时突然放松身上的肌肉……

随着每一次吐气你的身体得到充分净化……你的身体在每一次吐气中得到净化……

就这样反复地呼吸……当你觉得身体可以放松了……就请放松下来进入到内在的宁静……

请你调整自己的呼吸……自由地呼吸,放松地进入内在的宁静……

就这样调整你的呼吸……慢慢调整自己的呼吸……很安全……很放松……

在这个安全的世界里……慢慢调整自己的呼吸……调整自己的呼吸……

如果有一些事情进入你的脑海,那就让他们在那里面好了,每一个画面都会让你更加放松……每一个画面都会让你更加放松……

如果有一些声音传入你的耳朵,那就静静地接纳好了,你身边的每一个声音都会使你更加百倍地放松……放松……

就在这个安全而放松的状态中去感受自己的心跳……每一次心脏的跳动都会使你进入更深的放松状态……

就在这个安全而放松的状态中让每一次心脏的跳动都在释放着爱……释放着浓浓的爱……

你越来越深地进入放松的状态里……越来越深地进入内在的宁静……

每一次心脏的跳动都在释放着爱……把你的双手轻轻地放在你的心上去接受那份爱……

把你的双手轻轻地放在你的心上去接受那份爱……感受每一次心脏的跳动都在释放着爱……

就这样,很好……当你觉得自己的双手已经拥有了足够的爱……请慢慢睁开眼睛……

在这个安全而放松的状态中,慢慢睁开眼睛……带着你充满爱的双手……

慢慢睁开眼睛……带着你充满爱的双手……回到现实中来……去爱抚你的孩子。

带着你充满爱的双手……回到现实中来……去传递这些爱给你的孩子……

● 自我催眠练习:爱的目光

父母赞许、关注和鼓励的目光对于孩子自信心的建立是很有帮助的,下面的练习是帮助父母支持孩子的。

练习前的准备:

1. 读一读下面的引导示范,很容易就会做这个练习了。
2. 穿上宽松的衣服,坐在一个平静的地方,让自己远离一切可能的干扰——电话、手机、人群。

3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。
这个练习可以使我以欣赏和赞许的目光看着周围的一切……

引导示例:

闭上眼睛……去静静感受这一个片刻所发生的一切事情……

就这样在这一个时刻……去全然地感受这一个片刻所发生的一切事情……

就这样在这一个时刻……去全然的感受……去静静感受这一个片刻所发生的一切事情……

就在这个时刻去感受你的呼吸……你会注意到空气的一进一出……你胸部的上下起伏……

就在这个时刻去感受你的每一块肌肉……去接收每一块肌肉的感觉……

当你去感受这一切的同时……你会发现自己进入了内在的宁静……

调整一下你身体的姿势……当你去调整这一切的同时……你的身体更加放松了……

调整一下你的呼吸……当你去调整呼吸的时候也就进入了内在的宁静……

随着你的呼吸……你的每一块肌肉都松弛了下来……松弛了下来……

请你调整自己的呼吸……自由地呼吸,放松地进入内在的宁静……

让自己越来越深地进入放松的状态里……让自己越来越深地进入内在的宁静……

就在这放松的宁静中去感受自己的心跳……去感受自己的平静的心跳……

每一次心脏的跳动都使你进入更深的放松状态……

每一次心脏的跳动都在释放着爱……释放着浓浓的爱意……

用一些时间去感受这份爱意……感受这份浓浓的爱意……

慢慢吸气……慢慢呼气……感受每一次心脏的跳动……感受这跳动释放的爱意……

感受这份浓浓的爱意……让你的眼睛与自己的心连接……让你的眼睛与自己的心连接……

感受每一次心脏的跳动……感受这跳动释放的爱意……让你的眼睛与你的心连接……

感受这跳动释放的爱意……让你的眼睛与你的心连接……这样当你睁开眼睛你的爱意就会由你的双眼释放……

这样当你睁开眼睛你的爱意就会由你的双眼释放……这会使得你以欣赏和赞许的目光看着周围的一切……

感受这跳动释放的爱意……让你的眼睛与你的心连接……这会使得你以欣赏和赞许的目光看着周围的一切……

就这样……让你的心与眼相连……就这样让爱由心里传递到你的眼中……

在这个时刻让你的眼睛与你的心连接……这会使得你以欣赏和赞许的目光看着周围的一切……

给自己一些时间……让你的心与眼相连……让爱由心里传递到你的眼中……

给自己一些时间……感受每一次心脏的跳动都在释放着爱……并且传递到你的眼中……

当你觉得你的眼中已经拥有了足够的爱……请慢慢睁开你的眼睛……

你的眼中已经拥有了足够的爱……请慢慢睁开你的眼睛……去以全新的眼神看着周围的一切……

你的眼中已经拥有了足够的爱……请慢慢睁开你的眼睛……去以欣赏和赞许的目光看着周围的一切……

三、快乐地度过学生时代

在我们的时代，孩子们到了一定的年龄，接受教育是必然的事情。从入学第一天起，经历小学、中学、大学……人们的生命里有相当长的一段时期要在学校中度过，期间的主要生活是学习。学习就意味着生活环境和行为上要出现某些改变，而这些改变有时会给学习者带来困扰。

（一）压力解析

学习压力，往往指的是人在学习活动中所承受的精神负担。在学习上心理负担过大一方面可以造成学生认识与情绪方面的困扰，例如，焦虑、紧张、悲伤、疲乏、烦闷、易怒、注意力不集中以及记忆力减退等现象；另一方面，还会导致学生的学习兴趣、学习的恒心和毅力、抉择的果断性、做事的信心以及忍耐挫折的能力都会有所降低的情况；此外，学习压力过大，还会引发一些不良的生理反应，比如，眼睛疲劳、视力下降、头痛、耳鸣、胃肠不好、肌肉酸痛以及失眠多梦等症状。因此，如何快乐而健康的度过学生时代是孩子的父母亲和孩子本人都需要认真面对的问题。

上述问题的形成既有外在因素，也有内在因素。孩子因为升学、转学等原因而

改变生活环境和学习环境,是问题形成的外在因素之一。每一次环境的改变,都要面对新的校园、同学和老师,这时无论从行为习惯和心理感受上都需要一定的时间来适应那些变化,一旦适应不良,就会产生心理压力;由于社会竞争氛围的影响,学校、家长甚至孩子自己,都难免会对学习成绩、升学有所期望和要求,在同学之间也会有所攀比,这些也足以给孩子的身心健康造成影响,是问题产生的一个主要的因素;人的人格完善和社会化,都是一个动态的过程,因此,自身心理发展水平与外界的实际要求之间的矛盾,也是一个影响孩子身心健康的因素。孩子们到了青春期时候,可能急于做好某些事情,希望通过获得良好的成绩来显示成人感。这时候如果获得良好的成绩,就会享受超出一般的成就感。如果事与愿违,学习成绩不理想的时候,往往出现过度的挫折感,甚至会自暴自弃。时而激情满怀,时而低沉沮丧,这两种情绪的交替出现时,更容易带来很大的心理压力。心理负担过重或者没有压力都会给孩子的学习造成不良的影响,只有适中的压力,才会转化为学习的动力,取得最好的学习效果,下面我们就来探讨一下这些问题的应对措施。

(二)专业建议

孩子在六岁以前,大部分的重要决定是由父母亲做的,这是处于父母控制阶段。但是进入小学以后,父母与孩子的关系就要发生变化,进入共同控制阶段。这时的父母亲要懂得在一定距离内来监督和引导孩子的行为。例如,向孩子耐心的解释行为标准,说明如何来减少危害,等等,并且要教孩子懂得何时来寻求成人的指导。

对于刚入学的孩子来说,往往还不能够很好的认识到学习的重要性,因此,培养孩子的学习兴趣,并且以此为基础使孩子逐渐形成对待学习的负责态度是首要工作。同时与教师相互配合,帮助孩子掌握正确的学习方法,也是很重要的事情。

孩子到了十二岁以后,就进入儿童控制阶段,此时要锻炼孩子自己来为自己做出更多重要的决定。青春期儿童可能由于日渐强烈起来的独立意识,有时会把自已的内心世界闭锁起来,不想向外倾诉。这时如果父母亲不理解他们,导致他们对成人不满和不信任,又会增加孩子们心理闭锁的程度。其实,这时候的孩子往往有诸多的苦恼,而使他们倍感孤独和寂寞,在一定程度上更加希望能向自己认为可以信赖的人吐露心事。此时的父母亲要懂得尊重孩子的独立自主要求,尊重他们所需的隐私权,遇事与其商量时要倾听他们的意见。与此同时要让孩子明白,有一定

的心理压力是正常的,因此应采取积极的态度、有效的方法来努力地面对学习上出现的问题,保持心态平衡。父母亲也要鼓励孩子找人倾诉烦恼,因为有了困惑、痛苦等心理困扰,可以找亲朋好友或同学倾诉,听听别人的见解,通过交流能有效地缓解心理压力。

万一孩子的学习成绩不够理想,短期内又无法改变时,可以通过其他活动来弥补不能实现的愿望,或者转移注意力,让一些情绪在其他活动中得到释放。比如参加文体娱乐活动,使自己获得愉快的心情,问题就会逐渐消解,这样可能更加有利于成绩不理想的原因查找和问题的解决。对于孩子来说,另一个重要的压力源是考试。考试焦虑是许多学生都体验到的一种压力。有研究证实,焦虑水平与期望水平呈正比,对考试结果期望值越高的人焦虑水平越高。临近考试的时候,会经常出现老师、家长比考生还要着急,并且把他们的焦虑情绪传递给孩子的现象。因此,老师和家长朋友们在中考、高考等时无论是老师、家长还是考生,如果遇到困扰时都应及时寻求专业帮助,调整好自己的心态,这样才能帮助孩子建立一个轻松、乐观、温馨的备考空间。在下面的案例节选中读者朋友们可以看到一位考前学生的故事。

案例节选:

于同学是一所重点中学高中三年级的学生,自幼聪明好学,成绩一直名列前茅。高三下学期,是整个高中阶段非常关键的时候,随着考期临近,于同学在积极备考。在最近的一次模拟考试中,于同学取得了全年级第三名的好成绩。考上北大或者清华本来应该信心十足,可是他每天看着各科老师殷切的目光,听着母亲不断地叮咛嘱咐,满怀信心的他突然觉得底气不足了。这几天每次走进教室或者回家之前都会觉得莫名其妙的心烦意乱,高考迫在眉睫,他越看老师的目光,越听家长的叮嘱,心情就越紧张,越来越焦虑……于是在父母的陪同下,走进了心理咨询室求助。“我觉得有些心烦,我不想总听见那些叮嘱我的话。”于同学对心理咨询师说:“我希望有一个平静的心情准备考试。”

心理咨询师经过访谈详细了解了于同学及其父母的情况,发现于同学的母亲是因为自己所经营的公司效益下滑,压力过大,而于同学的父亲又因公派长年在海外,所以她心情烦闷,在不知不觉的情况下将压力及情绪转加给了孩子。咨询师认为有必要对于同学本人和他的母亲都进行心理干预。经过与于同学的母亲协商,决定先对母亲采取访谈的形式进行治疗,近期目标是改善她的整体状态,缓解压

力,以免继续影响孩子的复习……

经过与于同学协商,他们决定采用催眠治疗,前几次的治疗目标是缓解压力、改善他的情绪状态,以免影响临考前的准备。下文中所呈现的就是心理咨询师为于同学做的一次催眠引导。

引导过程:

好,请你继续舒服地坐在椅子上,慢慢地闭上眼睛,让我们做几分钟这样的练习……

请你把嘴巴微微地张开……用鼻孔深深地吸气……

随着吸气,双肩缓缓抬起……慢慢收回你的腹部,让氧气充满你的胸部……

请把嘴巴保持着微微地张开……从嘴巴中慢慢地把气呼出来……

在呼气时,缓缓放下你的双肩……慢慢扩张你的腹部,体验身体放松的感觉……

在吸气时尽量地慢而深……缓缓地抬起双肩,尽量地回收你的腹部……

在呼气时尽量地把气吐干净,慢慢地放双肩,轻轻地扩张你的腹部,呼气完成体验放松的感觉,然后开始下一次吸气。

好,做得很好……现在请再做一次,吸气,双肩缓缓抬起……慢慢收回你的腹部……

呼气,缓缓放下你的双肩……慢慢扩张你的腹部,体验身体放松的感觉……

好,做得很好,现在吸气,双肩缓缓抬起……握紧双拳,慢慢收回你的腹部……让氧气充满你的胸部……

对……你做得很好。

呼气,缓缓放下你的双肩……松开双拳,慢慢扩张你的腹部……

恩,你已经学会这种方法了……很好……

吸气,双肩缓缓抬起……握紧双拳,慢慢收回你的腹部……让氧气充满你的胸部……

呼气,缓缓放下你的双肩……松开双拳,把你心中想说的话说出来……大声说出来……

(“我不想听,让我安静点。”于同学说:“我自己知道怎样学习。”)

好,吸气,双肩缓缓抬起……握紧双拳,慢慢收回你的腹部……让氧气充满你的胸部……

呼气,把你心中想说的话说出来……大声说出来……

(“我想安静点,安静点,安静点……”于同学连续说了几次。)

好,你反复这样做几下……

(于同学有反复做了几次。)

现在感觉怎么样?

“说出来舒畅多了。”于同学回答道。

好,现在请按照平时的速度与深度,自由地呼吸……

呼吸的同时请把你的注意力放在你的肩部……当你把注意力放在你的肩部的时候你就会觉得你的肩部完全放松了……

(此时催眠操作者用双手轻轻地点了一下来访者的双肩,加强了暗示。)

放松的感觉在逐渐扩大……你的全身逐渐放松了……

对,就是这样一面自由地呼吸,一面放松……放松……

身体在渐渐地放松了……放松了……放松了……

很好,做得很好……就这样继续下去……放松……完全地放松……

现在请你想象一下,然后告诉我,能让你静心复习的力量是什么颜色,是什么质地……

(“粉色的,是粉红色的粉末。”于同学说。)

现在请发挥你的想象力,想象你坐在平时复习功课的地方,想象你坐在平时复习功课的地方……

当你已经坐在那个地方了请动一动你的手指告诉我……

好,非常好,现在想象你坐在那里都可以看到什么……想象你坐在那里都可以看到什么。

看一看,都可以看到些什么人,多可以看到什么景物……当你看到了请动一下你的手指告诉我……

嗯,你都看到了,很好……现在请仔细听一听,听一下你在复习时周围会有什么声音,当你听到了请动一下你的手指告诉我……

嗯,你也听到了,很好……做得很棒……

现在自由地呼吸,在自由地呼吸中你会进入你平静的内在……

就这样,依然想象着,看着你复习时看到的景象,听着你复习时常听到的声音,进入你的内在……

你很安全,很放松……看着你复习时看到的景象,听着你复习时常听到的声音,进入你平静的内在……

好,现在想象,你在吸气时吸入这些情景和声音……在呼气时呼出粉红色的粉末……

对,就这样……在吸气时吸入这些情景和声音……在呼气时把他们转换成粉红色的粉末呼出来……

好,做得很棒……你做得非常好……

你在吸气时吸入这些情景和声音……在呼气时呼出粉红色的粉末……

在吸气时吸入这些情景和声音……在呼气时把他们转换成粉红色的粉末呼出来……

好,你有几分钟的时间静静地做这样的事情,几分钟后我会再次开口说话……

记住这种感觉……当你复习时,你会很容易拥有让你静心复习的力量。

记住这种感觉……在下一次的催眠中你会更深地进入放松状态……

好……非常好……现在我会从1数到5,每数一个数你都会更加地清醒……

当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地醒来……

我会从1数到5,当我数到5时,你会睁开眼睛,完全地清醒过来……

1……你渐渐地清醒了……你复习时,你会很容易拥有让你静心复习的力量……

2……在下一次的催眠中你会更深地进入放松状态……

3……越来越清醒了……试一下动动你的手指……

4……越来越清醒了……回到现实中来……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……

好……非常好……你做得很好……慢慢地舒展一下你的身体……活动一下。

在上面的催眠引导中,催眠的操作者首先引导于同学大声说出了在心里憋了很久的话,疏导了他的情绪。然后协助他来适应日常学习时所置身其中的环境,并且进一步陪伴他建立转化的能力,使他有能力将外界环境中的情景和声音转化为自己所需要的能力。下面的自我催眠练习奉献给临近考试的同学们。

● 自我催眠练习：胸有成竹

练习前的准备：

1. 读一读下面的引导示范，要学会以渐进式放松法释放压力造成的紧张感。
2. 练习时要让自己远离一切可能的干扰——电话、手机、人群。
3. 练习时要注意一块肌肉、一个部位肌肉群的紧张、放松交替进行，直至将全身的肌肉都反复的紧张、放松。每一次紧张、放松肌肉时都要练习者认真体会。

引导示例：

现在请找一个舒服的姿势做好……我们开始练习了……

现在，请闭上眼睛……调整一下身体的姿势……并且微微张开嘴，做几次深呼吸……用鼻子吸气，用嘴把气缓缓吐出。

请你用双手手紧握拳，尽量握紧……注意有什么感觉……

现在，请你突然地松开你的拳头，体会放松的感受……

好，你做得非常好……现在请配合你的呼吸……配合你的呼吸……

请在吸气时再一次握紧你的双手，体会一下你感觉到的收缩状态……

然后用嘴把气缓缓吐出，在吐气时……放松并想象收缩的感觉从手指上消失……

对，就是这样……

请在吸气时用自己的双手紧紧地握拳，用力紧握，注意手指、手和前臂的收缩状态……

好，吐气时松开双拳，体会放松的感觉……

再一次吸气，握紧双拳……

吐气……放松……想象收缩的感觉从手指上消失……

现在，请吸气……同时用双手紧紧地握拳，弯曲你的双臂使上臂的肌肉绷紧，紧紧坚持着……

好，吐气……全部松开……感觉暖流沿上臂肌流经前臂，流出手指……

吸气……双手再次握紧拳头，弯曲手臂，紧紧坚持着，感觉这种肌肉收缩的状态……

好，吐气……全部松开，集中注意这种感觉流过你的两侧前臂……

请你吸气，握紧双拳……双臂用力弯曲，保持姿势，体会一下感受到的感

觉……

好,吐气……放松,感觉整个暖流流过肌肉……感觉暖流流出手指……

现在,吸气……请皱起自己的眉头,紧闭你的双眼……感觉头部肌肉的收缩……

好,吐气……松开……注意放松的感觉流过双眼……

好,继续放松……继续这样做……

好了,吸气,请把上下颚紧合在一起,抬高下巴使颈部肌肉拉紧并闭紧嘴唇。

好,吐气……放松……放松。

现在,吸气,同时尽可能使劲地把双肩往前收,一直感到后背肌肉被拉得很紧……

拉紧肌肉,保持姿势……

好,非常好,吐气……放松……

重复上述动作,吸气……同时把自己的腹部尽可能绷紧,收紧腹部肌肉,感到整个腹部都被收紧,保持姿势。

很好,吐气……放松……放松……

请吸气……再一次把肩胛骨往前推,腹腔部尽可能往里收……

对,吸气……收紧自己腹部肌肉……收缩的感觉贯穿全身……

好,吐气,放松……放松……非常好……

现在轮到腿部了,吸气,同时把双脚跟用力靠向椅子,努力往下压,抬高脚趾,使小腿和大腿上的肌肉都绷得很紧……

吸气……用力抬脚趾,使劲下压双脚后跟……

好,吐气……放松……对,你做得很好……

再来一次,吸气……把双脚跟靠向椅子,努力往下压,抬高脚趾,结果使小腿和大腿都绷得很紧。用力抬脚趾,使劲后下压脚后跟……

好,吐气……放松……

好,慢慢地深吸气……把刚才所有练习过的肌肉都一起收紧,双拳和上臂肌肉、前额、眼睛、颞部、颈肌、嘴唇、肩膀、腹部、双腿、保持住这种姿势……做得很好……

好,吐气……放松……完全放松……

做三次深呼吸,然后从头到尾再做一次。

好,吸气……绷紧……绷紧你全身的肌肉,保持姿势……

好,吐气……放松……完全放松……

现在,请正常地呼吸,享受你身体和肌肉完全放松的快乐感觉……

请你发挥你的想象力,想象你漫步在一个风景秀丽的小径上……你漫步在一个风景秀丽的小径上……

你心情轻松……就在这小径上自由地漫步……

在条小径上,你可以自由地浏览周围的景色……自由地浏览着身边的美景……

当你走在这条小径上时,触目尽是你喜欢的景色……你感觉身心愈来愈轻松……越来越舒畅……

你可以尽情地触摸和观看身边的事物……你感觉身心愈来愈轻松、越来越舒畅……

在小径的尽头你可以看到一片竹林……竹林中都是幼小的竹子……

你在渐渐接近竹林……接近那些幼小的竹子……越走越轻松……越走越近……

你渐渐走进了竹林……你可以在竹林中尽情地欣赏竹林中的美丽景色……

你可以尽情地欣赏……尽情地欣赏这些幼小的竹子……这里充满了希望……

你可以在这里面尽情地呼吸……呼吸着新鲜的空气……闻着竹叶的清香……

你可以轻轻地触摸……轻轻地触摸竹子的嫩枝……感受着这柔软的触感……

你也可以静静地聆听……静静地聆听风吹嫩叶的声音……这是自然的音乐……

现在请在这片竹林中找一个你最喜欢的地方坐下来……在你最喜欢的地方坐下来……

对……找一个你最喜欢的地方慢慢地坐下来……走向你内在的宁静……

就在这片竹林中慢慢地坐下来……走向你内在的宁静……

一缕阳光照在了竹林中……阳光中蕴含着你所需要的能量……

一些细雨飘散在空中……细雨中蕴含着你所需要的能量……

就在这片宁静中尽情地呼吸……尽情地在竹林的阳光和雨露中吸入你所需要的能量……

幼小的竹子在阳光的照耀下不断地生长……在雨露的滋润下不断地生长……

在一节节的长高……

这充满了生机的画面……会带给你无限的生命力……你尽情吸入你所需要的能量……

随着竹子在一节节的生长……你的心中也随之充满了更多的能量……你可以尽情地给这些能量命名……

阳光和雨露依然撒向竹林……竹子在不断生长……你的心中也随之充满了更多的能量……

阳光和雨露不断撒向竹林……竹子在不断长高……就在这里，你有很多的时间与竹林共同成长……

渐渐的，竹林里的竹子都长成了，这里成为绿竹的海洋……

就在这竹海中……你的心中充满能量……这些能量会使你谱写生命的乐章……

你可以尽情地欣赏……尽情地欣赏这些长成后的竹子……这里有无限的生命……

就在这时……你身心愉悦……充满了自信……充满了能量……

请用你的左手食指按住左手拇指的指尖……深深地吸气……记住这种状态……

慢慢呼气，慢慢松开手指……只要用你的左手食指按住左手拇指的指尖就会很快回到这种状态……

再去尽情享受吧……

你可以尽情地欣赏……尽情地欣赏这些翠绿的竹子……这里充满了生机……

就在这时……你身心愉悦……充满了能量……

请用你的左手食指按住左手拇指的指尖……深深地吸气……记住这种状态……

呼气……松开手指……只要你的食指按住拇指的指尖就会很快回到这种状态……

继续去尽情享受……

你可以在这里面尽情地呼吸……呼吸着新鲜的空气……闻着竹子的清香……

自由地呼吸吧……每一次呼吸都会使你更加快乐……

你可以轻轻地触摸……轻轻地触摸竹子的枝叶……感受着这舒适的触感……

就在这时……你身心愉悦……充满了能量……

请用你的左手食指按住左手拇指的指尖……深深地吸气……记住这种状态……

然后呼气,松开手指……继续去尽情享受……

你也可以静静地聆听……静静地聆听风吹竹叶的声音……这是自然的音乐……

就在这时……你身心愉悦……充满了自信……充满了能量……

请用你的食指按住拇指的指尖……深深地吸气……记住这种状态……

缓缓呼气……松开手指……当你想回到这种状态时,只要用你的食指按住拇指的指尖就会很快回到这种状态……

现在带着竹林中的能量……再一次漫步在来时的小径上……

这时你再次漫步在小径上……感觉全身舒畅,充满自信和能量……

渐渐地你回到了做练习的屋子里……感觉全身舒畅、精力充沛……

现在……你就可以睁开眼睛……完全地醒来……充满自信和能量地醒来……

自我催眠练习:人生之路

到了大学时期,有的孩子会因为专业选择得不够理想或者所学非所爱而产生困惑。这个时候首先需要注意对所学习的专业保持比较理性和客观的态度,因为每个专业无论如何都可以教会人一些东西,例如思维方式。同时,也可以在保证本专业的学习都合格的情况下,试着了解一下自己感兴趣的其他专业。大学时期的学习生活,灵活性与创造性增强,各个专业又有各专业独特的学习方法与技巧。多观察他人的学习方法,也向老师和同学们多请教,并且依照个人特点,总结出适合自己的学习方法也是面对紧张学习的好办法。许多同学对于自己的期望很高,也会无形中给自己增加很多的困扰。所以,需要估计一下自己的能力和精力量力而行,不要给自己设定太高的目标,也不必非要当“最好的”来证明自己。只要把自己能够做好的事情做好就足够了。

总之,人生还有很长的道路要走,而不断地学习与成长是贯穿一生始终的,衡量一个人是否成功的标准也是全方位的,所以没有必要用一时的成绩,或者一个专业给自己或者他人的人生贴上某种不必要的标签。这个世界的美好是多面的,每个人都有值得欣赏的一面,欣赏他人有助于取长补短,欣赏自己,可以更加地接纳

自己,这样才有助于我们拥有一个快乐和幸福的人生,希望下面的自我催眠练习你会喜欢。

练习前的准备:

1. 这是一个趣味性练习,请仔细读一下引导示例,相信很容易学会,并且可以依照自己的喜好略作改动。

2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。

3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止。

引导示例:

现在请找一个舒服的姿势坐好……我们即将走入一个奇妙的世界,去游览心灵花园……

请你调整自己的呼吸……慢慢使自己放松下来……以自己喜欢的速度呼吸……

就这样做,你一面呼吸……一面睁着眼睛注视自己前方的墙壁……

对……就这样……睁着眼睛看着自己前方的墙壁……

好……就这样……一面深呼吸……一面专注地看着自己前方的墙壁……

好……当你专注地看着那里时……你的呼吸越来越平稳……

好,当你专注地看着那里时……你的呼吸越来越平稳……

对……就这样……当你专注地看着自己前方的墙壁时……心情越来越平静……

当你专注地看着自己前方的墙壁时……会很快走入平静的内心世界……

你就这样……专注地看着那里……任由心中的想法自由地滑过……

好……非常好……就这样……专注地看着自己前方的墙壁……

就这样……专注地看着自己前方的墙壁……你会感觉身体在逐渐地放松……

现在请发挥你的想象力……想象你能够看穿自己前方的墙壁……看到墙壁后面有一个美丽的花园……

这是一个属于你的心灵花园……你马上就可以欣赏花园中的美景了……

就这样……专注地看着墙壁后面的美丽花园……你会感觉身体在逐渐地放松……

下面请在心里开始默默数数……你可以由10数到1……

每数一个数都请你把眼睛闭上再睁开……每次把眼睛闭上再睁开你都会进入更加十倍的放松状态……

当你在自己心里默数到1时你就会闭上眼睛……进入最深的放松状态……

好,现在请开始在心中默数吧……10……闭上眼睛……睁开……

闭上眼睛……睁开……更加十倍地放松了……

9……闭上眼睛,睁开眼睛,你会感觉更加舒服……更加十倍地放松了……放松了……

8……闭上眼睛,睁开眼睛……更加百倍地平静了……

7……闭上眼睛……睁开眼睛……更加舒服……更加平静了……

6……更加舒服……更加十倍地放松了……放松了……

5……好,你做得很好……闭上眼睛,睁开眼睛,更加十倍地放松了……放松了……

4……每一次把眼睛闭上再睁开,你都会更加十倍地放松……放松……

3……你做得很好……当你数到1时,你就会闭上眼睛进入最深的催眠状态……

2……每一次把眼睛闭上再睁开,你都会更加十倍地放松……你将进入最深的催眠状态……

1……闭上眼睛……进入最深的催眠状态了……

发挥你的想象力……想象你来到了墙壁后面的美丽花园的门前……

这个花园可能是你过去来过的……也可能是你从未来过的……

好,做得很好……很好……你来到花园门前了……

请你看一看……花园大门的颜色……大门的颜色是你喜欢的颜色……

好,非常好……请你走进花园的大门去看一看……

现在……请看一看花园中美丽的景色吧……

你一进花园的门你就会发现花园的里面有很多花草……

看一看你前方的花草……花草的颜色是你喜欢的颜色……

好,很好……非常好……你可以听一听微风吹动花草的声音……听一听微风吹动花草的声音……

你可以走过去闻一闻花的香味……这些花草散发着你喜欢的香气……

好,非常好……做得非常好……非常好……

你可以伸出手来……轻轻地触摸一下眼前的花草……

试一试轻轻触摸它们的感受……

好……很好……做得非常好……非常好……

你会发现你的前方有许多的路……请你找一条你喜欢的路走下去……

你的前方有不同的路……不同的形状,不同的材质,不同的方向……

现在请你就在这里……选择一条你喜欢的路……走下去享受这美丽的景色吧……

无论走哪一条路……你都遇到许多美丽的风景……就这样一边漫步……一边看着美丽的风景……

一边漫步一边欣赏美丽的风景……欣赏美丽路上遇到的风景……

你可以听一听微风吹动花草的声音……那是最美的音乐……可以带给你快乐的心情……

闻一闻微风带来的花香……那是无比清香的味道……可以带给你健康的身体……

感受一下暖风吹动皮肤的感觉……那会使你无比的舒服……可以让你感到生命的美好……

就这样自由地呼吸……尽情享受这美景中的一切……尽情享受这遇到的一切……

你也可以偶尔停留一下……找一个你喜欢的地方休息……静静欣赏周围的风景……

无论走哪一条路……你都会以欣赏的目光去享受路边的风景……

你可以试一试在路上慢跑……在慢跑中体验另一种状态……欣赏自己每一个状态……

你可以试一试在路上快速奔跑……想奔跑的时候就去奔跑……在奔跑中体验生命的活力……

无论在哪一条路上奔跑……你都会以欣赏的目光去享受路边的风景……

你也可以在路上漫步……在路上以你喜欢的速度行走……无论你以什么样的速度行走你都会以愉快的心情去走过……

你也可能在这条路上遇到不同的人……去试一试和他们接触……去欣赏他们……去和他们友好相处……

你可以欣赏自己的每一个部分……欣赏自己的每一个脚步……欣赏自己的每一段路……

就这样自信、自由地走在这条路上吧……去欣赏路上发生的故事……

就这样快乐、幸福地走在这条路上吧……去欣赏路上遇到的一切景物……

对……就这样……这样充满信心地面对路上遇到的一切……充满信心地面对路上遇到的一切……

请记住这美好的感觉……当你想要回到这种感觉时你会拥有这种感觉……

好……请记住这片美丽的风景……当你想回到这里时,你还会回来……

好……很好……做得非常好……非常好……

好……请记住这条美丽的道路……当你想回到这里时,你还会回来……

充满信心的面对路上遇到的一切……欣赏和接纳路上遇到的一切……

很好……现在沿着你走到这片风景的道路渐渐回来……慢慢回到这间屋子……

慢慢回到这间屋子……感受又重新坐到了这把椅子上……

好,在下一次的催眠中你会一次比一次深地进入催眠状态……

感觉越来越清醒了……慢慢动动你的手指……

慢慢睁开眼睛,回到现实中来……现实中来……

好……非常好……慢慢地站起来,伸展一下你的身体……活动一下……

四、给予单亲家庭的孩子恰当的关爱

在一个正常、完整的家庭中,其形成的人际关系和爱是正常的,子女得到的爱是完整的,父母对子女的心理影响也是正面的。但无论是由于社会变迁冲击了传统的婚姻家庭观念使离婚率大幅度上升,还是由于人为因素或自然因素导致父亲或母亲因病或灾祸而亡故都使单亲家庭大批出现。父母一方的缺失也可能会导致一系列问题,从而影响到孩子的身心健康。我在工作中曾经遇到了一个这样的案例。

案例节选:

某中学初一年级的男生小君(化名)父母离异后五年没见过母亲,随父亲生活。父亲离异后也没有再婚而是把全部的情感都倾注在小君身上,对他的疼爱和关怀更是无微不至,在吃、穿、玩、花等各方面无一不予以满足。只要小君开口,父亲没有不答应的,有时对孩子的不良行为和坏习惯也不加以纠正,甚至对其出现的

错误的言行举止加以庇护……直到有一天小君因为与同学打架受到了老师的批评便在学校大哭大闹,甚至手持水果刀宣称要自杀!在小君的学习成绩大幅下降,上述类似事件多次发生的情况下,小君的父亲带着小君走进了我的心理咨询室……

(一) 压力解析

有的父(母)亲在离婚之后,会把婚姻生活中遇到挫折后产生的情绪转加给孩子,对孩子失去耐心,甚至打骂孩子,这就出现了粗暴式教育,使孩子在父(母)爱缺失后再遇到更严重的挫折;还有的父(母)亲在离婚之后,对孩子百依百顺,只注重在物质上满足孩子的各项需求,处处迁就以弥补其感情上的缺损,而忽视在思想品德上对孩子进行教育,不知不觉养成了孩子骄横、任性等坏习惯,使孩子的成长出现了偏差这就称之为溺爱教育。上述的不恰当方式对孩子的心理健康与应对生活事件的方式都有不良的影响。

(二) 专业建议

在单亲家庭里,由于父母一方的缺失,孩子往往会一方面缺少来自缺失父母那一方的父爱或母爱,而另一方面却背负着来自存留父母的超重的父爱或母爱,后一种情况称为“情感过剩”。这经常是单亲家庭给孩子的成长造成不恰当的教育环境导致孩子心理不健康的主要原因。在这种教育方式下成长的孩子会表现为在同学和老师面前很任性,好胜心强,寻求各方面的满足。同时受不了一点儿批评,更承受不了挫折与打击,表现出极其脆弱的心理状态。单亲家庭的孩子出现心理问题的比率相对较大,有的很明显,有的是隐性的,在此建议家长要对他们的心理健康多关心,要依据孩子的性格特征寻求恰当的教育方式既要防止“简单粗暴”又要防止“过度溺爱”。同时由于父母的离异,可能会使孩子在社会上和学校里遇到一些异样的眼光,这时,家长要注意与学校做好沟通,尽量减轻孩子的外界压力,同时要依照孩子的接受程度,耐心细致地对孩子讲明事实真相及道理。发现问题应及早寻求专业帮助,及时解决,不要让心理问题严重影响到孩子的生活和学习,进而最终影响子女的终生幸福。下面调整一下你的呼吸和你身体的姿势,轻松地去阅读下面的故事,也许会带给你某种收获。

在故事中催眠:

种子与大树

农夫和妻子偶然拾起了一颗种子……

他们把这颗种子种在土壤里……充满希望地种在土壤里……
农夫和妻子带着关爱地浇上适量的水……种子会吸收水分……
种子会吸收水分,伸出纤细的幼根……开始生长……
种子开始生长了……开始发芽……幼芽上充满了绒毛,无比可爱……
幼芽开始接触阳光了……适当的阳光会给幼芽提供成长的能量……幼芽长出了第一片叶子……

阳光不停地晒着……天气很干旱……
农夫和妻子带着关爱地浇上适量的水……种子会吸收水分……
种子会吸收水分,这样可以伸出更多的幼根……继续生长……变成幼苗……
农夫和妻子以赞许、关注和鼓励的目光欣赏着幼苗……幼苗快乐地生长……
风吹起了……适当的风会让幼苗适应环境……快乐地成长……长出更多的叶子。

大风来了……农夫和妻子为幼芽细心地遮挡大风……
风渐渐小了……农夫和妻子去做自己的事情……幼苗继续成长……
下雨了……雨水在滋润着幼苗……幼苗吸收雨水……一条条根伸向土壤……
一片片叶子冒了出来……成为一棵小树苗……

农夫和妻子以关注的目光欣赏着小树苗……
雨越下越大……农夫和妻子为树苗适当排水……小树苗安全地生长着……更多的根伸向土壤,一条条树枝长了出来……成为一棵小树……

小树喜欢阳光……适当的阳光会给小树提供成长的能量……更多的树根更深地伸向土壤,更多的树叶生长出来。

阳光不停地晒着……天气有点干旱……小树把树根伸向更深的土壤吸收水分。

好久不下雨了,天气太干旱……农夫和妻子带着关爱地浇上适量的水……树根会吸收水分……

风吹起了……适当的风会让小树快乐地成长……小树在快乐地随风舞蹈……
树干越长越结实……

大风吹起来了……小树有了结实的树干,在大风中适应着自然……

狂风来了……农夫和妻子为小树适当地遮挡狂风……

风渐渐小了……农夫和妻子适当地修剪了一下枝芽……小树继续自由成

长……

农夫和妻子以鼓励的目光欣赏着小树……

下雨了……雨水在滋润着土地……小树吸收雨水……一条条根深深地扎向土壤……一片片叶子指向蓝天……成为一棵大树……

雨越下越大……大树的根在吸收水分……大树已经学会自己储存水分……

雨过天晴了,大树享受着阳光……

好久不下雨了,天气太干旱……大树在提取自己储存的水分……

狂风来了……大树的根深深地扎向土壤……大树已经会自己抵御狂风……

农夫和妻子以赞许的目光欣赏着大树……大树自由地生长……

风渐渐小了……阳光出来了……阳光会给大树提供成长的能量……更多的树根更深地伸向土壤,更高的树干直向蓝天。

下雨了……雨水在滋润着土地……大树吸收雨水……更多的树根深深地扎向土壤……枝繁叶茂……更高的树干直向蓝天……

大树的树枝上冒出了第一个花苞……不久树上就会布满可爱的花苞……

农夫和妻子以赞许、关注和鼓励的目光欣赏着大树……大树不断成长……

在阳光和雨露的滋润下,大树生机勃勃……有一天会开满花朵……有一天会硕果累累……



第 21 章

融洽的人际关系



新学网
PDG

一、重要的人际关系

以“生活中的压力管理”为主题的团体心理咨询正在进行着,我正在引导团体成员们进行着名为“人际关系论坛剧”的活动。这是一种学习方法,这种方法通过角色扮演的方式,使我们对自身的人际系统有更深入的整体化理解。随着扮演人际关系冲突中双方的团体成员们纷纷登场,每一个人都在所扮演的角色和与他人的互动中,更加明确了自己日常生活中所遇到的人际交往中困扰的原因,并获得了解决人际矛盾的技巧。

人际关系也被称为人际交往,关于它有不同的定义,有的人认为人际关系指的是社会人群中因交往而构成的相互依存和相互联系的社会关系,属于社会学的范畴;有的人认为人际关系是人与人之间相互认知,因而产生的吸引或排斥,合作或竞争,领导或服从等关系;还有人认为人际关系是指在某一段时间里与某人经常保持的社会接触。上述的定义各有各的道理,总之人与人之间借由思想、感情、行为表现相互交流,相互交往的过程中产生的互动关系便是人际关系。关于人际关系的范围也有争议,本书中谈到的人际关系指,包括朋友关系、同学关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等除亲属关系以外的人与人交往关系的总称。下面的案例是一位心理学家在1959年进行的一项实验。

案例节选:

这位心理学家特别设计了一个封闭的房间,里面有一张桌子、一把椅子、一张床、一个马桶、一盏灯,除了这些基本的生活用品之外,没有其他物品,没有报纸、电话、也不准写信、不准其他人进入。一日三餐都有人送来,但是不和里面的人接触。参加试验的人可以得到非常优厚的报酬,而且生活的时间越长报酬越多。有5名大学生参加此实验,在他们之中,最短的一个人忍耐了20分钟就不能忍受了,主动要求放弃实验,有3个人生活了两天,最长的人在房间里面住了8天。这个生活了8天的人出来以后说:“假如再让我在里面忍受1分钟,我都会发疯的。”

这个实验证明了人际关系是人们的基本需求,人们是难以长期忍受孤独的。人际关系在个体方面对每一个人的情绪、生活、工作都有很大的影响;在集体方面对组织气氛、组织沟通、组织运作、组织效率及个人与组织之关系均有极大的影响。正因为如此,压力管理大师杰瑞德·格雷帕格才说“压力管理的最好方式,是建立

一个良好的人际关系,并从中获得社会支持。”在很多时候,一个强大的社会支持网络,对于我们面对生活中的各种困扰是十分重要的。可是对于一些朋友来说,人际关系本身就带来了各种各样的困扰。

二、相识和了解

人际交往是由人与人之间的相识和了解开始的,所以人们在一段人际关系中最早的问题,往往会出现在人与人之间最初的相互认知中。

(一) 压力解析

由于两个人最初的相互认知不同,就会影响到两个人之间是相互吸引还是排斥;两个人未来的关系是合作或者是竞争;两个人的分工是相互协同还是领导与服从等一系列的发展。所以当你在这段人际关系中的目标、角色和定位中出现烦恼和困惑而感受到压力时,就表示你们可能在这段人际关系一开始的相互认知中出现了问题。

(二) 专业建议

首先,在开始一段人际交往之前就要知道,人作为社会动物,每个个体都有其独特之思想、生活背景、人生态度、性格、行为模式及价值观。只有认识到这一点才能客观地看待自己和他人的差异,从而可以合理地认知对方。其次,人和生活环境之间是相互互动的,随着生活环境的改变,个体的思想、性格、行为模式及价值观也会产生改变,因此人与人之间的相互认知会受到环境影响。再有,与不同的生活角色之间的人际交往会有不同的功能与态度,所以在人际交往的伊始就先认定自己角色,可能有助于定位恰当的人际关系。同时在这里要提醒大家,我们在认知他人时,要注意避免一些心理效应的影响,导致对他人的认知偏差。这些心理效应包括首因效应,别人留给你留下的第一印象,往往很重要,很深刻,往往影响到以后的交往关系,第一印象好了才有可能产生继续交往的兴趣,第一印象如果不好,可能你都不想与这个人第二次见面了。近因效应,最近的一些印象的作用超过了以往一贯的认识,在评价中占据了主导地位;定型化效应,即指人们头脑中存在着关于某一类人的比较固定的看法,例如有的人经常会说某某地方的人不好就是出于这样的效应;投射效应,即指忽视了人与人之间的差异性,以为别人和自己有相同的愿望,相同的喜好,结果当然会造成许多误会。光

环效应,即指看到了某人光彩照人的一面,就认为他处处都好,产生错误认知。总之在与他人交往时注意要长期、深入、全面地了解一个人,才有助于我们合理认知他人,找到志同道合的交往对象。下面案例节选中的尚小姐成功地使用了自我催眠技术,在与客户的第一次接触中,给对方留下了很好的印象,为与对方的长期合作打下了一个很好的基础。

案例节选:

尚小姐在一家外企工作,不久前被提升为这家企业一个分公司销售部的副经理。一天早晨在电话里她被告知,公司的一个老客户可能会转向与另一家公司合作。她想:“出现这种事情一定会有他的原因,我需要了解原因后想办法去解决,又一次施展我能力的机会到来了。”于是她给这名客户打了一个电话,约好下午去拜访他,并且开始去搞清楚出现这件事情的原因。经过了解原来问题出现在她的前任身上,那个人在不久前跳槽去了另一家公司,现在试图带走一些客户,所以在那家老客户的负责人那里中伤了自己原来工作过的公司,以及他的继任尚小姐。现在尚小姐没有别的办法,只能为了公司的利益和自己的名誉去拜访那位素不相识的负责人。

在那位负责人办公室的接待间里,尚小姐感到自己的呼吸有些急促,身体有些紧张,而且心跳也有些加快……她知道尽管自己利用上午的时间充分地为此见面准备了所需要的一切资料,但是这位负责人与她的前任交往多年,这次见面对于自己来说是没有把握的。“无论今天的事情能否很好地解决,我都要在第一次见面的时候给对方留下一个好印象,我需要调整一下自己。”尚小姐心中暗想:“我还是以一个轻松的姿态去与他相识更好一些,这样可以给对方一个很好的第一印象。”于是她开始用几个月前学习到的自我催眠技术进行状态调整。

尚小姐坐在沙发上,闭上眼睛深深地吸了一口气,她听到了旁边人说话的声音和外面走廊里的脚步声。由于几个月来她经常进行自我催眠练习,所以她很快就找到了练习时候的放松的感觉。她觉得自己来到了一个自己最喜欢的美丽地方,在那个地方她躺在草坪上,迅速地扫描了自己身上不舒服的部位,并且迅速地回到了平时练习时所调整到的最舒服的状态,然后微笑着睁开了眼睛。

办公室的门打开了,尚小姐站了起来,面带微笑地走了进去。在整个的谈话过程中,尚小姐的心态十分平静,谈话在友好的气氛中进行着。她从容而清晰地陈述

了自己想要表达的意思,并且将带来的资料递交给了这位负责人,友好地道别。尚小姐给这位负责人留下了一个很好的第一印象,在接下来的几次会面中尚小姐成功地为公司留住了这个客户。

自我催眠练习:状态调整

练习前的准备:

1. 下面的引导示例是提供给你在空闲时练习所用,请多读几遍下面的引导语,以便掌握练习的方法。

2. 在练习时请找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜,尽量避免干扰。

3. 在你临时需要状态调整的时候只需要做几下深呼吸,让自己的身体放松下来,达到自己所需要的状态就可以了,不要做催眠状态的深化。因为经常做这个练习会使自己在需要的时候很快调整好自己的整体状态,而且较深的催眠状态要在相对安全,不易被打扰的空间里才适合进入。

引导示例:

这是一个关注自己的时刻……就在这个时刻里给予自己的身体所需要的关注……

好,现在舒服地坐着,闭上眼睛,让我们以一个舒服的姿势去倾听身体的声音……

现在请做几个深呼吸,深深地呼吸……让呼吸使自己的注意力关注到自己的身上……

在呼吸中……请从头部开始扫描一下自己的身体……

对,从头部到脚部的扫描一下自己的身体……慢慢地从头部到脚部的扫描一下自己的身体……

好……现在请再做一次……这一次的扫描要做得比上一次慢一些……慢一些……

现在,请你在吸吸的时候默数自己吸气的次数,在呼气的时候体验更加放松的感觉。

这样,你每一次吸气时都会更加十倍地舒服……在呼气时更加十倍地放松……

好……请从 10 数到 1……感觉一下,每数一个数时都会更加十倍地舒服……

在心里默数呼吸的次数,每数一次都会更加十倍地舒服……

当数到 1 时,你会进入最深的放松状态……

当数到 1 时,你会进入最深的放松状态……

好,现在,就让我们来试一试……

10……吸气……呼气……更加十倍地放松了……

9……吸气……你会感觉更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……
放松了……

8……吸气……你会感觉更加舒服……慢慢呼气……更加百倍的平静了……

7……吸气……更加舒服……慢慢呼气……很放松……很平静……

6……更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

5……好,你做得很好……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

4……好,你做得很好……每一次呼吸都会让你更加十倍地放松……放松……

好,你做得很好……现在请按照你喜欢的速度呼吸……按照你喜欢的速度数
数……

当你数到 1 时,你就会进入最深的催眠状态……当你数到 1 时,你就会进入最
深的催眠状态……

3……将进入最深的催眠状态了……

2……感觉前所未有的放松……前所未有的舒服了……

1……进入最深的催眠状态了……进入最深的催眠状态了……

好……现在你已经完全进入很深的催眠状态中……很深的催眠状态中……

现在请发挥你的想象力……想象你来到了一个美丽的地方……一个美丽的地
方……

这个花园可能是自己过去来过的……也可能是从未来过的……这是一个美丽
的地方……

这个地方可以让自己觉得安全而宁静……这是一个让自己觉得安全与宁静的
地方……

现在自由地呼吸,向自己的前面看一看……看一看自己面前的风景……

好,现在向四周都看一看……看一看周围美丽的风景……就这样仔细看一看

周围这美丽的风景……

听一听……仔细地听一听……听一听在这片美丽的风景中可以听到什么声音……

闻一闻……仔细闻一下……闻一闻在这片美丽的风景中可以闻到什么味道……

伸出手触摸一下……触摸一下你想要触摸的事物……看一看触摸这些时会有什么感觉……

就这样……你可以自由地去看……去听……去闻……去触摸这片风景中的一切……

自由地去看……去听……去闻……去触摸这片风景中的一切……去与这片风景亲密的接触……

仔细感受一下……在这片风景中自己最喜欢的地方在哪里……

就在这片风景中……寻找一个自己喜欢的地方坐下来或者躺下来……

在这片风景中……寻找一个自己喜欢的地方坐下来或者躺下来……

好,做得很好……在这片美丽的风景中使自己的注意力完全地关注到自己的身体上……

再一次从头部到脚部扫描一下自己的身体……慢慢地从头部到脚部的扫描一下自己的身体……

把自己的注意力完全地关注到自己的身体上……慢慢地从头部到脚部的扫描一下自己的身体……

慢慢地从头部到脚部的扫描一下自己的身体……慢慢地从头部到脚部的扫描自己的身体……

现在一面从头部到脚部扫描自己的身体……一面自由地呼吸……慢慢吸气……在吸气中吸入你身体所需要的能量……

在呼气中想象你的身体正在被净化……正在被净化……

用一些时间充分地享受这种美好的感觉……享受这种美好的感觉……

当感觉到最舒服的时候请深深地吸一口气……将这种感觉完完全全地吸入自己的身体里……

深深地吸一口气……将这种感觉完完全全地吸入自己的身体里……

当需要这种感觉时,会随时回到这种感觉……

现在慢慢告别这片风景回到练习的这间屋子……感受又重新坐到了这把椅子上……

好,在下一次的催眠中会一次比一次深地进入催眠状态……

感觉越来越清醒了……慢慢动动自己的手指……

慢慢睁开眼睛,回到现实中来……现实中来……

好……非常好……慢慢地站起来,伸展一下你的身体……活动一下……

三、建立良好的人际关系

人与人之间相识后,如何建立一段良好的人际关系可能就成为另一个使你感到困惑的问题。

(一) 压力解析

人与人之间的人际交往既然是个人与个人之间的互动关系,那么在这个互动过程之中就要贯穿着思想、感情、行为表现的相互交流。当你感觉到上述那些方面的相互交流出现问题时,就可能因此而产生苦恼,其实此时的问题往往出现在沟通上面。

(二) 专业建议

沟通是人际关系之中最重要的一个部分,它是人与人之间相互传递情感、态度、事实、信念和想法的过程。所以良好的沟通指的就是一种双向的沟通过程,既不是你一个人在发表演说,也不是让对方唱独角戏,而是在沟通的过程中既知道如何去表达自己,又要懂得用心去倾听对方在表达些什么。人类表达自己思想、感情、看法和观点的一个重要的工具是语言,一个善于使用语言工具的人会合理而准确地表达自己的思想、感情、看法和观点,从而建立一个相对通畅的沟通模式,反之就可能会因表达上的不明确而导致误解造成沟通不畅。除了言语沟通之外人与人之间还可以通过眼神、表情、微笑、肢体语言等方式进行非言语交流。当我们与人打招呼时我们会微笑,当我们困惑时我们可能会抓耳挠腮,当我们愤怒时可能会紧攥拳头,当我们去表示亲密时我们可能会去拥抱对方。上述的那些非言语交流方式是人类除了语言之外非常重要的沟通手段,当人们对于用言语表达自己的想法和感受感到不太舒服或者不太恰当时,非言语沟通

也就成为他们能够使用的很好的一种交流形式了。耐心而积极的倾听不但是了解对方真实感受的最好方式,也是对人必要的尊重,耐心意味着不要随意打断别人讲话,积极则要求我们要给予对方适当的反馈。除此以外,还有很多轻而易举的事就能帮助我们和人建立良好的人际关系,也有些事情会对我们与他人的交往受到消极影响,下表当中由一位美国的心理学家列出的统计结果可能会对于你建立一个良好的人际关系有所帮助。

表 8 人们对一些性格特征的接受程度

非常喜欢	比较喜欢至比较不喜欢	非常不喜欢
真诚 诚实 理解 忠诚 真实 可靠 聪明 可信赖 有思想 为别人 考虑 可信 热情 慈祥 友好 高兴 无私 幽默 负责 欢乐	有持久性 传统 大胆 谨慎 完美 爱激动 安静 冲动 有进攻性 害羞 不可预料 情绪化 羞怯 天真 不安稳 喜爱做白日梦 金钱至上 反叛 孤独 依赖	坏脾气 不友好 敌对 高声说话 自私 思维狭窄 粗鲁 隐瞒 贪婪 不诚实 不善良 不可靠 居心不良 可憎 不真实 不诚实 残忍 残酷 虚伪 撒谎

下面的自我催眠练习有助于人们在与他人交往时学习换位思考,练习一下也许有助于你建立良好的人际关系。

自我催眠练习：理解对方

练习前的准备：

1. 这是一个换位思考,帮助自己更好地理解他人的练习,请仔细读一下引导示例,相信很容易学会,并且可以依照自己的喜好略作改动。
2. 练习前要先为自己营造一个既安全又舒适的氛围,找一个令自己感到安全

与安静的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。

3. 第一次进行这个练习时,要尽量使自己放松下来,只要足够放松我们就会轻而易举完成这个练习。

4. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止,这个练习可以帮助我更加理解他人。

引导示例:

好……现在就让我们在下面练习中去学习体验他人……

现在请选择一个最舒服的姿势坐好……选择一个最舒服的姿势坐好……

可以自由地调整一下身体的姿势……让自己更加舒服……

对,就这样……在整个的练习中,你可以随时地调整一下你的姿势,让自己更加舒服……

好,做得很好……非常好……

好,现在慢慢地调整自己的呼吸……慢慢地呼……慢慢地吸……

对,做得很好……就这样做几个深呼吸……

好,非常好,请慢慢地闭上自己的眼睛……闭上眼睛就开始放松了……

对,做得很好……就这样再做几个深呼吸……

缓缓地吸气……缓缓地呼气……

闭着眼睛……用心去感觉呼吸的舒适感……用心去享受生命的下一个时刻……

请你把嘴巴微微地张开……缓缓吐出肺部的氧气……

就在缓缓吐出肺部氧气的时候……自己的身体逐渐放松下来……

用鼻孔深深地吸气……吸气时想象氧气正在注入自己的身体……就这样……呼气,放松自己的身体……

吸气……氧气正在注入你的身体……呼气,放松自己的身体……

好,做得很好……现在按照自己喜欢的速度自然地呼吸……

好,非常好,自然地呼吸……呼吸……

现在发挥自己的想象力,想象自己前上方出现了一片飘在空中的羽毛……一片飘在空中的羽毛……

羽毛的颜色是自己最喜欢的颜色……是自己最喜欢的颜色……很轻柔……很美丽……

羽毛在你的面前自由地漂浮着……自由地飘浮着……

羽毛越飘越近……试一试对它轻轻吹一口气,把羽毛吹远一点……

羽毛飘远了一些……依然在飘来飘去……飘来飘去……

渐渐地感觉羽毛再一次飘近了……再一次对它轻轻吹一口气,把羽毛吹远一点……

好,做得很好……就这样欣赏着这片羽毛……当它飘近时再轻轻地把它吹远一点……

不知不觉间……感觉自己的身体愈来愈轻松……心情越来越放松……身体愈来愈轻松……心情越来越放松……很快地进入内在的宁静……

感觉自己的身体愈来愈轻松……心情越来越放松……身体愈来愈轻松……心情越来越放松……很快地进入内在的宁静……

就在这一片深深的宁静中……有一个自己认识的人正在向自己走来……他可能是个男性,也可能是个女性,可以是自己的情人、同事或者朋友……

深深的宁静中……你看有一个自己认识的人正在向自己走来……正在向自己走来……可以是自己的情人、同事或者朋友……

随着这个人在向自己走近……内心变得愈来愈宁静……身体越来越放松……

就在这一片深深的宁静中……请发挥自己最大的想象力……想象这个人静静地坐在了自己的面前……

现在请想象自己的双手握在了他(她)的双手上……两个人的手握在了一起……

去感受自己的双手接触他(她)双手的感觉……会感觉到自己的皮肤很舒服……自己的身体很放松……

去感受两个人在以一样的频率呼吸……会感觉到每一次呼吸都会使自己更加愉快,更加的舒服……

不知不觉间发现两个人的位置变换了……自己变成了对方……对方变成了自己……

好,非常好,自己变成了对方……自己变成了对方……

好……现在作为对方去回忆生命的历程……去回忆这个人的生命历程……

作为对方去感受……感受这个人的感受……去感受这个人所有的感受……

作为对方去体验……体验这个人的体验……去体验这个人所有的体验……

现在,就用一点时间作为对方,来回忆这个人生命的历程……

现在,就用一点时间作为对方,来感受这个人所有的感受……

现在,就用一点时间作为对方,来体验这个人所有的体验……

时间的长短完全由自己决定,当自己感觉到这次的练习已经圆满完成了,就可以重新坐回自己的位置,重新坐回自己的位置……

在心中默默地呼唤自己的名字,并且说我是加上自己的名字,并且说我是加上自己的名字……

现在请想象自己的双手握在了他(她)的双手上……对他(她)默默地说自己想要对他(她)说的话……

当说完了想要说的话,就是互道珍重的时刻了……当说完了想要说的话,就是互道珍重的时刻了……

慢慢向他(她)告别……慢慢感觉回到现实中来……

用一个最合适的方式……慢慢向他(她)告别……

慢慢回到现实中来……准备好了以后,睁开双眼回到屋内……

完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……

四、与他人长期和谐相处

当我们建立了一份良好的人际关系以后,如何在与他人的长期相处的过程中与之和谐相处,维护一个良好的人际关系也许会成为问题产生的另一个根源。

(一) 压力解析

在我们与他人长期的人际相处的过程中,有的人可能会出现与他人保持合理距离方面的问题,这样会导致过分侵入别人的心理空间,给他人造成不愉快,而影响人际关系。有的人,可能在长时间的相处中因一味的迎合他人的需求,不顾自己的感受,而产生烦恼;也有人过于自我,只考虑自己的利益,而忽略他人,

也同样会影响与人的关系;还有的人可能会因为依赖性太强,处处麻烦别人而惹人反感。

(二) 专业建议

上述的这些现象都可能是影响我们与他人和谐相处,从而使我们的人际关系受到影响。这就要求我们在与人相处时遵循以下几个原则。

平等原则,平等是维护与他人良好人际关系的前提。趾高气扬盛气凌人的人让人敬而远之;反之,如果总觉得低人一等、交往中畏首畏尾、唯命是从也容易让人忽视你。在此要提醒大家,无论我们在一生当中多么成功,都难免会在某个时期因为某些原因而被他人轻视。不论我们多么的平易近人,也难免会在某个时期因为某些原因而轻视他人。没有人愿意被人轻视,也没有任何一个善良的人愿意轻视他人。但问题是我们可能已经轻视了他人而不自知。而且,所有的人都会在轻视他人的时候变得迟钝,被他人轻视的时候变得敏感,人与人之间的误解可能就是这样产生的。

真诚原则,真诚是人与人之间相处的基础。我们一定会记得上面的那个表中,所列的人们最喜欢的性格特质中排在第一位的是真诚,而评价最低的是虚伪。可以由此看出,人际交往中最看重的就是真诚,只有真诚,才能使对方放心,赢得对方的信任。所以与人相处时,多一点真诚就会多一份轻松,少一点虚伪就会少一份困扰。

尊重原则,在与他人的交往和相处中,要处理好自尊和尊重他人的关系。每一个人都需要受到别人的尊重,但是受人尊重的前提是懂得尊重他人,受人喜欢的性格是喜欢别人。这里要提醒大家的是,在与他人交往时我们要注意与他人的距离尺度,我们喜欢用“亲密无间”这个成语来形容两个非常要好的人,其实真的到了亲密无间的程度,往往适得其反。一旦没有了距离,就容易失去分寸感,进入了所谓不分彼此、你就是我、我就是你的境界。到了这种程度,人际关系反而容易走向反面了。因为健康的人际关系能把依赖和独立调整到最佳的平衡状态。当这个平衡被打破时,也就意味着有的人依赖性太强或过分独立,就会出现这样或那样问题;还要注意满足自己需求和满足他人需求间的分寸,既要注意防

止试图掌控别人或损害别人的利益来满足自己的需要,又要防止压抑自己的愿望而去满足别人的。牺牲自己的需要而去满足他人的需要。较好的方式是合理表达自己并且满足自己的需要,在这一过程中既使自己感到愉快又能不伤害他人。

宽容的原则,懂得包容他人并且包容他人对于一份和谐的人际关系,乃至一个快乐的人生是十分关键的。我们心里有许多美德的标准:人应该诚实,人应该不自私、人应该公正。但是现实中的人难免有达不到这些标准的时候,这就是人,永远不是完美的。正是因为人难以时时达到美德的标准,美德的存在才有意义。一个人偶尔做了一些自私的事情,也并不意味着他这个人自私,偶尔做了不公正的事情,也不表示这个人不公正。其实宽容的本身有又何尝不是一种可贵的美德,而在某种意义上原谅的本身就是你提高压力管理水平,保持身心健康状态的能力,因此我们要学习原谅他人以及自己。

总之,只有深度地认识及接纳他人,才能重视别人并欣赏自己,从而拥有良好的人际关系,从而在困难面前,获得更多的社会支持。

自我催眠练习:接纳他人

练习前的准备:

1. 请多读几次下面的引导示范,学习这个练习的步骤。
2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。
3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止,这个练习可以帮助我更好地与他人相处。

引导示例:

坐在一把很舒服的椅子上……让我们用下面的练习来帮助我们更好地去接纳别人……

慢慢地闭上眼睛……放松身体……去感受一下身下座椅对自己身体的支持……

我们每一个人的一生中都需要一些别人的支持,就如同我们现在的身体正在

被身下的坐椅支持……

慢慢地深吸一口气……缓缓地吐出……去感受呼吸地快乐……这样自己的身体会更加放松……

再一次慢慢地深吸一口气……缓缓地吐出……享受呼吸地快乐……同时告诉自己下面的练习会帮助自己更加地接纳别人……

好……感觉非常好……我们会在自由地呼吸中去学习更好地接纳别人……

再一次慢慢地深吸一口气……缓缓地吐出……享受呼吸地快乐……同时去感受身上的衣服使自己舒服的感觉……

去感受自己的皮肤与衣服接触的感觉……你会感觉到你的皮肤很舒服……你的身体会更加放松……

去感受自己自由而平静的呼吸……你会感觉到每一次呼吸都会使自己更加放松……

现在……任思绪自由地漂浮……在自由地呼吸中走入你宁静的内在……

就在这片宁静当中有一个人会向你走来……就在这片宁静当中有一个人会向你走来……

现在请发挥自己最大的想象力……想象在这深深的宁静中有一个人在想你走来……

这个人是你过去认识的……这个人今天来帮助你学习更加接纳别人……帮助你学习更加接纳别人……

深深的宁静中……会看见这个人正在向自己走来……正在向自己走来……

随着这个人在向自己走近……内心变得愈来愈宁静……身体越来越放松……

就在这一片深深的宁静中……请发挥最大的想象力……想象这个人来到了自己的面前……

请发挥自己最大的想象力……想象他(她)静静地坐在了自己的面前……

对……你做得很好……现在他(她)静静地坐在了自己的面前……

现在请你想象你的双手握在了他(她)的双手上……你们的手握在了一起……

对,请想象自己的双手握在了他(她)的双手上……你们的手握在了一起……

去感受自己的双手接触他(她)双手的感觉……会感觉到自己的皮肤很舒服

……身体很放松……

现在自由地呼吸……问一问自己……眼前的这个人在过去的日子里曾经给了自己什么样的帮助……

对,就这样,问一问自己……眼前的这个人在过去的日子里曾经给了自己什么样的帮助……

在自由的呼吸中……问一问自己……眼前的这个人在过去的日子里曾经给了自己什么样的帮助……想象对方帮助自己的画面……

对……就这样……问一问自己……眼前的这个人在过去的日子里曾经给了自己什么样的帮助……想象对方帮助自己的画面……

就这样做几分钟的时间……当你觉得可以继续了……做一个深深地呼吸……对方帮助你的画面深深地印在脑海里……

做一个深深地呼吸……把对方帮助你的画面深深地印在脑海里……缓缓吐气同时告诉对方:我接纳你就是这个样子……

再做一个深呼吸……缓缓吐气同时告诉对方:我接纳你就是这个样子……

再做一次,做一个深呼吸……缓缓吐气同时告诉对方:我接纳你就是这个样子……

下面做一个深深地呼吸……问一问自己……在过去的日子里自己曾经给对方什么样的帮助……

问一问自己……自己在过去的日子里曾经给了眼前的这个人什么样的帮助……

自由地呼吸……问一问自己在过去的日子里曾经给了眼前的这个人什么样的帮助……想象对方接受自己帮助的画面……

问一问自己……在过去的日子里曾经给了眼前的这个人什么样的帮助……把对方接受你帮助的画面深深地印在脑海里……

就这样做几分钟的时间……当你觉得可以继续了……做一个深深地呼吸……把对方接受你帮助的画面深深地印在脑海里……

做一个深深地呼吸……把对方接受你帮助的画面深深地印在脑海里……缓缓吐气同时告诉对方:我接纳你就是这个样子……

再做一个深呼吸……缓缓吐气同时告诉对方：我接纳你就是这个样子……

再做一次，做一个深呼吸……缓缓吐气同时告诉对方：我接纳你就是这个样子……

下面深深地呼吸……然后任思绪自由地漂浮……

在自由地呼吸中……任思绪自由地漂浮……任由对方的身影自由地出现……

任由对方的身影自由地出现……在自由地呼吸中欣赏每一个画面……

就这样做几分钟的时间……当你觉得可以继续了……做一个深深地呼吸……想象对方的画面随意地静止了……

想象对方的画面随意地静止了……无论对方的身影静止在什么样子……都要在自由地呼吸中欣赏每一个画面……

做一个深深地呼吸……把对方的画面深深地印在脑海里……缓缓吐气同时告诉对方：我接纳你就是你……

再做一个深呼吸……缓缓吐气同时告诉对方：我接纳你就是你……

再做一次，做一个深呼吸……缓缓吐气同时告诉对方：我接纳你就是你……

现在准备用一个最适合的方式暂时结束你和他（她）在这里相处的时光……暂时结束你俩在这里相处的时光……

现在就是你们互道珍重的时刻了……在心里默默告诉他（她）说：我很感激你出现在我的生命之中……

在心里默默告诉他（她）说：我很感激你出现在我的生命之中……你的出现使我学会更加的包容别人……在下一次的练习中我会进入更深的放松状态……

慢慢向他（她）告别……慢慢感觉回到现实中来……

用一个最适合的方式……慢慢向他（她）告别……

慢慢回到现实中来……准备好了以后，睁开双眼回到屋内……

完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛，回到现实中来……

在很多时候放大自己的胸怀是建立和谐的人际关系的重要途径，现在深深地呼吸，放松的去在这篇故事中寻找一下启迪。

在故事中催眠：

心如湖水

智者有一个弟子，每天总是不停地在抱怨。

抱怨生活中的苦恼太多！

有一天，智者吩咐他的弟子，让他去集市上买一斤盐回来。

弟子把盐买回来后，智者取了一个杯子，让弟子撒了一把盐到茶杯里面。

智者吩咐他的弟子，把水喝了。

弟子喝了一口杯子里的水之后说：“又苦，又咸！”

智者说：“去，把所有的盐倒进附近的湖泊。”

弟子把所有的盐倒进湖泊后，智者又吩咐他的弟子，让他喝一口水。

弟子喝了一口湖中的清水说：“依然很甘甜。”

智者问弟子说：“你尝到咸味了吗？”

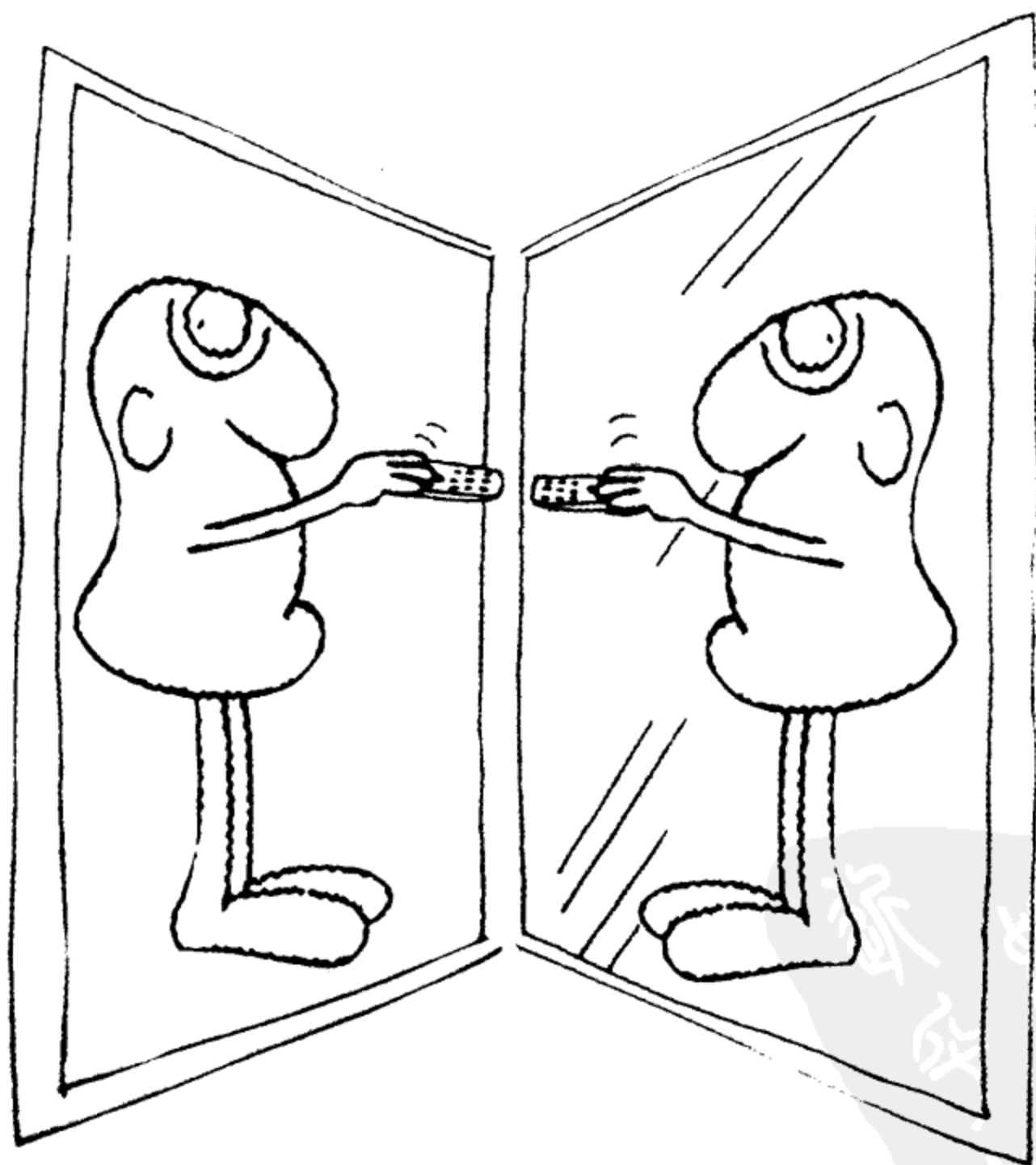
弟子回答道：“没有，倒了那么多盐，可是依然很甘甜。”

这时智者说道：“生活中的烦恼有时就像这些盐，不多也不少。而你愿意自己的心胸是一只杯子还是湖泊，则是你的功课……”



第 22 章

心境与环境的和谐



我记得在“2007 中—德心理治疗大会”的论文集封面上印有“变化的社会，变化的人们——心理治疗的回应”的句子。正是在这次心理治疗大会上，会议安排的由来自不同国家的著名心理学家，所做的前五个主题报告中竟有三个是与“社会文化变迁”和“生存环境的变化”相关联的。出现这种情况的原因是显而易见的，当今的社会中唯一可以确定的便是不断地变化。而对于心理健康和压力问题的真正的整体把握，是不能忽视环境对于我们取得高水平的心理健康程度以及压力管理技能地影响的。因为要提高个体的心理健康程度以及压力管理的整体水平，无疑要考虑宏观环境变化的影响因素。

一、令人兴奋的时代

随着信息时代的到来，人类在这几十年里经历了相当于历史上几千年的变化。每一个人都在主动或者被动的经历着持续变动的“多样化”——数字化、网络化、城市化、全球化接踵而至。这些被社会学家们标定为“自反性现代化”及“流动性社会”所带来的对人们个体化、常见角色的解构、价值观更改等方面的影响令人应接不暇。在我们所生活的这个令人兴奋的信息时代，信息与传媒系统组成了一个覆盖整个“地球村”的“神经网络”。这个巨大的“神经网络”在发生于世界各个角落的各种事件和个人的内心体验之间充当了连接的桥梁。使这些宏观变化和宏大事件无时无刻不在直接或者间接地冲击着所有人的感官系统，不论人们是什么性别、年龄、种族或者地位，每一根神经都被牵动着。这个“神经网络”影响我们生存状态的同时，也在左右着我们的喜、怒、哀、乐。它的快速发展与普及，使得这种随外界环境变化而产生的冲击更加高效率地持续扩散、放大和振荡，在使我们接受新信息，发展新技能的同时，也不断地充斥与改变着我们的内心世界。有人指出全球化的发展是一把“双刃剑”。在积极的层面上，全球化激发了我们的自主性及创造性，在很大程度上促使了我们潜能的发挥；在消极的层面上随着与全球化相关的社会变革愈演愈烈，有可能会对人类身心健康状况的恶化。这种担忧不无道理，在发生于生活环境变化与个人生活状态变化之间的双向互动过程中，我们看到的是各种压力也随之而来。

（一）生活方式的改变

在宏观环境发生极大变化的时候，我们首先可以看到的是生活方式的改变带来的问题。

● 压力解析

随着社会变革速度的加快,个人成就动机明显加强,使得人们的生活节奏也在明显得加快,繁忙而又烦乱成了有些现代人生活的一大特色。一方面,因为个人成就需求和交通与通讯的日益便捷,人们理所当然的希望同时完成许多的目标,而另一方面由于大多数人都有类似的需求更加使人们长期处于激烈竞争的应激状态之中,身体与心灵所承受的压力强度可想而知。

(二) 生活条件的变化

随着科技进步与经济发展带来的满足和喜悦,人们的个人意识、价值系统、消费观念也发生了极大的改变,我们与自然的关系、个体与群体的关系、人与人之间的关系也因此而改变。

● 压力解析

在不知不觉之中人们的私人空间更加的宽敞了,我们逐渐的越发的重视隐私,一进入房间就立即关上房门与他人隔开。但与此同时,外界空间却变得狭小起来,一方面,由于收入的提高和汽车价格的降低,公路上开始车满为患,交通堵塞和噪音与尾气开始困扰人们;另一方面,由于生产能力的提高,人们拥有的消费品增多了,可是大气、山川、河流、海洋却被严重污染,环境污染在侵害我们身体健康的同时也在影响我们的心理健康;还有,随着人口流动现象的增多,东部与西部、南方与北方以及城市与乡村之间在不对称地进行着人口大迁移,一些城市突然显得比过去拥挤了许多,房价与物价上涨所带来的经济压力和竞争加剧带来的就业压力明显加大。

在我们这个充满变化的时代,宏观环境的改变对个体心理状态和压力水平的影响是显而易见的。由于空间界限作用的减弱和生存环境变化的加剧,生活方式和生活条件变得越来越不固定,以往那些相对固定不变的事物,例如家庭、职业、居住地等开始成为变量。也正是由于这些五花八门、多而杂乱的生活环境变化的出现,引发了一系列后果,其中之一便是压力现象无所不在,所有的人们都感受到了来自多方面的心理冲突。

案例节选:

五月的北京景色宜人,这是一个风和日丽的周末的下午。就在大多数人都在享受他们的假日的时候,一位衣着得体的青年男子正蹲在一所大学校园的路边呕

吐不止。他是这所大学的副教授。

这位副教授出生在中国南方的一个偏远农村,自幼家境贫苦,大学毕业后他回到了家乡在一个小镇的中学里面当老师。十年前他考上了西南一所名牌大学的研究生,后来因成绩优良又直接读了自己导师的博士,并且在博士毕业后顺利来到北京,在一所大学里任教。最初来北京的几年中他工作表现十分出色,学生们十分喜爱他的课,校外的兼职也让他收入不菲。短短几年中,他在学术期刊上发表了十几篇论文,出版了一本专著,提前晋升了副教授。他的不懈努力使生活在短短十年的时间里发生了巨变,住房由小镇里的集体宿舍变成了大都市的高档住宅;代步工具由一辆破旧的自行车变成了高档轿车;身份由一个偏远小镇的中学老师变成了名牌大学的副教授。而且他还在继续努力,为了更高的目标他正在翻译两本国外的书籍;正撰写第二部学术专著;正在准备国际学术会议上的主题演讲;正在申报新的科研课题;正在准备尽快成为教授。可是就在这个时候,身心健康状态也发生了变化,他开始入睡困难并且经常感觉到头晕、头痛和浑身乏力;家人与朋友再也难以看到他脸上的微笑,取而代之的是满脸的倦容和紧张的表情。他开始总担心自己会忘记关掉电源或者忘记锁门,他也经常抱怨自己在课堂上和学术会议上表现不佳。不知不觉间他失去了生活的健康、轻松与快乐,终于在今天的加班后出现了呕吐不止的一幕……

(那次呕吐使他意识到他处于太多的压力之中,半年后他走进了我的工作室,经过一段时间的心理治疗和自我催眠练习后他的健康状况得到了显著改善。下面文字中记述的就是为他进行的一次催眠引导。)

引导过程:

好,请你找一个舒服的姿势躺好,让我们以一个放松的姿势去交流……

请随意地调整一下你的身体,每一次的调整都会使你感觉更加舒服……

这时来访者再找到舒服的姿势后,自然地合上了双眼。

对,就这样……很好,我感觉经过前面的几次放松后,你已经能很快地放松下来了……

现在请你像前几次一样……调整一下自己的呼吸,放松下来……

很好,做得很好……就这样继续下去……放松……完全地放松……太好了,你已经学会了让自己快速地放松了……

你做得很好……我们将要去一个内在的旅程,这将是人生中最难得的体验。

好……现在……再一次自然地呼吸一次,吐气时,再一次让你的身体更加百倍地放松……

对,做得很好……再呼吸一下……吐气时,用你内在的目光检查一下你身体各部位是否足够放松了……

对,每一次吐气时都用你内在的目光扫描你的全身,这样你就会更加百倍的放松了……放松了。

就在这呼吸中……你会很快进入一个深邃、静谧的内在世界中……在那里是一片宁静……

我们将要去一个内在的旅程……这将是人生中最难得的体验……

每一次的呼吸都会使你感觉到更加的宁静……每一次的呼吸都会把你送入一个前所未有的沉寂状态……

就在这片沉寂中请你想象……你仅仅剩下三天的生命了,三天后你将永远地离开人世,永远地离开……

想象一下在这三天中你都想要做些什么……想要到那里去……想要和什么人在一起……

对,就是这样,就在这片沉寂中请你想象……你仅仅剩下三天的生命了……

想象一下……三天后你将永远的离开人世,永远的离开……

就在这个时刻……想象一下在这三天中你都想要做些什么……想要到那里去……想要和什么人在一起……

能够想象出来吗……如果已经开始想象请动一下你的手指告诉我……

这时来访者轻轻地动了一下自己的食指。

好……非常好……下面我会停止说话……你继续想象要用生命的最后三天做什么,当你完成想象后请动一下你的手指告诉我……

在这个过程中如果你想要开口说话……你也可以随时开口说话……开口说话时你依然在最放松的状态……

下面我会停止说话……你完成想象后请动一下你的手指……我就会继续引导你……

“郝老师,这三天里,我会花两天的时间留在父母身边,因为还没有享受够家庭的和睦与温暖!”大约十几分钟后访者流着眼泪,轻轻开口说道:“剩下的一天时间,我会和我的妻子与孩子在一起,在一个海边静静地坐着,因为平时我和她们在一起的时间太少了……”

好……你做得很好,现在请把注意力放在自己的呼吸上,慢慢地吸气……慢慢地呼气……

请把注意力放在自己的呼吸上,你每一次吸气时你都会吸入无穷的生命力……这生命力会随着你的呼吸,进入你的血液,融入你的每一个细胞……

在呼气时你会感觉很放松,很安全……很温暖,很安全……

对,就这样……很好,你每一次吸气时你都会吸入无穷的生命力……这生命力会随着你的呼吸,进入你的血液,融入你的每一个细胞……

在呼气时你会感觉很放松,很安全……很温暖,很安全……

请你从10数到1……你每数一次吸气时都会更加十倍地舒服……

在心里默数吸气的次数,你每数一次吸气时都会更加十倍地舒服……

在呼气时会感觉更加十倍地放松了……

现在请你在心里默数自己呼吸的次数,请你由10数到1,你每数一次都会吸入更加十倍多的生命力……

当自己数到1时,你会进入到最深的放松状态……同时也会看到自己快乐生活的样子。

10……吸气……呼气……现在更加十倍地放松了……吸入更加十倍多的生命力……

9……吸气……你会感觉更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

8……吸气……吸入更加十倍多的生命力……慢慢呼气……更加百倍地有活力了……

7……吸气……更加舒服……慢慢呼气……很放松……很平静……一会你会看到自己快乐生活的画面。

6……更加舒服……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

5……好,你做得很好……慢慢呼气……更加十倍地放松了……放松了……

4……好,你做得很好……每一次呼吸都会叫你更加十倍地放松……放松……

好,你做得很好……现在请按照你喜欢的速度呼吸……按照你喜欢的速度数数……

当你数到1时,你就会进入最深的催眠状态……当你数到1时,你就会进入最深的催眠状态……同时也会看到自己快乐生活的画面……

3……放松了,放松了……你将会看到自己快乐生活的画面……

2……你将进入最深的催眠状态……你会看到自己快乐生活的画面……

1……你进入最深的催眠状态了……你进入最深的催眠状态了……

好……现在你已经完全进入很深的催眠状态中……很深的催眠状态中……你看到自己快乐生活的画面了吗……

(这时来访者轻轻地动了一下自己的食指。)

好……你做得很好,现在深深地吸气,在慢慢呼气,把这幅画面记在你的脑海中,当你想要想起这幅画面时,你随时都会想起它……

把这幅画面记在你的脑海中,当你想要想起这幅画面时,你随时都会想起它……

下面,我会从1数到5将你唤醒,当我数到5的时候你会完完全全地清醒,充满活力地回到现实中来……当我数到5的时候你会带着很舒服的感觉完全地醒来……

1……你渐渐地清醒了……渐渐地清醒了……

2……依然很舒服……在下一次的催眠中你会更深的进入催眠状态……

3……越来越清醒了……马上就会回到现实中来……充满活力地回到现实中来……

4……越来越清醒了……渐渐回到现实中来了……慢慢动动你的手指……

5……完全地清醒了……完完全全地清醒了……慢慢睁开眼睛,回到现实中来……

好……非常好……你做得很好……慢慢地舒展一下你的身体……起来活动一下……庆祝你依然快乐地活着吧……

记得那一次治疗结束后他突然在告别时对我说:“郝滨老师,今天早晨我在照镜子时突然发现我年轻了许多,这让我想到了我的童年。那时候生活很简单,但是

很快乐。刚才在催眠中我也突然发现这些年不断地盲目地追求着什么，这使我置身压力之中，并且忽略了享受生活中的一些简单的快乐……”

感谢他的分享，我会更加深刻的思考我们这个时代生活的改变和我们这个时代对幸福和快乐的理解。以便协助人们更好的了解和管理压力，从而更加的幸福与健康。

● 专业建议

全球化，国际金融，国家政策，省、地、市的发展水平等宏观环境变化，直接或者间接地导致我们的生活质量、人身安全、社会支持系统等个体的生存环境的变化。在这些来自大环境的压力中，有些朋友们的压力是来自于生活变化所导致的自身多种社会角色之间的冲突，他们试图扮演好作为儿子或者女儿、丈夫或者妻子、父亲或者母亲、家庭主妇或者职业女性等各种角色，希望能够满足来自生活每一个方面的要求。越是希望面面俱到，就越是容易在多重角色中迷失自我，失去生活的重心。有些朋友们的压力是来自于机械的应付如潮水般涌来的合作、竞争、冲突等各种外界冲击，他们在麻木地不停奔波和忙碌之中，不断地压缩自己的时间、空间和精神需求，以满足无休无止的物质需求。还有些朋友们的压力则是来自于错乱与复杂而又多变的外界环境之中，隔离了自我觉察与认知的功能，无法找到自己内在真正的需求，因为成为一个他们不想成为的“自己”而备受折磨。如果你正处于这些冲突之中，做一做下面的练习，重新返回自己的心灵家园，让自己的内心有片刻的宁静，或许会有意想不到的效果。

自我催眠练习：重返纯真

这个练习有助于集中注意力，进而松弛自我，获得内心平静以及触引心灵智慧。在练习前，我想再次提醒你：进行练习时，请你保持轻松、顺其自然，放松心情地去享受它。如果觉得引导词中的画面不符合你的喜好，也可以按照你的需要，依照前面教过的方法去编写一些属于你的美好画面。好，现在就请你找一个你感觉十分安全而又安静的环境，关掉手机，去掉身上的物品，让我们开始享受这个练习吧。

练习前的准备：

1. 请多读几遍下面的引导语，以便掌握练习的方法。
2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境，关掉手机，去掉身体上的饰品和

眼镜。

3. 找一个舒服的姿势坐好或者躺下来。

4. 在练习之前默默地告诉自己,我要做一个很安全的练习了,这个练习可以让我获得内心平静。

引导示例:

现在或坐或卧,悉听尊便,只要保持轻松、自然就行了。假如你喜欢坐着,建议你找一张舒适的坐椅,坐时把背挺直,双腿伸平,两手放松。假如你喜欢躺着,也请轻轻松松地躺下。

当你把身体的姿势调整好了以后请闭上双眼,用注意力扫描全身一遍;此时,请你仔细留意身体的状况……如果有紧张的现象,请你调整呼吸让它松弛下来,并且想象这些不必要的压力已经全然释除、消失无踪了……

好,现在请将注意力放在足部,尽量放松你双足部的肌肉……放松……

再将注意力转向你的双脚踝和小腿上,使那里的肌肉慢慢松弛下来……松弛下来……

现在,把注意力集中到大腿和臀部上,放松你的大腿以及你的盆骨……放松……

请你调整一下腹部的呼吸,直到松弛下来……完全地松弛下来……

请你将注意力转向腹部和胃部,你所有的器官都处于松弛状态,正舒畅、健康、平顺地运作……

再将注意力转向脖子和喉咙,尽量松弛下来……松弛下来……

接着松弛你的头部和脸部……松弛头皮层……松弛耳朵和眼睑……松弛下颚……

现在,再一次扫描你的全身,假如还有紧绷的感觉,试着让它由手臂和手指释出……

深呼吸一下,吐气时,彻底将身体放松,享受通体舒畅的感觉……

再深呼吸一下,吐气时,尽量放松心情。此时,你的脑中的思绪自由地漂浮,你可以把所有的事暂搁一旁,让自己的心情平缓下来,即使漫无目标也不打紧……

再深呼吸一下,吐气时,将注意力转向心灵深处……转向心灵深处……

现在,请你想象你漫步在一个风景秀丽、景致天成的小径上,就在这小径上自

由地漫步……

当你走在这条小径上时，触目尽是天然美景……你感觉身心愈来愈轻松、越来越舒畅……

在这里，你可以自由地浏览周围的景色……自由地浏览着身边的美景……

你也可以触摸、观看身边的事物……你感觉身心愈来愈轻松、越来越舒畅……

现在……发挥你的想象力，想象这条小径的尽头有一条向下的台阶，你顺着台阶向下走去。

对，你正在顺着台阶向下走去……每走一步你都更加十倍地轻松……舒畅……

你正在顺着台阶向下走去……你将去向一个深邃、宁静的地方……

现在……你渐渐来到台阶的尽头了，你看到了一个殿堂出现在你的面前……

请仔细地看看殿堂的样子……仔细地欣赏这美轮美奂的心灵殿堂……

在自由地呼吸中……仔细地欣赏一下这美轮美奂的心灵殿堂……

在自由地呼吸中……试一试推开门走入你的心灵殿堂……

在自由地呼吸中……试一试推开门走入你的心灵殿堂……走入殿堂后你会发现一个宽敞而美丽的圆形大厅……

请你去感受置身其境的氛围……感受置身其境的氛围……

仔细观察心灵殿堂里有些什么东西感受置身其境的氛围……感受置身其境的氛围……

感受大厅是什么模样……也许今天和往昔有些不同也许没什么两样……

渐渐地你会发现……在这大厅周围的墙壁上有很多美丽的壁画……壁画里面画着你童年的一幅幅美丽的记忆……

就在这里仔细地欣赏……欣赏你儿时的美好记忆……回到童年那无忧无虑的时光……

在这些壁画里你会看到故乡的美景……你可以伸出手去触摸那些美丽的画面……

在这里你可以见到童年的伙伴，你可以和他们自由地嬉戏……尽情地玩耍……

在这里你听到了欢歌和笑语……你的脸上再次洋溢天真的笑脸……

就在这大厅的中央,请你静静地坐下来,抬起头来看一看你上方的穹顶……
看一看你上方的穹顶……

穹顶上有一盏美丽的水晶灯……在发出美丽的灯光……灯光的颜色是你最喜欢的颜色……

这是你的智慧之灯……就在这里,你的脸上洋溢天真的笑脸……享受着智慧之灯的照耀……

就在这个美丽的地方,你正和自己最睿智、最有深度的智慧之灯相处,它不仅能洞悉你的需求,也时时刻刻导引你的方向……

就在这重回纯真年代的时刻,你正和自己内心深处的智慧之灯相处,请敞开你的胸怀,去迎接它的到来……

就在这里,你在智慧之灯的照耀下去欣赏你周围的每一幅画面,就在这里享受这纯真年代……

假如你有问题要问智慧之灯,请马上行动吧! 敞开胸怀,虚心去接受它给你的建议……

它可能透过语言文字告诉你,也可能借由画面传达给你……无论它以何种方式表达,都请你坦然接受……

假如你还有问题要问,不要迟疑。你可以向它求助,请它支持你……指导你……给你爱……

如果有声音就请静心去聆听……如果有画面请尽管用心地去欣赏……如果只是一片寂静就请静静地享受这片刻的宁静……

好,就在这里享受这最好的时光……享受着纯真的快乐和智慧之光……

当你享受够了,准备离开心灵殿堂时,不妨再看一眼这个美丽的地方,只要你愿意,随时可以回来,这里永远在你的心灵深处……

现在你唯一要做的事就是休息,请闭上双眼,深呼吸几下,享受待在那儿的乐趣……

在那里,你可以舒展身心,联结你最深刻的心灵智慧……

当你享受够了的时候……你就可以暂时告别你的心灵殿堂,完全地醒来……

好,此时,该向你的心灵殿堂道别了,你再次步上殿门外的台阶……慢慢地回到那条小径上……

这时你再次漫步在小径上……感觉全身舒畅、精力充沛、身心更加契合了……

渐渐地你回到了做练习的屋子里……感觉全身舒畅、精力充沛……

现在……你就可以睁开眼睛……完全地醒来……身心契合地醒来……

二、不恰当的环境带来的压力

我们身体周围的温度、光线、视觉污染、空气质量和噪音也在不同程度上引发了各方面的问题,以致影响我们的日常生活。

(一) 温度

在室外或者室内温度发生改变的时候,机体为了保持心率、体温、呼吸和血压等各种生命体征的平稳状态,就要发生一些反应来适应温度的变化。例如,当气温变得寒冷的时候,心脏必须要保持适当的跳动速度,以便通过血液循环能够输送足够的营养物质,来满足机体各个系统的需要,从而把体内温度维持在一个合理的水平。

● 压力解析

如果温度长时间的过高或者过低,都会增加机体各个相应器官的工作负担,增加能量的消耗,导致身体疲劳,引起压力反应。如果温度的变化波动太大,使机体没有办法保持适当的平稳状态,就会出现机体生理的功能的不正常状态,甚至严重损害。

● 专业建议

在生活中要依据所从事活动不同而随时调整室内温度和衣物,如果要从事重体力劳动或者剧烈的体育运动时可以把温度适当调低,并且调整相应的湿度。

(二) 光线

不同的光线可以对人们的健康产生不同的影响。不适当的光线是给人们的视觉系统带来诸如眼疲劳、灼热感、眼睛刺痛或者疼痛、头部疼痛、视觉模糊或视物重影等不适感的主要因素。

● 压力解析

如果长时间接触不适当的光线,触发身体的一系列不良反应,成为导致压力的一大因素。过亮的光线会过滤掉视野中的微细部分,因此当人们处于过亮的光线中时,为了看清楚,就要进行视觉上的调整,以便聚焦在物体上面,这样就容易造成视觉模糊和眼疲劳。自然环境中的雪面、冰面、水面,城市中的建筑物上的玻璃、金

属结构、汽车玻璃和室内的玻璃橱窗、地板和镜子所反射的阳光也很容易造成眼疲劳。它还会强迫面部各部分的肌肉持续地收缩,导致紧张性头痛。强烈的光线对比也会造成眼疲劳,引起身体的不适感觉,造成压力反应。

- 专业建议

工作中的电视屏幕、电脑显示器、台灯等与其周围家具的光线对比经常造成这样的情况。在工作与生活中注意环境中的光线调节,保持和电视屏幕、电脑显示器的合理距离,注意防止眼疲劳,可以有效地防止不适当光线造成的压力。

(三) 空气质量

释放到空气中的毒气或者颗粒是影响空气质量的主要污染源,工业废气、汽车尾气、煤气、煤油和木头燃烧后释放到空气中的颗粒;室外使用的农药或者室内使用的杀虫剂;地毯和压缩木板等装饰材料在室内空气中释放的颗粒。

- 压力解析

上面提到的任何一种毒气或者颗粒在空气中如果达到足够浓度,都会让眼睛、鼻子、嗓子感觉到不舒服,并出现头痛、眩晕、呼吸困难、倦怠等不适感。

- 专业建议

每个人在不同程度的物质浓度下或处于不同敏感度时的反应是不同的,但都将导致身体疲惫并产生压力。通风不足会提升室内空气的污染水平,过高的温度和湿度也可以促使室内污染物的聚集。换气扇、空调、风扇等室内通风和空气调节设备的合理使用,是保证室内空气质量,减少这类压力的有效手段。

(四) 噪音

由于人们对声音和音量的感知是不同的,所以对噪音的定义也是主观的,有的声音可能会被不同的人定义成美妙的音乐或者噪音。声音的单位是分贝,所以标准和安全分贝标准通常被用来定义噪音。城市里白天的平常声音会达到 50 ~ 70 分贝,嘈杂的环境和迪斯科舞厅的声音大概会在 90 分贝以上,喷射式飞机起飞时发出的声音大概会超过 120 分贝。

- 压力解析

一种声音被人们评估为令人讨厌的声音的时候;声音在种类、频率和分贝上超过人们的承受程度的时候;使人的精神不能够集中,不能正常工作和享受娱乐而被认为是令人心烦的声音的时候,声音就可以被定义成噪音,成为一种紧张性刺激。

噪音会在很多方面影响人们的健康,会造成注意力不能集中、身体疲劳、心境低落、情绪不稳定、焦虑、反胃恶心、紧张性头痛、精神状态不稳定、易激惹等种种问题。噪音还会让人们难以入睡或者容易中途醒过来,可以导致血压上升、心跳加速、心律不齐、血压升高和身体动作的增多。

● 专业建议

在许多人共用的大办公室里,人们谈笑的声音、敲击电脑的声音、电话铃声、传真机的声音、复印机的声音或是讨论之声,所有这些声音都有可能作为噪音增加人的压力。如果这些声音是你工作时遇到的一个问题,可以试着去建议相关部门装一些隔墙将空地分成隔间,使人们都在自己的隔间里工作。当自己觉得被声音吵得烦躁时,就去试着找一个单独的空间使自己放松几分钟。也可以在办公室里准备一副耳塞,以便必要时使用。

三、与环境和谐相处

上述环境中的每一种压力源,被列举出来是那样值得人们深思。人类共同生活在同一个星球上,追求更多的快乐与幸福是我们共同的梦想,正是因为这样的梦想,人类才在千年、万年中立志于征服和改造自然。可是一切事物都有其两面性,在人类文明高速发展的同时,各种压力也如空气般包裹着人们。看一看这些压力带来的副产物吧! 疲惫不堪的身体状况;紧张焦虑的情绪状态;手足无措的行为反应。这些显然不是我们想要的生活,可是这又显然是我们在无限度的追求物质文明时所到来的副产品。例如,噪音是日常生活环境中的重要压力源,我们既是噪音的受害者,同时也是噪音的制造者,在被别人制造的噪音所影响的时候,也同样在制造各种各样的噪音来影响别人。

令人欣慰的是,人们已经在明白,爱护自然环境的重要。人们已经在寻找,内心深处某种更深刻、更丰富、更持久的期盼和渴望。其实当我们学会了与环境和谐相处的时候,有些烦恼自然也就迎刃而解。例如,上文所提及的噪音尽管可能造成压力,但有时可能有着促进放松作用。在许多压力管理的录音带上,可以发现声音是有助于放松的。这种声音称为“白噪音”,它的目的是盖住其他妨碍放松的声音。像海边冲浪的声音、鸟叫、或者风吹过树叶的声音,都可以作为舒适的声音。而且,有些声音被用于集中注意力以引起放松,通过限制恼人的声音和寻找放松的声音,就可以对生活有很大的控制,是噪音还是放松的声音是取决于你的。由此可

见环境中发生的事情会使你感到烦恼,还是会让你更加的快乐,这在某种程度上也取决于你自身。

自我催眠练习:间歇时刻

下面的这个练习适用于在学习或者工作环境中的间歇时刻,需要注意的是因为在这种环境下随时有被打扰的可能,所以不宜进入太深的催眠状态,要在浅度催眠状态下来进行。同时在开始练习之前就要记得在心里默默告诉自己:“我进行的是一个很安全的练习,在练习中我可以随时停止下来。”

练习前的准备:

1. 请多读几遍下面的引导语,以便掌握练习的方法。
2. 在练习前告诉自己,我进行的是一个很安全的练习,在练习中我可以随时停止下来,这个练习可以让我和周围的环境更好地和谐相处。

引导示例:

好,现在我们将要进行一个有趣的练习,这个练习很安全,在练习中我可以随时停止下来。现在,让我们去掉身上的一些物品,找一把舒适的椅子开始这个练习。

好,做得不错,调整一下身体的姿势,让自己更加舒服地坐在椅子上……

对,就这样,现在来看一看周围的环境,用孩子般好奇的眼神来仔细看一看周围的环境……

对,就这样,现在来看一看周围的环境,仔细欣赏一下周围的环境……把你所看到的深深地印在脑海里……

来感受你所听到的声音,这所有的声音你都能够清晰地听到……或者所有的声音都将有助于你放松下来……

好,现在感受身下的椅子……你的身体与它的接触使你很放松很舒服……很放松很舒服……

对,就这样你做得很好……非常好……非常好……试一试闭上你的眼睛……这样你会觉得更加舒服……更加舒服……

好,当你闭上眼睛时,你会感觉身体更加舒服……更加舒服……

现在,试一试,调出你刚才看到的画面,调出你刚才看到的周围的环境……

对,就是这样,一面看着脑海中的画面,一面调整你的呼吸……在吸气时更加

清晰地看到这些画面,在呼气时想象向这些画面吐出安宁与祥和……

对,就是这样,在吸气时更加清晰地看到这些画面,在呼气时向这些画面吐出安宁与祥和……

一面看着脑海中的画面,一面调整你的呼吸……在呼气时向这些画面吐出安宁与祥和……这时你会感觉到更加舒服……更加舒服……

现在仔细听一听周围的声音,每一种声音都会令你更加舒服……一面听着周围的声音,一面调整你的呼吸……

对,就是这样,在吸气时更加清晰地听到这些声音,在呼气时向这些声音吐出安宁与祥和……

一面听着周围的声音,一面调整你的呼吸……在呼气时向这些声音吐出安宁与祥和……这时你会感觉到更加舒服……更加舒服……

好,现在感受身下的椅子……你的身体与它的接触使你很放松很舒服……很放松很舒服……

你身上的衣服接触着你的皮肤,也使你很放松很舒服……很放松很舒服……

对,就是这样,一面感受着身体的舒适,一面调整你的呼吸……在吸气时更加清晰地感受到身体的舒适,在呼气时向这些感受吐出欣赏与感激……

好……一面感受着身体的舒适,一面调整你的呼吸……在吸气时更加清晰地感受到身体的舒适,在呼气时向这些感受吐出欣赏与感激……

这样做会让你感到更加舒服……现在再让我们重复一遍,一面看着脑海中的画面,一面听着周围的声音,一面感受着身体的舒适,一面调整你的呼吸……

对就是这样,你做得非常好……就这样,一面感受着周围的一切,一面调整你的呼吸……在吸气时更加清晰地感受到周围的一切……在呼气时向这一切呼出爱与感谢……

好,做得好,就是这样,一面感受着周围的一切,一面调整你的呼吸……在吸气时更加清晰地感受到周围的一切……在呼气时向这一切呼出爱与感谢……

这样会使你更加舒服,更加自由……在吸气时更加清晰地感受到周围的一切……在呼气时向这一切呼出爱与感谢……

就这样……就这样享受周围环境的快乐……就这样享受呼吸的快乐……

当你享受够了……你就可以睁开眼睛完全地醒来……当你享受够了……你就

可以睁开眼睛完完全全地醒来……当你下一次做这个练习时会有更好的效果……
下一次做这个练习时会有更好的效果……

当你享受够了……你就可以睁开眼睛完完全全地回到现实中来……完完全全地回到现实中来……下一次做这个练习时会有更好的效果……

这个练习是利用我们前文中所教给大家的情景引导法帮助练习者放松下来，然后利用现场环境，通过引导练习者视觉、听觉、皮肤感觉等感觉系统的愉快感受，达到调适自身与周围环境关系的作用，经常练习会有助于你和周围环境更好地和谐相处。

下面的故事，或许会给你带来心灵的震撼，或许会给你带来人生的启迪，请你调整一下你的呼吸，去寻找一个最舒服的姿势去阅读下面的故事，相信会带给你某种收获。

在故事中催眠：

人生的旅伴

一个人行走在旅途上，身边带着三个旅伴。

第一个旅伴身材肥硕，衣饰华美。在旅途中为旅人带来了很多人的羡慕……
他的名字叫财富……

第二位旅伴威风凛凛，能力超人。在旅途中为旅人赢来了很多人的崇敬……
他的名字叫权力……

第三位旅伴仪表堂堂，温文尔雅。在旅途中为旅人带来了很多人的赞许……
他的名字叫声望……

旅人在旅途中把所有的梦想与希望都寄托在他们的身上，因为他觉得旅途上所有的幸福与快乐都会来自他们……

旅人在旅途中始终细心地守护着他们，不敢有半点差池，因为旅人知道，如果稍有不慎这些旅伴就会离他而去，永远不再回来……

这三个旅伴是很多人都梦寐以求的旅伴，旅人从少年到白头，在生命的旅途中始终在追随着他们的脚步，不知不觉中已经忘了自己的方向，成为一个彻头彻尾的追逐者……

直到有一天，旅行者在旅途中遇到了沙漠，赤日炎炎，黄沙刺眼，怎么样也无法走出这片荒漠。

旅人在干渴中倒了下去，生命好像正在从他身上一点点流逝，他的三个旅伴毫无办法。

奄奄一息中，旅人感到了一丝甘甜灌入了自己的口中……他缓缓睁开眼睛，发现已经身在绿洲之中，并且看到一个似曾相识的人，看起来好像是长期营养不良，正在向他灌注清凉的泉水。

“你是谁？”旅人感激地问那个人。

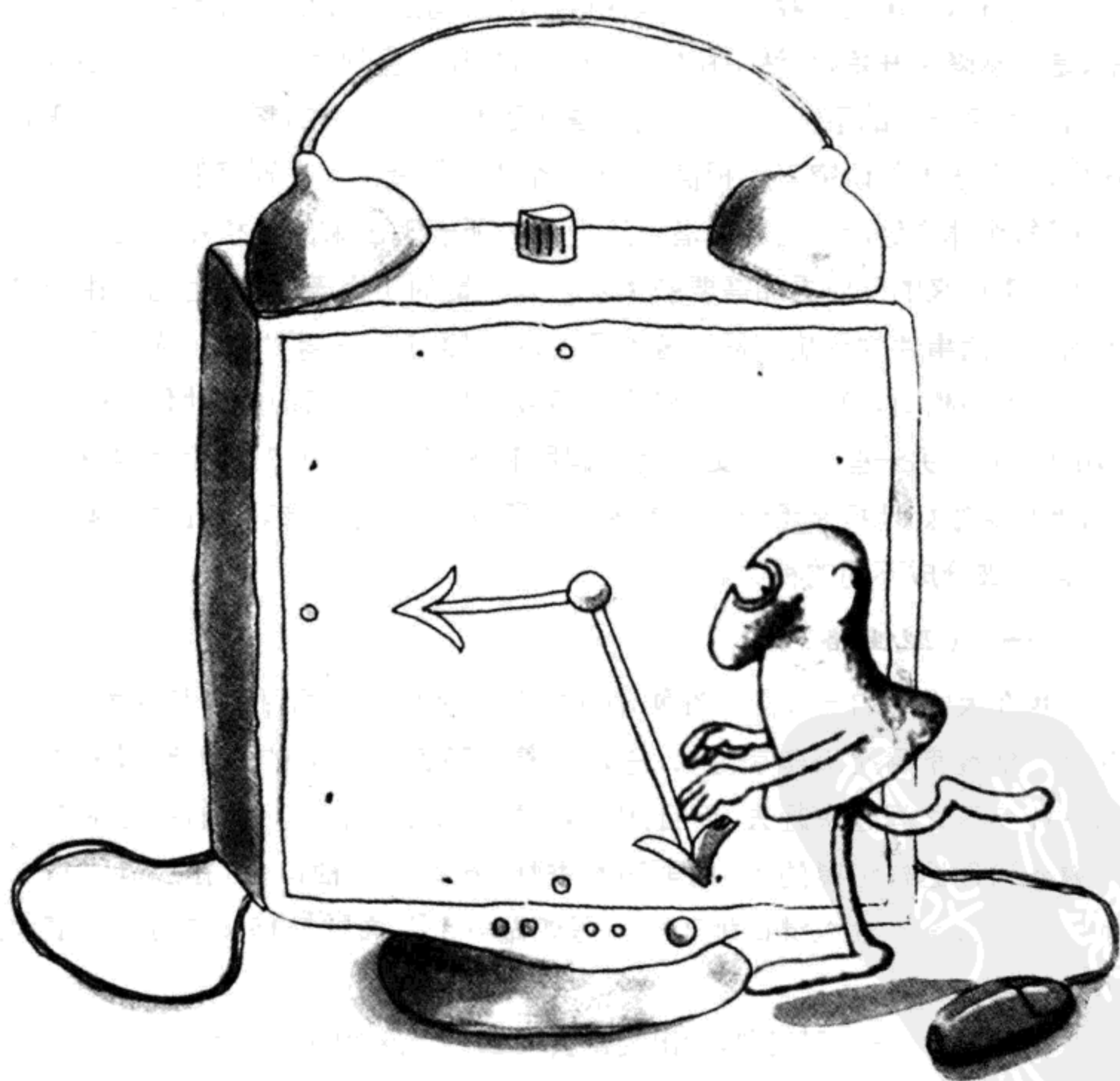
“你不认识我了吗？你要经常忘记了我的存在，可是无论你走到哪里，哪怕是天堂或者地狱，我都在始终如一伴随着你，因为我就是你，你就是我……我的名字叫心灵……”

“我本应该好好照顾你的，可是……”旅人看着骨瘦如柴的心灵，泪如泉涌，直起身来，与心灵相互依偎起来……



第23章

成长是一生的事情



PDG

一、性格与压力有关系吗

在那次“生活中的压力管理”为主题的团体心理咨询中,全体成员们在面对“小巷子里的那位持大棒的壮汉”所带来的压力,做出了不同反应。除了个人性别、体质等各方面的不同,还与他们每一个人的性格特质有很大关系。随着那次“生活中的压力管理”为主题的团体心理咨询的继续进行,这次团体中几十位成员的性格特征也逐渐越来越清晰。“性格决定命运”,不同的性格特征造成了不同的行为模式。其实大家所分享的那些来自工作、情感、人际关系等各个方面压力,他们对压力的反应及应对方式是与他们的性格特征有很大关系的。

性格也称之为人格,一向被界定为个体思想、情绪、价值观、信念、感知、行为与态度之总称,它确定了我们如何审视自己以及周围的环境。它是不断进化和改变的,是人从降生开始,生活中所经历的一切总和。换句话说,一个人性格的完整与和谐是贯穿一生的事情,个人的成长是伴随着我们生命的整个过程的。正是因为这样,许多压力的研究者都相信,对于一个人所承受的压力程度及对压力的应对水平来说,个体在经历压力源或潜在压力源时所表现出来的性格特质比一个人对那些生活事件来的反应更加需要被关注。有大量的研究表明,在生活中由于性格的不同受生活事件的影响也是显著不同的,所以面对同一事件每个人所承受的困惑程度也大不相同。有一些性格特质或多或少是有压力倾向的,他们会倾向承受更多的压力;而另一些人能够更好地处理所有人都必须要面对的生活事件和心理负担,他们会很好地抵制承受太多的困扰。所以,性格可以依其对压力的倾向程度不一样,而被分成不同的种类。

(一) A 型性格

我在大学时的一位同学在刚刚获提升为院长几天后,因心脏病发作去世了,在世时他经常看起来非常忙碌,总是穿着腋下都是汗渍的医生制服匆忙地在手术室和病区之间赶来赶去,而且脚步好像总也慢不下来。我们在生活中经常可以看到像他这样忙碌的人,嘴里叼着香烟,卷着衬衫袖口,趴在放满大堆文件和电脑的办公桌上夜以继日地工作。假如做一下下面的性格测试他们也许倾向 A 型性格。

指导语:回答下列问题,指出经常会发生在你身上的行为反应,是记 1 分,否记 0 分。

1. 我经常感到匆忙。
2. 我发现自己很难休息。
3. 我试图在很少的时间做很多事情。
4. 我经常发现自己在同一时间内做不止一件事情。
5. 当人们在用很长时间阐述一个观点时,我总是打断他们为他们结尾。
6. 排队等待将会使我发疯。
7. 我总是准时或早一些到。
8. 在与人谈话时,我经常握紧拳头并且很快指出重要的观点。
9. 我经常使用爆发性的情感去强调关键的观点。
10. 我在每一件事上都很具有竞争性。
11. 我试图通过把事情量化来评价我的成功。
12. 我的朋友告诉我,我比其他人更加有精力。
13. 我行走、办事、吃饭都很快。
14. 我经常把工作带到家里做。
15. 我在假期中会感到无聊。
16. 当我不能“生产时”会有罪恶感。
17. 我倾向把别人的谈话转向我感兴趣的方向。
18. 在别人谈话时我总是催促。
19. 跟在一个开慢车的人后面开车将会使我感到是一种折磨。
20. 我发现让别人做一件我能做得更快的事是不能忍受的。

计分方法:数一下有多少项目你选择了“是”。得分越高,就越倾向于 A 型性格。

● 压力解析

A 型性格最先被人们注意到是因为被人们发现与心脏病的发病有关,发现这种方式本身也是非常有趣的,两位美国旧金山的心脏病学家梅尔·弗里德曼和瑞·罗森曼有一次雇来一位工人修理他们候诊室里的候诊椅子。那位细心的工人问医生,来这里的是哪种类型的病人,因为他注意到,只有椅子的前部边缘被磨坏了。正是这位工人的细心观察使梅尔·弗里德曼和瑞·罗森曼意识到,来他们这里看病的心脏病人们经常是坐在椅子的边上,仿佛是在为随时做出一些行动做着准备。他们经过长期的研究发现,A 型性格的人所采取的 A 型行为模式提高

了心血管疾病的发病率,首先在他们的病人中描述了 A 型性格,上面的那个测试就来自他们的工作成果。

A 型性格是一种很复杂的性格特质,这样性格的人的行为模式已经被广泛证明与压力有紧密的联系,他们经常把自己置于巨大的压力之下。这种性格的人拥有过分强的竞争动力和进取心,他们想要在每一方面都获胜,经常把他们的竞争天性带到游戏中来,即使是一个棋盘游戏也可以转化成战场。我上面提到的那位同学去世后,同学们在思念他的时候还有人提起他在大学时曾经因为一盘围棋的输赢与另一名同学吵了起来,悼念之余令人欷歔不止。他们做事情很急躁,经常有由于时间紧迫感带来的痛苦感,习惯性地同时完成两项或更多的任务,过度地安排日程,使他们从一个任务转向另一个任务时经常不留有任何调整的时间;他们非常容易发怒、生气,他们的导火索好像很短,一触即发,这种愤怒或者强烈的不愉快的感受将会绕过所有的障碍而直接发作,经常把自己推向大多数人们所能容忍的极限。他们不能很好的休息,即使下班后也经常会带很多的工作回家做,我那位去世的同学在结婚的第二天就回医院工作了就是个很好的例子。

● 专业建议

如果你是 A 型性格就请并减少一些 A 型行为。比如,在生活中增加一些幽默感,尽可能多的对人们微笑以减少那些自由流露出的敌意;学会精神集中,耐着性子地阅读书籍有助于练习消除多项行为,有助于一次只关注一件事情;学会静静地听别人谈话,不要去打断他们,或者以任何方式催促他们;记得每天告诉自己,没有人曾经因为某件事情做得慢却很好而失败;让自己的时间计划尽可能地具有灵活性,并宽松一些;安排时间从事你熟悉的活动从而得到放松和休息,在紧张和压力感到来之前让这些放松出现;定期花一些时间,回想你过去的经历和已经获得的成就和收获。你可以每周为自己设立切实可行的行为改变目标,如果这些目标完成了,就给自己一些奖励。同样,你可以写出一些想改变的行为及相应的惩罚措施,当这些行为没有及时得到纠正时,就对自己进行一下惩罚。大人们总是催促自己的孩子们快一些去上学;导师们总是督促他的学生们快点完成论文;领导们总是希望下属们取得更多的工作成绩;老板们总是要求他的雇员们获得更高的销售业绩。快速发展的社会节奏好像总是在强化人们的 A 型行为,其结果往往是欲速则不达,在损害了人们的健康的同时又没有什么很好的现实结果。在这里需要提醒读者朋友们,生活中的事情总是做不完的,认为自己可以一下子完成需要做的每件事情,而

不会再有其他需要做的事情的想法是不切实际的。下面的练习有助于帮助你更加关心自己的身体状况,不妨经常练习一下。

自我催眠练习:此时此地

练习前的准备:

1. 请多读几次下面的引导示例,学习这个练习的步骤。
2. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。
3. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止,这个练习可以帮助我更好地关注当下的自己。

引导示例:

好,从现在开始让我们把全部的注意力放在自己身上……这是一个于自我关注的时刻……

从现在开始让我们把全部的注意力放在此时此地……这是一个关注当下的时刻……

去寻找一个地方,以一个最舒服的姿势坐好……让我们去迎接一个与自己相连的时刻……

对,就这样坐在那里……脊背缓缓地挺直……头部轻轻地抬起……眼睛向前方平视……

好,很好,现在嘴巴微微地张开……这时面部的肌肉放松下来了……放松下来了……

请用鼻孔深深地吸气……随着吸气缓缓抬起双肩……慢慢收回自己的腹部……让氧气充满自己的胸部……

做得很好……从嘴巴中慢慢地把气呼出来……把气呼出来……

在呼气时,缓缓放下自己的双肩……慢慢放松自己的腹部……这样会体验到整个身体放松的感觉……

好,再做一次,请用鼻孔深深地吸气……随着吸气缓缓抬起双肩……慢慢收回自己的腹部……让氧气充满自己的胸部……

从嘴巴中慢慢地把气呼出来……同时缓缓放下自己的双肩……慢慢放松自己的腹部……就这样去体验到整个身体放松的感觉……

慢慢地闭上眼睛,再做几次这样的呼吸练习……去充分体验到整个身体放松的感觉……

现在自由呼吸……用自己喜欢的速度……用自己喜欢的深度自由呼吸……

在这自由地呼吸中……任由思绪自由地漂浮……任由思绪自由地漂浮……

在这自由地呼吸中……会感觉到自己越来越放松……越来越舒服……

就在这自由地呼吸中……让自己进入深深地内在……深深地内在……

在扫描的过程中让注意力自然的停留在身体的某个部位……自然的停留在身体的某个部位……

在这个宁静的时刻……自由呼吸……让自己的注意力完全地关注到自己的身体上……

在呼吸中……请从头部开始扫描一下自己的身体……

对,从头部到脚部扫描一下自己的身体……慢慢地从头部到脚部扫描一下自己的身体……

好……现在请再做一次……这一次的扫描要做得比上一次慢一些……慢一些……

看一看,自己的注意力是否会在身体的某一个部位自然的停下来……自然的停下来……

如果停下来了……就在这个时候把注意力放在身体的这个部位上……把注意力放在身体的这个部位上……

在心里默默问一问自己:“此刻我感觉如何?”

自由呼吸……任由思绪自由地漂浮……在自由地思绪中会有一个词语在心里默默回答这个问题……

自由呼吸……任由思绪自由地漂浮……在自由地思绪中用一个词语在心里默默回答这个问题,描述一下那个部位的感觉……

继续自由呼吸……继续在心里默默问一问自己:“此刻我在想什么?”

自由呼吸……任由思绪自由地漂浮……在自由地思绪中会有一个词语在心里默默回答这个问题……

自由呼吸……任由思绪自由地漂浮……在自由地思绪中用一个词语在心里默默回答这个问题,描述一下这个时刻自己的想法……

继续自由呼吸……继续在心里默默问一问自己:“此刻我在做什么?”

自由呼吸……任由思绪自由地漂浮……在自由地思绪中会有一个词语在心里默默回答这个问题……

自由呼吸……任由思绪自由地漂浮……在自由地思绪中用一个词语在心里默默回答这个问题,描述一下这个时刻自己的行为……

再做一次,在心里默默问一问自己:“此刻我感觉如何?”

自由呼吸……任由思绪自由地漂浮……在自由地思绪中用一个词语在心里默默回答这个问题……

自由呼吸,在呼气的时候对这个感觉吐出你的关爱与欣赏……

继续自由呼吸……继续在心里默默问一问自己:“此刻我在想什么?”

自由呼吸……任由思绪自由地漂浮……在自由地思绪中用一个词语在心里默默回答这个问题……

自由呼吸,在呼气的时候对这个想法吐出你的关爱与欣赏……

继续自由呼吸……继续在心里默默问一问自己:“此刻我在做什么?”

自由呼吸……任由思绪自由地漂浮……在自由地思绪中用一个词语在心里默默回答这个问题……

自由呼吸,在呼气的时候对你现在的行为吐出你的关爱与欣赏……

自由呼吸……就这样让自己在这个时刻停留一会……继续在心里默默反复的自问自答这三个问题……

在心里默默问一问自己:“此刻我感觉如何;此刻我在想什么;此刻我在做什么?”

对,就是这样,把握这个机会,去全身心地与自己在一起……对此刻的每一个感受、想法与行为吐出你的关爱与欣赏……

给自己十分钟的时间去做这个练习,去全身心地与自己在一起……对此刻的每一个感受、想法与行为吐出你的关爱与欣赏……

好,十分钟的时间很快就到了,现在就在这里慢慢享受这个时候放松而又舒服的状态吧……

对,给自己几分钟的时间,慢慢享受这个时候放松而又舒服的状态吧……

下面给自己几分钟时间享受这个状态……然后慢慢睁开眼睛,很舒服地回到现实中来……

(二) B 型性格

梅尔·弗里德曼和瑞·罗森曼在后来进一步发展了另一种性格类型——B 型性格,它与 A 型性格相互对立。在某种意义上,B 型性格几乎可以被看成是非 A 型性格,因为它具有 A 型性格不具有的特质。一种很有效的了解 B 型性格人的方法,是观察 A 型性格的人惯常行为模式的反面。

B 型性格的人是没有 A 型性格的人表现出来的自由流露的敌意或时间紧迫感,他们是随和而又悠闲的;他们没有 A 型性格的人那种过分的竞争性,不像 A 型性格那样的急躁,也并不显示出对时间的紧迫以及轻易发怒。梅尔·弗里德曼和瑞·罗森曼在后续的长期研究中发现排除了影响心血管健康的诸如年龄、吸烟情况及家族的高血压病史等其他因素之外,B 型性格的人要比 A 型性格的人心血管疾病患病率要少很多。在其他的研究中也同样发现了 B 型性格的人的行为特征在同样的生活事件发生时比 A 型性格人的行为模式更具有保护作用。由于 B 型性格的个体更不容易遭受打击,他们的日常压力比 A 型性格的人要更少发生。

(三) C 型性格

后来又有人描述了另外一种性格类型——C 型性格,由于有研究表明这种性格的人的行为模式与癌症的发病率以及死亡率有关,所以又称为“癌症倾向型性格”。

● 压力解析

具有这种性格类型的人面对生活中的失败和挫折时通常的表现是放弃,并且容易发展成一种绝望感和无助感。C 型性格的人很容易把生活事件感知成压力源,倾向于逃避,而不是与问题进行斗争。这种性格的人面对问题展现出一种对情感的压抑或者是缺乏情感,而不是高度的焦虑情绪。A 型人格表现为愤怒、敌对以及攻击性,C 型性格却不具有这些特质,他们不仅仅压抑情感,同时也对自己的命运丧失信心。C 型性格被认为是“取悦他人的人”,因为他们渴望得到别人的认同,被别人接受。他们故意压抑愤怒的情绪以及其他消极情感以表现出美好的一面,而不是坚决的支持自己的价值观。在某种意义上,这打破了他们的完整性,加强了他们的被动性,并且强化了无助感和绝望感。

● 专业建议

对于这种性格的人来说,协助他们获得对生命的控制感、重建他们的希望,使

他们面对各种生活事件和疾病的时候乐观起来是解决他们难题的关键。专业的心理咨询、压力管理和本书介绍的一些增加人们自信心和勇气的方法都是很有帮助的。下面的自我催眠练习,可以从调整身体姿势入手来帮助自信心的建立,希望大家喜欢。

自我催眠练习:自信的我

练习前的准备:

1. 在练习之前请为自己编写一个简短的与自信的身体姿势直接相关的暗示指令,例如下文引导示例中使用的:双目平视、两肩张开、前胸挺起、脊背挺直等。
2. 请多读几次下面的引导示范,学习这个练习的步骤。
3. 找一个适合练习的安静并且温暖的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。
4. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止,这个练习可以帮助我以更加自信的姿态出现在他人面前。

引导示例:

好,现在就让我们来进行自信心练习……寻找一个舒服的姿势坐好……

静静坐好……脊背缓缓地挺直……头部轻轻地抬起……眼睛平视前方……

好,做得很好……头部轻轻地抬起……眼睛向前方平视,看着前方的墙壁去选择一个注视点……

对,就是这样……为自己的练习找一个静止的注视点,可以是房间里的装饰物,也可以是墙上的某处圆点……

调整一下你的呼吸,深深地吸气……缓缓吐气……同时凝视自己的注视点……

现在闭上双眼,在头脑中回忆你的注视物三十秒至一分钟……回忆你的注视物……

好,再次睁开眼睛……更加仔细地凝视你的注视物……注意它的形状……颜色……质地和光泽……

好……再次闭上眼睛,更加详细地回忆自己的注视物,更加详细地回忆自己的注视物……

去注意回忆它的形状……它的颜色……它的质地和它的光泽……

好……现在再次睁开眼睛……更加仔细地凝视你的注视物……注意它的形状……颜色……质地和光泽……

闭上眼睛,详细回忆自己的注视物,更加详细地回忆自己的注视物……

去注意回忆它的形状……它的颜色……它的质地和它的光泽……

就这样闭着眼睛……闭着眼睛会感觉自己的身体在渐渐放松……很舒服……很放松……

就这样闭着眼睛……按照自己喜欢的速度……自由呼吸……嘴巴微微地张开……注意要鼻呼鼻吸……

在呼吸时把注意力集中在鼻孔和上嘴唇之间的位置……集中在鼻孔和上嘴唇之间的位置……

体验进气和出气时气流经过那里时的感觉……体验气流经过那里时的感觉……

细细地体验气流的大小……气流的温度……气流经过那里时舒服的感觉……

不知不觉间会觉得自己很舒服……很放松……很舒服……很放松……

就这样闭着眼睛……把注意力集中在鼻孔和上嘴唇之间的位置……体验进气和出气时气流经过那里时的感觉……

不知不觉间会觉得自己很舒服……很放松……很舒服……很放松……

现在发挥你的想象力……想象你面前的墙上出现了一面镜子……

对,想象你面前的墙上出现了一面镜子……一面很大的镜子……

看着镜子中的自己……一面慢慢呼吸……一面看着镜子中的自己……

看着在镜子中的自己的表情……看着自己在镜子中的目光……看着自己在镜子中的双肩……看着自己在镜子中的前胸……

好,很好……就这样看着镜子中自己的整个身体……整个身体……

就这样看着镜子中自己的整个身体……看一看自己的身体姿势有哪些是需要调整的……

发挥自己最大的想象力……去调整自己身体的姿势……调整自己身体的状态……

去调整自己身体的姿势……让自己的双肩自然张开……自然张开……

去调整自己身体的姿势……让自己的前胸自然挺直……自然挺直……

去调整自己身体的姿势……让自己的脊背缓缓挺直……缓缓挺直……

看着镜中的自己……你会发现你的面部在渐渐浮现出微笑……浮现出微笑……

看着镜中的自己……你会发现你的双眼流露出自信的目光……流露出自信的目光……

一面自由地呼吸一面欣赏着镜子里面自己的样子……欣赏着自己的样子……

就这样……给自己几分钟的时间……欣赏着镜子里面自己自信的样子……欣赏着自己自信的样子……

就这样……给自己几分钟的时间……把自己自信的样子深深印在脑海里……深深印在脑海里……

记住这种身体姿势,下一次需要这种感觉时你只要深呼吸就会很快来到这种姿势……

对……请记住这自信的状态……你会充满自信地去面对生活……

好,活动一下手指,在下一次的催眠中会一次比一次深地进入催眠状态……

活动一下自己的身体,感觉越来越清醒了……

慢慢睁开眼睛,充满自信地回到现实中来……现实中来……

好……非常好……慢慢地站起来,伸展一下自己的身体……活动一下……

以轻松的姿势去读一下这个故事,一定会得到启迪。

在故事中催眠:

找到自己

很久以前有一位高僧在风烛残年之际,知道自己时日不多了,就想考验和点化一下他那位平时看来很不错的弟子。他把弟子叫到床前,说:“我的在世的日子所剩无几了,我需要寻找一个人来继承我一生所悟和我的住持之位,你明白我的意思吗?”

“明白,”弟子赶忙说,“师傅的智慧光辉是得很好地传承下去,这样才可以普照世人……”

高僧悠悠地说:“我需要寻找一位最优秀的传承者,来继承我的衣钵,他不但要有相当的智慧,还必须有充分的信心和非凡的勇气……你可以帮助我寻找一位吗?”

“我一定竭尽全力。”弟子跪在师傅的床前,双手合十,虔诚地回答。

于是,那位忠诚而勤奋的弟子,开始不辞辛劳地四处寻找了……可他领来一位又一位,都被高僧一一婉言谢绝。半年后,当那位弟子再次无功而返时,身体虚弱的高僧硬撑着坐起来:“徒儿,真是辛苦你了,不过,你找来的那些人,其实都不如……”

“我一定加倍努力,”弟子恳切地说,“我去找遍天下,也要把最优秀的人选挖掘出来,把他领到师傅的面前。”

高僧笑了笑,不再说话了……

一年之后,高僧眼看就要圆寂了,可是最优秀的人选还是没有眉目……

弟子非常惭愧:“师傅,优秀的人选还是没有眉目,我真对不起您,令您失望了!”

“失望的是我,对不起的却是你自己,”高僧微笑地闭上眼睛,停顿了好久,才又悠悠地说,“本来,我理想中的接班人就是你自己,你寻遍天下,却把自己给忽略、给丢失了……其实,每个人都是最优秀的,只要你知道,你所要寻找的人其实就是你自己……”

说完话后,这位高僧圆寂了,就这样离开了他曾经深切关注着的众生,但是却留下了让世人永远思考的话题……

(四) 坚强型性格

有的学者定义了另外一种性格类型,即坚强型性格。承诺、控制和挑战三个性格属性,是坚强型性格的人的性格特征。承诺是指具有对生命和人际关系的目标和意义的感知,具有承诺感的个体在生活中更加的主动,在生活中生机勃勃而不呆板,忠于自我而不会疏于自己;控制是对生活、生命负责的感受,有控制感的人们感到自己好像生活中的主人,而不是被动的客体,具有高内部控制点的人们会感到对生活的责任,这些人相信他们对自己的行为负有责任,因此更有可能去战胜困难,走向成功;第三个性格特质是挑战,即人们如何看待变革,具有挑战性格特质的人欢迎变革并把它看做是生活中的正常部分,视变革为生活中唯一不变的东西。坚强型的人们是灵活的,并且可以很好的适应变革。由于以上这些性格特质,坚强型性格的人可以很好地应对生活中的各种事件,易于具有更好的与压力管理水平。生活中的一切经历都可以转化为智慧与财富,放松下来,去读一下这个故事。

在故事中催眠：

千锤万凿

两块石头在寺庙中做着不同的工作。

一块做了寺庙中的佛像，每天受着世人的香火和顶礼膜拜。

一块做了寺庙门前的台阶，每天被进出庙宇的人来回踩着。

时间一长，台阶非常烦恼。

一天他忍不住对佛像说：“我们从同一座山中出来，你每天受着世人的香火和顶礼膜拜，我每天被进出庙宇的人来回踩着，命运真的很不公平！”

佛像回答说：“我们从同一座山中出来，你只挨了四刀，所以成为台阶，我却历经千锤万凿，所以修成正果……”

二、完善自我

人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛相信那些具有某些独特的性格特质才能使他们很好的应对生活中的各种事件，使他们的生活过得完满。它通过研究几十位诸如亚伯拉罕·林肯、路德维格·范·贝多芬艾、伯特·爱因斯坦等他认为将生活过得完满的人的性格特征，确定了如下十六条有助于人们实现自我，更好的面对生活的性格特质。

1. 不去扭曲现实
2. 很高的自我接纳水平
3. 与他人拥有爱或亲密的关系
4. 自治、独立
5. 思维和情绪具有自发性
6. 任务导向而不是自我中心
7. 对新事物和改变比较开放乐观
8. 运用新的、不同的方法去看待和欣赏熟悉的事物
9. 拥有一种将所有生物和宇宙连接起来的灵性
10. 对来自其他文化的人有共情
11. 将其他人作为个体来交往
12. 对是非有自己独特的伦理感
13. 抵抗社会化

14. 能容忍和享受沉寂和孤独

15. 富有创造力、发明力

16. 拥有幽默感,能够正确评价自己与别人的缺点

这些性格特征有益于人们继续成长,并且完满地发展他们的潜能;这些性格特征创造并维持了人们在各种生活情境中的优势特质,可以更好的应对生活中的各种变化;这些性格特征还可以极大的帮助人们从生活事件中吸取经验教训,让你最终实现自我,走向自由、平等、独立与和谐。下面的自我催眠练习有助于帮助人们的性格特质更加和谐,希望大家能够喜欢。

自我催眠练习:自我圆融

练习前的准备与要点:

1. 这是一个自我和谐的练习,请仔细读一下引导示例,相信很容易学会,并且可以依照自己的喜好略作改动。

2. 练习前要先为自己营造一个既安全又舒适的氛围,找一个令自己感到安全与安静的环境,关掉手机,去掉身体上的饰品和眼镜。

3. 第一次进行这个练习时,要尽量使自己放松下来,这样即使我们从不曾接触我们的内在阴阳两种特质的部分,我们也会轻而易举完成这个练习。

4. 练习时,要相信一切发生在练习中的事情,假如你的某一个特质有点儿羞怯或踌躇不前,请你多给他或者她一点时间,只要你经常做练习,你就会发现你与他们的连接更为紧密、契合。

5. 练习中你可能接触到各种不同的面向,不同状态的特质,坦然接受所有发生在你身上的事,因为他们能帮助你更认识自己、接纳和圆融自己。

6. 默默地告诉自己现在我要开始练习了,这个练习很安全,我可以随时停止,这个练习可以帮助我更加和谐。

引导示例:

好,现在……让我们再一次进入内在……去花些时间来接触我们的阳刚和阴柔特质……

找一个舒适的地方……轻轻松松地平躺下来……闭上自己的双眼……准备去体验放松的感觉……

深呼吸一下……吐气时,将身体放松……将身体放松……

再呼吸一次,吐气时,再将身体放松……将身体放松……将身体放松……

再深呼吸一下……吐气时……检查身体各部位是否放松了……放松了……

就这样做,在每一次的呼吸中让自己的身体全部放松……渐渐会发现自己的心绪已经进入一个悠然平缓的时空……

发挥自己最大的想象力……想象自己漫步在一条路上,这条路的材质、颜色以及路边的风景都是自己最喜欢的……

想象自己漫步在一条路上,这条路的材质、颜色,以及路边的风景都是自己最喜欢的……

就这样,在路上漫步……不知不觉间……会感觉自己愈来愈专心一致,愈来愈平静,身心愈来愈松弛……

就这样,在路上漫步……不知不觉间……会发现自己已经进入深邃、静谧的内在世界中……

在漫步中,来到了一个花园门前……来到自己喜欢的环境……这是自己的心灵花园……

这是一个属于自己的世界……让自己花点儿时间去触摸、去欣赏、去感受花园中的一切……

这是自己私有的、风景秀丽的心灵花园……让自己花点儿时间去触摸、去欣赏、去感受花园中的一切……

今天,我们将要把我们性格中的阳刚与阴柔两种特质带入这个花园中……把我们性格中的阳刚与阴柔两种特质带入这个花园中……

想象自己继续在这个花园中漫步……渐渐地会在花园中隐约看见一个女子的身影……她可能是一个妇人,一个女孩,一个动物,或是某种颜色、形状的光影……

在自由地漫步中,会看见一个女子的身影……她可能是一个妇人,一个女孩,一个动物,或是某种颜色、形状的光影……

她会越来越清晰地出现在自己的面前,现在试着去看一看她……看一看她……

仔细瞧一瞧她的形容外貌……看看她究竟有多大年纪……以及她的穿着打扮……注意一下她的言行和举止……

现在她已经向你走近了……你们彼此以自己喜欢的方式打招呼……彼此致意……

试一试,以你们都喜欢的方式交流一下……问一问她想告诉你什么,或者想和你沟通什么,无论诉诸语言、文字或以其他形式表示都没有关系……

不论她对自己说了些什么……都要以包容的态度接受……问一问她……需不需要你为她做什么……

如果她带来了一份礼物……不妨接受她的礼物……接受她的好意……

去和她相处……无论以何种方式……花一点时间和她相处……这样对自己很有好处……

看看她……问一问她……是喜欢坐在或者站在自己的右边……还是想坐在或者站在你左旁……只要你们彼此感觉愉快就好了……

和她共同呼吸……同时吸气……同时呼气……将她的能量带入自己的体内……

将她的能量带入自己的体内……会有无比美好的感觉……你会发现自己生命力中无比温柔的部分……

带着你阴柔的特质,继续在这个花园中停留……渐渐地会在花园中隐约看见一个男性的身影……他可能是一个男人,一个男孩,一个动物,或是某种颜色、形状的光影……

带着你阴柔的特质,会看见一个男性的身影……他可能是一个男人,一个男孩,一个动物,或是某种颜色、形状的光影……

他会越来越清晰地出现在自己的面前,现在试着去看一看他……看一看他……

像接触你的阴柔时的特质一样,去接触你的阳型的特质,仔细瞧一瞧他的形容外貌……看看他究竟有多大年纪……以及他的穿着打扮……注意一下他的言行和举止……

现在他已经向你走近了……像刚才一样,你们彼此以自己喜欢的方式打招呼……彼此致意……

试一试,以你们都喜欢的方式交流一下……问一问他想告诉你什么,或者想和你沟通什么,无论诉诸语言、文字或以其他形式表示都没有关系……

不论他说了些什么……都要以包容的态度接受……问一问他……需不需要你为他做什么……

如果他也同样带来了一份礼物……不妨也接受他的礼物……接受他的好

意……

带着自己阴柔的能量,去和他相处……无论以何种方式……花一点时间和他相处……这样对自己很有好处……

看一看他……问一问他……是喜欢坐在或者站在自己的右边……还是想坐在或者站在你左旁……只要你们彼此感觉愉快就好了……

和他共同呼吸……同时吸气……同时呼气……将他的能量带入自己的体内……

将他的能量带入自己的体内……会有无比美好的感觉……你会发现自己生命力中无比坚韧的部分……

问问他们是否有话要向对方说……是否想透过语言或其他方式和对方交流……问问他们是否需要对方为他们做些什么……

现在,试一试让那个女性与那个男性彼此打一下招呼,自己在旁边静静地欣赏一下他们的交流……

让他们自由对话,自己在旁边静静地欣赏一下他们的交流……

现在,和他们同样共同呼吸……同时吸气……同时呼气……将他们的能量带入自己的体内……

将他们的能量带入自己的体内……会有无比美好的感觉……你会发现你生命力无比和谐……

对,就这样,和他们同样共同呼吸……同时吸气……同时呼气……将他们的能量带入自己的体内……让自己的生命更加和谐……

现在,就用一点时间来和他们共同呼吸……同时吸气……同时呼气……将他们的能量带入自己的体内……尽情感受一下两者均衡与和谐的情形……

时间的长短而安全有自己决定,当自己感觉到这次的练习已经圆满完成了,就以自己选择的方式结束……

可以选择三个人紧紧拥抱……融化为一个整体……融化为一个整体……

也可以选择和他们两个人道别……告诉他们,自己会经常来心灵的世界里看望他们……

重新走在来时的小径上……感受一下生趣盎然、充满朝气、身心和谐的感觉……

慢慢走回你做练习的屋子……慢慢找到你留在屋内的身躯……准备好了以

后,睁开双眼回到屋内……

现在要做的事情就是深深地吸气,再慢慢呼气,放松下来,去欣赏下面的故事。

在故事中催眠:

持之以恒

有一天,学生们在课堂上问苏格拉底,怎样才能成为像苏格拉底那样学识渊博的学者。

苏格拉底说:“今天我们学习来做一件最简单也是最容易的事,每个人把胳膊尽量往前甩,然后再尽量往后甩……”

苏格拉底先示范了一遍,然后说:“从今天开始,大家每天做三百下,能做到吗?”

学生们都笑了:“这么简单的事,有什么做不到的?”

过了一个月,苏格拉底问学生:“那个简单的事情有哪些同学坚持做了?”

教室里有百分之九十的学生举起了手……

又过了两个月,苏格拉底又问学生:“现在,那个简单的事情,哪些同学依然坚持在做?”

教室里有十几个学生举起了手……

一年过后,苏格拉底再次问学生:“请告诉我,最简单的甩手动作,有哪几位同学坚持做到了今天?”

这时整个教室里只有一个学生举起了手,那个学生就是后来成为著名哲学家的柏拉图……



后记：感谢生活

来如水流，何因何由，逝若风吹，何依何从？十年前的一个夜晚，一位年轻的外科医生坐在医院的值班室里若有所思地默念着波斯诗人莪默·伽亚谟的词句。几个小时之前他刚刚“送走”了一位癌症晚期的患者，也许是几年的从医生涯中看到太多人临终前痛苦的样子，听到过太多患者辞世后亲人们哀痛的哭声，总之今天的这一幕情景深深地触动了他的内心，使他不得不去思考生命中的许多主题。几年后，他辞去了曾深爱的医生工作，孤身远行，开始了重返精神家园的旅程……

很感恩这些年的成长路途，看到了人生中很多前所未见的风景，也渐渐学会了珍惜生命中的每一个瞬间！在这个时刻我最想说的两个字就是“感谢”！在这里我要感谢在我的成长道路上帮助过我的师长和朋友们：感谢来自美国的 TSI 创始人 Kate Hudgins 博士的连续训练以及督导；感谢杰出的世界顶级心理治疗大师 Frank Cardelle 博士和来自加拿大哥伦比亚大学的 John Banmen 博士，他们的个人体验及传授咨询技能的工作坊给予了我极大的帮助；感谢来自德国法兰克福身心康复医院的前院长 Hermann Schultz、法兰克福医学院的 Merkle Wolfgang 主任和来自挪威奥斯陆国家医院的专家 Inge Refnin 的训练和个案督导；感谢清华大学的樊富珉教授和北京师范大学的石林教授，她们的课程、著作及译著使我受益良多；感谢来自台湾的美国国家催眠教育与认证委员会亚洲区总代表廖佳音博士和蔡仲淮先

生,从他们身上我学习到了很多不同的理念及技术手段;感谢在“五一二”汶川地震后蔡仲淮先生和黄仁杰先生及时为我带来了他们在台湾“九二一”地震后心理危机干预的工作经验,在地震灾后的并肩工作中,我深刻地体验到了同为炎黄子孙血脉相连的深情;感谢我在武汉市心理医院进修时给予我指导、个人体验和帮助的施琪嘉教授、童俊教授、李小龙教授和王华医生;感谢来自海峡对岸的徐大智先生和古名言先生,他们在我急需之时赠送和邮寄给我宝贵的书籍和资料;感谢北京心理咨询热线姜筠老师的无私帮助;很感谢在北京青年压力管理中心工作时的同事熊汉忠主任、吴思娜博士和刘一然老师,很难忘并肩工作、专业研讨时的一幅幅画面;感谢北京燕园博思心理咨询中心的马泽中主任、陈龙主任及全体同事的支持与帮助;感谢我的家人及生命旅途上的所有朋友和伙伴,谢谢你们多年来的爱、陪伴与关心;感谢我所有的团体成员和来访者,有了他们信任和允许,我才能有机会陪伴他们走过一段人生的路程,每一段心灵的历程都是那样的叫我感恩,在生命中能够与他们相遇是命运的眷顾;感谢读者朋友们选择了这本小册子;这时还要感谢我自己,在生命中选择了成长!这本书的很多内容都是在外出做“压力管理”培训的飞机上写成的。这里要感谢本书的洪红编辑,是她一次次的热情邀稿,催生了这本书的到来,感谢她的邀约、校改与润色。本书中所选用的治疗个案都经来访者本人同意,并且隐去个人资料,感谢他们与我分享的人生经验。

中国的催眠推广工作处于起步阶段,很高兴看到蔡仲淮先生、曹子策博士等优秀的催眠导师所做的教学工作,也很高兴看到鲜于亮先生、成荣信先生所做的推广工作;中国的压力管理培训工作还处于概念推广阶段,很高兴看到诸多媒体对应用心理学领域许多正面积积极的报道。人类的内心世界烟波浩渺,我们正走在探索内在世界的旅途中,所以没有哪一个学科、学派、理

论和工具是放之四海皆准的，本书中所分享的内容欢迎朋友们批评和指正。读者朋友们如果觉得需要专业帮助，也可以直接联系我们。两百年前的人类尚未拥有科学心理学这一探索内在世界的途径，但是人类探知精神世界的旅程却早已扬帆起航！两百年后的人类将以何种形式继续这个旅途尚未可知，但是我无比地坚信，只要我们存在一天，这个脚步就绝不会停止，因为“黑夜给了我一双黑色的眼睛，我要用它去寻找光明”！

郝 滨

2008年9月16日于北京大学资源东楼



参 考 文 献

1. (美) Snyder C R. Coping: The Psychology of What Works, New York, Oxford, Oxford University Express, 1999
2. (加)斯塔诺威克著,范照等译:《与“众”不同的心理学:如何正视心理学》(第七版),中国轻工业出版社,2005年。
3. (美)费耶阿本德著,(美)普赖斯顿编,陈健等译:《知识、科学与相对主义》,江苏人民出版社,2006年。
4. (英)珍妮特·弗里克等著,罗杰鹏译:《催眠疗法》,浙江摄影出版社,2003年。
5. (美)史丹利·费雪著,季欣译:《自我健康催眠》,生命潜能文化事业有限公司,1999年。
6. 廖佳音主编:《催眠保健咨询师》,中国就业培训技术指导中心职业培训项目指定教材,2007年。
7. (德)埃利希·弗洛姆著,尚新建译:《弗洛伊德的使命》,生活·读书·新知三联书店,1986年。
8. (美)杰弗瑞·萨德著,陈厚恺译:《艾瑞克森——天生的催眠大师》,华人心理治疗研究发展基金会出版,2004年。
9. (美)杰弗瑞·萨德著,朱春林等译:《跟大师学催眠——米尔顿·艾瑞克森治疗实录》,华人心理治疗研究发展基金会出版,2004年。
10. (美)约翰·葛瑞德等著,杨淑娟译:《催眠天书》,世茂出版社,1997年。
11. (法)克里斯托夫·安德烈等著,徐牧译:《自我评估》,上海人民出版社,2005年。
12. (美)朱迪思·欧洛芙著,杨霞译:《积极能量》,中国社会科学出

版社,2006 年。

13. (日)衫溪一言等编著,樊富珉等译:《产业心理咨询入门》,中国轻工业出版社,2007 年。

14. (美)卡罗·皮尔森著,张兰馨译:《影响生命的十二个原型》,生命潜能文化事业有限公司,1994 年。

15. (美)克莉丝汀·寇威尔:《身体的情绪地图》,心灵工坊文化事业股份有限公司,2006 年。

16. (英)保罗·马丁著,白卫涛等译:《病态——压力心理、行为和疾病》,世界知识出版社,2001 年。

17. (美)罗纳德·科恩著:《心理测验与评估》(第六版),人民邮电出版社,2005 年。

18. (德)洛塔尔·赛韦特著:《压力管理》,中信出版社,2007 年。

19. (美)杰勒德·哈格里夫斯著,刘子正译:《压力管理》,中国社会科学出版社,2001 年。

20. (美)Philip L. Rice 著,石林等译:《压力与健康》,中国轻工业出版社,2000 年。

21. 陈丽云,樊富珉,梁佩如等编著:《身心灵全人健康模式》,中国轻工业出版社,2009 年。

22. 石林主编:《职业压力与应对》,社会科学文献出版社,2005 年。

23. 金瑜主编:《心理测量》,华东师范大学出版社,2005 年。

24. 舒晓兵,廖建桥:《工作压力研究:一个分析的框架——国外有关工作压力的理论综述》,华中科技大学学报(人文社会科学版),2002 年,(5):121-124。

催眠与心理压力释放

从职业、恋爱、婚姻等各个方面教会你缓解压力的方法和技能，提供帮助你稳定情绪、树立信心及战胜困难和挫折的技巧和方法。

催眠暗示可以有效协助你完成一个明确的、具体的、现实的、对个人有积极意义并可以衡量的目标。

通过启动感官系统、呼吸、想象三大途径，使你进入专注和放松的状态。

上架建议：心理学 / 社科

ISBN 978-7-212-03510-5



9 787212 035105 >

定价：42.00 元