

# 《催眠治疗实录》

## 图书基本信息

书名：《催眠治疗实录》

13位ISBN编号：9787544422321

10位ISBN编号：7544422321

出版时间：2009-1

出版社：上海教育出版社

作者：张亚

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《催眠治疗实录》

## 前言

当维特根斯坦(Ludwig Wittgenstein)在1919年左右阐明了一个有意义的命题——自然科学无法触及人类生活中真正重要的事情(精神领域)，因而“对不可说的保持沉默”时，同为维也纳人的弗洛伊德(Sigmund Freud)几乎同时提出了比较完整的精神分析理论，宛如物理学家对本科生讲述他对物质本质的发现一样，坚定地告诉世人关于人类心灵的发现。这两个“保持沉默不说的”和“说得彻底坚决的”人同样关注心灵的“治疗”，思路却是如此不同。一百年后，当我沿着弗洛伊德所开创的潜意识之路义无反顾地走向催眠疗法的圣殿时，维特根斯坦狡黠的笑声依然回响在耳边——“把精神说清楚是一个巨大的诱惑”。心灵的“黑匣子”里的内容远远超出我们的想象。从事心理咨询工作六年以来，我很多次被个案内在的力量感动，被心灵的神奇震撼，也被那些悠长的困惑环绕。如果说知识的岛屿越大，惊奇的海岸线越长，那么，当你面对那一望无际的心灵之海时，又将是怎样的敬畏与好奇！也正因如此，当上海教育出版社的金亚静女士邀请我继续写一本有关催眠治疗的案例集时，我不但觉得有些惶恐，而且担心贻笑大方。在她的鼓励和热情读者的建议下，大半年之后，我最终决定迎难而上。非常希望本书的出版能让有兴趣的读者进一步了解催眠疗法乃至心理咨询到底是怎么回事；让心理学等相关专业的人士能够借此机会和我深入探讨这门技术的应用、发展和局限，更欢迎各位读者怀着包容的心，毫不留情地对本书进行批评、指正。本书中的案例都来自生活，但隐去了基本信息和太过隐私的内容。有些来访者能够联系上，我便通过邮件或电话直接征求了意见，几乎每一位来访者都非常愿意在隐去基本信息的前提下将自己的故事与他人分享；有些无法联系上，我选择更仔细地改编了个人信息，有些案例还特地穿插了两个或更多类似来访者的信息，避免造成可能的猜测。在此一并对他们表示感谢，他们每个人都是我最好的老师。对父母的感激不必言说。此外，感谢金亚静女士细心而有创意的工作，感谢华东师范大学心理咨询中心叶斌老师、张麒老师一直以来的悉心指点和无微不至的关怀；感谢我那些有趣、有心的同事许维素、朱晓慧、林麟、何良以及庄丽等咨询师伙伴们，与你们一起在路上的感觉真好。最后，想借此机会感谢我的先生。正因为他在那里，我才能像今天这样充满惊喜地工作与写作。

# 《催眠治疗实录》

## 内容概要

《催眠治疗实录》收录了临床心理治疗师张亚的诊治过的十个案例，这些求诊者或严重失眠，或严重脱发，或“白日见鬼”，症状形形色色，作者一个个案例娓娓道来，讲述了每个求诊者经历了怎样的变化，直至摆脱困扰，消除症状。书中的案例都来自生活，但隐去了基本信息和太过隐私的内容。催眠椅上的世界是一个神奇的魔法空间。在那里，我们的心灵和另一个陌生又熟悉的心灵日渐亲近。有时候，那交会的光亮照亮了黑暗；有时候，那默默的陪伴唤醒探索的勇气；有时候，那激烈的碰撞释放被尘封的能量。

# 《催眠治疗实录》

## 作者简介

张亚，女，华东师范大学心理咨询中心资深心理咨询师、讲师，复旦大学医学院药学学士，华东师范大学临床心理学硕士。长期从事个别心理咨询与团体培训工作。擅长催眠疗法、精神动力取向治疗以及家庭治疗。著有优秀畅销书《催眠心经》；曾在核心期刊上发表催眠疗法、青少年心理

# 《催眠治疗实录》

## 书籍目录

引言 催眠椅上的故事第一章 婉儿的故事：“我无法考试了！”模拟考考砸了之后 催眠带她先进考场 妈妈的紧张不动声色 给自己一个手势 案例反思：“一次就成”的心理咨询 话说催眠：到底什么是“催眠” 心灵加油站：焦虑和担心告诉我们什么第二章 秋子 的故事：“催眠能让我忘了他吗？”“忘了他是我唯一的选择……”她如何说自己的“故事” 迷雾背后的“他”是谁 宛如一个梦 走吧，走吧！人总要学着慢慢长大 案例反思：“大哭大闹”能不能带来改变 话说催眠：何时适合做催眠 心灵加油站：关于因爱而痛第三章 明君的故事：“是谁让我夜夜不成眠？”当睡觉成了噩梦 一张结在脑袋里的黑色大网 面对父亲，高山仰止 自我催眠之路 案例反思：失眠的秘密 话说催眠：治疗是让来访者学会有效的“自我催眠” 心灵加油站：如何拥有好睡眠第四章 小玉的故事：“中年男人、小女孩和我”“人和人之间就只会互相伤害！”大发雷霆背后 心里住着“好几个人”不想长大的小女孩“我不要回家”一个新的“人格盘子” 案例反思：“不用引导”的催眠 话说催眠：催眠治疗中的阻抗问题 心灵加油站：人际关系之“境由心造”第五章 米兰的故事：贤妻情妇一念间 恩爱小夫妻的“大”烦恼 选择，在一念之间“我的心是用玻璃做的……” 案例反思：那些两难选择的咨询 话说催眠：催眠让你看见什么 心灵加油站：两个人的“婚姻小舟”第六章 小艾的故事：“昨天我又发疯了……”常常“发疯”的文静女生“我想掐死自己……”层出不穷的“症状”爸爸嘴里不一样的“真相”新的适应问题 会不会出现新症状 案例反思：疾病的隐语和希望 话说催眠：催眠回忆的真实性 心灵加油站：家庭系统里的“秘密”第七章 小林的故事：“我丢了一段记忆……”“那天的记忆一片空白……”看一场“过去的老电影”想不起来的密码“我的恐惧无法诉说……” 案例反思：谈谈“创伤” 话说催眠：那些“不成功”的催眠 心灵加油站：我们如何“编织”故事第八章 菲菲和李霞的故事：脱发，又见脱发！一天之内的两个个案 大马路上的恐惧和“好妈妈”的担心 救不了的外婆和忘不了的父亲 走出咨询室时 案例反思：“老毛病”和“新问题” 话说催眠：催眠术的新发展 心灵加油站：看看你的“内在小孩”第九章 大玲的故事：“我见鬼了！”浴室里的手被“鬼”掐住了 与“吸血鬼”之战 一个爱幻想的小男孩 案例反思：恐惧的“秘密” 话说催眠：催眠状态下的“心理图像” 心灵加油站：直面你的恐惧结语 走下催眠椅之后

## 章节摘录

妈妈的紧张不动声色婉儿醒来之后，在我的引导下揉了揉脸颊，伸了个懒腰，很高兴地看着我，说：“谢谢老师！”我也非常享受这句真心的谢谢，冲她点了点头。另一方面，我觉得是时候面对整个家庭共同呈现的问题了。我转身向婉儿妈妈说：“婉儿妈妈，谢谢你刚才陪伴婉儿整个过程，因为你在这里，她才会那样好、那样安心地进入状态呢！不知道刚才你的感觉怎么样？”婉儿妈妈显然没有料到女儿来咨询，我会也请她谈谈情况，她有些语无伦次地说：“挺好的，婉儿这次一定不会紧张啦！”“那么你的感觉呢？我注意到妈妈在整个过程里其实特别关注婉儿，还挺紧张呢！”还没等婉儿妈妈说话，婉儿立刻说：“肯定肯定！她最容易这样了！”我笑着看着婉儿妈妈，她看了看女儿，又看了看我，有点不相信地说：“足吗？刚才我是挺担心的，尤其是婉儿遇到难题的时候，我好像和她一样卡住了……”“我注意到妈妈虽然紧张、担心，可是看上去却常常很冷静的样子。”我把自己的感受如实和妈妈分享。“对啊！妈妈其实很容易紧张的，我心里知道……”婉儿抢着说。婉儿妈妈反倒有点不好意思了，“我自己倒是没注意到，没想到婉儿这么敏感……”她爱怜地抚摸着婉儿的头发。“那么，婉儿，妈妈的这种紧张会影响你吗？”“当然啦！有时候我回家抱怨自己不想活了，太郁闷了，妈妈就会特别紧张，而且她又不说，不断跑到房间来看看我在做什么，其实我只是嚷嚷，谁愿意自杀啊！几次之后，我都不敢在家随便说话了！”婉儿有些撒娇地看着妈妈说。“婉儿妈妈，看来你的情绪真会让婉儿比较担心呢！她本来可以向你倾诉的，可是因为担心你，反而自己一个人承担了……”我从心里由衷地为婉儿的懂事而赞叹。婉儿妈妈显然也比较吃惊，她推了推眼镜，看了看女儿，仿佛不认识她一样：“婉儿，妈妈真没想到自己还给你增加压力了……”婉儿倒是很大度，说：“没关系啦，反正我也过来了！”俨然是一个小大人。我笑着对婉儿妈妈说：“其实你的紧张、担心并没有什么不对啊，哪个家长不担心自己的孩子呢，重要的是你可以把你的担心说出来。这样婉儿也会比较舒服，你们彼此可以互相坦白的，对吗，婉儿？”“对的，对的，妈妈，其实你可以告诉我的，你不说又要我自己去猜，不知道自己哪里做得不好……”婉儿很兴奋地说。婉儿妈妈也若有所思地点点头。“妈妈可以直接说：‘婉儿，你这样大声嚷嚷要自杀，让妈妈觉得心里忐忑不安，真有些担心，你能对妈妈再多说一些吗？’也许这样，你们两个人就可以互相沟通啦！”我笑着对这对亲昵的母女说：“找到好的沟通方法，表达彼此的情绪，一家人可以更紧密地互相支持呢！”在家庭系统中，成员的情绪会彼此互相传递和影响，而孩子常常是家庭中未被表达的情绪的集中承担者。我记得以前曾接过一些孩子逃学、神经性耳聋、出现行为问题的案例，在进行家庭治疗的时候无一例外地发现：或是家庭中经历一些重大事件之后父母压抑的情绪体现在孩子身上；或是孩子遇到一些困难却没有办法在家庭中得到支持，反而愈演愈烈。家庭沟通真的很重要，一个彼此支持、充满关爱、能够表达情感的家庭才能成为每个成员温暖的避风港！在临床工作中，着力于整个家庭的沟通表达、互相支持，常常事半功倍。给自己一个手势咨询进行到这里，已经做了大部分工作了，我决定引导婉儿做一些强化的工作，帮助她把这种胜任、自信、放松的感觉尽可能地带到咨询室之外。其实，咨询师每个星期不过见个案1次，每次1个小时，剩下的167个小时都是个案独自度过的，改变是从他们走出咨询室之后开始的，咨询从一开始就是为了让他们的在咨询室里的美好感觉带到现实生活里去。现代催眠术发展出很多方法来强化这种改变的力量。“婉儿，你此时此刻感觉如何？”“当然很高兴啦，觉得开心、舒服！”婉儿的眼睛亮晶晶的，像冬夜里的星星。“如果想到考试、做不出来的题目，你会觉得紧张吗？”“报告老师，紧张程度为……嗯……1分！”没想到婉儿还很顽皮，故意和我卖了个关子。“我很希望你能把这种感觉带到考试里去，带到生活里去，甚至当你伤心、难过的时候，你还能记得这样的感觉，知道一切都会过去，好不好？”“好！有什么方法吗？”“来，我们试着闭上眼睛，充分地体会此时此刻婉儿感受到的高兴、放松、充满信心的感觉……对……非常好……充分地有这样的感觉在一起，注意这种感觉在身体的哪些部位特别明显。”

## 后记

催眠椅上的故事每天都在继续，走下催眠椅之后的研究、反思、困惑也始终如影随形。催眠状态下到底发生了什么？为什么来访者的暗示性会增强？为什么来访者会做出一些看上去很不可思议的举动？为什么在催眠状态下来访者往往能以不同的角度去看待同一件事情？到底是什么引发了被催眠者的改变？跳出催眠师的角色，当我们试着“出乎其外”，以更客观、理智的眼光来看待催眠疗法时，老实说，呈现在我们面前的是更多的困惑。催眠状态只是“好被试”的刻意配合？其实，催眠的描述带有很强的主观色彩，不管是从被催眠者的自身感受还是从催眠师的观察，都很少有令人信服的证据证明催眠状态是确实存在的一种客观状态。有些催眠研究者认为，所谓的“催眠状态”只是被催眠者在努力配合催眠师，想充当“好被试”，因而产生手臂自动上升、回到小时候、人格变化等行为。近年来由于功能影像学的发展，国外对催眠的研究又形成了一次高潮，催眠状态才逐渐被人们所接受。目前，经过长久的争论后，“催眠是一种意识改变状态”这一说法逐渐被多数人所接受。那么，意识产生了怎样的改变呢？催眠状态体验的描述主要包括以下几个方面：放松、精神专注、判断以及运动和监督的意向降低，对时间和地点以及自我的定向中止，对自身反应像是自动的或似有外力在控制的体验。其中，至少放松和精神专注与导致催眠状态的特定诱导有关，催眠放松直接源于放松的诱导和愉快身体体验的暗示；精神专注可能是被诱导持续集中于催眠师的声音以及传递的指导语上，同时暗示其对外界不相关的刺激源以及自发思维的注意力降低和定向力下降。与此一致的描绘是：精神专注是一种注意力非常集中的状态，在这种状态，被催眠者不受任何分神的事情的影响。也就是说，目前的研究至少可以从生理变化的角度证明催眠状态是一种既放松又精神专注的意识改变状态，与平时的意识状态有所不同，而这种状态正是进行心理治疗的绝佳时机。通过催眠输入想要的指令就能“包治百病”？大多数人对催眠疗法的印象非常简单：关键是要把对方催眠了，然后输入合适的指令，来访者的症状、问题、困扰就自然解决了。也正因如此，大众往往非常关注催眠引导方法，至于把别人催眠了之后做些什么反而成了无关紧要的噱头。其实，读者从上述的个案中可以看到，催眠治疗远远没有那么容易。即使对方进入很深的催眠状态，只是通过催眠师的暗示进行治疗也远远不够。有时候，催眠师会与来访者一起重新体验过去发生的事情；有时候，催眠师会引导来访者面对“症结”所在；有时候，催眠师也并不知道会发生什么，而是等待来访者的潜意识自然呈现；有时候，来访者在催眠师的鼓励下开始真正直面自己的“症状”；有时候，两个人共同徜徉在心灵的世界里，丰富的心理意象不期而至……从权威式的催眠发展至合作式的催眠，催眠疗法内在的理念经历了极大的改变，随之引发的具体操作也不自觉地变化了。传统的催眠疗法强调催眠师的权威暗示，合作式的催眠则更关注于催眠师和来访者之间的互动配合、共同探索。催眠不再是催眠师一个人的事，而是两个人的心灵之旅。话说回来，通过输入催眠指令来进行心理治疗远远没有那么容易，更谈不上包治百病。毕竟，每个问题背后都有故事，每个症状都有话要说。不问原因的改变常常仓促而危险，不被理解的痛苦自然引发阻抗，不能充分利用来访者自身资源的暗示常常只能收一时之效。催眠疗法比其他治疗方法更快、更好？催眠疗法一度非常“走红”，市场上出现了一周近万元的培训；心理咨询师也常常遭遇来访者的询问：“你会做催眠吗？”关于催眠的臆测、猜想更是铺天盖地，甚至将催眠“妖魔化”，认为它比其他治疗方法更快、更好，奉若神明，趋之若鹜；也有人将催眠“神秘化”，完全抵制它，认为它只是迷信或巫术，谈之色变，敬而远之。其实，催眠疗法只是众多心理治疗方法中的一种，而方法本身是很难比较好坏的——用得合适便是“好”，用得不合适便是“不好”。认为催眠疗法比其他方法更快、更好实在是不自量力的夸大，甚至也投射了人们不切实际的幻想。在临床工作中，许多心理咨询师都会同时掌握不同的治疗方法，针对不同的问题、不同的来访者共同商定合适的治疗策略，说到底，关键的不是“术”，而是使用“术”的人，没有良好的咨询关系作为基础，再复杂、玄妙的技术都是空谈。目前，国内的心理咨询行业刚刚起步，许多规章制度、培训认证都还不够完善，催眠疗法作为一门技术难度比较高、冲击力比较大的心理治疗方法依然存在颇多争议。在不断探索的过程中，我们看见更多，却也疑惑更多，走下催眠椅之后的反思虽然远远不够，对催眠机制、疗效因子等方面的研究也尚无定论，但这个过程本身却引发了催眠疗法的新发展——从权威式的催眠到合作式的催眠，从对技术的强调到着力引发来访者的内在资源，从简单的催眠暗示到更适合来访者需要的共同探索，从包治百病的“幻象”到逐渐确立适用范围，与其他治疗方法相互融合……这些微妙的改变使催眠疗法绽放出新的活力，使催眠师更加清楚技术及本人的边界，更使来访者从这门古老而年轻的心理治疗艺术中真正获益。“人乎其内，故有生气；出乎其外，故有高致”，对于每一位正在路上的催眠

## 《催眠治疗实录》

师来说，全心地投入每一次催眠治疗，同时保持清醒的头脑观看、反省、研究、改进整个过程，定能促进国内催眠治疗乃至整个心理咨询行业的稳步发展，从混沌走向新的希望。

# 《催眠治疗实录》

## 编辑推荐

希望《催眠治疗实录》的出版能让有兴趣的读者进一步了解催眠疗法乃至心理咨询到底是怎么回事；让心理学等相关专业的人士能够借此机会和我深入探讨这门技术的应用、发展和局限。

## 精彩短评

- 1、还可以吧，看后有点收获
- 2、文笔很好，内容好，值得一读
- 3、其实个案很一般,根本无须催眠,卖弄
- 4、操作性强，内容生动丰富。
- 5、风格和作者前一本《催眠心经》相同，看得不累，有收获。特别喜欢作者的文风，清新，自然，不做作，不故弄玄虚。但是感觉深度没有《催眠心经》深。还是感谢作者为我提供了成长的机会，期望新书。
- 6、作为案例，有一定阅读性
- 7、都是案例，读者轻松
- 8、这本书比较适合初学者和有一定专业基础的人看，还是能够学到很多的。实践性比较强
- 9、这本书的整个架构不错，先说案例，接着是案例反思和催眠的相关知识，最后是心灵加油站提供了一些简单实用的指导方法，看了有所收获。
- 10、作为初次接触催眠治疗的我,读了此书激起我想学习催眠术的强烈愿望.
- 11、不仅有治疗过程  
还有知识点提醒
- 12、如题，可以拿着当补充知识来用，也有些作者自己总结的好经验
- 13、纸张质量很好，内容也还不错，对有基础的人有帮助
- 14、心灵加油站后的启发都很有意思
- 15、很实用的一本书，对于学习催眠的咨询师来说，看起来虽然简单，但是操作性很强，很实用。尤其是对于刚步入催眠行业的老师来说，可以供借鉴学习参考之用。
- 16、若以咨询师的角度来看这本书，很是值得学习，催眠的理论、咨询的基础等都比较易懂，若把自己以来访者的角度来看此书，他们的困惑，自己也有过，收获了一份豁然！
- 17、因为刚刚接触、学习催眠，所以在卓越买了相关书籍。这本书很实用，适合初学者以及对催眠感兴趣的人看。个人推荐！
- 18、对于想了解催眠的人来说，这是一本不错的书。而且纠正人们日常一些对于催眠不正确的看法。值得一看！！
- 19、本书重点是治疗可以了解作者催眠个案后进行治疗的思路方法技术，但催眠的过程方法写的不细，如果你已经掌握揽催眠技术，进一步治疗，这本书有很好的启发和借鉴作用
- 20、跟图书馆看见的一样的

# 《催眠治疗实录》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)