

## 1. 什麼是催眠？

催眠指的是一種特殊的精神狀態，處於這種狀態時人們會很容易接受給他的建議，就像是不透過理智判斷，自然而直接的接受催眠師所塑造的情境。在這種情況下，個案會強烈的接受催眠師的建議，並且依照這些建議產生聽覺、視覺、嗅覺、味覺、觸覺、感覺等反應，即使這些感官反應和實際的情形有很大的差別，甚至在記憶以及自我的認知方面，也會依照催眠師所給予的建議而改變，而且所有的催眠建議都可以持續到個案從催眠中被喚醒之後，就好像這些催眠建議會重新定義個案對真實世界的感受。

## 2. 意識與潛意識

過去已經有許多討論意識與潛意識的研究文章，然而也有許多人質疑是否真的有潛意識的存在，即使仔細檢查大腦的結構，也找不到潛意識的芳蹤。不過我們大部分的想法卻都是來自這些「心靈」。

什麼是意識與潛意識呢？「冰山理論」可以大致說明這種情形，我們看見露出水面的冰山，可以視之為「意識」，這只是冰山的頂端，只佔整個冰山的 10%，另外 90% 的冰山卻是沉沒在水面之下，我們看不到，但是它卻確實存在，這也是造成沉船的原因，這個部分可以視之為『潛意識』。也就是說，我們的心靈 10% 是意識，90% 是潛意識。

## 3. 意識

意識是很侷限的，是我們對事物的立即性認知。意識有能力進行分析、判斷。意識是我們心靈中，限制我們以及告訴我們什麼是可能的、什麼是不可能的部分。

## 4. 潛意識

潛意識是我們所有生命經驗的儲藏庫，包括：經驗、學習和世界互動的方式以及自主的功能。潛意識不像意識那般仔細的分析，這部分的心靈是催眠治療的領域。潛意識對經驗溝通來反應，有象徵性的詮釋，也有世界觀。潛意識和昏迷是完全不一樣的。

## 5. 潛意識的特性

- A. 每一個想法 [ 觀念 ] 都造成一種生理上的反應。
- B. 每一個想法早晚都會被實現。
- C. 想像力所能發揮的力量比知識大。
- D. 相反的兩種想法無法同時存在。
- E. 一旦潛意識接受了一個觀念，除非這個觀念被其他觀念所取代，否則它會一直存在，當它存在越久，就越難被取代。
- F. 情緒引起的症狀持續久了也會造成器官的病變。
- G. 每一次相同的建議重覆越多次，就越能被潛意識所接受。
- H. 在改變潛意識的過程中，意識的作用越大，效果越差。

## 6. 對催眠的誤解

一般人對催眠的看法十分有趣，而且絕大部分這類有趣的看法是不正確的。

### A、失去意識

是對催眠最常見的誤解。許多人相信被催眠的人處於無意識狀態，這要直接歸因於舞台催眠秀以及電影或電視所呈現的催眠。但事實是，他們在催眠狀態中甚至比在催眠前還要更清醒，離無意識狀態十分遙遠。

### B、意志力投降

由於催眠被描述的方式，許多人相信催眠就某種程度而言是意志力的投降、臣服在催眠師的力量之下。催眠是一種主觀的經驗，不曾逾越事實之外。在催眠中的任何時候你都能夠自主做決定，可以用「你是引擎，我是方向盤」的比喻來解釋。

### C、心智薄弱

有些人認為只有傻瓜會被催眠，事實上，因為催眠需要專注力，被催眠的最佳對象通常是人群中比較聰明的人

### D、揭露隱私

另外有一些人相信，被催眠時，會被強迫揭露自己或他人的隱私。個案在被催眠時，對週遭事物是具有覺知的，揭露隱私的情形當然不會發生。個案在必要的時候，當然能夠揭露隱私，但相對的，同樣也能說謊。

### E、無法被喚醒的擔憂

有些人擔心一旦被催眠之後，會永遠走不出被催眠狀態。個案既然能夠導入自己進入催眠狀態，就能夠在必要的時候，讓自己從催眠狀態中脫離。

### F、被催眠能力與容易被騙兩者的混淆

這與心智薄弱的誤解類似。個案相信一旦他們可以被催眠，就代表他們是容易被騙的人。

## 7. 三步驟自我催眠

### 第一步驟「睡前法」

- 從今天開始連續一星期，每天晚上當你躺在床上準備睡覺前，給自己以下的建議 10 次。
- 「每一天在各方面，我都越來越好」
- (當你在講或默念以上建議時，想像你自己變得越來越好的樣子。)
- 為了避免睡著了或忘記說幾次，每說一次，你就合起一個手指，一直到你數完 10 次為止。
- 這是你學習如何讓自我建議有效地改變自己的開始。最重要的就是每天一定要做完 10 次的建議，才可以睡覺。
- 你每天睡前開始建立一種藉由正面自我建議以改變自己的習慣模式，第二天將會發現這些正面的建議，會讓你有正面的反應，你會一天比一天更好。

## 第二步驟「導入」

1. 繼續上個星期所學的睡前法。
2. 再加上每天二次的自我催眠：一次可以在上午或下午，持續 2 至 3 分鐘，然後喚醒自己，實際做法如下：
  - 坐在舒適有靠背的椅子上。
  - 集中注意力在前方比眼睛位置略高的一點上。
  - 緩慢地做三次深呼吸，當你第三次吸入時，閉氣 3 秒鐘，同時數 3---2---1---
  - 閉上眼睛，吐氣，放鬆，讓你自己進入很深的放鬆狀態
3. 你持續在催眠狀態中 2 至 3 分鐘，同時慢慢地從 25 數到 1(當你在數數目字的時候，請你想像或在你腦海中看見數字出現在黑板或電腦螢幕上)。
4. 要喚醒自己時，只要從 1 數到 3，你便會完全清醒，精神振奮、頭腦清晰，精力充沛地繼續你的工作。
5. 一天進行兩次，連續 7 天之後，你便可以開始給自己有益的建議。

## 第三步驟「程式化建議」

- 當你完成一星期的第一步和第二步自我催眠後，開始第三步驟的自我催眠。你不用再做第二步的自我催眠。
- 在這步驟中，必須準備一張小卡片或空白的名片。這張卡片必須能夠讓你很方便的隨時隨地帶在身上。你要將給自己的建議寫在這張卡片上。你的建議必須正面的、簡單的、可信的、可測量的，而必須帶有獎勵的，還必須用現在式的語氣述說你的建議。
- 同樣的，舒服的坐下，選擇你前方比眼睛高度略高的任何一點。拿著卡片擺在你選擇的那點前，唸三次你給自己的建議（念出聲音）。放下卡片，深呼吸。第二次吸氣，呼氣，第三次吸氣閉上眼睛，從 3 數到 1。吐氣，完全放鬆，進入催眠狀態。
- 讓你的建議在潛意識中一直重覆，同時想像你實現你的建議。你將會發現在重覆你的建議時，句子常常會變得支離破碎，那表示你進入很深的催眠狀態，是很好的現象。建議還是會有效的進入你的潛意識。
- 過了 2 至 3 分鐘，你會覺得應該停止了（這時間是在步驟二時養成的習慣）。這時數 1-----2-----3-，張開眼睛，覺得放鬆而精力充沛。
- 持續的做自我催眠，不要急著期待功效，大約幾星期後，你便能從你的建議得到幫助。