

《催眠治疗技能训练》

实验手册

学号：

姓名：

一. 暗示性测试训练

【训练目的】

掌握常用暗示性测试与结果判定方法，熟悉暗示性测试过程的技术要点，了解常见的影响暗示性的因素。

【训练对象】

已经掌握催眠治疗学基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

无

【训练学时】

3 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

复习暗示与暗示性概念，回忆影响暗示性的常见因素。

2. 训练程序

【训练一】气球与辞典试验

分组：两人一组

环境：小组实验室

(1) 准备：

A. 主被试面对面相对而立，两人距离为被试臂长的 1.5 倍。

B. 被试自然、放松地挺直腰背而立，双手自然下垂，双眼平视。

(2) 导入：

A. 做三次深呼吸（用鼻子深吸气后用嘴缓慢呼气）后进入放松状态，体验放松 1 分钟。

B. 两手臂缓慢前平举，左手心向上，右手心向下。

C. 闭眼。

(3) 暗示：

A. 按照我的指导语体验你的双手臂的感觉。

B. 我将在你的左手上放一本很厚很厚的辞典，这辞典足足有二三十斤重，你的左手臂将无法承受这个重量，而不得不下沉。

C. 好，我数 1-2-3，就将辞典放在你左手上。

D. 1-2-3

E. 你的左手臂一下子压上辞典，非常的沉重。开始你还能够坚持着承受辞典的重量，但是渐渐地无法承受，左手臂不可阻挡地逐渐下沉。

F. 接下来关注你的右手。我将在你右手的中指系上一颗氢气球，浮力好大的氢气球，你的右手臂将无法阻挡气球的上升而被气球牵引而上举。

C. 好，我数 1-2-3，就将氢气球系在你右手中指上。

D. 1-2-3

E. 你的右手臂一下子系上氢气球，非常的轻松。开始你还能够坚持着压住氢气球的上升，但是渐渐地无法承受，右手臂不可阻挡地逐渐上举。

G. 左手越来越觉得辞典好沉重、好沉重，左手臂越来越下沉；右手越来越觉得被氢气球的牵引，右手越来越上举。

H. 重复 G 的暗示。

I. 当被试的左手不再下沉，右手也不再上举时，指示被试保持手臂的位置，并做一次深呼吸，慢慢睁开眼睛。

(4) 评估：

基本没变化的，为低度暗示性；变化 90 度左右的为中度暗示性；变化接近 180 度的为高度暗示性。

(5) 结束：

放下手臂，并放松全身。

(6) 主试和被试对换角色，重复以上试验。

(7) 分享测试过程体验。

(8) 教师小结。

【训练二】锁手试验

分组：两人一组

环境：小组实验室

(1) 准备：

- A. 主被试面对面相对而立，两人距离为被试臂长的 1.5 倍。
- B. 被试自然、放松地挺直腰背而立，双手自然放在双腿之上，双眼平视。

(2) 导入：

- A. 做三次深呼吸（用鼻子深吸气后用嘴缓慢呼气）后进入放松状态，体验放松 1 分钟。
- B. 两手臂缓慢前平举，左右手心相对，十指相扣。
- C. 闭眼。

(3) 暗示：

- A. 按照我的指导语体验你的双手感觉。
- B. 你的左手和右手紧紧地锁在一起，每个手指都被相邻的两个手指紧紧地夹住，越来越紧、越来越紧，慢慢地连在一起，融合程一体。你的左右手掌也紧紧地贴在一起，就像被万能胶胶在一起一样，并逐渐融为一体。

十个手指连成一体，两只手掌融合在一起，越来越紧、越来越紧，……

- C. 好，接下来我数 1-2-3，你试图将两只手快速分开，但是你会发现它们根本分不开。
- D. 1-2-3！

(4) 评估：

立即可以分开：低度暗示性，在 3 秒钟以内分不开的：高暗示性，在 3 秒以内分开的：中度暗示性。

(5) 结束：

放下手臂，并放松全身。

((6) 主试和被试对换角色，重复以上试验。

(7) 分享测试过程体验。

(8) 教师小结。

【训练三】信任倒试验

分组：两人一组

环境：小组实验室

(1) 准备：

- A. 主试确认周围的安全，并确保在被试倒下时可以保护被试不跌倒。

B. 主试站在被试身后，两人距离为主试臂长的 0.5 倍。

C. 被试自然、放松地挺直腰背而立，双手自然放在双腿之上，双眼平视。

(2) 导入：

A. 被试做三次深呼吸（用鼻子深吸气后用嘴缓慢呼气）后进入放松状态，闭眼并体验放松 1 分钟。

B. 主试两手放在被试的双肩，抓住被试的肩部的中部，然后一边前后摇动被试双肩，并嘱咐被试全身跟着双肩前后晃动。

(3) 暗示：

A. 接下来按照我的指导语体验你的全身感觉。

B. 你很笔直地站着，全身开始逐渐变得越来越僵直，越来越僵直。

C. 主试一边轻轻地前后摇晃被试的双肩，一边进行下列暗示：双腿越来越僵直，……；腰腹部越来越僵直，……；胸背不越来越僵直，……；双手臂越来越僵直，……；头颈部越来越僵直，……。直到被试全身僵直，并全身僵直地随双肩晃动。

D. 接下来，我数 1-2-3，数到 3 的瞬间，我将往后牵引你的身体，你就地往后到。

E.（随时保护被试的安全）1-2-3！

(4) 评估：

拒绝完后到的：低度暗示性；无所顾忌地后到的：高暗示性；在往后到的途中后伸一只腿来保护身体不摔倒的：中度暗示性。

(5) 结束：

放松全身。

(6) 主试和被试对换角色，重复以上试验。

(7) 分享测试过程体验。

(8) 教师小结。

【训练四】柠檬试验

分组：两人一组

环境：小组实验室

(1) 准备：

- A. 主被试面对面相对而立，距离为被试最舒服的程度。
- B. 被试自然、放松地挺直腰背而坐，双手自然放在双腿之上，双眼平视。

(2) 导入：

- A. 做三次深呼吸（用鼻子深吸气后用嘴缓慢呼气）后进入放松状态，体验放松 1 分钟。
- B. 闭眼。

(3) 暗示：

- A. 按照我的指导语体验你的双手感觉。
- B. 你的面前有一块砧板，板的正中有一颗黄橙橙的柠檬，它的右边是一把水果刀。
- C. 接下来，你先用你的左手拿起柠檬，感受一下它的手感，然后放在鼻子下闻闻它的气味，再放回砧板中央。
- D. 左手扶住柠檬，右手拿起水果刀，在柠檬的中央慢慢地切开柠檬。你可以感觉到刀与柠檬皮的摩擦感，接着“吱”第一声，柠檬突然喷出来，空气中一下子弥漫开柠檬的香味；还有的柠檬汁从切口处缓缓冒出，黄橙橙的。水果刀继续和柠檬果肉摩擦，听得见摩擦声，柠檬被慢慢切开后展现出柠檬的果肉，金黄色的。
- E. 左手取上已经被切开的半颗柠檬，闻一闻气味，再用舌头舔一下柠檬果肉，好酸但好香。
- F. ……
- G. 放下柠檬和水果刀，将双手收回到双腿之上。

(4) 结束：

作一次深呼吸，睁眼。

(5) 评估：

评估不同感觉通道的暗示性（包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等）。

(6) 主试和被试对换角色，重复以上试验。

(7) 分享测试过程体验。

(8) 教师小结。

【结果】 训练报告

1. 报告训练一、二、三的暗示性。
2. 报告训练四的不同感觉通道的暗示性顺序。

【讨论】

1. 影响暗示性的因素？
2. 暗示性测试的价值？
3. 什么情况下需要暗示性测试？

【参考文献】

1. 蔡雄鑫主编。催眠术-理论与临床。中国医药科技出版社，北京，2005年。
2. 奥蒙德·麦杰尔著。催眠术圣经。吉林文史出版社，长春，2010年。

二. 催眠治疗过程

【训练目的】

掌握催眠治疗的程序，掌握催眠语言的特点，掌握不同类型的暗示方法；熟悉催眠治疗过程的关键因素；了解催眠治疗过程可能出现的不良体验和处理办法。

【训练对象】

已经掌握催眠治疗学基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

1. 多媒体教学系统
2. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【训练学时】

3 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

- (1) 复习催眠治疗过程的基本程序、注意事项。
- (2) 熟悉催眠暗示语言的特点。

2. 训练程序

(1) 准备阶段：

调整座椅、坐姿等，让自己处于舒适状态。

(2) 治疗前会谈

- A. 简要、通俗地介绍催眠治疗和治疗过程。
- B. 了解求助者的催眠暗示性与暗示通道以及求助者心理行为特点。

导入阶段：

做三次深呼吸（用鼻子深吸气后用嘴缓慢呼气），进入放松状态，体验放松3分钟。

(3) 导入（渐进性放松导入法）：

- A. 暗示语言模式：放松-进入更深的催眠状态
- B. 放松部位：手-手臂-肩膀-颈部-头面部-背部-腹部-腿-脚-全身

(4) 深化（倒数数法）：

A. 暗示语言模式：每数一个数字-你就进入更深的催眠状态

B. 数数顺序：20-19-18-……-3，在数到 0 的瞬间你就进入很深很深的催眠状态-2-1-0。

(5) 暗示

A. 直接暗示

B. 间接暗示

(6) 交流与反馈

(7) 结束与唤醒

(8) 催眠后会谈

(9) 组员反馈与提问

【结果】 训练报告

1. 报告个案催眠治疗过程的训练过程出现的问题。

2. 报告治疗师和求助者在催眠治疗过程的体验。

【讨论】

1. 催眠与放松有什么关系？

2. 催眠状态有哪些表现？

3. 催眠的暗示效果如何？

【参考文献】

1. 蔡雄鑫主编。催眠术—理论与临床。中国医药科技出版社，北京，2005 年。

2. 奥蒙德·麦杰尔著。催眠术圣经。吉林文史出版社，长春，2010 年。

三. 标准自律训练

【训练目的】

掌握自律训练程序和关键技术；熟悉自律训练过程的心理体验，了解自律训练所产生的生理、心理与行为影响。

【训练对象】

已经掌握自我催眠和自律训练基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

1. 多媒体教学系统
2. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【训练学时】

3 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

复习自我催眠和自律训练的理论 and 程序。

2. 训练程序

分组：全组

环境：小组实验室

(1) 导入阶段：

坐位，做三次深呼吸（用鼻子深吸气后用嘴缓慢呼气），进入放松状态，体验放松 3 分钟。

(2) 重感练习 (I)

A. 注意一侧手腕（先是利手手腕）

B. 暗示并体验手腕沉重感，持续 30-90 秒

C. 重复 A-B 三次

D. 手腕有明显沉重感后，让沉重感延伸到全身

.....

E. 按照 A-D 程序，将部位依次换成上肢-下肢-躯干-眼皮

F. 体验全身沉重感

G. 结束程序

- a. 默念“1-2-3”，数到“3”时慢慢地睁开眼睛，结束程序
- b. 在原姿势下屈伸两肩、两肘、两足，头向左右两侧做缓慢的倾斜运动
- c. 做三次深呼吸
- d. 站立、结束

(3) 温暖训练 (II)

重复重感练习程序，但将重感练习的沉重感转换程温暖感

(4) 心脏练习 (III)

- A. 坐位
- B. 将右手掌心轻轻放在左胸心脏位置，注意手心，感受心脏的跳动，并在脑中浮想心脏跳动的样子
- C. 感受心脏跳动的强度逐渐增强，“扑通”“扑通”地敲打着手心，充满朝气、充满活力
- D. A-B 持续 60-90 秒，重复三次，直到感受明显
- E. 自我暗示：心脏在安静地跳-上肢沉重-上肢温暖-心脏在安静地跳-心脏在安静地跳-心脏在安静地跳……，在心脏安静地跳的基础上，让沉重感和温暖感传遍全身
- F. 感受心脏安静或者强烈地跳动，感受心脏跳动与精神融为一体，再一次将心脏跳动的印象想象在脑中，并暗示：心脏在安静地跳-心脏在安静地跳-心脏在安静地跳……
- G. 呼吸变得缓慢、深沉，心跳更加柔和、沉着，感觉更加舒服。全身心体会心脏跳动，仿佛自己成为心脏跳动的一部分，全身心融入到心脏的跳动之中，并体验到难以言喻的无忧无虑、安乐平静、令人心醉的心情

h. 结束程序

与重感联系结束程序相同

(5) 呼吸练习 (IV)

- A. 安静、坐位、面朝正中、挺直腰背、两手置于腿上、全身放松，待精神安定后闭上眼睛
- B. 反复暗示：上肢沉重-上肢温暖-心脏安静地跳动-呼吸轻松，上肢沉重-上肢温暖-心脏安静地跳动-呼吸轻松，……

呼吸轻松练习时，用鼻子呼吸，逐渐学会腹式呼吸。呼吸以“轻松”为关键，不用过于追求慢、深

C. 沉重感与温暖感逐渐从四肢扩散到全身，心脏轻松跳动，呼吸越来越慢而深，仿佛全身心在呼吸，身体宛如漂浮在轻波柔浪中，身体轻轻地晃动着，精神轻松、爽快

D. 结束程序

与重感联系结束程序相同

(6) 腹部练习 (V)

A. 安静、坐位、面朝正中、挺直腰背、两手置于腿上、全身放松，待精神安定后闭上眼睛

B. 注意腹部并暗示：上肢沉重-上肢温暖-心脏在安静跳动-呼吸轻松（重复数次），腹部温暖-腹部温暖-腹部温暖……

C. 专注腹部温暖感，有时候可感受到腹动脉搏动。可能从胃部开始温暖起来，或者感受到空腹感，接着温暖感逐渐向整个腹部扩散

D. 继续强化腹部温暖感：腹部温暖-腹部温暖-腹部温暖……

E. 结束程序

与重感联系结束程序相同

(7) 额头训练 (VI)

A. 仰卧、闭眼、排除杂念、静心

B. 暗示：上肢沉重-上肢温暖-心脏在安静跳动-呼吸轻松-腹部温暖（重复数次），额头清凉-额头清凉-额头清凉……

C. 感受到额头清凉以后，继续强化：额头清凉-额头清凉-额头清凉……，脑子像被清洗过一样清新

D. 结束程序

与重感联系结束程序相同

(8) 强化练习

以上 6 个程序的练习需要 4-8 个月时间。各阶段练习熟悉后，将每阶段练习延长到 2-3 分钟。以上训练必须达到不论在那个时间、场所都可以达到练习目标为止，标准练习程序就大功告成

(9) 组员反馈与提问。

【结果】训练报告

1. 报告自律训练程序和过程操作。
2. 报告训练过程的体会。

【讨论】

1. 催眠与自我催眠有什么异同？
2. 催眠治疗适合哪些临床情况？
3. 自我催眠在心理治疗中有什么价值？

【参考文献】

1. 蔡雄鑫主编。催眠术-理论与临床。中国医药科技出版社，北京，2005年。
2. 奥蒙德·麦杰尔著。催眠术圣经。吉林文史出版社，长春，2010年。