

# 以动力催眠与 NLP 为基础的 中医整合催眠疗法应用探索

李雅文

(金昌开放大学 甘肃 金昌 737100)

**【摘要】**在搜集和整理我在培训中和我自己在做催眠疗法过程中的一些典型的案例，借用动力催眠的诱导过程，以 NLP 神经语言程式学的内感官、经验元素的方法为基础，嵌入和融合中医哲学思想与中医思维，不仅对于神经症的治疗有积极的治愈效果，同时在青少年叛逆，家庭教育等方面，对于一些棘手而药物不能完全治愈的群体，能达到治疗的效果，而且方法简单易学，一些基本技能易掌握，不仅扩展了心理健康教育的实操功能，而且能在保护隐私的前提下达到很好的心理干预效果，更适合在中国学校、社区的心理健康教育方面开展催眠体验和学习等活动。

**【关键词】**动力催眠；中医整合；药物；神经语言程式

## Exploration of the Application of Traditional Chinese Medicine Integrated Hypnosis Therapy Based on Dynamic Hypnosis and NLP

Yawen Li

(JinchangOpenUniversity,Jinchang,Gansu,737100)

**[Abstract]** Abstract: In collecting and organizing some typical cases of my training and my own hypnotherapy, using the induction process of dynamic hypnosis, based on the internal sensory and experiential elements of NLP neural language programming, embedding and integrating traditional Chinese medicine philosophy and thinking, not only has a positive therapeutic effect on neurosis, but also in areas such as adolescent rebellion and family education. For some difficult groups that cannot be completely cured with medication, the treatment effect can be achieved, and the methods are simple and easy to learn, and some basic skills are easy to master. This not only expands the practical functions of mental health education, but also achieves good psychological intervention effects while protecting privacy.

**[Key words]** Dynamic hypnosis; Integration of Traditional Chinese Medicine; Medications; Neurolinguistic programming

追溯西方的催眠，自然要提起被誉为催眠疗法之父的，是出生在奥地利的一名精神科医师弗朗兹·安东·麦斯麦，受到天主教神父加斯那的影响，见证了神父在教堂里举行仪式，帮助病人驱赶他们身上的邪恶，病人因此痊愈的过程，而通过占星术与宇宙磁流说对生命的影响，麦斯麦认为星体的磁力会影响人体的功能，人之所以精神错乱，不是恶魔侵入，而是体内磁力失常，并把此项疗法称为麦斯麦术。通过他的疗法，麦斯麦术成为当时一股风潮。轰动整个欧洲大陆，甚至连当时的法国皇后都是他的忠实“粉丝”。由于病人越来越多，麦斯麦开创了多人同时治疗的方式，进一步提出了“动物磁气学说 (Animal Magnetism)”，宣称自己体内具有某种能治病的特殊磁气能量，并能传导给他人，已达到调整病人体内平衡的功效。之后是由英国曼彻斯特外科医师布雷德提出，他在观察医生用麦斯麦术为病人治疗的过程中，

本来是想试图揭穿这一骗术，结果不仅没有发现任何破绽，病人也痊愈了。于是他也摒弃偏见，亲自从事催眠研究，并在 1842 年写了关于催眠的第一本专著《神经性睡眠》，将麦斯麦的“动物磁气学说”改为催眠 (hypnosis)。

其实早在中国的古代已有催眠的雏形或者类似催眠的影子，例如中国古代医学典籍《黄帝内经》记载的“祝由”便被现代研究催眠的很多中国学者认为是中国古典典型的催眠。我国现代催眠始于 20 世纪初，由余萍客和几位留学日本的朋友引进中国，1921 年在中国设立心灵研究会，开展心理学与催眠的研究，至 1933 年，有关催眠的出版物多达三千余种，既有心得与经验之作，也有各国名著介绍，如《催眠术》、《催眠讲义》、《电镜催眠术》、《催眠疗病学》《催眠学问答》等，鼎盛时期心灵研究会会员多达 8 万余人。当代中国，在应用心理疗法中，受众多人认可的催眠

大师为马维祥。马先生将中医传统经穴治疗理论与西方现代催眠技术结合，创立了中华经络穴位催眠术，为催眠诱导提供了新的手段，更为催眠治疗效果的提高及疗效的巩固提供了新的技术。

### 1 NLP 的简要介绍

NLP 三个字母分别有不同的代表含义，N (Neuro) 翻译为“神经”，可以理解为“身心”，指的是我们的大脑产生思想，然后发送指令由身体来执行，而大脑与身体是由神经系统连接在一起，那么我们的神经系统自然控制我们的感觉器官和功能系统去维持与世界的联系。L (Linguistic 语法) 指的是大脑给身体行为发送指令及表达思想所用的语言模式和语法规则。我们与他人沟通中，或者与自我的对话中，除了语言，还有身体姿势，手势，行为习惯等这种身体语言，表情语言，包括声调，眼神等显示着为我们的思考模式、信念及内心的运行方式。P (Programming 程序或程式)，指的是我们的思想，语言就如同计算机的“程序”能够编写和展示出我们的意念，感觉和行为是一种习惯性的模式，就像前台所看到的是后台编写程序后的运行展示，那么可以通过改善后台的程序编写，提升我们的思想及行为模式。也就是说通过改变我们的思想和行为的习惯性模式，提高我们对生活的满意度。

NLP 技巧的作用对改变脑神经网络有很大的影响。例如，人们经历了失恋，或者被伴侣背叛，从而产生悲愤，甚至憎恨的情绪，那么这种强烈的情绪可能会影响他们在以后的生活与寻找伴侣的过程。事物至少是具有两面性，那么也就是说，所经历的人事物，除了有消极的一面，或者其他的方面，那至少也会有积极的一面。那么 NLP 的方法是找出这个人脑如何储存带有正面情绪的经历，然后引导他们改变事件经历储存在他们大脑中的模式。同一种事件经历有不同的神经网络储存方式，而通过干预和训练，脑中的“自动选择更佳机制”会在以后的回忆中启动使他们更舒服的网络。也就是在心理咨询中说的 ABC 理论，发生的事件没有变，而产生变化的是我面对这个事件的态度和感受。人们总想忘记痛苦的经历，虽然我们无法忘记，但我们可以选择。

可事件所带给我们的负面情绪，也可以说是我们潜意识中的保护机制，就像我们因为害怕火，而避免我们不被烫伤，害怕蛇，多足虫之类，让我们远离它们，以保证我们安全。如果类似的事件再度出现，就会懂得保护自己。中国有句老话“吃一堑长一智”。但事件带给当事人的情绪体验，有可能使他不能过正常的生活，从而影响了保护。但每次的经验都有其价值和

意义，能使当事人成长的更好。NLP 的技巧把这样的一次经验分开来处理，事件带来的价值意义可以永远保留，并帮助当事人在未来活的更好，而保护机制继续维持安全的效果，事情的记忆也很清晰，但带给当事人的负面情绪则消除。

### 2 动力催眠的基本原理

动力催眠是由现代医学博士马春树先生创始，他在美国催眠学院 HMI 学习美式催眠后，结合自己的医学知识，和在催眠中的探索和应用，创办了动力催眠。动力催眠，是在催眠的过程中，不植入外界认知，催眠师处于引导与保护的角色，通过引导意识与潜意识的自我沟通交流，来实现认知与行为的协同，达成知行合一。

对动力催眠的特征总结为五个要素：(1) 通过信息的过载；(2) 抑制批判区的功能；(3) 触发战斗/逃跑的原始反应机制；(4) 让意识与潜意识同时保持活跃；(5) 实现自主升级的目标。也就是说通过信息加载，让意识相对受到抑制，潜意识获得激活，处在一个相对平衡的状态，知道自己的感受，想法，形成信息的双向沟通，潜意识意识化，潜意识是意识和潜意识同时活跃。

### 3 融入中医哲学和中医思维理论体系思想的中医整合催眠疗法

中医哲学，是从观察世界中所感知而得的哲学与自然医药经验相结合的学科。中医是对系统进行系统的，相关联的认知。中医哲学观有三方面：(1) 整体观，指从全局考虑问题的观念，整体观，首先是指自然界本身是一个整体，人和其他的生命、生物都是其中的一部分。如果这个整体或某一部分受到损害，那么其他方面也将受到影响，整体则因之破坏。(2) 辩证观；(3) 相似观，(五形观)。处理一个人在社会、自然，人与人之间关系，这也是一种道。万事万物有正常运行的规律，如果偏离了这个规律就会出现异常。人、自然、社会回到这个规律自然就达到平衡。

调整一个人的心理状态，要知道一个人的特点。西游记里的孙悟空有火眼金睛，是不是可以看到妖怪，看到的是真相，幻化虚像背后的真相是什么，比如说三打白骨精，白骨精变成老太太，老太太背后是谁，孙悟空可以看到白骨精，但是唐僧看到的是心像，唐僧看到的不是真相是心像，也就是唐僧看到的那个人为什么成为白骨精，他的痛苦在哪里，怎么去转化他。

普通人经常看到的是泛相，日常生活当中你看到的都是你所想所猜，你认为的，实际上不一定是这样，有时连真相都不是。咨询师要修炼的是看到心像，而不是看到真相。在催眠中结合中医思维及哲学元素，

需要掌握的不只是技术层次，更是他所内涵和应用的思维方式，也就是心法，心得和方法，深一步的讲，是一个道统的传承，道统指儒家传道的脉络和系统。

就像一个实验结果，除了最终的数据呈现，重要的是对于实验的讨论，尤其是过程，如何操作，实验设计的思路及思维方式是怎么进行的。也就是说在真相的背后，需要看到的是心像在转化过程如何变化。

中医哲学在催眠治疗中会涉及到多个方面的应用，在融会贯通中，每一个技术都有它独特的点或擅长的点。在传承东方哲学文化，创新心理干预新模式中，结合中医的哲学观及中医的思维及一些传统文化中中医方面的元素，对很多来访者不仅很快的找到靶向问题，同时，透过现象能更深层次的找到问题的本质，也就是根源，从根源上调整，症状的不同表现形式也就会消除，并且还能在潜意识的基础上唤醒更强的心理能力，已达到疗愈与心理保健和预防的作用。

在中医和催眠的融合中，中医用的不是医学，是中医元哲学，元哲学，即哲学的哲学，中医哲学的基础，元是原本，原来的意思，元认知，元分析，元认知对认知的认知，元分析，对所有科学分析材料再分析。元哲学是哲学背后形成的基础。

中医在催眠的应用中融合的是哲学，实践，在催眠的原理和技能的基础上，以中医哲学思想为总体的原则指导，形成了具有中医特性的具有典型东方文化的催眠疗法，而这种融合不仅技法上的融合，也是思想上的融合，这种思想是中医元哲学和中医思维的理论体系思想。

人与人之间沟通的障碍不是语言，而是沟通的时候心里产生的不舒适感，不舒适感使双方沟通出现了障碍。不是认知和行为出了问题，而是行为背后的情绪出了问题了，我们要解决的是情绪。有的时候就是心里的一种特殊的存在，这个东西是无形的，在中医学里面称之为像，以外在的表象反观内在，通过外在的去观察内部的一些东西，就是儿时成长的一些创伤，痛苦情绪形成的直觉性的东西，这个直觉性的东西无法用语言去描述，它可以通过意象来完成。这个意象就是古老的中医学里面几千年看病的一种方式。

在催眠的延续中，通过在临床实践的总结，基于文献研究的信息收集，在辅助药物治疗中，可以通过我们自身的生理机制进行干预和治疗。根据我在做心理咨询的观察对大脑在催眠疗法治疗性的理解，我认为在动力催眠中，通过信息加载，抑制了意识层，也就是相对抑制新皮质层，尤其是前额叶的活性，通过提高专注度和感受性，激活边缘系统和小脑部分的活

性，降低了焦虑水平。在NLP中，通过锻炼我们的内感官，也就是说我们闭着眼睛，并没有接受外界的刺激，通过内感官的不断训练，也就是没有外界客观现实对我们五官刺激，只是通过想象与暗示，激活了我们大脑新皮质层的活性，而且通过不断的训练和在内在视觉，内听觉，听感觉的分配值的训练，甚至增强了新皮质层的活性和额叶，顶叶，枕叶，颞叶之间交互影响，而在激活新皮质的活性基础上，通过对暗示与想象，包括动力催眠中提到的定义联系反应原理，调动出我们的情绪体验和大脑的情绪的反应，也就是激活了边缘系统的活性，而根据边缘系统的活性的强烈程度又进一步的对小脑脑干部分产生交互影响，也就是头脑里中关于原始脑部分的逃跑与战斗的原理，从而达到自主神经系统的影响和调节。所以在催眠的状态中加入NLP的训练，我们可以通过类似大脑的这一“运动”，而达到药物对大脑影响的效果，产生新的神经元和加强突触之间的连接，同时通过积极的，正向的引导，暗示，诱导出突触产生良性的神经递质，以调节和改善我们大脑神经递质分泌紊乱的症状，而结合中医的一些思辨性及中医的关于气的相关疗法，平衡自主神经系统失调的症状，从而达到大脑与身体的干预与治疗，促进来访者达到身心健康的疗效。

总之，就是通过大脑在催眠状态下的积极的暗示与引导，让其大脑在患者本身暗示性驱动调节中，平衡其神经递质分泌和神经系统的紊乱，形成自我疗愈的效果，就像中医通过各种中草药的诱引下，以泄与补的思辨和阴阳平衡的原则，对人体的五脏六腑进行调养生息。

#### 参考文献：

- [1] 斯蒂芬·吉利根；王峻，谭洪岗，吴薇莉译·艾瑞克森催眠治疗理论[M].北京：世界图书出版公司,2007.
- [2] 邵启扬，吴承红·催眠术治疗手记[M].北京：社会科学文献出版社,2007.
- [3] 王慧良，张庆林·催眠与记忆[M].中国临床康复,2006(18).

#### 课题：

甘肃开放大学科学研究项目《学分银行中的双证融通模式研究有——以“中医整合催眠”技能证为例》，编号 2020-cx-13。

#### 作者简介：

李雅文(1986- )，女，汉，甘肃金昌人，硕士，讲师，研究方向：应用心理学，教育管理。