

來給自己放鬆一下吧！

建安國小親職講座
催眠減壓自我調適



主講人：張忠勛老師

現任：

華人艾瑞克森催眠治療學會常務理事
台北市大安區建安國小教師

學歷：

台北市立大學教育系博士班心理輔導組
文化大學心理輔導碩士

經歷：

心理輔導學系、東南科技大學、實踐大學等天專院校相關系所催眠專題演講及工作坊。
台灣師範大學、台灣大學社會工作學系、台北教育大學、佛光大學、文化大學

曾任私立長庚大學臨床行為科學所、台北市立大學推廣部、文化大學進修推廣部兼任講師。

中國科技大學、長庚大學導師知能研習講師。

應邀至四川成都海峽兩岸輔導交流研討會、福州海峽兩岸論壇、石家莊兩岸心理衛生論壇中發表專業論文，並帶領工作坊。

國內首度嘗試以Erickson取向催眠治療進行輔導實務研究。

國內少數專研且受Erickson取向催眠治療訓練的專業人士。

擔任多年台灣心理治療與心理衛生年度聯合會大會工作坊講師。

擔任華人艾瑞克森催眠治療學會發起人兼常務理事。

催眠專業訓練：

- ◆ 美國 Milton H. Erickson Foundation 短期催眠治療課程
- ◆ 美國 Milton H. Erickson Foundation 催眠治療督導課程
- ◆ Dr. Stephen G. Gilligan 之 Erickson 取向催眠治療專業及督導專業課程
- ◆ 美國艾瑞克森基金會創辦人兼執行長 Dr. Jeffrey Zeig 大師督導班

著作：

曾在諮商與輔導月刊上發表多篇催眠及艾瑞克森取向論文外，與趙家琛老師合著有「讓潛意識說話：催眠治療入門」（心靈工坊出版）一書。

LISTEN TO YOUR UNCONSCIOUS

An Introduction to
Ericksonian Hypnotherapy

趙家琛、張忠勳

吳英璋、李宗芹、陸雅青、曾端真、楊幹雄
傑弗瑞·薩德 Jeffrey Zeig
聯合推薦

帶你一窺艾瑞克森催眠治療的殿堂！

讓潛意識說話
催眠治療入門

你心目中的催眠有什麼魔力嗎？

- 催眠是神奇的萬靈丹，可以...
- 催眠師太厲害了，他可以讓人失去意識...
- 會被催眠是因為意志不夠堅定...
- 被催眠後能夠讓人做出平常不敢做的事...
- 催眠後，我可以回溯小時候還有上輩子的記憶...

什麼是催眠？

- 基本上，催眠和睡眠是完全不同的兩種意識狀態，甚至在某些催眠治療學派的概念中，催眠或者說是入神狀態（**trance**）可以說是一種意識狀態的轉換。

- 在這種狀態中，個案其實非常清醒，而與一般清醒狀態不同的是：在催眠狀態中個人的潛意識能夠幫助個人突破以往意識清醒下的自我設限

催眠治療和一般舞台上或電視上的催眠有什麼不同？

- 催眠治療是隸屬於心理治療的一種，它的目的是在幫助需要幫助的人解決內心的問題或是自我成長，這所有得一切程序必須接受相關專業學會的倫理規範。治療者也必須接受專業的訓練，從學術理論的專業訓練到治療過程的訓練，並非一般舞台或電視上純粹以收視率或是娛樂大眾的催眠秀可以相提並論的。

催眠治療中我會失去意識控制而做出不想做的事嗎？

- 其實這也是大多數人對催眠的一大誤解，基本上，催眠狀態下個案仍然保有完全的自主權與清醒的意識，並非受催眠師所操弄。
- 除此之外，大部分的催眠治療也如同一般的心理治療一樣，建立與個案間良好的關係是最重要也是最基本的治療關鍵，治療的過程也是著眼於幫助個案改善問題，而非增進娛樂效果。

催眠治療中我會睡著嗎？

- 基本上，催眠和睡眠是完全不同的兩種意識狀態，催眠中個案其實非常清醒。
- 催眠與一般清醒狀態不同的是：在催眠狀態中個案的潛意識能夠幫助個案突破以往意識清醒下的自我設限

我有進入催眠嗎？

- 有些被催眠者認為他們沒有進入催眠，很大一個因素是根據研究結果顯示：
- 大多數的被催眠者並沒有描述他們的經驗像是「催眠狀態」一樣，反而只像注意力聚焦在所暗示的事件上（專注聚焦）。換句話說，他們所描述出來的催眠經驗和他們心目中的「催眠」是有差距的。

催眠可以讓我回溯過去嗎？

- 催眠並不會增加記憶的精確性，也不會促進童年時期事件的再體驗。
- 催眠並不是一種回復壓抑記憶的可靠方法，反而可能增加產生虛假記憶（**false memories**）的危險。
- 要注意的是：放鬆、自由聯想等一樣可能造成虛假記憶。造成虛假記憶的主因在於用鼓勵幻想並模糊的標準來讓個案區隔現實和幻想。

催眠治療是不是就是回到前世？

- 在這裡必須澄清的是：催眠治療並不同於前世治療，催眠治療的目的是協助個案找到資源突破困境，以自身的能力來解決問題，易言之，個案並不是在前世或是在未來解決困境，而是在當下利用自身的能力解決問題，並藉著針對個案獨有的資源與狀態來量身訂作以促成個案改變。

催眠有危險性嗎？

- 這是個很容易造成誤解的問題，因為回答「有」或是「沒有」都可能被人錯誤的解讀。
- 這裡要強調：催眠可能的危險並不是來自於催眠本身，而是催眠本身被不當的濫用或是誤用。就如同不當的心理治療可能對當事人造成更大的傷害一般，不當的催眠對當事人也有可能造成危險，因此，正確的使用催眠技術才能保障當事人的安全。

知己知彼：自我覺察的技巧

- 你對自己瞭解多少？
- 你是什麼樣個性的人？
- 在自己情緒出現的同時，你注意到了嗎？
- 自己的情緒是伴隨著什麼樣的徵兆呢？

從催眠看溝通： 生活裡的溝通技巧

- 注意溝通時語言訊息與非語言訊息
 - 先傾聽對方的訊息，再反應。
 - 溝通要訣：停、看、聽
- 停：停止先入為主的觀念
- 看：看清對方非語言的訊息
- 聽：聽一聽對方真正想說的話
- 判斷對方肢體動作的要訣：將心比心

簡單的自我放鬆技巧

- 想像一個能夠讓你非常放鬆的情境：
 可以是你過去曾有的經驗，也可以是想像的情境
- 仔細想像（或回想）情境的細節：
 五種表象系統：視、聽、觸、味、嗅
- 感覺身體細微的變化和放鬆
- 檢查身體的放鬆狀態
- 記憶這種放鬆的感覺，並賦予自己新的暗示
- 喚醒自己，並回想剛才的經驗
- 時常的練習



從呼吸著手：數息法

- 只是覺察自己的呼吸，不需要刻意去改變
- 體會與感受自己身體的變化
- 如果仍無法放鬆，試著去計數呼吸的吐和納
- 時常的練習，勝過偶一為之

感謝聆聽！

