

# NLP 催眠治疗翻译脚本

## 前言

此书文章采摘自台湾网站霍格华兹医学院，原文为繁体字，内容为艾瑞克森催眠学派的催眠治疗脚本，都是由英文翻译过来的，版权归原作者和译者，为方便学习前辈的催眠手法，现整理为简体书如下。

**朱博仕 2009 年 3 月**

## 目录

- 1) BASIC INDUCTION SCRIPT-洪裕明 2006/04/05
- 2) 困惑诱导描述 - 陈锡卿
- 3) 归纳谈话沟通方法之手稿 - 潘弘轩
- 4) 自然诱导词 & 生动诱导词 - 严盛豪,张会敏
- 5) 模拟诱导剧本 - 麦兆雷
- 6) 刘世瑛(上)
- 7)刘世瑛(下)
- 8)许可闭眼诱导法 - 林蕙钰
- 9)自我催眠训练 & 简略入门 - 曾英雄
- 10)催眠疗法底稿
- 11)催眠疗法 - 陈咏裕
- 12)隐喻 - 陈咏裕
- 13)通用隐喻： 建筑房屋 - 张誉缤
- 14)何敏芝
- 15)艾瑞克森的智慧 - 黄振华
- 16)想法与意念的迁移 - 黄昭蕙
- 17)概括性隐喻： 假期 - 吴志恒
- 18)肯定自我 - 王文隆
- 19)挫败的人(一个关于沮丧里潜藏着愤怒的隐喻) - 张贵杰
- 20)皇家的（一流的）服务(一个关于有效解压及保护他人的隐喻) - 段志煊
- 21) THE HEARING TEST(A metaphor for low self-esteem) - 李民兴
- 22) 安静的出生 & 算命 - 王明哲
- 23) 缓和和不必要的恐惧(有关心脏神经官能症) - 葛志鹏
- 24) 汇入(一个关于多重人格的隐喻) - 杨蓓珍
- 25) 解除不好的梦境 - 杨蓓珍
- 26) 丢掉物品(对有关解离和拟身体疾病障碍者隐喻) - 王淑军
- 27) 驱逐(一个关于身心失调的隐喻) - 罗美美
- 28) 美丽的礼物(隐喻一个治疗早泄的手法) - 李嘉雄

- 29) 学习骑(一种治疗性机能失调的方法) - 李嘉雄
- 30) 看(隐喻用于阳痿与性高潮缺乏) - 程 旭
- 31) 救火员(隐喻用于害羞的自夸者症候群) - 程 旭
- 32) 心理的博物馆(一种象征性的独特值) - 詹宜蓁
- 33) 在仙境中的爱丽丝(一种象征性的自我察觉之改变) - 詹宜蓁
- 34) 增强免疫系统对传染反应的一个隐喻 - 唐琴雁
- 35) 乘坐橡皮艇旅行(一个有关于高血压的隐喻) - 唐琴雁
- 36) 帮助个案消除自我妨碍及达成目标的诱导语 - 林焯文
- 37) 家 - 林焯文
- 38) 低察觉力的指导方法 - 曾恒源
- 39) 焦虑的指导原则 - 曾恒源
- 40) 用于多重人格的一种直接的手法 - 郭俞言
- 41) 面向滥用的童年的受害者的一种直接的方法 - 郭俞言
- 42) A DIRECT APPROACH FOR IMPOTENCE AND ANORGASMIA - 黄逸萱
- 43) A DIRECT APPROACH FOR UNEXPLAINED INFERTILITY - 林柏谷
- 44) A DIRECT APPROACH FOR INSOMNIA - 林柏谷
- 45) 嫉妒的解决之道 - 薛雅文
- 46) 自我察觉的方法 - 薛雅文
- 47) Hypnotherapy scripts - 沈萃芸
- 48) Attracting love-洪裕明

.....

## 1) BASIC INDUCTION SCRIPT-洪裕明 2006/04/05

### HYPNOTHERAPY SCRIPTS

#### CATEGORY I: BASIC INDUCTION SCRIPT

运用在以前没有经验过催眠状态的合作的个案。目的是告知他们催眠的程序以及引发催眠状态的经验。

Applications : For use with cooperative clients who never have experienced trance before. The purpose is to inform them about the process of trance and to initiate trance experiences.

对了！

随着你的眼睛闭上

你能开始放松，

尽管刚开始  
你可能对一些事情  
比以前更能觉察。  
房间里的声音，  
我的声音，  
手或脚的感觉，  
自动流向心智的那些  
想法及影像。  
因为，  
随着眼睛闭上  
要更能觉察  
事物的多样化，  
会更加容易，  
否则这多样性就会被过度观察，  
或者被忽略。  
想法，  
感受，  
知觉，  
以及觉察  
的变化  
如同心智开始去经验  
那逐渐放下的感觉。

全都放下吧！甚至连  
想要努力  
去觉察  
手臂  
或手，  
或手指的确实位置，  
所有的努力，全都放下吧！  
还有，甚至连想要努力  
去觉察  
哪一只脚  
似乎比另外一只  
更快或更完全放松  
可能似乎也显得  
太努力了  
太麻烦了。  
不过要经验到那样的放下  
需要一点时间。  
用你自己的时间，  
用你自己的方式，  
如同你开始  
比以前更能学习到更多  
关于你自己放松的能力，

就让它去吧，  
还有你的心智  
也开始  
更深沉的  
到达那个  
宁静与冷静觉察  
的地方。  
一个  
几乎、似乎  
能够发出讯号的地方  
那讯号能引导你的觉察往下，  
朝向它，  
进入它  
更加....  
更加的完全进入它。  
一个不必努力放松的地方  
就让它去吧，  
在那儿甚至连努力  
想要觉察  
我的声音  
或文字的意义  
可能几乎、似乎也会显得

太努力了  
太麻烦了。  
单纯的放松  
是如此的容易  
还有允许所有事件  
几乎都能自动发生，也是如此容易。  
有时往下，  
以及回头  
向上，  
朝向那清醒觉察的表层，  
都好。  
这全都  
属于你。  
因为你有主意识，  
还有潜意识，  
而那潜意识，  
在心智之后，  
能够继续聆听，  
了解，  
及反应，  
对于那些我所说的  
对你而言没有需要去做的

任何事情。

对于主意识来说

能够放松

是如此容易

还有享受

那下沉到，

平静安宁

的那个地方，

还有对于许多不同事物，

不必费力觉察的地方，

不需任何努力

甚至连要确实想起

如何

努力要分辨

手臂，

或大腿，

或整个身体的

确实位置的努力，

似乎也都流入

时间空间之中一

就是那不需努力放下

的独立空间

而且允许所有事件在  
它们自己的时间点，  
以它们自己的方式发生的时空。

这就对了....

潜意识

能允许那流动

发生，

当主意识

完全流失

到达另外某个地方时。

这就对了。

在你自己的时刻，

用你自己的方式，

事件的觉察

顺着这个方式发生，

如同潜意识

开始运用

那机会

去改变你的经验

以及继续学习

用何种方式

对你而言



是正确的方式。

学习那放下

的感觉，

允许潜意识

认定更多更多的责任

为了引导觉察的感觉

如同你继续

去探索

你自己的能力

及才能

去学习如同你放松的感觉，

就像你放松

而且进入那催眠状态

越来越完全，

越来越舒服，

比以前

越来越不必费力。

这就对了。

【接着选择隐喻脚本或催眠终止程序。】

That's right!

With your eyes closed

you can begin to relax,

though at first  
you may be more aware of some things  
than you were before.  
The sounds in the room,  
the sound of my voice,  
sensations in hands or feet,  
thoughts and images  
that drift into the mind automatically.  
Because,  
with the eyes closed  
it becomes easier and easier,  
to become more and more aware,  
of a variety of things  
that otherwise would go overlooked,  
or ignored.  
Thoughts,  
feelings,  
sensations,  
and the alteration  
of awareness  
as the mind begins to experience  
that gradual letting go.

Letting go even  
of the effort it takes  
to be aware  
of exactly where  
the arms are positioned  
or the hands,  
or fingers.  
And even the effort it takes  
to be aware  
of which leg  
seems to relax more quickly, or completely  
than the other  
may seem to be  
too much effort  
to bother making.  
But it takes time  
to experience that letting go.  
Your own time,  
in your own way,  
as you begin to learn  
even more than before  
about your own ability to relax,

and let go,  
and the mind  
begins to flow  
down  
toward that place  
of quietness  
and calm awareness.  
A place  
that almost seems  
to give off signals  
that direct awareness down,  
toward it,  
into it  
more....  
and more completely.  
A place of effortless relaxation  
and letting go,  
where even the effort it takes  
to be aware  
of the sound of my voice  
or the meaning of my words  
may almost seem to be

too much effort  
to bother making.  
It's so much easier  
simply to relax  
and to allow events to occur  
almost by themselves.  
A drifting down,  
and a drifting back  
upwards,  
toward the surface of wakeful awareness at times,  
and that's fine.  
It all belongs  
to you.  
Because you have a conscious mind,  
and an unconscious mind,  
and that unconscious mind,  
the back of the mind,  
can continue to hear,  
to understand,  
and to respond,  
to those things I might say  
without the need for you

to do anything at all.  
It's so much easier  
for the conscious mind  
to be able to relax  
and to enjoy  
that drifting down,  
into that place  
of quiet calmness,  
and effortless awareness,  
of many different things,  
without needing to make an effort  
even to remember  
exactly how  
to make the effort it might take  
to tell the exact position  
of arms,  
or legs,  
or the entire body,  
that seems to float  
in time and space —  
that free-floating place  
of effortless letting go

and allowing events to occur

in their own time,

and in their own way.

That's right....

The unconscious mind

can allow that drifting

to occur,

while the conscious mind

drifts off

someplace else entirely now.

That's right.

In your own time,

in your own way,

aware of events

that occur along the way,

as the unconscious mind

begins to utilize

that opportunity

to alter your experience

and to continue that learning

in whatever way

is the right way

for you.

Learning that feeling

of letting go,

of allowing the unconscious mind

to assume more and more

responsibility

for guiding and directing awareness

as you continue

to explore

your own abilities

and capacities

to learn as you relax,

as you relax

and enter into that trance

more and more completely,

more and more comfortably,

more and more effortlessly

than before.

That's right.

**【Go to selected metaphor script or trance termination procedure.】**

\*\*\*\*\*



## 2) 困惑诱导描述 - 陈锡卿 2006/04/09

### HYPNOTHERAPY SCRIPTS

#### CATEGORY II: CONFUSION INDUCTION SCRIPT

催眠疗法的描述

种类 II: 困惑诱导描述

Applications: For use with highly intellectualized or rigidly controlled individuals

whose conscious minds would continue to analyze, critique, plan, etc.

应用: 拥有高度理智或是神志清醒的个人将继续被用来作分析，评论，计划等等。

throughout a basic induction or for whom letting go of control is a concern. This script is not recommended/or

persons who are suspicious or paranoid.

透过基本的诱导或者对放开控制来说是种关心。 这书写不被建议用于疑心或妄想狂的人。

(The initial part of this script should be presented rather rapidly, with a gradual slowing

down into a more typical trance induction rhythm.

这书写的最初部分应该被相当迅速提出，带有一种逐渐变慢的进入一个更典型的催眠诱导的节奏。

-----

-

Now,现在

before you begin,在你开始之前

I should say,我应该说

how glad I am

to be working with you today,我是多么高兴啊今天与你合作

instead of a dull-witted mind,一种愚笨心的替代

the kind you might find,你可以找到的种类

in the gutter someplace

arguing with everyone, 某处在贫民区与每人辩论

mad at the world.因世界而发狂

Because when I see them,因为当我看见他们时

they keep shifting around,他们一直变换在周遭

scratching itches,抓痒

never getting comfortable,不会变得舒适

thinking they know it all,思考那些自称无所不知的人

and no one

can tell them what to do,没有人能告诉他们该做什么，

not even to help them 甚至不帮助他们

and they refuse to learn

anything that might get them 而

to climb out of that place

and take care of themselves. 且他们拒绝学习可以找到他们的任何事情,去爬出那个地方并且照顾自己。

So it is nice to know 因此很高兴去认识  
that anyone with your intelligence 与你的智力相同的每一个人  
can easily learn 能容易学习  
how to drift into trance. 如何能流进催眠状态  
So you can sit there, 因此你能坐在那里  
in that chair, 在那把椅子上  
here, 这里  
while you try, 当你试试时  
to be aware,  
of the exact meaning 意识到精确的意思  
of the words you hear 你听到的文字  
and of all the changes  
that occur there 以及全部发生在那里的变化  
in your thoughts, 在你的想法里  
sensations  
or awareness  
as I speak here. 当我在这里讲话时,去感受或体认。  
Or you can forget  
to try  
to make the effort it takes 或是你能忘记去尝试着去做努力

to pay close attention  
to everything that happens or does not happen in your experience 在你的  
经验里发生的或者不发生的一切特别注意  
as you listen to me 当你听我时  
and also to your own thoughts,以及对你自己的想法  
or to your sensations 或者对你的感觉  
that change over time,那一段时间的改变  
or stay the same,或者保持相同  
in an arm or an ear,在一只臂或者一只耳朵里  
and your legs or fingers. 以及你的腿或者手指  
And what about the thoughts,想法如何  
and the variety of images,以及映象的不同  
that speak to your mind's eye 那对你的心眼讲话  
as I speak to your mind 当我在你看来讲话时  
and what you speak  
to yourself 以及你对你自己讲  
speaks for itself 不言而喻  
as you try to search 因为你努力搜寻  
and find 并且发现  
that things 那事情  
may seem to be one thing,看起来是一件事情  
but turn out to be another.但是结果是是另一个。

Because two and two 因为 2 加 2  
are four, 等于 4  
but two can also  
mean also 但也能意味着是等于 2  
and no two are alike. 并且没有两者是一样的。  
It all belongs  
to you 它对你全部适用  
and to your own ability to relax 并且对你自己的能力放松  
those two ears too, 那两个耳朵也是  
and to begin to know, that you really don't know 并且开始知道你真的不知道的事  
what means yes and what means no, here, 在这里什么是对的什么是错的,  
though you may 虽然你可以  
try to guess 试试猜测  
where you 're going  
to go, 那里是你要去的  
you don't know 你不知道  
that there is no real way to know 没有真正的方法去知道  
how to let go 怎样去  
while holding on 当坚持时  
and to recognize 并且去确认

that there is nothing 那没有什么  
you need to try to know,你需要尝试知道  
to do,去做  
or not do,或不去做  
because everything you do 因为你做的一切事情  
allows you 允许你  
to recognize that I can say 去确认我能说的  
many different things 很多不同的事情  
and there is no need 并且不必  
for you to make 对于你所做的  
the effort it takes 努力  
to try to make 试着去做  
the effort  
to pay close attention 努力集中注意力  
to each thing I say 去思考我说的每件事情  
or don't say,或没说的  
because there was a time 因为有时间  
when the effort  
to train  
the mind 何时努力去训练心  
to stay on track  
was not worth 停留在没价值的踪迹里

the trip

that led the mind 引导心灵之旅

back to that time

of peaceful, 回到和平的时候

calm awareness,

of effortless 平静容易的体认

letting go, 走吧

and knowing, 并且了解到

that you don't need

to try

to hear, 你不需要尝试去听见,

or to understand. 或者理解

what I might say

later on here. 在这里, 后来我所说的。

The conscious mind, 有意识的心,

can go anywhere it wishes, 能前往我希望去的任何地方

while I continue to talk- 当我继续交谈时

and your unconscious mind

continues to hear, 以及从你的无意识的心所继续听到

the way you overhear

a conversation, 在谈话中你无意识听到的方法

You don't even need

to do anything at all.你什么都不需要做。

It all belongs to you,它全部属于你，

as you begin to hear,当你开始去听，

the way you do?你做的方法

here and now,当下

with eyes closed,眼睛闭上

comfortable,舒适的

that voice or sound,那种声音或者声音

in the background,

of the mind,在心灵的背景中

as you listened

to that show,当你在听那场演出时

and felt

the relaxed

drifting

glow

of a slow,并且慢慢感到 轻松 漂流 发光，

sound

show

of quiet

calmness

and thoughts,声音相当安静的显现以及像梦一样的想法



like dreams,

\*\*\*\*\*

### 3) 归纳谈话沟通方法之手稿 - 潘弘轩 2006/04/09

HYPNOTHERAPY SCRIPTS

Followed themselves as I spoke, turning, spokes in a.....

催眠疗法的稿子(剧本)

在哪里有些文字,能提醒你的内心知道有那些事情对你是有所需要的,  
当我说跟随着他们自己内心的船舵,转啊转. 转啊转.随波逐流,在这种情况下就会很容易地进入一处安静.平静的地方。

(去作一个比喻或是使恍惚状态结束)

TRANCE INDUCTION

CATEGORY III: CONVERSATIONAL INDUCTION SCRIPT

Applications: For use with clients who are anxious about .....

归纳恍惚状态法

类型 3: 归纳谈话沟通方法之手稿

(1) 应用: 对于被催眠者须先告知催眠的功能(用途), 怕他们可能担心关于在催眠过程中有什么事会发生, 或者是担心本身会被勉强吸引而进入催眠。

(2) 这种又诱导步骤, 不能提及关于恍惚状态或是催眠状态。

(3) 反而把它集中在放松和自我本身意识感到舒服的发展上。

(4) 在你开始之前, 得到客户(被催眠者)的允许学习如何更加的放松。

(5) 一旦这个客户(被催眠者)有学习到如何完全的去放松, 让他/她适

应对于催眠的体验,并且或获得允许去引导他/她参加一个催眠治疗的集会。

(6)这个步骤可避免欺诈或是欺骗的任何印象,是一个对于尊重客户(被催眠者)本身自治权的一个很好且诚实的证明。

I know that something.....

(1) 我知道有些时候去做放松或是学习如何去做比之前更加放松的感觉,是有困难的。

(2)因此,当你闭上眼睛坐在那里,就已经可以开始了解到你自己的想法,你自己的感觉, 假设你曾经当时坐在河岸边或者是湖岸边.海岸边, 我会猜想到在那些地方你早就已经拥有愉悦的感觉。

(3)虽然只是坐在那里,倾听着波浪持续不断的潮起潮落和缓平静的声音, 虽然它们只是一直持续不断的漂流着,(为什么呢?)是因为在那里有一些事情是让人感觉到非常安慰的。

Relaxing in the sun,feeling the soothing warmth,and just letting the mind drift,effortlessly,with that quiet,almost,sound,in the background of awareness.-----

(1)在太阳底下放松,感觉抚慰的温暖,和仅仅让这颗心漂流着,轻松地,觉察到那份安静,在几乎寂静无声的背景下。

(2)我还不能确定你之前做过的那种放松方法,是在涟漪的河岸边,去倾听平静且安静的声音。

(3)而一个心满意足的快乐记忆,也许只是一处瀑布,或者只是一处树林的中心,一个寂静无声的地方,在那里它是很容易允许让身体去放松,

让每件事情都去放松。

(4)我不知道,但是我晓得每一个人都会有一个可以让他们去的地方,在哪里他们可能真的可以让他们的注意力和关心,和自己内心完全可以达到深层放松的地方,让你全部的手臂与腿部保持继续在深层平稳放松状态下,并且对于如此能放松的感觉而感到惊讶。

\*\*\*\*\*

#### **4) 自然诱导词 & 生动诱导词 - 严盛豪,张会敏 2006/04/10**

也许是因为白色沙子的温暖和抚慰,你可以将那和沙漏中一样的沙子握在手中,看着他们毫不费力的从你指尖流泄,除了放松和流泄以外,无事可做,温暖、沈重的沙子! 当你坐在岸边,倾听那舒适的浪潮声,感受到全然的安全,忘记了任何努力,甚至忘记了放松起于何时,也忘记了抚慰的声音和感觉从何而来

(继续使用另一种诱导方法, 或者唤醒客户以便讨论其放松进度)

#### **第四类: 自然诱导词**

(使用情况: 对焦虑的个案, 或用于吵杂的环境, 由于考虑本诱导使用的内容, 请勿针对怕水的对象使用)

你正坐在椅子上休息, 双眼轻轻闭上, 你也许注意着两个眼睛, 甚至偶尔希望张开他们一下, 那也没有关系, 因为我真的不希望你很快进入催眠状态, 当你听到我说的话, 听见房间里的声音, 听见房间外的声音, 其他的声音, 你会更容易让那种感觉袭上肩头, 盈绕手中, 而当你正集中注意感受手臂的变化, 手掌的变化, 而且怀疑自己能不能进入催眠状态时, 你的意识已经开始下沉, 放松一段时间, 能让身

体和头脑也一起休息，不知道你究竟还可以放松到什么程度，而且迟早每个人都会有看电视睡着了的经验，那种只聆听故事进展，却眯眼打个盹休息一下的感觉，听着音乐，以一种放松的方式听着声音，你在漂浮着，梦想到了九霄云外，当一个字句唤起你某种特定的回忆时，你又到了那字句上.....漂浮，又梦到九霄云外，直到字句和音乐变成的背景里温暖的声音，有的时候，潜意识持续听见每一件重要的事，而意识却没有注意到。你不需要听清楚我所讲的每一句，因为你一直都知道，当你放松时，学东西比较容易。虽然我一开始不希望你进入太深度的放松，对你更重要的是辨认出这些小小的变化，细微的变化，几乎难以察觉的变化。

在你的呼吸中...你的脉搏中...在脸部的放松中...在放松而安全的感觉中，你的潜意识在放松大拇指之前，会先选择放松小指头，而或者，你的手肘会是最先开始放松的地方，但你的意识正乐的猜想，到底这种感觉会从哪里开始。

如果你投掷小石子到池中，池水的表面会起涟漪。但是在表面之下.....在意识的表面之下，小石子沈了.....

当那小石子下沈时，经过了水中的生物.....，下沈时经过了水中的植物，轻轻的下沈了.....

当它缓缓的来到这个安静的池子底下休息时，没有打扰任何事物。

甚至在水面上，涟漪变得更缓慢，更安静了，而且在水面下，一切都是静止的，平静的.....而且你能够认出你放松的能力和能够舒适

的回应问题。

想起了当你认为事物很笃定，结果却又是完全相反的那些时刻。或许在童年时，你学习到 liberry 其实是 library，或者是脚(feet)和技艺(feet)的区别，改变了旧的信念，学习了新的意涵和做事的新方式。

而且我思索着是否这些新的感觉，那些催眠的感觉，会维持不变，又或者当你尝试的去想起我告诉你的那些关于电视的梦，会让你更继续的深入。

而且那个下沉的小石子，有时会更快的，有时又非常缓慢的下沉.....

#### 第五类：生动诱导词

(应用：供曾经有过成功的催眠经验的客户使用。目标是使客户经由想起以前催眠状态的感觉而重新体验催眠状态)

当你继续放松，而且闭上你的眼睛，聆听着我的声音的时候，你就会开始想起了那些你曾经有过的催眠经验。当你聆听那个声音，你就会想起了那个声音和那些字句，你开始往下沉了，那些在你的双手，或是双腿，或是手臂的感觉。那些放松的感觉。也或许是当你开始进入那深深的催眠状态。

你的意识变得愈来愈舒服和你的潜意识变得愈来愈能引导你的思想和反应。你的知觉，你的感受和影像改变了。当你让自己继续在那催眠状态时，你想起了你曾经在那里，摆什么姿势，做了那些事，听了那些话和拥有那些感觉，即使是现在，当你继续在重新体验当时的那段回忆，你也让那些感觉变成了你现在的经验.....请你继续在这

个催眠状态，享受这个机会。当你愈来愈下沉时，我的声音会陪伴着你一起下沉，成为你经验的一部份，当你愈来愈放松，而且舒服的在这个催眠状态时，我会继续的对你说话。

\*\*\*\*\*

## 5) 模拟诱导剧本 - 麦兆雷 2006/04/11

类型 VI: 模拟诱导剧本

运用: 针对客户能回忆起非在催眠状态的经验，他们有在特殊的意境如坐于海洋附近 所唤起的记忆，关于这些经验(历)的讯息可在之前的诱导中知道并适当地使其具体化。

你现在坐在这里....

你的眼睛闭起来....

你会听到许多不同的声音

包括我的声音在内

我真的不知道怎样

令你的手放松在这里

或令你的大腿或令你的脚放松。

但我知道当你继续聆听我的话的同时，

你的肌肉能感受到更放松

及变得愈来愈舒服，

进入愈来愈深的催眠状态中。

因为当你在吸气....

和吐气的同时...

你能察觉到许多不同的感觉....

及想法...

响应我所说的话让这些想法，影像和感觉能进入你的内心中。

所以，当我继续与你说话的同时，你会继续愈来愈察觉当中的一些事情，

它会令你愈来愈容易开始去记

在过去(唤起(记忆)，看法，或究竟什么人特别地吸引你的注意或引起过去的催眠状态)经验中的某些事情

因为你坐在这一个房间中你能够开始想像关于(唤起，看法及以上等等)的经验，

你可以做到吗？

你能够回去注意你过去的经验并开始记得许多关于它的不同事情。

你也许有能力去感觉( 插入在情境中常出现的感受)

你也许有能力去看到( 插入在情境中常出现的画面)

你也许有能力去听到( 插入在情境中常出现的声音)

事实上

你也许有能力去体验到许多不同的事情

如同你完全回到经验当中。

同时甚至当你继续....

在深沉的放松下去享受这些感觉并且舒适地进行着

并感到愈来愈多的经验涌现

现在我继续跟你说话，同时你能允许我的字句漂游你的意识当中，  
如同你的潜意识允许你去体验你所须要经历的事情。

\*\*\*\*\*

## 6) 刘世瑛(上) 2006/04/12

The first thing 第一件事

I would like you to do,我想你去做

before you continue 在你继续

to relax 放松

and enter into a trance,和进入催眠状态之前

is to place the very tips 把你的指尖

of your fingers very lightly 轻轻的

on your thighs,放在你的腿上

with your arms in the air,随着你的手臂在空气中

elbows away from your sides,手肘离从你的身边离开

as if your arms and hands 好像你手臂和手

were just floating there,正在漂浮

fingers just barely touching the cloth,手指只是勉强触碰着衣服

so you can just feel the texture.所以你可以恰好感觉到质地

That's right!没错!

Fingers just barely touching,手指只是仅仅触碰着

and focus your full attention 然后集中你全部注意力

on those sensations 在那些感觉



in the very tips of those fingers,在那些指尖  
where they just barely touch,在那里只是仅仅的触碰  
where that floating continues.在那里继续漂浮  
Because,因为  
as I talk to you 好像我和你谈话  
and you continue to relax,然后你继续放松  
and to pay close attention,而且密切注意  
to those sensations,在那些知觉  
an interesting thing is beginning to happen.有趣的事正开始发生  
Because everyone knows 因为大家都知道  
how easy it is 有多容易  
to learn something 去学某些事  
when you're comfortable.当你舒服  
And sooner or later 然后迟早  
everyone has the experience 人人会体验  
of learning something new 在学新的事物  
when they're relaxed.当他们放松  
So go ahead and allow 所以先去而且允许  
that comfortable feeling 那舒服的感觉  
to continue 继续  
with the recognition 随着认知  
that after a while 再过一会儿

you can notice 你可以察觉  
that your unconscious mind 你无意识的  
has begun to gently lift up one hand 已开始徐缓的举起一只手  
or the other, or both.或另一只,或两只  
It may be difficult to hold it there,这或许很难去保持这姿态在那  
just barely touching your leg,只是勉强的触碰着你腿  
as it keeps trying 同样地持续尝试  
to move upwards a bit 去移向上一点  
as it feels lighter,同样地他觉得越来越来  
and lighter,越轻  
and lifts upwards,而且向上举  
drifts upwards,向上漂  
almost by itself at times 有时几乎靠他自己  
And the other 而另一  
may seem to get heavier,可能觉得越沉重  
difficult to tell the difference 很难去诉说不同  
at first,起先  
but as you pay close attention,但随着你密切注意  
it becomes easier,他变得越来  
and easier,越容易  
to notice which seems heavier,去注意那些似乎沉重的  
and which seems lighter.和那些似乎轻的

And when you begin 然后当你开始  
to notice which hand seems heavier,去注意那些似乎沉重的手  
you may let it relax 你可能让他放松  
and come to rest 且达成休息  
in a comfortable place 在舒服的地方  
while you pay more and more attention 当你越来越注意  
to that other hand,在另一手时  
to that light lifting upwards hand,在那轻微向上举的手时  
that moves up a bit at times,有时提升一点  
and then back down perhaps,然后大概放弃  
and then back upwards again.然后再一次回复向上  
And after a while 然后过一会儿  
you may begin to notice 你也许开始注意到  
that you can allow 你可以允许  
that drifting upwards 他向上漂  
to continue...继续...  
more and more upwards,越来越向上  
lighter, floating upwards 越轻，向上漂浮  
as you allow that movement 同样地你允许这个动作  
to continue on and on 去继续不停的  
an automatic movement upwards 无意识的向上动作  
as your unconscious mind 好像你无意识

lifts that hand, that arm, upwards,举起这手，手臂，向上，  
one step at a time,一次 一步骤  
upwards and then more and more.向上然后越来越多  
It may be difficult 这可能很困难  
to tell exactly how much 去准确的诉说  
that arm and hand have drifted up,那手臂和手向上漂多少  
to tell exactly 去准确的诉说  
what position they are in,他们在什么位置  
and it may be difficult to tell 而且这可能很难去诉说  
when that slow effortless movement 何时那缓慢容易的动作  
occurs more and more rapidly,浮现越来越迅速  
as it drifts up,同样地他漂起  
lighter and lighter,越来越轻  
higher and higher.越来越高  
That's right. [Pause for upward movement.]没错 [中断向上的动作  
作  
That's right.没错  
And that arm and hand 然后那手臂和手  
could continue to drift higher 可以继续漂高  
and get lighter and lighter,和越来越轻  
but as you pay close attention to it,但随着你密切注意  
you may begin to notice 你可能开始注意

how it feels now,现在的感觉如何  
how tired and heavy it is,有多累和沉重  
as your unconscious mind 好像你无意识  
reminds your mind,提醒你的注意力  
to pay more and more attention 去更注意  
to that heaviness pulling down.拉下那疲倦  
And that arm can begin  
然后手臂可以开始  
to move down now,向下移动了  
as that heaviness increases,同样地沉重增加

\*\*\*\*\*

## **7)刘世瑛(下) 2006/05/17**

and it would be so comfortable,然后他会很舒服  
just to allow 只是去允许  
that heavy arm to drift down now.那沉重的手臂向下漂现在  
That's right,没错  
drifting down 向下漂  
moving it down now,现在向下移动  
letting it return 让他恢复  
to a comfortable resting position 到舒服休息的姿势  
where it can relax completely,哪里他可以完全放松  
and you can relax completely,而你可以完全放松

drifting down with it,随着他向下漂  
down into a deep, deep trance,向下进入到深, 深的催眠状态  
as your arm relaxes 好像你的手臂放松  
and the mind relaxes as well,而注意力也放松  
and you drift deeper and deeper 然后你漂的越来越深  
as I continue to talk,同样地我继续谈话  
and your arms and hands 然后你的双臂和双手  
feel so comfortable,感到很舒服  
your entire body comfortable,你的全身很舒服  
comfortable and relaxed.舒服而且放松  
That's right.没错  
[Go to metaphor or a trance termination procedure.]  
[去隐喻或终止催眠步骤]

\*\*\*\*\*

## 8)许可闭眼诱导法 - 林蕙钰 2006/04/13

HYPNOTHERAPY SCRIPTS

催眠稿

CATCAGORY VIIB: EYE CLOSURE RATIFICATION INDUCTION  
SCRIPT

VIIB 项：许可闭眼诱导法(剧本)

Application: Like the Arm Levitation Induction, this script is designed to

elicit an unconscious pattern of responses to hypnotic suggestions which will ratify or validate hypnosis as a real phenomenon.

运用：如举手臂诱导法一样，这个方法是设计来对催眠暗示引出无意识的反应，用以许可或确认催眠状态的真实性的

The purpose is to convince the person at a conscious level that something unusual or different and potentially very useful is happening to his/her state of mind.

其目的在说服一个在有意识状态的个体：有些不寻常、独特的、可能非常有利的事物正在他(她)的心智产生(影响)

[Obviously, the client should leave his/her eyes open for this induction procedure.

[一般而言，在这个引导过程当中需让客户的眼保持张开状态

Stop the induction and move on to a metaphor or a trance termination if the client's eyes close before the end of the script.]

在整个过程(剧本)结束前如果客户的眼闭起来时,就要停止引导并转移至隐喻或幻境中止程序]

-----  
As you sit there 当你坐在那里

and let yourself get comfortable,并且让你自己感觉舒服点

you can look at [pick a point or an object which the subject must look upwards slightly to see]. 你可以注视[选择一个点或物体，目标必须稍在视线的上方(比眼睛高些)]

That's right,就是这样

just let your eyes rest there,只需让你的眼神停留在那里

looking at that particular spot,单单注视那一点

and continue to relax.然后持续放松自己

because as you relax and look at that spot there,由于你保持放松

并注视那唯一的一点

you can begin to notice any changes that occur here,

你会开始去注意

这里发生的任何改变

You can notice any blurring,你能注意任何模糊的、

or the difficulty of focusing,或者是难以聚焦的

of holding your eyes there,在保持注视那里

looking at that one place,注视同一个地点

thought at first

it may be difficult

to recognize those changes here

一开始也许有些困难去分辨这里有哪些改变

as you attempt to try

to be unaware of them

or to keep staring at that spot,

当你试着不去注意有什么改变

或保持注视那一点



using all of your effort

to hold your eyes there

尽你所能保持眼睛注视那一点

But after a while

但过一会

you may begin to notice

the effort it takes

你会开始注意到

效果显现

to try to be unaware

of those changes that occur ...

尝试不去注意发生什么改变...

just a little at first,

刚开始只有一点点

that slight blurring of vision,

视线有轻微的模糊

the heavy tiredness in the eyes.

眼睛很累很沉重

or the way the spot seems to move about,

or changes shape, or color,

或者是感觉那个点好像在晃动、在改变形状或在改变颜色

and your eyes become more and more tired,

然后你的眼睛变的越来越累

tired and heavy,

又累且眼皮又重

that tired heavy feeling

那又累又重的感觉

that you have felt before

就像你以前曾感觉过的

as you started at something

and your eyes began to water

and began to want to close,

像当你一直注视某件东西后

眼睛开始流眼泪

并想要阖起来

to blink closed,

想眨一下

to want to stay closed,

and rest that tiredness.

想闭起来

休息一下

That's right,

没错！

because everybody knows

因为每个人都知道

how it feels

when the eyes get tired,

as the body relaxes,

and the mind relaxes,

so tired and heavy

and the eyes begin to close ,

当眼睛很累的时候

当身体放轻松

然后心里也放轻松

很累很像睡

眼睛快要闭上时

那是什么样的感觉

Everybody knows,

每个人都知道

how much more comfortable it would be

to allow the eyes to close.

能让眼睛闭上将是多么的舒服阿

That's right,

没错

because after a while

因为过不久之后

they have become

so tired and heavy

眼睛将会变的又累又想睡

they almost seem to close

by themselves.

都好像快要自己闭上了

And your eyes can close,

再来你的眼睛可以闭上

and as they close

当闭上的时候呢

you can feel

你会感觉到

that heavy, tired relaxation

那沉重、疲惫的感觉解除了

begin to spread

并开始扩散

throughout the entire body,

扩散到整个身体

the arms,

手臂

the face

脸

the legs,

双腿

and the mind relaxes as well.

连心智也放松了

With the eyes closed

当眼睛闭着的时候

the entire body can relax

全身都放松了

and you can drift down

然后你慢慢睡着了

into a deep, sound sleep,

睡的很熟，很安静

a comfortable relaxed trance,

很舒服轻松的梦境

where I can talk to you,

我可以跟你在那里说话

and your unconscious mind

can listen

而且你的潜意识能听到

even as your conscious mind

drifts off

即使你的意识已经睡着了

in the same effortless way.

相同毫不费力的方式

that the eyes drift closed

and relax.

眼睛也放松睡着了

[If the subject's eyes are closed,

go to a metaphor or a trance

termination process.

[如果对方眼睛阖上了，实施隐喻或幻境终止程序

If his/her

eyes are still open, continue

with the next few sentence.]

如果他/她的眼睛仍张着,接着继续下面的步骤]

So go ahead now and allow

the eyes to close.

现在继续让眼睛闭着

That's right, close your eyes now

and the mind relaxes.

没错，现在闭上眼并放松心情

As you continue

to drift deeper and deeper

into a relaxed trance

and I continue

to talk.

当你逐渐越睡越沈

进入一个放松的梦幻之境

我也将持续跟你谈话

[Go to metaphor script or trance termination.]

[换暗喻法或幻境终止程序.]

\*\*\*\*\*

## 9)自我催眠训练 & 简略入门 - 曾英雄 2006/04/13

### 9.催眠入门

自我催眠训练底稿

应用: 训练委托人如何进入并且使用自我催眠,这个过程只适用于曾经数次进入催眠的经验者

-----

今天当你逐渐进入催眠状态,我将帮你学习比之前更多,有关如何让改变发生,在你需要或你想要的任何时候。

没错

因为今天你会依你自己的不同方式进入催眠状态,而且你会学到以短暂的时间或较长的时间去进入催眠状态,任何时间,任何地方,对你有用,能够利用,你自己的无意识心能为你做许多的事。

所以

在你完全进入催眠之前,我想要你用你的右手或左手握拳,

没错

用那只手,紧紧的握拳。

而且当你感受到那种紧密,也对那只手,每只手指,手背,前臂肌肉给予极度的专心,去感受那种紧密。

现在

你那只手可以放松,专心注意越来越完全的放松感,  
而那种沈重的感觉开始延伸,通过手臂,再到肩膀以及后背,再到另一只手臂。

没错

而且那种放松的感觉,可以继续增加延伸,  
到你的脚放松,  
你的颈部放松,  
你的脸部放松,  
当你每个地方都放松,  
然后继续渐渐的沈入,越来越完全的,越来越深入的进入内心的催眠状态,

当你的心智完全放松,会越变越简单,  
就让无意识心去承受更多的责任,去导引你的意识并提供对你有用的经验。

对了

你可以继续完全毫不费力的渐渐深入,或逐渐恢复意识表层,  
你可以有机会去训练这种能力,去创造你自己的催眠经验。



现在你可以离开催眠状态。

\*\*\*\*\*

## 10)催眠疗法底稿

目录 VIII:简略入门底稿

应用:供有经验的主题使用,或者创造轻度催眠来用于诊断目的

-----

现在

当你坐在这

闭上眼睛

开始进入催眠状态

依你的方式

用你的时间

去进入状况

现在

当你放松

而且开始回想催眠的经验,

你可以再体验这些变化,

思维,感觉,感受,逐渐更深入催眠

放松

更放松

放下一切

再放松

若有任何影像出现

完全不要做任何事

(暂停)

你可以容许那种催眠的感觉

A

放下

(当松弛及催眠状态展现时,暂停一下)

因为你的意识心能做想做的任何事情，

而你的无意识的心继续听到，并且理解我所说的那些事情。

(可选择其他的隐喻)

B

进入催眠状态

比之前更舒适更轻松

(暂停一下,让催眠更深入)

没错

(可选择其他的隐喻)

C

完全不须怀疑，

你所要学的

只要你随着我的声音逐渐深入

(可选择其他的隐喻)

D

现在

(暂停)

(可选择其他的隐喻)

\*\*\*\*\*

## **11)催眠疗法 - 陈咏裕 2006/04/13**

催眠疗法 脚本

对于表面不能入睡的觉察，

你能再一次制造那个紧握的拳头...

〔等候主题再一次制造一次紧握的拳头〕

而且你能再一次专心

到那一个坚固

而且延伸松弛的感觉

当你放松那一只手

而且感觉在出入神之间。

沉静的进入催眠状态

在你自己的时间中，

以你自己的方式。

而且我将会希望你

继续经历

让经历持续延伸

靠你自己

当我在这里坐着

安静一阵子

并且让你学习去经历

该如何让那样去做

我在这里坐着与你一起

一段时间

就是这样

[至少暂停一下，除非个案开始再度觉醒，然后继续。]

而且因此你已经学到，

该如何制造那一个紧握的拳头，

和该如何放松那一只手

和沉静的放松。

进入你自己的变动状态，

容易的状况

不需要做

任何事情

让他发生

越来越完整

而且来回于入神和清醒之间

在你自己的时间中

以任何的方式  
你无意识的智慧知道  
对你最正确方法。  
因为当你学习  
该如何沉静下来那样，  
对你最正确方法。  
因为当你学习  
该如何沉静下来那样，  
你的无意识智慧  
越来越变成可以利用  
现在对于你。  
而且随时，在任何地方你希望的话  
你能利用那种能力...  
你能制造一个紧握的拳头，  
你能藉由沉静下来进入催眠状态  
藉由理解  
你的无意识智慧  
会做所有你需要去做的事。  
彻底的让他去做  
藉由想法或计划  
提供一个机会  
对于你的无意识的智慧

去照顾那些事物  
就你而言。  
全部你需要去做  
要求它这么做  
当你沉静下来  
然后回神  
现在，  
以你自己的方式  
在你自己的时间...  
对于不能入睡觉察和警戒的表面支持  
带着那些学问  
藉由你。  
那是正确的，  
现在回到不能入睡的警戒  
由于一放松，  
更新了舒服自我意识的感觉。  
和当作你达成不能入睡的表面觉察，  
你能允许  
眼睛  
打开  
现在。

〔在使个案转变适应之后，它是

立即有帮助的有他 / 她的练习

曾经再一次处理自诱导一次或两次。

这会稳固学习成果

让其变为意识层面可以运用自如的技巧。)

Hypnotherapy scripts

To the surface of wakeful awareness,

You can make that tight fist again...

[wait for the subject to make a fist again]

and you can pay attention again

to that tightness

And to the spreading relaxation

as you relax that hand

and feel that drifting back down.

drifting back down into that trance

in your own time,

in your own way.

And I would like you

to continue to experience

that ability to drift down

on your own

as I sit here

quietly for a while

and you continue to learn

how to let go in that way

and I just sit here with you

for a while

This' right

[Pause for at least a minute, unless the subject begins to reawaken, then  
continue.]

And so you have learned,

how to make that fist,

and how to relax that hand

and drift down with that relaxation.

into your own trance state,

an effortless state

of not needing to do

anything at all

as you let go

more and more completely

and drift down and back up

in your own time

and in your own way,

in whatever way



your unconscious mind knows  
is the right way for you.  
Because as you learned  
how to drift down  
in that way,  
your unconscious mind  
becomes more and more available  
to you now.  
And anytime, anywhere you wish  
you can utilize that ability...  
you can make a tight fist,  
you can drift down into trance  
with the understanding  
that your unconscious mind  
can do those things needed.  
All you need to do  
is to let go completely  
with the thought or idea  
of providing an opportunity  
for your unconscious mind  
to take care of those things  
for you.

All you need to do  
is to ask it to do so  
as you drift down  
and then drift back upwards  
now,  
in your own way  
in your own time...  
back toward the surface  
of wakeful awareness  
and alertness  
bringing those learnings  
with you.

That's right,  
back to wakeful alertness now  
with a relaxed, refreshed feeling  
of comfortable self-awareness.

And as you reach the surface  
of wakeful awareness,  
you can allow  
the eyes to open now.

[After the subject becomes reoriented, it is helpful to immediately have  
him/her practice the self-induction process again once or twice.

This solidifies the learning and makes  
it a skill available to the conscious mind.]

\*\*\*\*\*

## **12)隐喻 - 陈咏裕 2 2006/05/17**

### **GENERAL PURPOSE**

#### **METAPHORS**

The metaphors and anecdotes (actually metaphorical anecdotes) presented in this chapter can be used with virtually any client.

They are designed to convey universally applicable messages about the nature and source of therapeutic change and to stimulate the use of inner resources for self-healing.

We recommend that you use one or two of these general purpose metaphors during the first hypnotherapy session.

If therapeutic benefits are not apparent by the following session, you may wish to begin using the symptom or problem-specific metaphors presented in Chapter 14. Initially, however, it is best to introduce clients to the hypnotherapeutic process via general purpose metaphors such as these. They are relatively nonthreatening and thus establish a comfortable familiarity with the hypnotherapeutic procedure.

You may select whatever script you believe will capture the interest and attention of your client or use the script that is most comfortable for you.

Because these are general.

## 一般的目的 隐喻

隐喻和轶事(实际上隐喻的轶事)在这里被提出的适用于任何个案

他们的设计普遍传达关于自然和来源的可应用讯息治疗改变和促进使用内部资源用于自愈。

我们推荐你在首次催眠疗法流程中用这些一般用于隐喻中的一或两个。

如果治疗的益处因为遵循的流程不明显，最初、你可能希望开始使用在第 14 章提出的症状或者具体问题的隐喻。不过，透过这样的多功能的隐喻向个案介绍催眠治疗师的过程最好。

他们是相对抗辩，并且建立舒适的亲和感对于催眠治疗师的程序熟悉。

你可以选择，你相信的任何脚本将吸引你个案的兴趣和注意或者使用对于你非常舒适的脚本。

因为这是普遍性的。

\*\*\*\*\*

## 13)通用隐喻： 建筑房屋 - 张誉缤 2006/04/13

HYPNOTHWRAPY SCRIPTS

purpose metaphors, there are no specific reasons for choosing one over another aside from individual preferences and tastes.

As with the induction scripts, we have attempted to present these scripts in a format that conveys a rhythm and phrasing consistent with a trance

state. Nonetheless, as with the induction scripts, it is not absolutely necessary for you to read them verbatim to your clients. Feel free to embellish them or to change the wording in whatever way you like.

## 催眠引导稿本

目的隐喻，没有选择一个具体的原因而是另外在旁形成单独且特定的内容以及口味。归纳这些的稿本，我们试图将提出的剧本一致以富有节奏以及音韵的状态格式。这些归纳整理出来的催眠引导稿本，并非绝对必要的逐字逐句对你的客户读出，你可以随意的修饰它或者将其中的字词依您的喜好去作改变。

### GENERAL PURPOSE METAPHORS

#### BUILDING A HOUSE

It can be very relaxing  
to watch someone working.

Educational as well.

And I wonder

if you know

what is involved

in building a house, home,

a place to live, to be.

I don't know

Everything involved,

But I remember watching,  
As a child,  
the way they marked it off  
with stakes at each corner  
on the vacant lot  
and then dug the foundation,  
deep in the soil,  
and poured truckloads of concrete,  
for the basement floor,  
and the thick walls,  
reinforced with steel bars,  
to prevent cracking  
or crumbling.  
That house  
was built to last.  
A solid foundation  
to rest upon,  
to build the rest of a life upon.  
And as you rest there,  
continuing to relax,  
your unconscious mind  
can use that time

to examine closely  
the foundation  
of thought,  
ideas,  
beliefs,  
values,  
of experiences  
defined by the blueprint,  
the design,  
of what is wanted  
and where it is built,  
already or planned.  
Because someone  
had to foresee  
to see in the mind's eye,  
what was to be,  
what would be  
how it would look,  
where it would sit,  
how it would function,  
that house,  
sitting there,

a place to live,  
a place to be,  
for someone to enter,  
and relax comfortably,  
welcomed  
and protected within,  
arranged and organized,  
for living within.  
So if the walls  
could talk  
they would soothe,  
and observe  
a smooth, effortless flow  
from one room to another,  
one space to another,  
a living space,  
living room,  
the private places,  
private rooms,  
where private events,  
and private thoughts,  
can occur safely,



and be kept

safe and sound.

Where a child

could go,

to explore and examine

room after room,

floor after floor,

hidden spaces,

通用隐喻： 建筑房屋

观看人们工作情形时是很轻松且有意义的。

我在想，假设您知道建筑一栋房子，

一个家，一个用以居住生活的地方

会是很繁琐复杂的事。

我不知道每一繁琐复杂的内容。

但是，在我孩提时的观察。

他们以铁砧在空地上的各个角落做上了标记

然后在土地上深深的挖掘基础，

并将货车上的混凝土倒在地下室的楼地板上

为了防止龟裂或粉碎并加以钢筋铁棍

加强以厚实墙壁，

那个房子不久后被建造完成了。

一个坚实基础可在上面休息。

为了生活中的休息而建造

当你在那里休息时你可以持续的放松，

并且在那个时后，

你再无须费力的使用头脑

无须令思想严密的审查

想法、信仰、价值、经验

由你设计的蓝图中去定义，

什么是被需要或该建筑在哪里

一切都已经计画好了

因为某人得以他的心眼预见一切

他将是什么？

将会是什么？，

他的外观看起来如何？

又将座落于何处？

他将具有什么样的功能？

那个房子,就坐落在那里

一个居住的地方

是为了欢迎某人进入其中

并且能够感到放松、舒适

保护着他在里头

安排和组织，

为能居住其内。

所以，如果墙壁能够开口说话

他们会仔细观察,并且安慰

柔顺,丝毫不出力的流动着

从一个房间到另一个房间,

一个空间延伸到另一个地方,

一个生存空间,

一个生活的地方,

隐密私有的地方,

隐密专属的房间,

在那里所有隐私的事件,

并且自有隐密的想法,都能够安全地发动（生）着,并且被保有，平安无事。

那里是孩子能够去探索和审查的

一个房间接着一个房间

地板连接地板之后,

一个隐藏的空间,

\*\*\*\*\*

## **14)何敏芝 2006/04/13**

催眠诱导词

爬的空间

放东西的地方

满满的记忆

有些记得

有些忘记

旧玩具 学校报告 旧照片和书本

有些有被使用 有些已被遗忘

每件事物都让你有感觉

A 房子充满空间

空的空间

可被填满

和被改变

当遇到有需要和必要的时候

以符合选择住在里面人的需要

为理想而工作

让心灵漫游

从房子望向天空

或看着经过的路人

或走进来的人

去分享与谈话

当我说话之际

从地面兴建起坚实的地基已经成形了

计画将显示这件事情的发展

如何发展

何处与何物是关键

什么是计画

即是一个关键问题

要完成什么事情

因为我不知道

你的心将不知不觉中知道些什么

或者想要告诉你些什么

当你边走边想的时候

你要什么

你将变成什么

要在任何地方过得舒服

你将付出什么

但是你能知道

或你将开始知道

\*\*\*\*\*

## **15)艾瑞克森的智慧 - 黄振华 2006/04/13**

### **催眠脚本**

到你，内在的你，

无论什么方法都可用

是正确的

为了你

去做那些需要做的事，

那就对了????

向前拿一些时间，

你拥有的时间，

去注视和学习和决定？

（ 到催眠状态结束 ）

### **通用的暗示——艾瑞克森的智慧**

如此，当你放松

我很惊讶，

如同我时常做的，

就好像催眠治疗大师，

米尔顿·艾瑞克森，

现正在对你说话一样

因为经常他的客户已放松了，

而且谈到他们的许多事

当他们进入了一个深沉的催眠状态时

那些将被忽视或不理会的

或从视线中隐藏的那些状况变的清楚了

因为他几乎可以看进去他们的心里

看穿他们，进入他们极力隐藏的秘密希望，梦想和恐惧的那个地带  
而且他知道该说什么做什么  
帮助他们学习使用他们隐藏的技能，  
他们隐藏的知识让他们显露出来，  
让他们去做他们试着要忽略的，  
好像是他们需要做的而且不会有任何的藉口  
他常发现一些环绕在四周但他们看不见的方法  
把关于他知道的事情  
或充满了符号和记号的童年经验  
经由故事告诉他们  
且他们通常了解  
他告诉他们  
提示他们的事情  
教导他们的事情  
他们从有需求到了解了  
但是他们不知道自己知道了  
或知道了但说不出所以然  
甚至虽然对他们来说它不是新的事情

\*\*\*\*\*

## **16)想法与意念的迁移 - 黄昭蕙 2006/04/13**

Hypnotherapy Script

当你的心灵越放松

心中的影像自然会出现  
并且知道这即将会改变一些事情  
一些前所未见、前所未闻的事情  
在某种方式下  
你会知道他所知道的  
他会告诉你  
告诉你所有你需要听到的、需要了解的  
因为万物总是来来去去  
总是不断在改变  
用心去看世界  
你会开始发现  
你做事情的态度不同了  
经历世界的方式不同了  
看待问题的角度不同了  
你将会知道如何去做  
知道如何去做以往你不曾去做过的事  
所有你知道的、我知道的  
都将属于你  
成为你的知识  
你可以拥有  
也可以放手  
你可以往前



也可以停下脚步

你可以放下

也可以自己承担

也可以去改变那些你所做的事情

或是逃避那些你所必须做的事

去改变发生在你身上的事

你周围的事

你内心的事

因为这一切

都将属于你.....

General Purpose Metaphors

The Migration of Ideas

即便你越来越放松

你的心灵也会不断往前

前进到你的思考中心、想法与画面

使你更清楚所有有关你的一切

你所知道的你所做的事情

都渐渐回到属于它的方向

意念与觉知将迁移到

周遭需要被注意的事物上

就像动物在季节变换时迁徙一般

自动自发的

不需思考的  
不需尝试的  
他们看似知道  
何时该迁移  
该到何处  
该如何做来保护自己  
有各内在的声音、内在的觉知  
会促使鸟类、蝴蝶、鲸鱼  
与成群的动物  
从一方迁移到另一方  
这让牠们感到不安  
感到有事发生  
这种不舒服的感受  
引起牠们的注意  
并且形成一股行动  
往另一方向去  
或许是安详的海洋  
也或许是舒适的、放松的内在心灵  
牠们迁移了  
几百哩、几千哩  
牠们可以照顾自己  
照顾牠们的下一代

鸟类（水獭）、蝴蝶、鲸鱼

内在那份需要改变

必须立刻改变的感受

牠们的内在声音、内在觉知

没有人真的知道

这是什么感受

但我们可以放松与想像

这可能是什么感觉

这份内在觉知

这份不安的感受

这种需要改变

需要马上改变的感觉

我们可以渐渐的或立即的去感受到

我们可以想像

这可能是什么感觉

虽然不知道该做什么

但经由想像你会知道

虽然你没听过

但内在的声音、内在的感受

会告诉你

现在就开始行动

我们可以想像

这可能是什么感觉

利用这份感觉

来产生行动

自动自发的、不需费力的反应与行动

这份内在感觉、这份内在智慧

告诉我们要做什么

要何时做

要如何做

即使没有人曾经想像迁移几千哩是容易的

即使没有人曾经想像决定去行动将毫不费力

但只要我们相信这份感觉

有了这样的了解与内在智慧

并且舒适的体验自我

任何事情都将变得更容易

一个决定

一份了解

都是生命存在的一部份

将会自动地引导我们

到需要我们的地方

想法与意念的迁移

将展现出我们的记忆、想法

与对生命的理解

供你所使用

\*\*\*\*\*

## **17) 概括性隐喻：假期 - 吴志恒 2006/04/13**

### **催眠疗法剧本**

对你而言

这是对的

即使你放松

追寻你需要的东西

无意识的心

很自然让你察觉到

以后你会用得到

或者是现在

（结束恍惚的催眠的状态）

### **概括性隐喻**

假期

在任何时候

你离开某地前往别处放逐自己

就像是假期一样

离开某地去一个不同的地方

去体验不同的事物

姑且暂时忘记身边的事物

即放下你所在乎的关切的事情  
并且尝试去发现新的事物  
或者记起一些老旧的事物，和过去已经遗忘许久的事  
因为它将能让你舒适愉悦的释放自我  
并且去享受你所看到的新视野  
你将因此能够经验到新的生活方式  
就像我所认识的一个曾只身前往佛罗里达旅行的女人  
她过去从来没离开过中西部  
但是她却很快的下了飞机  
开始去领略  
新的事物  
而且她开始改变  
她思维的模式  
及生活的方式  
那暖暖充满盐味的柔和海风  
带着清新的味道  
轻拂她的肌肤  
棕榈树捕获了她的目光  
沙子在阳光下闪烁  
她感到非常新奇  
鲜活和敏锐的面对每一件新的事物、  
新的景观、声音、味道和新的生活方式

她在沙滩上漫步着  
驻足沙滩与许多来自不同地方的陌生人们闲谈  
她感受到她的世界  
她真正的内心世界，不断的扩大.....  
她渐渐的察觉到  
她比以前知道的多太多了  
她看到每一个细节  
包括每一个贝壳，植物及每一户亮丽色彩房屋的造型  
她开始与来自世界各地具有创意用新的讲话方式、让她看新的地方，  
与她分享新的经验的人们做朋友  
这个害羞的中西部农村女孩  
因此张开了她的眼界  
并且打开了她的心房  
以迎接一个全新的世界  
因为这一切是如此的不一樣  
她无法对这一切装做不知情  
也无法否定这一切  
甚至当她在海里游泳的时候  
她也从不间断的学习  
很多事情表面看起来是这样，其实不然  
就像是她所经历过新奇的事物一样  
当她涉水而过时

在她的心里可以想像  
好像有什么东西躲在水里  
搔痒她的脚  
缠绕她的腿  
带给她怪异和恐怖的感觉  
但是当她真正去  
看看到底什么东西在那里时  
原来它只是随着水波滚动的美丽海草  
和一些柔软的羊齿状青苔而已  
而不是出自她所想像的怪念头  
也不是她所担心害怕的东西  
只是一些很棒的新东西  
就像是她的新的想法和新的感受  
当她在海滩上放松自己的时候  
让她走出她的心房  
让她的心去思索去沉淀下来  
那些以前曾不屑一顾的  
忽略掉的或未曾经验过的事物

\*\*\*\*\*

## **18) 肯定自我 - 王文隆 2006/04/13**

那些内心深层的心思开始逐渐散去，意识也将逐渐清醒。  
她开始去思考以前未曾想过的事，去了解以前未曾知道的事。



她开始去重新忆起一些事，往事无论是好、是坏的时光全新的体验。

她发现了内心深处藏的宝藏，经历了过去未曾体验的快乐。

她让自己了解，虽然过去有过辛苦的时候，但用不同的眼光再去看待，  
然后就可以看清楚什么事是需要再作处理的。

她返回家，但她并未忘记所学过的事，也未忘记该如何放松，  
让自己的内心来指导什么事是该知道的，以及她也可以改变做事的方式。

她返回家，但仍能保留那个假期愉快的感觉，一直感到无比放松且舒服自在。

### 肯定自我

诊断式的催眠过程提供潜意识去了解问题的内涵及解决之道。若这种被动式的探索自我的方式仍失败的话，可以试着用隐喻的方去引发潜意识的运作；若两者皆不行的话，便可以用更直接的方式给予适切的建议。针对问题导向的隐喻方式在本章节及下一章节会作更为详细的介绍。隐喻的方去可以作用在潜意识及意识层面，或者像植入潜意识中，让它往意识层面发展成长。

\*\*\*\*\*

## **19) 挫败的人(一个关于沮丧里潜藏着愤怒的隐喻) - 张贵杰**

**2006/04/13**

**催眠治疗手稿**

在这章节呈现的隐喻手稿，是特地为了那些因为过去失败、拒绝或失望而不断重复发生，潜藏着苦痛吹毛求疵的自我评价，造成情绪沮丧、自贬及自责的当事人所构思的。这些手稿强调这样思维模式，及随之而来的忧郁、无助或无价值感受间的关连。也强调是由当事人自己决定改变苦痛的发生，及内在的自我毁灭模式结果。

许多忧郁沮丧的当事人被迫改变他们的思考方式。他们紧握着自己的不幸苦痛，要嘛是因为他们有权力去觉得生命对他们做了一些很糟的事，再不然是由于某种未知的原因他们认为感觉很好是错的。在第一个案例，这些行为时常被当事人过去或现在情境的遭遇视为可以理解的愤怒。在第二个案例中，当事人显然为了保护或取悦某些人（通常是双亲中之一位）而让自己感到痛苦、自责或自贬。以下分别针对这两个案例提供不同的手稿。

自我肯定

挫败的人

一个关于沮丧里潜藏着愤怒的隐喻

就如你所知道的，我们如何感知事物的真实或想像

都是由我们自己决定的。

就像是我曾听说过某个人，

他刚买了新车，

一辆昂贵的跑车，

他帮车子清洁、上蜡并擦亮，

至少一周一次，有时候更多。

他以有这辆车自豪，  
直到一天  
有人撞到他的车子，  
弄出一个凹洞，  
沿着侧边有着不小的刮痕，  
他是如此的难过与沮丧，  
起先，他暴怒，  
将近有一星期不想开车，  
但是他最后终于把车开出来，  
开车方式并没有改变，  
但是他拒绝洗车和上蜡，  
并且每次看到那个凹痕，  
就像是一个沿着侧边的大大沮丧，  
他变得非常悲伤及愤怒，  
有时候他甚至会哭。  
这改变了他整个的生命，  
再也没有让他快乐的事，  
再也没有有趣的事情了。  
他持续地看着那凹痕，  
那不断地提醒他有多糟，  
他是多么抓狂及消沉啊。  
每次他看到那凹痕，

就感觉到内心的刺痛，  
他总是想着，  
「超干！」「怎么会是我？」  
「怎么做都不对劲！」  
那凹痕渐渐地开始生锈  
并变成一个丑陋的洞  
他每天都会瞥见  
忧伤及抓狂的感觉就会再次出现。  
持续了一段时间，  
他开始哪里都不想要去了，  
也什么事都不想要做了，  
因为每次他出去，  
他都会再次看到那个洞，  
他就会再次感觉到难过，  
只想要回家躲起来。  
这就像是他想要感到难过，  
就像他有权力这样做，  
他是有权力的  
但是他是可以做一些事情的，  
因为他有保险！  
不像是住在靠近河边的人们  
在冲积扇的地方

哪里的东西都被冲走  
河水升高漫过河岸  
他们失去了原先所有的东西  
但在洪水消退后他们又回到原地  
告诉记者说他们就是喜欢住在这里。  
我猜大概很难对着河抓狂吧  
或者是独自驱走洪水。  
他们管这叫上帝的行动  
并持续地去教堂  
在那里他们祈祷不要再次发生了，  
但知道那可能只是一种意愿罢了  
因为河还是会泛滥，  
就像是人们依然会犯错或做错事。  
那就是原本的样子，他们存在的方式  
没有人会认为河会改变河道  
或在他们进行本是如此的事情时而感到生气或受伤  
也没有人会忧心他们引起下雨，  
下雨造成洪水泛滥。  
他们只是退避回去  
继续过日子  
继续游泳或行船，  
欣喜阳光回来了，

损害也复原了。

【继续给予直接建议暗示或结束催眠】

\*\*\*\*\*

## **20) 皇家的（一流的）服务(一个关于有效解压及保护他人的 隐喻) - 段志煊 2006/04/13**

### **HYPNOTHERAPY SCRIPTS**

#### **ROYAL SERVICE**

A metaphor about depression prompted by efforts to please or protect others.

Now,some people get a lot of pleasure taking care of others in different ways .

Even tiny children,

Who need to be taken care of themselves.seem to genuinely enjoy doing little things

For those they love,those they care about,those they want to protect.

I know about a young boy ,Michael,who found a baby rabbit in his yard,its mother had

been hit by a car.

So he bought it indoors to his room and he made a soft warm bed for it,

and he went to the library and read about taking care of it,and he bought a tiny bottle

to feed it with the money he had saved from his allowance.

He fed it every four hours,even set his alarm clock and got up to feed it at night.

He was so happy as it grew,and he spoke to it in those gentle tones.

It would have all been prefect if it hadn't run away,

after it grew

the way most baby rabbits do.

So he cried when it left

but his parents made sure he knew that it wasn't his fault,

that he'd done everything there was to do,

and they were very proud of him,

which may be why he still rescues baby animals and raises them to be set free,

and seem to feel better about himself as a result.

But that's a very different experience from the little girl raised by self-styled queen

who forbade her daughter from being better than her and made sure she said she wasn't.

That little girl was raised in splendor,pampered and spoiled in a lot of ways,

but she was never allowed to know that she was prettier or nicer,or smarter,or more talented than her mother ever had been.

And somehow that little girl knew that she had to do whatever she could to protect her mother from the truth.

It wasn't just that it was dangerous in those days to offend the queen and make her mad,the little girl really wanted to take care of her and make sure she never got sad.

So she acted stupid and silly,and she put on lots of weight,and whenever she did something well,she explained to everyone why it didn't count.

Little Linda became very good at one thing;at criticizing herself and what she did,

but try as she might she still excelled and accomplished great things in spite of herself,which made it harder not to feel like she'd done something wrong,

even years after her mother died because there was something deep inside which said it was bad and mean to be better than mother in any way.

And she continued to feel that way until one day when she finally got mad, after sitting in a trance for a while,and realized what her mother had done, and decided she had a right to take care of herself as well as she had taken care of others.

So she learned how to praise herself,to speak to herself in those gentle tones and to

be happy about what she was able to do.and when she crawled into her soft warm bed,



she was able to allow herself to feel glad to be herself and to tell her mother she was

sorry that she had grown up to be so content with her life and herself, but that now it

was time to be set free.

(Go to a direct suggestion or to trance termination)

## 催眠疗法 剧本

皇家的（一流的）服务

一个关于有效解压及保护他人的隐喻

现在，很多人，甚至小孩子都通过不同的方式从照顾他人这一行为中感到快乐，那些本身需要被照顾的人似乎很乐意为他们所爱的，所在乎的及那些他们想保护的人做事，哪怕小事，都乐此不疲。

有一个叫 Michael 的小男孩，他在后院花园里拣到一只幼兔，兔妈妈被车撞（死）了。他把小兔子带回室内，给它铺了个温暖柔软的床，还去了图书馆查阅了如何照料它的方法，从他的零花钱中省下钱买了一个小瓶喂养它，Michael 一天喂它四次，他甚至设置了闹铃半夜起来喂它。他很高兴地看它成长，连对小兔子讲话都是柔声细语，当小兔子当其他大部分小兔子一样长大后，如果它没有跑掉，一切将会那么美好。兔子跑了后，小男孩哭了，他的父母说服了他兔子逃跑并不是因为他的错，他已经把所有他能做的都做了，他们为他感到骄

傲。这可能就是他仍然会救助，养大幼小动物，并将它们放生的原因。  
这似乎对他本身而言也感觉更好。

他的经历与一个由自命不凡的女王（妇人）养大的小女孩相比，是截然不同的。女王（妇人）禁止她的女儿优越于她。

小女孩是在一个显赫的，过度照顾的，姑息的环境下长大的，她从来都不被允许知道她比她妈妈更漂亮，更聪明，更能干。而真实的情况是小女孩知道她该做她能做的去保护她妈妈，小女孩真心诚意的想要照顾她妈妈并确保妈妈远离忧伤，正是这危险的一点，冒犯了女王并驱使她发狂，所以小女孩只好表现地愚蠢，并增肥，每当她做事情，完成情况很不错的时候，她却向别人解释那不算数。小 Linda 变得十分擅长一件事情——对自己所做的事情进行批评，尽管她也尝试很出色的完成一件事情，事后却总让自己感觉做了错事，甚至她妈妈去世很多年后，这种感觉仍然在继续，因为有些观念已经深入她的想法，她已认为不管在任何方面都不该比妈妈出色，那样是不好的。

这种想法一直持续到她最终发疯，当她恍惚了一会后，她意识到她妈妈（对她）所做的一切后，她明白了自己有权利照顾好自己，同样也该照顾他人，所以她尝试着表扬自己，对自己用柔和的语调讲话，对自己所做的事情感到欣慰。当她爬到自己温暖柔软的床上时，她已经允许自己对自己感到欣慰，对她母亲在她成长的过程中的过度照顾和（抑制）感到遗憾，但是现在她已经将自己放归自由了。

\*\*\*\*\*

## **21) THE HEARING TEST(A metaphor for low self-esteem)**

**- 李民兴 2006/04/14**

HYPNOTHERAPY    SCRIPTS    THE    HEARING    TEST

A metaphor for low self-esteem.

贝多芬随年岁增长而逐渐耳聋，但是他不停的工作，写下那些他自己听不到的音乐。直到有一天晚上，他指挥交响乐团演奏他新完成的协奏曲。当乐曲终了，观众报以热烈的掌声，他们起立欢呼，但贝多芬是听不见的。他仍站着面对乐团，对观众的赞扬浑然不知，直到有人走过来扶他转身，让他能目睹那种他听不见的景象，直到那时候他才明白，即使是事实有时候也是听不见的。我认识一位女士，拥有一头黑发、黑眼睛、身材姣好，是个聪明且专业的职场女性。但是她不喜欢自己，也不喜欢自己的人生，她以为自己又丑又糟糕，更认定那就是许多糟糕事，发生在她身上的原因。直到某天她和朋友共进午餐，那位朋友是她认识已久的艺术家，这位女士对艺术家朋友说：「今天好像所有漂亮的女人都走在街上了。」而那位朋友却回答说：「我想，妳是我见过最美丽的女人了！」然后朋友继续吃饭，好像若无其事一样。

而那简单的观察、简单的语句，纯就事实而非吹捧的声音挥之不去！没有夸张！她的朋友是艺术家，知道什么是美丽，所以她不能忽视这句话。相反的，她开始每天照镜子端详自己，也开始注意别人了！他们的外表如何？跟哪些人在一起？这才终于了解自己犯了多少错，

她的母亲也犯了多少错，她对自我形象的许多负面看法都错的离谱。但随着岁月增长，她开始接受新的观点：她并不丑，她也不笨，她更不是一个差劲的人，她既有魅力又讨人喜欢，她是可以得到更多赞赏的。她的想法变了，她的感觉变了，她的生命也跟着改变，这全都源于一两句简短的看法。一个惊鸿一瞥，一扇大门敞开了，让她终于能了解以前不了解的事，真相是美丽的，而美丽才是真相，一个人的本质与美丽，是存在于观察者眼中的，但我们真正能听得见的东西，并不尽然可以用听力测验来测量。

贝多芬能在心中听到声音，但他的耳朵却听不见。而许多动物能听见那人类听不见的声音，我们所要去听的只有一句，那就是「我们不需要作任何事，只要去听见那源于本质的美丽」

（下接直接建议词或催眠结束阶段）

\*\*\*\*\*

## **22) 安静的出生 & 算命 - 王明哲 2006/04/14**

### **催眠疗法的文稿**

安静的出生

用在一般的焦虑和恐慌发生时的暗示法

一位法国医生曾如此建议，他认为婴儿不该在寒冷、光线刺眼而吵闹的开刀房出生,之后再被医生头上脚下的抱着并且拍打小屁股让他哭泣着睁开眼睛,相反的,应该让小婴儿诞生在温暖、安静、光线柔

和的房间里,再让他浸在温水浴中,如此一来,当他们睁开眼睛看这个新世界时,他们是快乐并且惊奇的,甚至看起来脸上是带着微笑的。这样的孩子会比较快乐,因为他们不是被伤害或者被惊吓的醒来,反而一出生就处于安静、安全的环境并且被温柔的呵护着。

用自然的方式反而能让一切自然平顺的发生,几乎所有的动物宝宝都在温暖的春天夜晚诞生,因为此时是安全的,母亲可以照顾她们,并且帮助她们从容的适应环境,学习如何掌握生存所需。她们学习如何维持静止的状态将自己隐藏在较高的草丛中,就算有捕猎者在旁虎视眈眈,因为有母亲在一旁沉静的看顾着,她们仍然安心的快乐玩耍,同时也学习在危险的环境中保持警觉。

当这些动物宝宝长大了,变的聪明些,如同她们从母亲身上所学到的,她们举止沉静,内心也一样平静但是保持警觉。

就像新生的小婴儿带着微笑进入温暖的水中,温柔舒适的感觉从微小的角落开始慢慢的扩散,每个短暂的瞬间都能让你缓缓的更加的放松,心里慢慢的平静下来。

(直接给予建议或者终止催眠)

舒缓没来由的恐惧

算命

关于克服恐惧的暗示法

当你陷入催眠状态时,潜意识的世界里有许多想法,影像跟意

念就像不同的鱼群游在宝蓝清澈的海洋中忽隐忽现,快速变换位置,难以捉摸。有些思想是过去的,有些属于现在,有些甚至与未来有关,思考着未来将会发生什么样的事情,就像是恐惧的算命师,总是在掌纹及茶杯中的茶叶里寻找灾难与末日的讯息一样。事实的真相究竟是什么呢?打开报纸,星座专家总是预测到财富、成功;相对的,一些末日信徒也在路上展示手工印上的征兆,宣告世界末日的来临,她们都一样被付钱请来做一些不同论点的推测。

但是至少这些人所发出的讯息是看的到的,比起电视或电影里所隐藏的潜意识讯息容易发现,电影或电视的潜在讯息总是不知不觉的训练我们对环境感到恐惧,好像下一刻就会有不好的事情发生,这是为了提醒我们要时时保持警觉,就像所有的鸟儿一出生就懂得害怕空中老鹰盘旋的踪影一样,不用特别去学习,她们的天性让她们自然的感到害怕,好让她们在真实的危险中能够自保。

有些大楼会在窗户上贴老鹰的剪纸来避免鸟儿飞行时撞上玻璃伤到自己,鸟儿们害怕老鹰的天性,不用特别去学习,也无法遗忘,但是,有的恐惧是可以被遗忘的。

如果你出海航行,你知道船不会在海平面的边缘掉落;我们都知道蕃茄是没有毒性的而蟾蜍身上的疣是与生俱来的,此外,即使彼得潘和 Tinkerbell 的故事从小大家就都很爱看,我们也不会傻傻的相信人类会飞,同样的,任合事物都可以是有趣的或者无聊的,每一种结都是可以被解开的,你的潜意识也一样可以用他自己的方式让你用一种崭

新的温暖的眼光去看事情,你的感受会随之改变,将一些不愉快的想法和影像重新转换,就像是算命专家所说的,让你的意识预见未来会发生的变化,并且细细体会等待改变的发生。

(直接给予建议或者终止催眠)

\*\*\*\*\*

## **23) 缓和和不必要的恐惧(有关心脏神经官能症) - 葛志鹏**

**2006/04/15**

### **缓和和不必要的恐惧(有关心脏神经官能症)**

如某样东西对你而言真的很宝贵时 .人们都会怕失去它 .就好像有一个人他买了一部 [凯迪拉克]的车 .此车是他这辈子的梦想 .他将一生的积蓄全投入在此车 .自己更是因拥有此车而感到骄傲与兴奋不已 .从小到大他常听人说此车是多么的好.多么的安全 .完全不会故障 ...此车的种种都令他非常的喜爱与欣赏 .

虽然它是部二手车 .但从外观看此车还是非常完美的状况 .从也没考虑到车会老旧故障的问题 .所以当有一天他带着老婆到乡村兜风 .却没料到因散热气管过热破裂 .于是被困在乡村 .他们在害怕生气当中等待拖车前来救援 . 回家后就将车停放在车库 .至此他就开始拒绝不在开长途 .偶尔会开去上班 .时时就担心等待随时此车有零件在故障的时候 .

他的老婆告诉他.不要这么的傻 .但他...不觉得是傻 .他深觉被出卖.令他很失望 .他原一直期待能开此车去渡长假 .更能去探索他不

曾经历的地方 .但每每这样想的同时 .又害怕同样的情况又发生 .更怕被困在没人会修此车的地方 .认为唯有卖车给他的公司才能修护

于是他的老婆就将车开到一处修车厂 .请汽车技师详细检查 .将一些老旧的零件全换新 .更准备了备用的零件置放后车厢以备不时之需,汽车技师甚至亲自开着车到路上去确定安全无虑后 .他老婆方才将车交返给他.并陪他先生到乡村跑一趟.告知他修车厂换了那些零件.同时告知他此车况以车龄而言..车况已是非常的棒.而车也必须常行驶长途才不会导致引擎积尘而至故障.理所当然地也给他老婆一个去渡假的藉口

. 在他们准备展开 2000 英哩的旅程时. 他们买了无线电对讲机及手机以备随时能求救之用 他仍然还是很担心. 但当有一陌生人对他称赞说[你的车好漂亮之后]他才开始心情放松的享受愉快的渡假旅程.

\*\*\*\*\*

## 24) 汇入(一个关于多重人格的隐喻) - 杨蓓珍 2006/04/15

### 催眠疗法手稿

汇入

一个关于多重人格的隐喻

当你漂泊时

l 束紫衫聚在一起

内心是漂泊不定的

可以成为一片令人惊讶的



## 森林

就像水从一处流到一处

一株单独的紫杉

自动地 不费力的

只是一棵在一个不知名地

方中的树

走最单纯的路线

当一件件事情加在一起

向下流入海里

会从其他处每一处得到保

护的力量

当你飞行在上方

你看到了那条细小河流的路径

在这个年代有一个现象

风吹下山丘

每天报纸的头条都在报导

吹到山谷下面

小公司透过合并整合资源

水流动进入到河流

形成大又健全的公司

沿着河流的流动

好几家小银行

变的越来越大

几天前宣布一项合并案

从每一条新加入的小溪

虽然要得到好的结果是困

难的

达到汇集更多更多小溪加入

但是最终还是得到好的结

果

当所有的河流交会一起

有的人高兴

形成一条大河

有的人提出异议

一起流动

每一个群体中各有各的说

法

温和但稳定的向海流动	在短时间内
风环绕着山	所有的标志与商标都变更了
起伏着穿越平原	没有人将会知道
聚集更多的力量	事情不总是一成不变
沿着其他的小溪与河流	合而为一看起来是一条可行的路
最后到达海湾	
扩展遍及三角洲	像是一个特别的颜色
并且加入了海洋的力量	那是由多种颜色混合在一起
起	
成为海洋生命的一部份	成为一种新颜色
每一件事情的一部份	是特有的
当你持续的放松	在画！幅家人的画
我想要把所有的告诉你	！群人住在一起
你的所有一切	每个人都有特别的能力

\*\*\*\*\*

## 25) 解除不好的梦境 - 杨蓓珍 2 2006/04/15

### 解除不好的梦境

因为当妈妈有一个秘密

或爸爸有一个秘密  
或哥哥姐姐有一个秘密  
他们在外面有秘密  
他们开始有距离  
而且每一位成员都若有所失  
因为他们需要得到其他成员的爱  
但秘密阻碍在他们之中  
而且开始对每一成员造成影响  
当他们需要告诉其他人  
他们非常非常抱歉  
他们需要在一起  
一起哭一起爱  
去分享他们的生活与力量  
所以当它们共有色彩鲜丽的画象时  
看起来它们是彼此相属的  
就像画家能混合颜色  
缓和放松他们的所有  
使的心灵合而为一  
风温和稳定地吹向海  
每个人可以看见并感觉到  
属于自己的安全感  
现在在这儿安全的感觉

因为事情改变了

就像放松发生了

放开宽大的心房

！个良好应得的休息

努力去克服那些问题

！起加入合而为一

( 做一个直接的建议或做一个梦境的结束 )

\*\*\*\*\*

## **26) 丢掉物品(对有关解离和拟身体疾病障碍者隐喻) - 王淑军 2006/04/15**

Losing Things

丢掉物品

A metaphor about dissociate and somatoform disorders

对有关解离和拟身体疾病障碍者隐喻

我们拥有很多能力，而且会以不同的形式去使用这些能力

我们可以学习忘了去参加宴会或是会议的承诺，即使我们刻意要记得，但是却忘了

每个人都知道要去记得，然而健忘却时常发生

我们遗失了一样东西，也许是钥匙，或许是重要的一本书

不管多么努力去找，也不管找了多久，丢掉的东西仍然是丢掉了

但是对那些独特的人们(灵魂)又当如何呢，他们拒绝使用他们所拥有的一切

贝西姑妈是个非常老式而传统的人了，她常用她自己的方式来决定事情，认定这些方式思考错误的，但却以新发现回应这一切

她在天暗时上床，房间既暗又硬，当关掉光线时，她会恨她的烫发夹遗忘在暖炉上，或是将压水汲桶丢在后头

直到她的晚年，突然她卖掉了她的住处，搬到一个休闲的小村庄，一个教会管理的地方

她似乎很高兴的开始使用电视、电灯和电熨斗

当他们在一起时候，许多孩子都可以感受到她的快乐

孩子曾在恐怖电影中，闭上眼睛、遮住双耳

然而接下来几年，他们慢慢就不会怕了

虽然不见得每一个人我都认识

每一个人都知道这些事情的发生，也具有这样能力去做

一件简单连小爬虫都可以做到的事

就像是断尾求生的蜥蜴

不管是什么时间点，它在那里被抓住了，顶多只是损失了尾巴

当它跑走或是躲起来，将尾巴留在了那里，转移了事情的焦点

因为任何生物，都具有方法来保护自己

就像鹌鹑保护幼鸟一般，她假装受伤，从巢穴中逃跑，从危险掠夺者手下分散了注意力

在真实的场景下，似见非见，就像魔术师分散大家的注意力一样

产生了一个消失了的幻象，存留在脑际之间，占据你的意识

小孩或许真的能够看到魔术的本质，因为孩子并不清楚魔术、也并不

专注，反而可以看清楚魔术的把戏

除非他们被光线遮住而看不见，电影片段遗留在脑海之间

视线虽然回复了，觉察忘记的东西并不容易

所以他们回复相当快，可以抓回那些似乎要遗忘的东西，你也可以如此.....

无意识的心灵，使你知道什么你应当知道

因为在适当的情形下，你能够做你能够做的事情

\*\*\*\*\*

## **27) 驱逐(一个关于身心失调的隐喻) - 罗美美 2006/04/15**

催眠手稿

或早或晚

你终会注意到某些你所忽略的事

这些事情，通常你的潜意识是知道的

但却经常被你疏忽或浑然不觉

其实，这是在「你尚未准备好去了解这些事」

之前的一种自我保护机制

当你准备好了，它自然就会让你知道

就像是一支关键钥匙

它能为你开启一本值得深入探讨又精采万分的故事书呢！

破解不好的催眠引导

驱逐

一个关于身心失调的隐喻

现在你觉得十分的放松

并且感觉你的意识彷彿在梦中流动似的那么轻松

让我告诉你一个也许你从未看过、从未听过的故事

它曾被写下来，也曾被拍成电影叫做「冬之狮」

一个有关于国王和他的皇后的故事

也是一部激情的罗曼史

有一个国王把它的妻子逐出他的王国

并且锁在一座高塔里

只有在假日时，才放她出来

因为她是那么的叛逆

而这种叛逆的特质

却让他感觉到又爱又怕

因为，从皇后身上

他看到一种挑战时代尺度的自由解放

但同时也带着一种足以撼动其统治王国的威胁

所以他必须放逐她，只想偶而见到她

他们就这样痛苦的过着日子

因着彼此这样的选择和需要

活在一种深恐被对方摧毁的婚姻生活模式中

直到他们已无所损失，并且不再失控为止

至于谈到控制这个议题

即使是像丹尼尔这样的小孩

每当他不想做什么事的时候

他就会出现病奄奄的样子

他能掌控他想掌控的事，并且让它发生

这个四岁的小男孩

会操控他的潜意识

当他不面对某些事情的时候

潜意识就会知道如何操作，让他适时的生起病来

潜意识也知道如何遗忘和记忆

各种想法、点子、影像

会突然涌进他的脑海

当男孩沉静放松下来的时候

他脑海中的眼睛，会突然浮现某些问题的答案和解决之道

这些潜意识所给予的礼物

却不见得都是有用的

当你得到了某些礼物，却又发现这些礼物并不适合时

也许是尺寸不对，也许是款式、颜色不对

也许当下根本就用不着

这时，也许你可以把它拿回来

也许你可以用它来交换些别的



也或许你可以把它退些钱回来  
直到日后的某一个适当时机  
你的脑海中突然出现了  
一个想法、一段记忆、一种了然  
霎时让你觉得茅塞顿开，豁然开朗！

\*\*\*\*\*

## **28) 美丽的礼物(隐喻一个治疗早泄的手法) - 李嘉雄**

**2006/04/15**

发展自发性  
美丽的礼物  
隐喻一个治疗早泄的手法

无意识的心智,保卫各式各样的宝藏  
如同在美术馆的守卫.  
站立在充满雕刻的房间  
和美丽女人的绘画.  
他们观察人们的反应  
当他们进入那个空的房间,  
和听到突然的感叹,  
"这些"和"啊哈"的欣赏声  
那些声音很单纯自然的从嘴中发出

只要他们看到那些东西  
他们是美丽地让人忘了呼吸.  
展现我们的欣赏是很容易的  
和想不到的,不受控制的回答,  
你可以在孩子身上看到同样的反应  
当他们收到特别的礼物,玩具  
或是,  
生日礼物或圣诞礼物.  
看他们无拘无束的与奋是很有趣的  
当他们急着折掉包装纸  
而且四处乱扔  
和乱玩玩具  
和立刻开始和他玩  
甚至可能弄坏他  
甚至在他们说出  
"谢谢你!"之前  
但这可能会让你更满足  
看成人收到礼物,  
谨慎地检查包裹,  
欣赏美的包装,  
缓慢地把包装纸折开,  
欣赏每一个参与的瞬间,

享受每一步的愉悦，  
随着时间的过去伸展，  
不给诱惑，  
但是接受时间享受每一步，  
此时此刻，然后去说一些事情，  
到表达他们的欣赏，  
想知道可能是高声的，  
然后最后打开盒子，  
缓慢地温和地，拿出礼物，  
柔软地表达他们的愉悦  
以一个发自内心而且聪颖的方式，  
此时让赠与者接收到注意  
告诉他们多完美，多体贴。  
然后，和唯一地然后，  
当所有事情都完成了，  
最后全面地探索这个礼物，  
彻底地享受他们自己，  
像一个真实的美术爱好者  
也占领他们的时间，  
允许美沉没，  
他们坐沉思和享受每一个  
每一连续不停地小时和小时。

以安静的尊敬和崇拜  
他们安静的方式付出贡献，  
引领他们走到远方  
从一群吵闹的孩子  
跳过叫嚣着说"看这和  
那个."的孩子  
它完全穿越  
守卫后退站起  
看着和保护着，  
知道老师进来，  
平息孩子们,获得他们的注意  
缓慢地和谨慎地向他们解释  
如何安静地欣赏美女，  
如何看那些真正在那里的，  
所以他们也能坐着凝视  
觉得愉快成长  
当他们缓慢地开始知道  
如何控制他们自己的意识.  
[给了直接的建议直到恍惚  
终止.]

developing spontaneity

beautiful gifts

a metaphor about premature ejaculation.

the unconscious mind guards a variety of

treasures,

like a guard in an art museum.

standing in a room full of sculptures

and paintings of beautiful women.

they get to observe the reactions

of people as they walk into that room,

and hear the sudden exclamations,

the "oohs" and "aahs" of appreciation

that just burst forth from their lips

as soon as they see those things

that are so beautiful it takes the breath

away.

It is easy to demonstrate our appreciation

with that unexpected, uncontrolled response,

the same kind of reaction you see in children

when they receive a special gift, a toy

perhaps,

a birthday present or a christmas present.

it can be fun to watch their uncontrolled

excitement

as they tear off the wrapping paper

and throw it everywhere

and jerk out that toy

and start playing with it at once

and probably break it

before they even have a chance to say

"thank you!"

but it can be more satisfying

watching an adult receive a gift,

carefully examining the package,

appreciating the beauty of the wrapping,

and slowly undoing it,

savoring each moment of anticipation,

enjoying the pleasure of each step,

stretching it out over time,

not giving in to the temptations,

but taking their time to enjoy each step,

pausing every now and then to say something,

to express their appreciation,

wondering out loud what it could be,

and then finally opening the box,

taking out the gift slowly,gently,  
softly expressing their pleasure  
in a deep and genuine way,  
letting the giver receive attention for a  
time,  
telling them how wonderful and thoughtful.  
and then,and only then,  
when everything else has been done,  
finally exploring the present completely,  
enjoying themselves thoroughly,  
like real art lovers  
who also take their time,  
they allow the beauty to sink in,  
they sit and ponder and enjoy each one  
for hours and hours on end.  
with a quiet reverence and respect  
they pay tribute in a quiet way,  
that takes them far away  
from the crowds of noisy children  
skipping through yelling"look at this and  
that."  
and through it all

the guard stands back  
watching and protecting,  
knowing that sometimes a teacher comes in,  
calms the children, gets their attention  
and slowly and carefully explains to them  
how to look at the beauty quietly,  
how to see what's really there,  
so that they too can sit and stare  
and feel the pleasure grow  
as they slowly begin to know  
how to control their own awareness.  
[go to a direct suggestion or to trance  
termination.]

\*\*\*\*\*

## **29) 学习骑(一种治疗性机能失调的方法) - 李嘉雄 2**

**2006/04/15**

催眠疗法手迹

学习骑

一种治疗性机能失调的方法.

有许多的不同的方式



做你的想要做.  
但是在那里仅仅是单向  
但只有一种方式能帮你完成,  
因为有许多东西  
我们不知道如何做  
因此我们能学习信任  
而且允许他们被完.  
他们即将被完成  
当你允许他们  
喜欢学习骑马.  
起初可能会很困难地  
到仅仅轻松的骑.  
但是马  
它们有自己的韵律  
和自己的能力  
  
和只要你发现那个韵律  
和松驰进入它,  
那个马会率领你  
任何你想要去的地方.  
如同你们自己无意识的心智,  
它有能力和力量

自动地做那些的东西，  
起初虽然  
它能宁愿胆小的，  
和你可能会很紧绷，  
忧虑每一举一动，  
发生的每件事情...  
想知道假如它被应该那边  
假如马的能被信任。  
但是过一会儿你学习...  
如何放轻松  
和享受发生的那些事情  
相当自动地，  
毫不费力的运动着  
那个自动的流程 ..  
让心情放轻松，  
完全地漂流离开在某处，  
享受任何想法和影像，  
就像是参加旅行巴士，  
注视出窗户，  
享受每一个影像与风景，  
如同知道驾驶员知道  
何时去何地，

知道它是安全的去看，  
到渐渐离开梦中，  
或许梦见参加马戏团，  
走在绳索上，  
看起来更甚困难，  
之所以困难，原因在于太高，  
高到你开始担忧并且尝试  
并尝试去做  
做它很难，  
但是不要去想怎么做，  
允许无意识的人接管，  
让他越来越容易。  
正如打字或玩钢琴，  
在哪里手指跳过琴键  
在不费力韵律流动  
直到某人问你那一只手指  
你使用为了 f 或是 p。  
身体知道，  
但你不知道，  
因此去做你要做的  
仅仅去顺着为了骑，  
让它是帮你完成，

如同你的无意识的心智  
允许你去忘记去记忆  
去做你那些你不能做的，  
因为你能忘记，  
或者你无意识的心智能忘记  
去帮你想起。  
以致于在一个短暂的时间里，  
你能完全松驰  
吸收那些视觉和声音  
以你自己心的眼睛  
直到马继续骑  
而且你骑到没有不需知道任何事情，  
去到任何地方。  
[给个案直接的建议直到到恍惚终止.]

hypnotherapy scripts  
learning to ride  
a metaphor for sexual dysfunction.  
there are many different ways  
to do what you want to do.  
but there is only one way  
to let it be done for you,

because there are many things  
we don't know how to do  
and so we can learn to trust  
and allow them to be done.  
they will be done  
when you allow them to  
like learning to ride a horse.  
at first it can be difficult  
to just relax and ride.  
but the horse  
has its own rhythm  
and its own power  
and once you find that rhythm  
and relax into it,  
that horse will carry you  
wherever you want to go.  
like your own unconscious mind,  
it has the power and ability  
to do those things automatically,  
though at first  
it can be rather scary,  
and you may hold on tight,

worried about every move,  
every thing that happens...  
wondering if it is supposed to be that way  
or if that horse can be trusted.  
but after a while you learn...  
how to relax  
and enjoy those things that occur  
quite automatically,  
that effortless movement,  
that automatic flow ...  
and the mind relaxes,  
drifting off someplace else entirely,  
enjoying thoughts or images,  
like riding a tour bus,  
looking out the window,  
enjoying the scenes and sights,  
knowing the driver knows  
where to go and when,  
knowing it is safe to just watch,  
or to drift off in dreams,  
a dream of joining the circus perhaps,  
to walk a tightrope,

which looks harder than it is,  
and only is hard because it is so high,  
so high you begin to worry and try  
and trying to do it  
makes it hard to do,  
but doing it without thinking,  
allowing the unconscious to take over,  
makes it easier and easier.  
just like typing or playing the piano,  
where the fingers skip over the keys  
in an effortless flow of rhythm  
until someone asks which finger  
you use for f or p.  
the body knows,  
but you don't know,  
and so doing what you want to do  
is just going along for the ride,  
letting it be done to you,  
as your unconscious mind  
allows you to forget to remember  
to try to do what you cannot do,  
because you can forget,

or your unconscious mind can forget

to remember it to you.

so that in a short time,

you can just relax

absorbed by the sights and sounds

of your own mind's eye

while that horse continues on

and you ride without knowing it,

anywhere at all.

[go to a direct suggestion or to trance termination.]

\*\*\*\*\*

### **30) 看(隐喻用于阳痿与性高潮缺乏) - 程 旭 2006/04/15**

HYPNOTHERAPY SCRIPTS

LOOKING

A metaphor for impotence and anorgasmia.

催眠治疗稿

看

隐喻用于阳痿与性高潮缺乏

They say a watched pot never boils but the truth is it is heat that makes the water boil and all the watching in the world can't stop that bubbling once the pot reaches 212 degrees.

Waiting and watching only makes it seem like forever, like it will never



happen, but a good cook knows that once you start the fire and put the pot on then all you need to do, is peel the carrots and onions or thaw the peas or eat a few to enjoy yourself while you wait happily for what is bound to happen, as that heat continues to rise and rise to the boiling point

他们说一个被注视的锅子不会沸腾(「心急水不沸」)，但事实上是是热度将水煮开，一旦锅子到达 212 度，全世界的注视也无法阻止锅子(沸腾)起泡。

等待和注视只使它似乎永远也不发生，但是一位好厨师知道一旦你开了火并放上锅子，就只要削红萝卜和洋葱或解冻豌豆，或者吃一点，让自己开心，愉快地等待随着热度持续上升直到沸点时所必然会发生的事。

But some people still are afraid to watch, to pay close attention as the steam rises, and the first bubbles begin to form.

They seem to believe they should not pay attention to such things, even though sometimes you have to watch, you have to participate fully if you really want it to be a success, so you can add things to the pot when the temperature is just right or pull them out when they are done.

但有些人仍然害怕去观看，不愿在随着蒸汽上升,首批气泡开始形成时给予密切的关注,他们似乎相信他们不应该去注意这样的事，即使有时如果你真正地要它成功,你必须去观看，你必须去完全参与，你才能在温度适度增时加东西入锅或在好的时候将他们取出来

And you have to pay close attention to get a feel for cooking that way, the

way you do when you want to examine the texture of something to see if it is smooth enough or rough.

So you close your eyes and taste it, or focus fully on that feeling, and even the tiniest sensation gets noticed because you are not distracted by anything else at all.

And everything seems magnified, becomes the full focus of your experience, and you can just allow those sensations to grow, to become the only thing you feel as you observe them with pleasure and look forward to that meal.

并且你必须给予密切的关注,去抓住一种这样烹调的感觉,就像当你想要细查某种东西的质地,看看它是够光滑或是粗糙的那种方式所以你闭上眼睛并品尝它,或全然地专注于那感觉,甚而最微小的感觉都会被注意到,因为你全然不被任何其他事分散

并且一切似乎扩大了,成为你经验的充分焦点,而且你可以允许那些感觉增长,成为当您怀着乐趣去观察他们且盼望着那顿餐饭时的唯一感受

A good cook can almost taste it in your mind's eye, and when that happens the salivary glands begin to do their thing, and the anticipation of something delicious makes it harder and harder to wait any longer until you can finally let yourself take that first bite, and feel the relief and satisfaction of a job well done, like the great gourmets of the world who learn to appreciate fine wines, fine food, and all the other pleasures

available to them.

一位好厨师几乎能在你的心之眼中品尝它，当那发生时唾液腺开始做作用，对某些美味的预期，使等待越来越难耐，直到你终于能亲尝那第一口，感觉到那解放与顺利完成的满足感，像那些学着去赏析好酒、美食和所有其它乐趣的世上了不起的美食家。

[Go to a direct suggestion or to trance termination.]

[ 去做一个直接建议或催眠终止。 ]

\*\*\*\*\*

## **31) 救火员(隐喻用于害羞的自夸者症候群) - 程 旭 2**

**2006/04/15**

DEVELOPING SPONTANEITY

FIREMEN

A metaphor for bashful bladder syndrome.

发展无拘束的自然

救火员

### **隐喻用于害羞的自夸者症候群**

Whenever people learn to do anything they always seem to want to show off to see who can do it best, who can do it the longest or the quickest or the most precisely.

Even firemen, who are trained to save lives, get together every now and then for contests and demonstrations to see which team can get there

fastest, connect the hoses and hit the target first, or who can push a ball across the line with the most powerful stream of water those fire engines can pump.

And spectators come from all over to watch these strange contests where hoses are connected to fire hydrants, and valves are quickly opened to release that high pressure stream which can knock a person down if they are not careful.

每当人们学着去做任何事时，总是似乎想要炫耀看谁可以做的最好，能做的最久，或最精确。

即使是被训练来拯救生命的消防员，也常常聚集一起去比赛和示范，看哪个队能最快速到那儿接上水管并首先射中标地，或谁能在消防车所能打出最强而有力的水柱中将一个球推挤过线。

观众四处而来观看这些奇怪的比赛，当场有水管被连接到消防龙头，阀门被迅速打开，释出如果他们不小心就会被击倒的高压水柱。

It's easy to forget that this equipment is used to save lives, that all that practice has a serious purpose, so that when that moment comes when they need to connect those hoses and open up those valves, they can stay relaxed and know what to do and not be in too big a hurry or worry about what to do next, because they've done it over and over so that as soon as they arrive

they can stay calm and take charge and do what needs to be done, whether there is anyone watching or not is not something worth noticing,

because they are there to do a job, not to win or lose a contest, not to look good or stylish, or to worry about what the neighbors think but just to do what they need to do to put out that fire and to worry about showing off later, just like the animals in a zoo, who seem totally unconcerned that anyone else is there, and just do what they do whether in a zoo or not. [Go to a direct suggestion or to trance termination.]

容易去忘记这种设备是被使用来拯救生命的，所有的练习有一个严肃的目的，因而当他们需要去连接那些水管并打开那些阀门时，能保持放松，并知道去做什么，也不会太匆忙或担心接下来要做什么，因为他们已经做了多次，所以一旦他们到达，他们便能保持冷静并能接手做需要做的事，有没有任何人在观看已不值得去注意，因为他们是去做份内的事，而非去赢得或输掉一场比赛，不是为好看或时髦，或去担心邻居会怎么想，而只去做他们必须做的，将火扑灭，之后才去担心炫耀的事，像在动物园里的动物，似乎对任何人在那里完全不在乎，只做他们的事，不管是否在动物园

[ 去做一个直接建议或催眠终止。 ]

\*\*\*\*\*★

## **32) 心理的博物馆(一种象征性的独特值) - 詹宜蓁**

**2006/05/18**

重建心象

心理的博物馆

一种象征性的独特值

没有最好的方法去放松或进入催眠状态了

因为自然发生的事情总是每次都不一样

没有两片雪花是完全的相同

就甚至是双胞胎指纹也不尽相同

所以谁会说哪一个是一个正确的一个,而哪一个是不想要的

所以不论我们都努力去尝试,或者做的很完美,

单一的事情总是我们叫喜爱的

因为它是不一样的或是读一无二的

某些东西很相似,像是贴颠倒的邮票,或者硬币有一点作的不对

而这些东西变成被收藏者珍藏

只是因为它们在其它中是不一样的

甚至如果你需要一放大的透境去看不完美之处

因为我们想要去看事情是不一样地

去看东西是比我们想像来的较大的或较小

像是马戏团中的镜子,它会改变我们的身型和线条

所以我们可以真的看见我们认为不一样的东西它们不一样的地方

哪一个可能解释世界上博物馆中的收藏

一墙上是梵谷,另一墙上是毕加索

还有映像派的 Seurat 站在 Rodin 的雕像旁边

有时候,它们的力与美是出众的

但是每一样都是不适当的,或是超出比例的

两只脚长度不同,两支手臂不同大小  
不同的画法造成不同的画风  
就像是不同的年龄会造成有不同的衣服造型  
并且每一个是美丽的和好看的  
在旁观者的眼中  
每一朵花是独一无二的,设计出他应该是长怎样的  
并且那也就是为什么我们经常玩的样子像个小孩子  
去决定我们会是哪一朵花,并且我们已经是哪一朵了  
然后并且在稍后真正去看看它  
并且我们会惊讶到我们的发现  
有些事情你也可以做  
不论何时妳决定,妳是属于哪一朵花  
但是对现在而言,我们不必知道你将会有怎样的感受  
当你决定去知道什么是似乎错的时候,你终究可以很快的对  
当你都做完了你的功课和探索你自己在心中花园的博物馆以后  
在那里你可以收集你想要知道的东西和保护你的珍藏以及珍藏你所  
收藏的  
甚至当你知道你不知道的以后  
那些他们想有关于你在想的  
(开始给予直接的建议或是催眠状态结束)

\*\*\*\*\*

### **33) 在仙境中的爱丽丝(一种象征性的自我察觉之改变) - 詹**

**宜蓁 2 2006/04/15**

#### **催眠脚本**

在仙境中的爱丽丝

一种象征性的自我察觉之改变

当妳继续放松时

我可以想像到

爱丽丝在仙境中的感受

像是:遇到了都很不寻常的生物

听到了都很陌生的字

但是继续跟着她的步伐

虽无法知道预期中会发生什么事情

也无法知道下一不会走到哪里会是去哪里做什么事情

或许可能是先觉得陌生

但过了一阵子后

变成经历了

那使一个小孩高兴

并且吸引了心

因为你不知道

下一步会是么 会将如何

但是你可以知道



它是 ok 的 并不需去知道  
储存的未来会是什么  
因为事情总是在变  
并且经由想法后会有不同  
当你失去之觉的心改变了妳的心  
像是事情的感觉是如或会是什么样  
就像爱丽丝当她看到了一个瓶子  
那标签写着『请引用』  
而爱丽丝喝了  
她大口喝了 然后越来越小口  
最后似乎就是小口喝它  
或许有一件有趣的事情直得去注意  
就是当人们放松  
事情都将会变化  
一只手臂看起来会比其他的长  
或者一条腿会比以前都来的重  
甚至整个身体  
变的很难去发觉它  
有时似乎在漂浮  
或者当椅子越来越大觉得自己越来越小  
或者当手不同的去摸脚 似乎却改变了位置  
并且过一阵子你开始想

如何将他们全都恢复成像以前那样

但以前到底是怎么样

它应该是怎么样才是正确的

因为感觉总是在变

所以我们今天喜欢的

明天就不是我们要的了

什么是现在才正确的

或许是过了时间以后剩下的

并且到处你看到的东西

都是在变化和重新安排

所以是很难去知道的

什么样的方式是正确的

在夏天理树是盛开的

虽然叶子已不在那里了

而在秋天那绿色改变了

变成红的 橙色 咖啡 和黄色

而在冬天它们都凋零了

并且又开始了下一个春天

只有新的大树枝生长在这

而老的再那里凋零了

并且那树应该如何呢

较高或较矮 多树叶或少树叶

更绿或更圆

虽然他们可能会说树长的是本身它们的样子

像是他们看见一个新生的小孩子

每一个小指头都是非常地完美

每一个小耳朵都是很完美地

虽然没有两样东西长的一样

像是艾莉丝发现仙境

在仙境中每一样东西都是不同的

并且她发现感觉是如何

去爱只像是她自己是什么

(开始给予直接的建议或是催眠状态结束

\*\*\*\*\*

## **34) 增强免疫系统对传染反应的一个隐喻 - 唐琴雁**

**2006/05/18**

Hypnotherapy Scripts

Protective ants

A metaphor for increasing immune system responses to infections.

增强免疫系统对传染反应的一个隐喻

There is a tree in Africa that has a special relationship with a particular kind of ant.

The ants spend their entire lives living on that tree.

在非洲有一种树和一种特殊类型的蚂蚁有着特别的关系。

这种蚂蚁他们终其一生的生活皆倚赖在那一棵树上。

They build their nests out of its leaves, they only drink the particular kind of sap that tree produces and secretes or eat the special tiny berries it grows.

他们从树叶建造他们的巢穴，他们只喝这树所分泌的树汁或是吃树上生长着的特殊的小浆果。

They never leave that tree, because that tree provides everything they need. And this type of ant is the only insect that does live on that tree.

因为那一种树提供了他们需要的每件事与物，所以他们从不需离开那树。

而且这类型的蚂蚁也是那种树上唯一生活的昆虫。

Whenever any other insect begins to crawl upon it or lands on one of its leaves the ant sentries send out an alarm, and all the other ants come running.

任何其他的昆虫若开始在树上爬行或者停靠在树叶上,蚂蚁的步哨即会发出警报，通知其他蚂蚁赶来。

They attack those foreign bodies and either destroy them or drive them away and in this way

they protect that tree from any invaders that might attack it or even destroy it.

他们攻击那些外来的入侵者并且一摧毁他们或赶走他们离开这树他们这样的保护着这颗树以免于其他侵入者的攻击和破坏。

They save the tree and the tree saves them.

他们保护着树，而树也保护着他们。

There are many other examples of the same thing throughout the world, where one tiny creature protects a large one from dangerous invaders.

在世界各处皆有许多其他相同的例子，是由极小的生物来保护着大的生物以免于危险的侵略。

And in each and every case they always seem to have a way of paying very close attention to anything that could be harmful so that they know immediately if something is wrong, and they know immediately where something is wrong,

而在每个案件中他们总是有方法非常密切的去注意任何可能是有害的事务,所以假使有错误他们便立刻知道，而且还立刻知道事情是错在哪里.

and they know what is wrong and they pay close attention to it so they can do something about it, to eliminate it or fix it, just the way people do when they notice a pain in a foot and they pay close attention to that discomfort so they can tell what it is and get rid of that stone in the shoe, as long as nothing gets in the way, and they continue to pay close attention to the way the body reacts and amplify that reaction the way they amplify the sound of an engine to hear what is wrong

而且在每个状况下他们总是非常密切的去注意任何可能有害的事物，所以他们立刻知道哪边有错误，而且他们知道哪边有错误，而且他们

密切的注意，所以他们可以立即反应去消灭它或处理它，就像人们注意到脚痛，他们会注意那不舒服，所以他们会知道发生什么事情并且拿走鞋中的小石头。只要没有任何状况他们继续密切的注意身体的反应，并且扩大那一个反应就像扩大引擎的声音去听哪里出错了。

and let that body take care of itself with the same amazing grace that those ants take care of that tree, automatically, rushing to do those things needed to heal and protect.

让身体照顾它自己，就像蚂蚁那般的照顾树。自动快速的做那些必要的保护和疗愈。

Go to a direct approach or to trance termination.

进入直接的方式或者终止恍惚状态。

\*\*\*\*\*

## **35) 乘坐橡皮艇旅行(一个有关于高血压的隐喻) - 唐琴雁 2**

**2006/05/19**

UTILIZING UNCONSCIOUS RESOURCES

利用无意识的资源

RAFT TRIPS

乘坐橡皮艇旅行

A metaphor about essential hypertension.

**一个有关于高血压的隐喻。**

When you take a raft trip, or drift down a river in a canoe, you begin to notice things that otherwise would go overlooked.

当你乘着橡皮艇旅行时，或是在独木舟中沿着河水向下漂流时，你会发现什么是你其他时候所忽略的事。

Especially those things that change the flow of the river, speed it up, or slow it down, because when the river is wide and deep the water flows gently along, and you can lie back, with your eyes closed, listening to that quiet sound.

尤其那些会改变河水流动的方向，使它加速，或使它减慢的事物，因为当河流是宽广而且深邃时，河水缓慢地向前流动着，而你可以向后地躺着，将你的眼睛闭上，聆听着那一种宁静安祥的声音。

But when the walls of that canyon being to close in, and get narrower and narrower, the water rushes through faster and creates dangerous rapids, that you have to navigate carefully, until you get back to that place, where the river bed gets wide again and deep peaceful quiet returns.

但是当那峡谷变得越来越狭窄时，水流变得湍促而险恶时，你必须小心地航行，直到再次行驶到河床宽广深邃之处时，你的心才会回到平和安祥得地状态。

Because water is just like anything else, the more you compress it, the faster it goes, as it flows along, and the bigger the space it has to fill, the calmer and quieter it becomes.

因为水流就像是任何的事物般，你愈用力压缩它，它的流速越快，当它流动时，前面的空间愈大它将变得平静而安祥静和安静。

And every child knows this, too, they know when something is too small

that they need to make it bigger to hold everything they have, so they get a bigger glass or they get a bigger bowl or they get a bigger pair of gloves so their hands can feel relaxed and comfortable, larger than they felt before, and everywhere inside expands to hold it all.

而且每个孩子也都知道，当某些东西太小时，他们必须要让它变大才能满足他们的需求，因此，他们拿一个较大的玻璃杯，或者他们拿一个比较大的碗，或者他们换一副大的手套，如此他们的手能感觉放松和舒服的，比以前感觉更大，而且每一个地方都扩张的包着手。

Such a wonderful feeling of relaxation, like loosening a tight belt after a huge meal, and feeling that relief the pleasure of letting go, of letting things expand, feeling the new space provided, a new freedom to relax, the kind of quiet calmness you hear when those noisy children leave the room and go outside, and the teacher relaxes, the pressure relieved.

这样的放松感觉令人惊奇，就像似在大吃一餐后放松一条紧缩地皮带，感觉到压力释放后的放松，让事物扩展，感觉有了新的空间，新的自由可以放松，就像老师 当那些吵杂的孩子离开房间时，感觉到那一种放松与平静。压力如释重负。

Even those old riverboats, with their paddle wheels and steam engines, could relieve some pressure by blowing their whistles when things got too hot inside, and everyone could relax on deck, watching the riverbanks go by, and the slow flow of the water in the deep channels they followed, taking their time to get from here to there,



甚至那些拥有轮桨蒸气引擎的旧式江轮，当内部太热时，也可以藉由鸣气笛释放一些压力，而且每一个人可以在甲板上放松的看着河岸的经过，水流缓慢的在深的河沟中流动着并跟随着，从容不迫从这里流向那里，

with nothing to do in the meantime except relax from the inside out, and feel the calm stillness of a quiet pool moving gently in the moonlight, while the soft sounds of evening drift by in an effortless flow, a calm slowing down to a gentle softness and becomes a part of you.

同时除了由内而外的放松外什么都不必做，并从放松中释放出来，而且感觉安静的池水平静的在月光下移动，当夜里轻柔的声音漂流在平静的水流上，一种缓慢下来的平静将成为你的一部份。

Go to a direct approach or to trance termination.

进入直接的方式或者终止恍惚状态。

\*\*\*\*\*

## **36) 帮助个案消除自我妨碍及达成目标的诱导语 - 林焯文**

**2006/04/15**

帮助个案消除自我妨碍及达成目标的诱导语

这诱导语可帮助个案更愿意达成治疗目标或帮助个案达成自己的特定目标例如评动员及学生

我想知道您是否见过篱笆...特别那种用于马场的电篱笆。这些篱笆有些带电的导线。它带有的不是那种危险的电...而是那让您抖擞的

那种,就像您走过地毯所生产的静电一般...就像静电产生的火花。

这些导线围绕着马场,而马匹在里面到处散步行...它们很快学会何处能去...知道些是不想冒险的地方。它们学会只管看但不要碰。它们学得很快。农夫能关闭电,甚至以绳替代导线...马匹仍然不会靠近篱笆。那些马匹都会在它们觉得安全的地方。

就好像在心中筑起一个无形的障碍或界限...但有一匹马穿越了它...其他马匹紧随在后面,那个障碍被打碎了,被冲破,再没东西能限制它们去什么地方。

但问题出现了...这问题是每一个人都要面对,并且不是每一个人都能解决的。这可能是您能赢得时运那些日子...告诉人们他们的时运和提建议在什么他们应该做。

我们不要知道怎么马知道该往何处,但我们知道那它们肯定自己的去处后...我们便难以制止或勒住他们。

因为一旦疲乏而又饥饿的马匹...看见那个室小山下的槽枥或谷仓...只要您放开缰绳...它便会以迅速和肯定的脚步带领你到那里...因为它想希望去到舒适的地方...希望得到食物...为了从那里得到它所需要的...甚可在途中飞跃心中的界限而奔向那个目标。

当你快速地和肯定奔向目标时...你会感到无限的乐趣。这一种乐趣就算是小朋友也会懂得珍惜。

**【给予直接的诱导或终止催眠】**

\*\*\*\*\*

## 37) 家 - 林焯文 2 2006/04/15

家

### 这诱导语可帮助那些人生疗目标的个案

当您感到越来越放松时...你的心中也漫步起来...就好像吉普赛人的漫步方式从一个地方走到另外一个地方。没有特的方向只是到处徘徊...在这样的情景会让你感到浪漫和放松...除您真的想到另外一个地方, 有另外一件事情是您真的要做的。

如果您不知道想去那里...如果没有张地图...你的目前将难以达成...你只是漫无目标地四处徘徊,没有计划...不知道怎样去找答案...不知道什么是的正确的方向... 什么真正是您想要做的。

想想地球上的的动物...他们是怎样的执迁移。当有一天醒来时,突然觉得要做一些不同的事情...那是向南飞的时候...那是向北游的时候,...那是横渡寒带草原的时候...或者是横渡海洋的时候。

感受那侯鸟的感觉...感受那国王三文鱼的感觉...感受那的麋鹿感觉...感受那鲸鱼的感觉...那马掌螃蟹和加拿天鹅的感觉。

我想知道那种了解某些事情而不知道为什么能了解得到...那种身体每个细胞都知道某的感觉是怎么样的。

就好像小孩子知道什么时候想喝水, 但却不知道什么口渴。那种热衷的感觉...或许...是欲望的感觉... 须要的感觉...这些都是我们常常感受的感觉...就好像我们在头海中浮现出我们所渴求的美食的感觉

您看看别人在餐馆看在菜单时...脑海中不断想像各式各样食物

的味道和质感...直到找到一种心中理想的味道。就好像试穿衣裳看看它是否称身...看看它是否适合。

想像在未来的某一段时间或地点...想像那里的感觉...味道...环境和声音...都称心合意。想像将来所有的感觉都是美好的。在那里您能最后找到你所要想的...完成你所要做的...找到自己生存的方式...掌握到美好的感觉...知道您不用再怀疑，知道你的路向...并且享受那种...好像赛鸽知道该怎样回到它所属的地方。

一旦得到路方...你就可以知道该往那里走...走到舒适和愉快的地方...走到属于你的地方。

【给予直接的诱导或终止催眠】

\*\*\*\*\*

### 38) 低察觉力的指导方法 - 曾恒源 2006/04/15

HYPNOTHERAPY SCRIPTS

A DIRECT APPROACH FOR LOW SELF-ESTEEM

低察觉力的指导方法

It is easy to pay close attention to things that are wrong.

把焦点注意力放在错的事情上是一件容易的事.

It is easy to be a critic to find fault with everything.

成为一位凡事找错误的批评者也是一件容易的事.

It is easy to not like yourself, or to not trust yourself to be ok.

不喜欢自己或不信任自己是好的，是一件容易的事

It is harder to have the courage, to see things in a different light.

有勇气用不同的眼光看事情，反而是件较困难的一件事。

It is harder to take a risk and to enjoy yourself,your life, and other people.

冒险让自己享受生命,并且与他人同乐是件较困难的事

It is easy to find reasons to not feel good,to not feel comfortable,to hide from oneself and others.

找理由感觉不好、感觉不舒服，把自己与真正的自己和他人躲藏起来，是件容易简单的事。

It is hard just to say what the heck,to not care what anyone thinks

不去在意他人怎么想这种狗屁的事却是困难的事。

It is hard to give yourself permission, to feel good no matter what, or is it?

去允许自己不论那些感觉是多么好反而是困难的事.，是不是这样呢？

Maybe it is easy, maybe it is easy to do but you have been afraid to do it,

because you do know how and you can do it now,

but sometimes is feels wrong, to really believe you are ok.

When you might be wrong but who is to say.

and so from now on, I want you to know it's O.K.to do that crazy thing ,to

let yourself feel that way .You can do it now,today,and you can do it tomorrow.

也许这件事是容易的，也许它是件很容易但是你却害怕去做的事，因为现在你知道如何并且能够做这件事，但是有时你却觉得相信自己是对的，这样的事是不对劲的。当时你也许是错的，但是，谁又能说什

么呢？从现在起，我要你知道，去做那些疯狂的事，让自己感觉好的方法是好的。你可以现在就这么做，或者明天做也行。

You can see what is O.K. about you and what you do.

You can see those things quite clearly, and feel quite comfortable too.

你可以知道关于你个人以及你所做的都是对的。你可以十分清晰地看清那些事，同时感觉舒服。

You can alter your mind and alter your mood, even if you have to pretend, for a while, that this new way of thinking and feeling is because of something you took or something that was done to you and you really can't help it, that's just the way you feel, confident, happy and pleased, until that feeling becomes real.

So do it now, or just let your unconscious do it for you, so you don't have to know what's gotten into you when your whole way of thinking about you --- changes! (Go to trance termination sequence.)

你可以改变你的心智，同时改变你的情绪，甚至去假装新的思考方式与感觉，因为你过去做事的方法和感觉，对你都不再有帮助，现在你可以采取舒服的、愉快的、满足的感觉做事，直到这些事情成真。

\*\*\*\*\*

### **39) 焦虑的指导原则 - 曾恒源 2006/04/15**

DIRECT STATEMENTS AND SUGGESTIONS

A DIRECT APPROACH FOR ANXIETY

#### **焦虑的指导原则**

We both know now that you can scare your self, because you have an active mind ,and a reactive body, and if you think that scary thing even for a brief moment it has been scaring you.

现在我们都知你很可能自己吓坏自己，因为你有一个活跃的心智，同时有一个倒退的生理，可能你会想起那件你曾经在浑沌时刻被惊吓的事。

But we also both know that there are other things you can think that are comfortable and calming,relaxing and reassuring thoughts or images that you can use instead to replace those other thoughts, to help yourself relax to maintain that relaxed, calm feeling.

但是我们同时也知你可以以舒服、平静、放松的态度去想那些事，同时再保有那种想法和想像去取代恐惧惊吓的想法，去帮助你自己放松，并维持哪种放松、平静的感觉。

You can let your unconscious mind learn all it needs to know to be able to distract you from those scary thoughts,to be able to provide you with those relaxing thoughts.

你可以让你的无意识心智学习所有它必须知道的事，而能够帮助你从惊吓的想法中脱困，并能够提供你那些放松的想法。

And I think you will enjoy being happily unconcerned, unable to remember to worry in exactly the same way or at the same time .

同时我认为你将漠不关心地快乐享受，同时不会再以相同的方法想起那些令你担忧的事。

So from now on ,when you enter that situation, you can enter it knowing you' re protected and can tell that part of you that tries to do its job by telling you that there are things to be afraid of here, that you really don't need it anymore, and so it can either go away or find a different game to play, and remind you instead of the good things that might happen here, or the fun things that might occur later, because those old thoughts and fears aren't useful anymore.

所以从现在开始，当你进入那样的恍惚状态，你对那些恐惧的事是可以预防的，同时你可以设法告诉妳身体的每一个部份，你再也不需要这种害怕的情绪，让它离开你，去玩其他的游戏吧！同时让你记得：好的事情可能现在发生，或者待会好的事即将发生，因为那些老旧的思维与恐惧之事再也不发生作用了。

So you can relax and forget it and go on about your business,surprised to discover, perhaps,that you have been thinking about something else entirely and you will know at that point ,deep down in every cell of your body, that you won't ever have to feel that again,that it is over and done with,more rapidly than you expected, not as soon as you would have liked.

所以，你可以放松并且忘掉那些惊吓的事，继续做你的事，或者惊讶地发现，在这一点上，你很清楚的知道：在你身体里的每一个组织、每一部份，那些令你恐惧担忧的事与想法完全不再影响你，甚至以你所喜欢所能想到的更快速度离开你。

You can do it now, and you can do it later.



你可以现在就这么做，你也可以待会再做。

You can frighten yourself with that thought, or you can calmly relax yourself with a different thought.

你可以选择那些惊吓你的想法，或者你可以选择不同的想法，让自己平静放松。

That's right,so practice and choose, it all belongs to you.

(Go to trance termination sequence.)

就是这样，你可以去做练习和选择你想要的。（享受着迷于那些可选择的结果）

\*\*\*\*\*

## **40) 用于多重人格的一种直接的手法 - 郭俞言 2006/04/15**

HYPNOTHERAPY 催眠治疗手稿

用于多重人格的一种直接的手法

现在，当我向你们每一个人说话时，时间来了，当下该是做决定时候，怎样把这些东西连结在一起，并且把他们连接在一起合而为一，去创造一个新的生活，一个新的开始，并非结束，是一种步伐的变化。当下使用有用的，并且松开它。

因此我想对你们其中一个或每个人说，我相信你有能力做我所建议的。使用这个机会评价什么在那里，并且使用有用的根据每一个方法，去建立一新的，更完美的。并且删除其余的。并且做的非常仔细，由于完全的理解，那每个部分可能被察觉，并且有一些事情可能被删除。当其它人一同被混合时形成比你以前更多舒适的，形成更多有用

的，更愉快的感觉。

并且这些事情几乎好像在一夜之间自动发生，但是实际上它仔细发生了。在一件事情上试试，然后再试另一个，然后继续试事情，让它比以前更好，因为事情瞬间改变，瞬间来来往往，并且事情换得开你，那时间改变你了，每日保持相同，既然你能加入，成为你可能的连结，并且对一些事物说感谢和说你好，让我们去找其它的，

并且成为你，你的中心。当下以最变通的模式。

[使他顺序终止昏睡。]

## HYPNOTHERAPY SCRIPT

### A DIRECT APPROACH FOR MULTIPLE PERSONALITY

Now, as I speak to each of you together, there comes a time when it is time to decide now how to bring these things together to join them together as one, to create a new life, new beginning, not a starting over but a change of pace, using what is useful now and letting go of the rest of it.

So I would like to say to one of each of you, or each one of you, that I believe you have the ability to do what I suggest, to use this opportunity to evaluate what's there and to use what is useful from each one, to create a new, more complete one, and to erase the rest, and to do so very carefully, with the complete understanding that each part can be examined, and some things can be eliminated while others are blended together to form a more comfortable you, to form a more useful you, to form a happier you than you've ever been before.

And these things can seem to happen automatically, almost overnight, but in reality it happens carefully, trying on one thing, then another, until it comes out just right, then going on with things better than before, because things change over time, come and go over time, and since things have changed for you it is time to change you too, to stay the same from day to day, to be the same, to be what you can be now that you can join, and say thanks and goodbye to some, say hello, let's go to others, and become you, the center of you, in a most becoming way, now.

[Go to trance termination sequence.]

\*\*\*\*\*

## **41) 面向滥用的童年的受害者的一种直接的方法 - 郭俞言 2**

**2006/04/17**

直接的陈述和建议

面向滥用的童年的受害者的一种直接的方法

什么能解开你所发生的事，当时进入回溯时你做了什么。

那时后和这当下，并且你现在能够停止它，你能停止痛苦并且惧怕，当下你能够结束它，并且你已经知道怎么事，你知道怎样忘记专心对特别的事情，你知道怎样关上门以及在过去的窗子，你知道怎样在当下看事情，他们当下无意识知道怎样走，穿过那条过去的分界线，那标明一个新的开始，那让你参与这份礼物，因为你放开过去，当你

将记住如何，让你看见一个未来，好它感到 todayto 被放开的  
rememberhow 那么过去。对它说再见，并且让你自己感到 OK  
因此现在继续，并且过后，一直继续，因为过去是过去的（throughand）  
当下只有你。

当你回家的时候，有些事情你能把它收起来并且和睦相处未来。给你的一些模式，或许一种仪式，放开礼仪，让某些事情本身是未来已经开始的，并且你将开始做，不是吗？[去使终止昏睡。]

## DIRECT STATEMENTS AND SUGGESTIONS

### A DIRECT APPROACH FOR VICTIMS OF ABUSIVE CHILDHOODS

Nothing can undo what happened to you.

What was done to you was done to you back then.

But that was then and this is now and you can stop it here and now, you can stop the pain and fear, you can put an end to it, now, and you already know how, you know how to forget to pay attention to particular things, you know how to shut doors and windows on the past, you know how to see things now for what they are now, not what was, and your unconscious knows how to walk forward in time across that line, a boundary line that marks a new beginning, that lets you join the present, as you let go of the past, that lets you see a future, when you will remember how good it felt today to let go of that past, to say goodbye to .it, and to let yourself feel O.K.

So go ahead now and keep going ahead later on, because that past is

through and you are just you here and now.

And when you get home, there is something you can do to put this away and get on with the future, some way for you, a ritual perhaps, a ceremonial letting go, throwing something away to let yourself know that the past is done and the future has begun, and you will do that, will you not?

[Go to trance termination.]

\*\*\*\*\*

## **42 ) A DIRECT APPROACH FOR IMPOTENCE AND ANORGASMIA - 黄逸萱 2006/05/19**

HYPNOTHERAPY SCRIPTS Dr.eye: HYPNOTHERAPY

A DIRECT APPROACH FOR IMPOTENCE AND ANORGASMIA

身体里面是充满智慧的，  
它真的知道要去做什么，  
去做那些你想要它发生的欲望。  
所以我现在要说的事情。  
我要你特别注意  
在你身上发生了什么事情。  
因为你已经来到这里  
希望能够到回应  
并且一旦你了解你已经知道  
你将永远不会忘记怎样做，

你永远知道你知道  
如何去注意那个地方，  
如何去意识到你真的能感觉  
在那里所发生的一切。  
每一个极小的感觉 -  
以及在感觉过程中的每个小改变 -  
你能看并且看见  
在心灵的眼睛里  
现在我要告诉你  
有很多确实的影像你能看的到，  
你能有些确实的想像。  
心中所看到的就能够改变那些感觉。  
使你更了解那些事情  
那将允许你确切说出想法  
那引发你心灵的激荡  
有一些想法进入你的心，  
并且深深进入你的意识，  
你平常不允许的想法  
现在能开始能刺激你的想像，  
提升你的兴趣在那感受的境界中。  
在那你还没有察觉的时候  
以这种很舒适， 安静的方式，

但是可能今天的晚些时候，或者今晚。

当你的无意识的心（下意识）

能够表现出给你看，让你吃惊

它知道怎么做，

如果你允许它的话。

它可能让你享受在创造的意识型态里

给你的那些图像

并且让你开始感受

那些想法超越那些你所洒满的界线

并且变得越来越大

它变得更坚硬

告诉你有一件事情在那开始了

另外一件事结束了

当这两个开始接触时

以一种很隐私的方式，

并且在那个时候你知道

你今天能从那超脱出来，离开现在所在的位子

你一定会知道在那里头学会

去感受到那特别的方式

在非常深的内在

并且以一而再，再而三的方式，

任何时候你要。

就允许你自己做这事。

那就现在去做吧

在摸索中，能够发现更多的自己这方面的感受。

用你自己的模式，

用任何模式

为你自己而做。

但是不要做得太完美，

否则你会一直处在过度亢奋

一直很兴奋的状态。

并且想像那将看起来像什么

你可能会做的是什麼，

如果你是那么充满欲望

那可能是会令你感到很糗。

[暂停直到客户开始有一些表现出一些反映，然后再着手下一步

我们告诉一个小孩子，

不要如此激动，不如此激动，

用愉快和高兴的号叫和尖声喊叫来结束。

并且我认为每一个人，

应该有如同小孩般的自制。

但是由于非常敏感或者过度的反应并不是哪里错了，

因为我将要暗示某些事情进到你的无意识的心，

对你而言它将变的困难的去感到那些感觉，



或者去用那种方式回应，  
去拥有全然的极度兴奋有些事对你而言是很困难的。  
有些东西你不能有意识地听或者理解，  
尽管你的无意识的心能听到并且能理解并且做它，  
并且你不能对它做什么，  
但是我确实想要你特别注意下次你发生性关系，  
去确认这治疗没有比这问题糟。  
因为当你的无意识的心，  
使你那里感到越来越失去知觉，  
并且越来越失去能力去感觉上来（高潮）的感觉，  
你可以使勃起很长很长的时间结束，或许，为了舒服。  
所以我想要你尝试不要太焦虑，  
而是担心去专注去确认你的无意识不要把它做太好，  
然后你结束后不要再来，  
在那种情况下，  
我们将必须努力试着解开这个问题，  
所以注意并且让我知道，  
假如你认为它开始持续太久的时间  
或即使在许多努力之后根本没发生。  
因为我们不想要你，完全忘记怎样做它。

\*\*\*\*\*

## **43 ) A DIRECT APPROACH FOR UNEXPLAINED**

## **INFERTILITY - 林柏谷 2006/05/19**

下次你做爱的时候，  
我要你想像，  
你是一个性感的青少年，  
在某一辆车子的后座，  
做着你从未做过的事，  
几乎无法控制的欲望，  
就让他去做吧，  
用各种方式，  
不顾一切的去做，  
但要先怀着希望并祈禱，  
在你准备好之前，  
就是现在去做吧，  
然后臣服于它，  
无论发生什么事，  
你都不会筋疲力尽，  
我要你，  
每次都要这么做，  
让他自己完成，  
你不能帮他，  
现在不能怀孕，  
否则将会前功尽弃，

那将是一件错误的事，  
记得！去做就是为，  
小心有可能会怀孕，  
要知道，以现阶段来说  
那是件错误的事。

## HYPNOTHERPY SCRIPTS

### A DIRECT APPROACH FOR UNEXPLAINED INFERTILITY

The next time you make love,  
I want you to imagine,  
That you are a sexy, turned on teenager,  
In the back seat of a car somewhere,  
Doing things you've never done before,  
Almost out of control with desire,  
Letting him do things,  
Going all the way,  
Wanting desperately to go all the way,  
But hoping and praying first,  
Before you say yes, do it now,  
And giving in to it later,  
That whatever happens  
You don't get knocked up.  
I want you

To think about that each time,  
Just before it's too stop it,  
That you can't help it,  
But do not get pregnant yet  
Or you will ruin this whole thing,  
That would be the wrong thing  
To do right now.  
Remember that!  
Hoping and being afraid  
That you might get pregnant  
And knowing that would be wrong  
Right now.  
[Go to trance termination sequence.]

\*\*\*\*\*

## **44) A DIRECT APPROACH FOR INSOMNIA - 林柏谷 2**

**2006/05/19**

在这里，你需要这样做，  
今晚，和在这星期的每个夜晚，  
当你躺下来睡觉的时候，  
祈祷维持纯净心灵，  
我要你尽量保持清醒，  
至少一个小时，

在这段期间，  
除了蓝色，我要你什么都不要想，  
让你的心灵充满蓝色的情绪，  
试着做到上述，持续一个小时，  
在你睡着前，  
我知道这不容易做到，  
什么都不要做，仅管体验蓝色，  
我知道你可以做到一会儿，  
在夜晚你要入睡时，  
想着我说的话，  
试着保持清醒，  
至少一个小时，  
记得只能想着蓝色的情绪，  
像天空般的蓝色，  
像知更鸟蛋的蓝色，  
像深蓝色的海。

## DIRECT STATEMENTS AND SUGGESTIONS

### A DIRECT APPROACH FOR INSOMNIA

So here is what you need to do.

Tonight, and every night this week,

As you lie down to go to sleep,

And pray the Lord your soul to keep,

I want you to try to stay awake  
For at least one long hour.  
And during that time  
I want you to think about nothing but blue,  
Just let your thoughts fill with blue,  
And make sure you try to do that for an hour  
Before you finally let go.  
I know it will be difficult,  
To experience nothing but the color blue,  
But I know you can do it for a while.  
So when my words come back to you,  
At night as you drift off to sleep,  
You will remember to try to stay awake,  
At least for a while,  
And to be aware only of blue,  
Like the blue in the sky,  
Or robin's egg blue  
Or the deep blue sea.  
[Go to trance termination sequence.]

\*\*\*\*\*

## **45) 嫉妒的解决之道 - 薛雅文 2006/05/19**

催眠术疗法简述

嫉妒的解决之道

Now you say you are too jealous,

你说你现在非常嫉妒

如果你真的想免除这个困扰，我知道你该怎么做

但除非你真的相信，她(他)是值得你信赖，否则你将不会解决这个困扰

所以第一件你要做的事是：

现在抉择,在这里马上决定,立刻决定

问自己这个人爱你吗,也渴望你的爱吗？是或不是呢？...

如果是的话，那么他们是值得信赖的

如果不是的话，那么你最好马上离开他

立刻离开，而且越快越好

但如果他们够值得信赖

值得你去爱与奉献

这样的话你必须要这么做

因为你的嫉妒心对在意你关心你的人而言是件最自私且最让人厌恶的事

你必须尽你所能用各种方法向对方道歉

你必须跪下来告诉他(她)你是多么的抱歉(对不起)

抱歉自己这么自私和残忍

抱歉每件你所做能让他们想离开你的事情

抱歉不接受他们的礼物

因为如果你不爱他们

那就让他们离去

但如果你真的爱他们

那你最好向他们说对不起

用成熟的态度对待他们

也让他们用成熟的态度来回应

因为如果你继续表现的像一个自私、多疑的人

那会让我感觉你在用非常不友善、胡思乱想的态度、

非常残忍的的态度对待那些你说你深爱的人

所以,首先,

你要先向对方道歉

道歉自己这么自私和残忍

道歉自己那样的胡思乱想

那么幼稚

而且一点都不知道适可而止

你一定要道歉,对因为感到不安而把气氛弄得这么僵、感觉弄得这么

遭而道歉

如果你以后还这样做的话

你将会感到脸红

你将会感到羞愧

并且这将是最后一次



你试图去控制不属于你的事物

即使是一个礼物、债务

但如果你不用正确的态度、方式，那将会徒劳无功

现在就决定你要怎么做

什么事不去做

并了解你受够了

不管怎么样，马上去做就对了...[暂停]

\*\*\*\*\*

## **46) 自我察觉的方法 - 薛雅文 2 2006/05/19**

状况与建议

自我察觉的方法

一般人都知道人最多能达到的境界最多只有非常好

没有人能做到完美，

但你

不完全不完美

所以你只是需要让自己

想办法变得更轻松、舒服

这个周末，当没人拜访你时

我要你去买些亮的、红色的唇膏

尽可能找最亮最红的那种

然后将唇膏擦在你认为你最丑的部位

擦在你最困扰的部位

并且去到处走走

整天都让红色唇膏的地方保持鲜艳

然后每次你看到有什么是红色的东西的时候

就联想到你那擦红色唇膏红色的部位

你要这样做

即使你不明白为何要这么做

好吗？

很好！

\*\*\*\*\*

## **47) Hypnotherapy scripts - 沈萃芸 2006/05/19**

Hypnotherapy scripts

As you relax

In a deep trance now ,

deep enough,

I would like you

to give you unconscious mind time.

to examine this problem of yours carefully,

until it can find a beneficial solution,

a solution you can use.

a solution it is willing and able to use,

to use for you to solve this problem ,

and to solve it comfortably and well

and when it knows,

that it can and will do so,

has decided what to do

and has decided to do it for you,

it can indicate that knowing, that decision.

By creating a movement in a hand or a finger, or an arm may be moved,  
or even a leg or a foot,

Just some small movement, so that you and I can know, so that it can  
indicate, that it knows what to do, and is going to do it.

So let's go ahead and just wait patiently, waiting for that unconscious  
signal,

Keep waiting until you know, until it lets you somehow, that it knows  
how now and will do it for you...

您现在非常放松，在一个深深的催眠状态，非常的深，我会希望您给  
您不自觉的头脑时间

仔细地审查你的问题，直到它能发现一种有用答案，您能使用的答  
案。

愿意和能使用的答案，用它帮助您解决这个问题，当潜意识知道答  
案时可以舒服地、好好的解决它，它将能帮助您解决这个问题，决  
定了什么做和决定做它为你做，它能暗示知道那个决定。

做一个动作，用手或手指，或手臂也许被移动，甚至腿或一只脚，一  
些动作，以便表明让你和我能知道，它知道怎么做，并且做它。让

我们耐心地继续等待，等那个的信号，并且耐心等待，等那个无意识的信号，继续等待直到你知道，直到它让你以某种方法，现在它知道将如何为你做...

( after you detect a small unconscious movement of some sort or a restlessness on the part of the client, go to the trance termination sequence  
在您察觉出客户，细小不自觉的动作或心神不定（某种不安定性）的部分之后，去催眠他终止继续）

I could tell you that you will have an irresistible urge a driving desire to do those things you complain you keep putting off.

And I could tell you, while you drift in and out of trance, that you will get great satisfaction out of doing those things you have not,

That nothing else will seem to be as much fun,

And that may work, but the only way we well know for sure, is if you do every best to fight that idea, that impulse, and to not do things better for a while, if you can, or to not do them very well, if you must, because I know it will be difficult to not do these things for a while, so I am going to give you permission to go ahead and do some things, but just those things you have to do.

So remember to just do what you need to do, and to try to force yourself to put off everything else, so that those hypnotic suggestions have time to build up in force, while you resist them as much as possible and just do some things, whatever things you feel you have to do, and fight that

hypnotic urge to do everything at once as much as you can.

我能告诉你，你将有一种不可抵抗的催促，驱使你，要求你，去做你一直抱怨推迟的那些事。并且我能告诉你，等一下当你漂移进出催眠状态，当你去做那些事时，你将得到很大的满足，似乎没有什么事能像它同样多的乐趣然后那也许开始运作，但唯一的方式，我们是非常肯定知道的，如果你积极与那个想法战斗，那种冲动，并且对不做事超过有一阵子，如果您能，或对不做他们很好，如果您必须做，因为我知道它将是不同不做这些事有一阵子，所以我给你允许继续和做一些事，但您必须做的那些事。

所以记住只要做你必需要去做的，并且设法迫使自己推翻一切干扰，以便那些催眠建议有时间加强生效，当你抵抗他们时，尽量去做一些事，任何事你感觉你必须做，并且积极的催眠催促尽所有一切你所能的与干扰抗战。

\*\*\*\*\*

## **48) Attracting love-洪裕明 2006/04/05**

ATTRACTING LOVE

得 到 爱

by 洪裕明 William Hung

The sages of all time have known that love is life's greatest blessing. Everyone wants and needs love. We all need others ; we need the emotional and spiritual nourishment of human relationships. Human comfort is a natural remedy for stress, tension, and doubt. Loving,

touching, and sharing are normal, healthy expressions of the human adventure.

古今贤者皆知，爱是生命中最大的恩宠。每个人都想要而且需要爱。我们都需要彼此；我们都需要人际关系中的情绪及心灵滋养。人们的安慰是压力，紧张，及疑虑的自然治疗。在人生旅途中，爱，轻抚，及分享是正常且健康的表现。

Fear -- of the unknown, of rejection, of the loss of love, of criticism -- is a major cause of loneliness. Sadly, this very fear can create a vicious cycle of anger, boredom, or depression which, in turn, creates more fear and isolation. Loneliness is a state of mind, and the solution to it is to build bridges instead of walls.

害怕未知，害怕被拒绝，害怕失去爱，害怕被批评，是寂寞的主因。可悲的是，这些极度恐惧会造成生气，无聊，或忧郁的恶性循环，造成更多的害怕与孤立。孤单是一种心理状态，解决的方法是建造沟通的桥梁而非墙壁。

You may have goals to be more loving, but lack of knowledge of how to achieve them. Self-hypnosis can be an effective tool for opening your heart by changing the way you look at yourself and teaching respectful communication with your inner mind. In the best-seller *Living, Loving, and Learning*, Dr. Leo Buscaglia writes, "If you don't like the scene you're in, if you're unhappy, if you're lonely, if you don't feel that things are happening, change your scene. Paint a new backdrop. Surround

yourself with new actors. Write a new play -- and if it's not a good play, get to hell off the stage and write another. There are millions of plays -- as many as there are people." (Ballantine Books, 1982, p.53)

你可能想变得更可爱，可是缺乏知识去达成这个愿望。自我催眠可以是一个有效的工具，藉着改变自己对自己的看法，以及教导良好的自我沟通方式，来开放你的心灵。在畅销书 *Living, Loving, and Learning* 中，Dr. Leo Buscaglia 写道，“如果你不喜欢你的状况，如果你不开心，如果你很寂寞，如果你无法感觉世界的脉动，那就改变你的心态。换个心情吧！将自己置身于新的人群中。为自己写一个新的剧本 -- 如果觉得不够好，你只需下台然后再写新的。有上百万的剧本 -- 就像有上百万的人们一样。”

Learning to love yourself in healthy ways is the first step toward loving others. Seeing the beauty in yourself is as necessary as seeing the beauty in others. You can attract love by creating an atmosphere of love in your life. Your thoughts determine whom you attract into your world. This cycle can help bring more friendship, love, and beauty into your daily experience.

学着用健康的方法来爱自己是爱人的第一步。看到自己的美就如同看到别人的美一样重要。你能藉着在你的生命中制造爱的气氛而得到爱。你的想法决定了吸引谁进入你的世界。这个循环可以帮助你带来更多的友谊，爱，及美好进入你的生活。

Attracting Love Cycle 得到爱的循环

(Continue your tape here.) (从这里接续你的录音带)

In The Prophet Kahlil Gibran said, "And think not that you can direct the course of love, for love, if it finds you worthy, directs your course."

在 The Prophet 这本书中 Kahlil Gibran 说，“你不能掌控爱情，除非你发现爱的价值。”

Truly, I can prepare for love by becoming worthy of love. And the best way to prepare for love is simply to start loving. I can learn to love myself and to love others, for love is life's greatest blessing.

真的，我可以藉着了解爱的价值而准备去爱。最好的方式来准备爱很简单，就是开始去爱。我可以学习爱自己及爱别人，因为爱是生命中最大的恩宠。

I realize, no matter what I once believed, that my belief in being worthy of love is all that really matters. My reality is a life of giving and receiving love, and my inner mind is creating and realizing this happy reality.

我了解，不管我曾相信什么，我对爱的肯定是最真实的。我对生命的认知就是爱与被爱，我的内心就在创造与了解这愉快的认知。

I am learning to be at peace with myself for this is the first step to being happy with others. I am beginning to see more of the joy and beauty of life that is surrounding me daily.

我学着与自己和平相处，因为这是与别人快乐相处的第一步。我开始渐渐看到我日常生活周遭的喜乐与美好。

I am preparing for love by speaking kindly to all I meet. I am consciously



looking for the good and the positive in everyone. I tell people of their fine points, their gentle qualities. I listen carefully to the words that others speak.

藉着与别人和善的言谈，我准备要爱。我总是会寻找他人的好处与优点。我会告诉人们他们的优点，以及温和的特质。我会仔细的听他们说的话。

I am attracting love by being considerate in my thoughts, my words, and my actions. I am building bridges that span the gulf that may once have separated me from others, and change builds from my heart as well as my mind.

藉着仔细考虑我的想法，我的言语，我的动作，我得到爱。我建造沟通的桥梁以跨越曾使我与他人分离的鸿沟，还有改变心情就像改变我的想法一样。

I am learning what I need and want from a relationship. And I am also learning what I can and will give to this relationship, to this someone special. I trust that this person is as anxious to meet me as I am to meet (him/her). I will not prejudge this person but appreciate (him/her), as the person (he/she) already is.

我学习在人际关系中我所需要且想要得到的。我也学习在人际关系中我所能付出的，对这特别的人。我相信这人期待见到我，就如同我期待见到他(她)一样。我不会预设立场，但会欣赏原本的他(她)。

We are going and growing toward each other, and soon our paths will meet.

I trust that I am becoming worthy of love because I can begin to feel the joy and the lightness, the spontaneous laughter, that comes with love. I realize that love is more than verbally saying, "I love you." It is saying it with my daily actions, the things I do.

我们越走越近，而后携手同行。我相信我可以肯定爱的价值，因为我能开始感受快乐与喜悦，发自内心的微笑，那是来自爱。我了解爱不只是说“我爱你”而已，而是我每日的所言所行。

In the past I may have thought that happiness would come only after I found my ideal lover. This old attitude limited my personal growth, so I am deciding to be truly happy right now, today. And because my sincere joy makes me more attractive, this helps my lover to recognize me even more quickly.

在过去，我曾以为只有当我找到理想情人时才会开心。这个旧的想法限制了我本身的成长，所以我决定要此时此刻真正的快乐。因为真实的喜悦让我更有吸引力，这让我的情人加速对我的认知。

In my creative imagination I can picture a positive union. I am visualizing a vivid symbol of fulfilling love. I bring my goals and ideals together, plant a new image, and nurture it with positive emotion. (Pause)

在我富有创造力的想像中，我能创造正向的想法。我能看到完整爱的丰富象征。我把目标跟理想结合在一起，创造一个新的想像，并用正向情绪来滋养它。(暂停)

At an inner level of my mind, I realize that this has already happened, that

we are already together. The beloved and I are already one, for love -- like mind -- is ageless. It reaches beyond time and space. I am feeling the days, months, and years of warm and tender embrace. Waves of response fill my life with physical, mental, emotional and spiritual fulfillment. (Complete your tape with the wake-up procedure.)

在我的内心，我了解它早已发生，我们已在一起。我的所爱与我已成一体，爱 -- 就像心灵 -- 是永恒不灭的。它超越了时空的界线。我能感受日月流转的温柔拥抱。反应的波动丰富我的生命，从身体，心智，情绪，及心灵的满足。(用唤醒程序完成你的录音带)

\*\*\*\*\*