



临床催眠：一场相见恨晚的初遇

主讲：张怀宇博士

加州注册心理学家

中国心理学会注册系统督导师

斯坦福大学医学院临床助理教授

ACHPPI前任会长

主持：蔡振宗博士

加州、佛州注册心理学家

加州大学尔湾校区咨询中心培训主任

APA17分会国际组联合主席

ACHPPI会长

北京时间二零二四年六月二日周日上午10:00-11:30

太平洋时间二零二四年六月一日傍晚7:00-8:30

美东时间二零二四年六月一日周六晚上10:00-11:30

讲座说明

- 主讲人观点不代表ACHPPI的观点和立场。
- 本次讲座将被录像，录像将在ACHPPI的Youtube以及B站平台上传。
- 主讲人和参与者之间非咨询或治疗关系。
- 如果您在参与的过程中有任何不适，请用适合自己的方式关心照顾好自己。
- 主讲人与其所分享的临床催眠资源没有利益关系。
- 为保护来访者的隐私，本次分享的案例皆为混合案例。

讲座目标

- 介绍临床催眠
- 化解一些相关迷思
- 分享临床催眠相关的英文了解和学习资源
- 引发独立思维和人文化疗愈和连结的思考

呼吸伸展练习



图片来源：2024年5月张怀宇摄于马萨诸塞州比里利卡

Stanford University

我理解人类行为、疗愈、和心理治疗的视角

人类行为

“我是人，没有任何与人类相关的事宜对我来说是陌生的。”

- 泰伦斯

“I am a human, and I consider nothing that is human alien to me.”

- Terrence



泰伦斯 公元前195 - 公元前159?

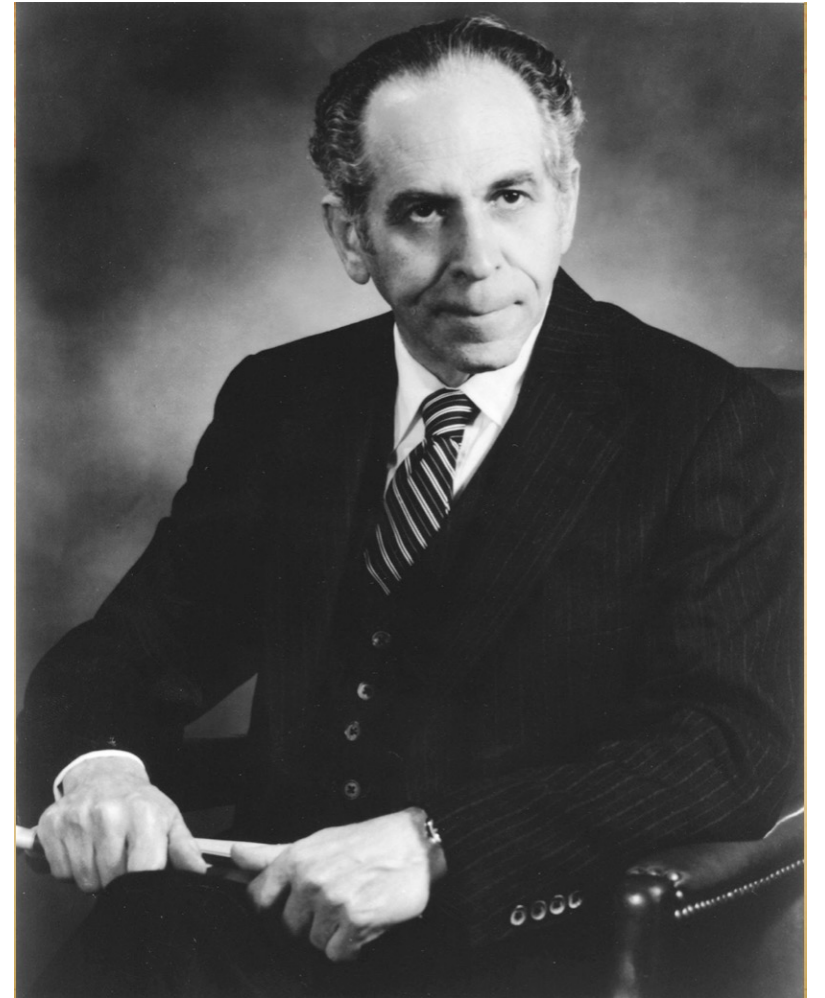
人类行为

“不想去理解别人的人没有资格给出对方言行不符常理的论断。”

- 汤玛斯·萨斯

“He who does not want to understand the other has no right to say that what the other does or says makes no sense.”

- Thomas Szasz



汤玛斯·萨斯 1920 - 2012

疗愈和心理治疗

“疗愈不可或缺，而心理治疗可有可无。”
- 张怀宇

“Healing is essential, and therapy is optional.”
- Huaiyu Zhang

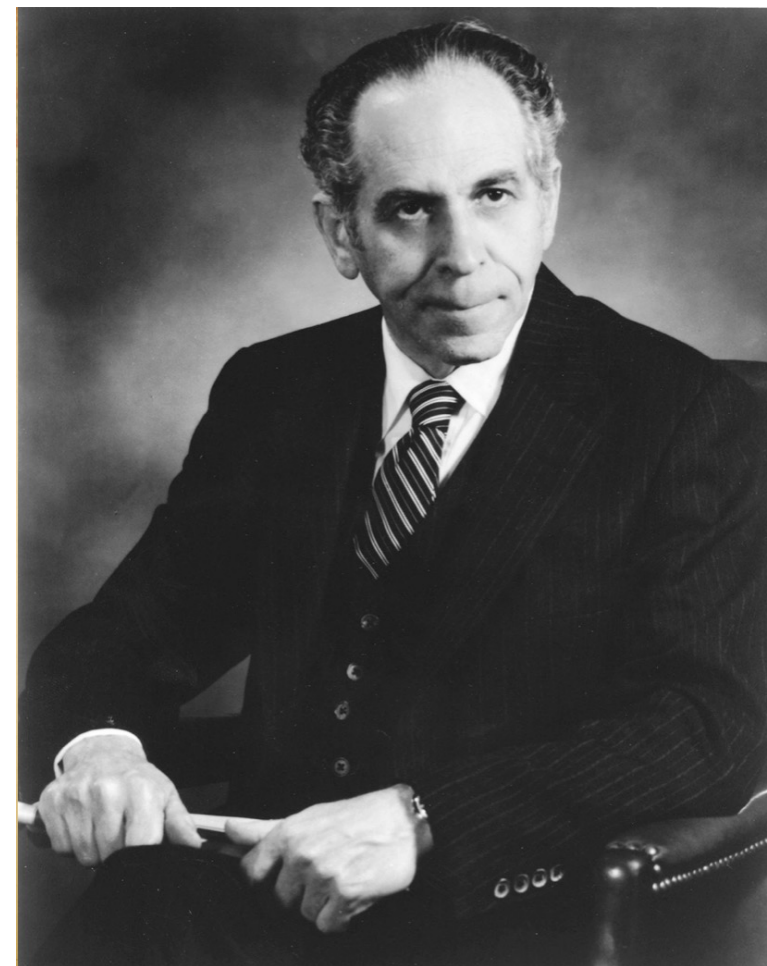
心理治疗

“最有效的心理治疗方式是刚好符合特定的来访者的人生需求的那一种方式。”

- 汤玛斯·萨斯

“That form of psychotherapy is most effective which happens to meet the existential needs of that particular client.”

- Thomas Szasz



汤玛斯·萨斯 1920 - 2012

心理治疗

你是选择病理化的比喻，还是庆祝式的比喻？
- 布拉德利·刘易斯



I think the fork that comes up the most is: Do you want to use a **pathological metaphor**, or do you want to use a **more celebratory metaphor**? Because the mainstream, whether it's biological, psychoanalytic, cognitive behavioral..., there is something pathological, there is something broken that needs to be fixed. But in a more celebratory model, more affirmative model, more generative model, then the difference from norm is more like a gift than a dysfunction. And that gift is usually organized around sensitivity or learning.

- Bradley Lewis, interview with Mad in American

<https://www.madinamerica.com/2023/10/bradley-lewis/>

什么是催眠？

“催眠”– 名词的起源

神经睡眠

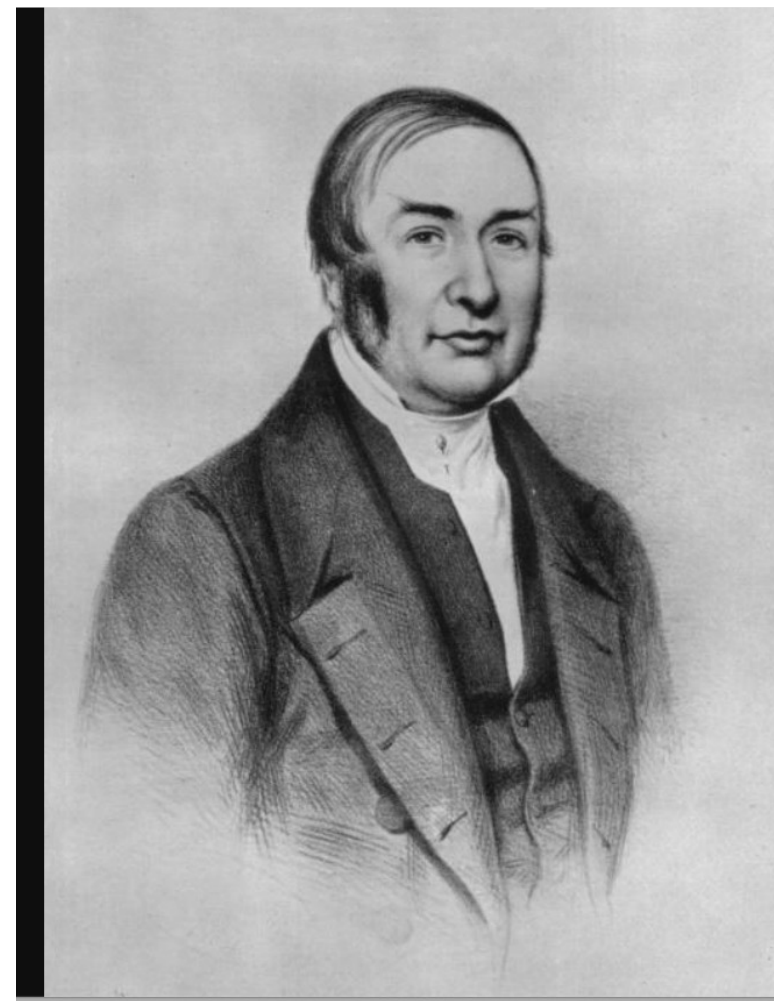
Neurhypnotism (“nervous sleep”)

催眠

Hypnosis

孤独臆想

Monoideism



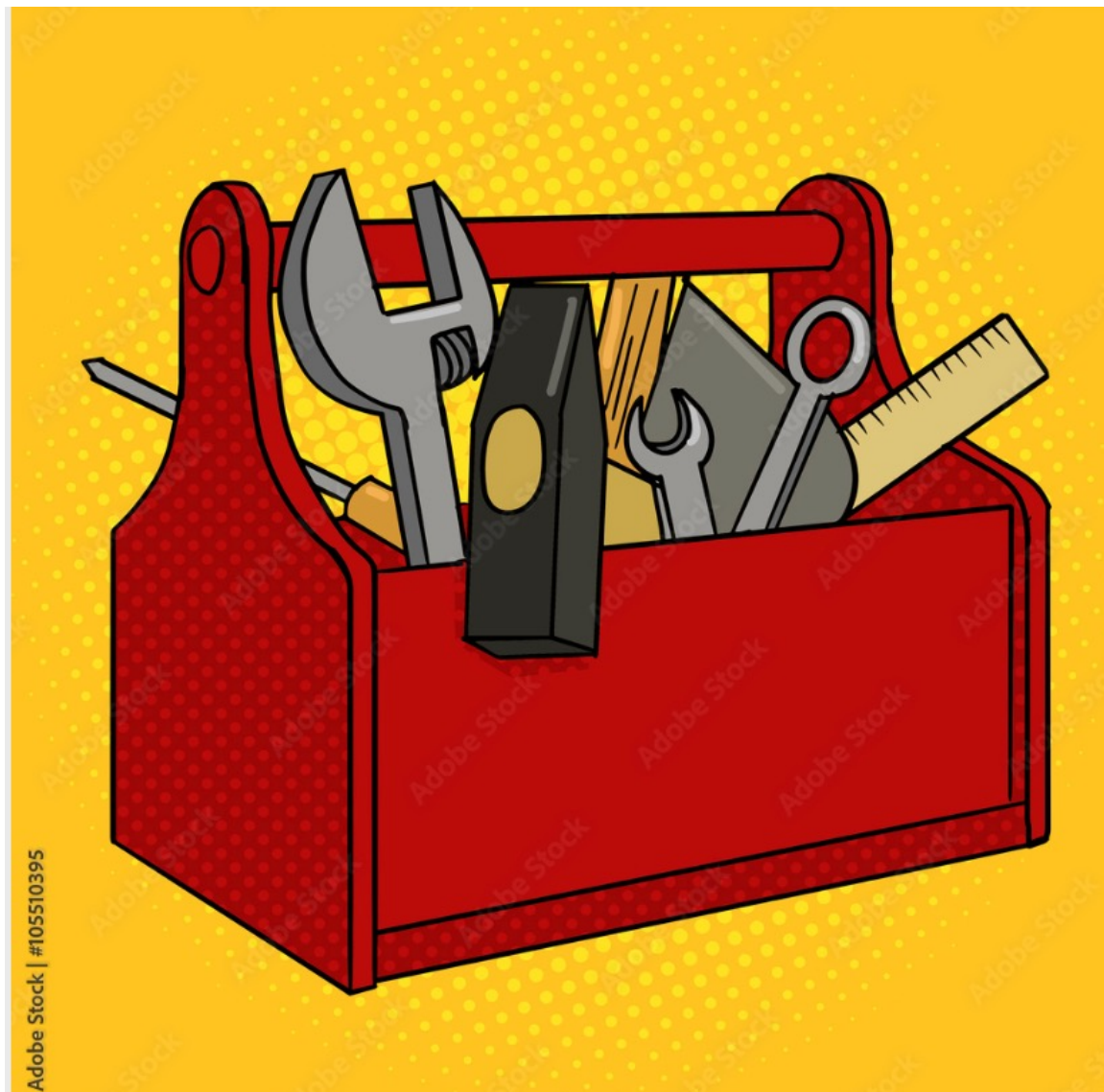
詹姆斯·巴德 James Bard, 1795-1860

临床催眠：我的早期接触



2017 电影《逃出绝命镇》剧照

工具



图片来源: <https://stock.adobe.com/search?k=toolbox+cartoon>

临床催眠：一款被妖魔化的工具



1931 电影《斯文加利》剧照

临床催眠： 一款强大的工具



图片来源：2023年12月张怀宇摄于旧金山天使岛

良言一句三冬暖，

Kind words warm up those on a freezingly cold day,

恶语伤人六月寒。

while hurtful words send a chill to those on a hot summer's day.

参照系/话语体系

Frame of Reference

见人说人话, 见鬼说鬼话。

Know Your Audience.

如果你用一个人能听懂的话语与他交流，
那这些话会进到他的头脑中。如果你用他的
语言与他交流，那这些话会进到他的心
里。

- 纳尔逊·曼德拉

If you talk to a person in a language he
understands, that goes to his head. If you
talk to him in his language, that goes to his
heart.

- Nelson Mandela



纳尔逊·曼德拉 1918-2013

临床催眠



Note: Image from <https://www.vecteezy.com/vector-art/593979-refraction-the-magnifying-glass-serves-the-sun-causing-heat-on-dry-leaves>

临床催眠

临床催眠是一种非欺骗性的安慰剂。
- 欧文·克尔希

Clinical Hypnosis as a nondeceptive placebo.
- Irving Kirsch

“Like placebos, hypnosis produces therapeutic effects by changing client’s expectancies. But unlike placebos, hypnosis does not require deception in order to be effective. Whereas placebos are presented deceptively as pharmacological treatments, hypnosis is presented honestly as a psychological procedure.”
- Irving Kirsch, 1999



关于催眠的迷思 (Yapko, 2019)

- 催眠的本质是好的。
- 催眠的本质是恶的。
- 催眠是一种精神操控。
- 催眠让被催眠的人处于睡眠或者失去意识的状态。
- 催眠的作用主要源于催眠师的力量/本领。
- 催眠是一种放松练习。
- 容易被催眠的人是意志薄弱的人。
- 催眠的过程必需有一个程式化的过程。

关于临床催眠作用的研究发现

- 催眠能够帮助多数人缓解慢性疼痛 (Thompson et al., 2019)。
- 催眠对缓解焦虑和减压非常有效 (Hammond, 2010)。
- 催眠的放松作用可以帮助高血压病人降压 (Sutomo, et al., 2022)。
- 催眠可能对睡眠有帮助作用, 包括减少入睡需要的时间。(Chamine, et al., 2018; Lam et al., 2015)
- 立志要戒烟的人可以得益于催眠的助力。(Agrawal et al., 2023)
- 催眠结合其它的心理治疗和生活方式的改善的同时, 对于疏导食欲, 减肥, 和自我身体形象的接纳有积极的作用。(Pellegrini et al., 2021)
- 催眠对心血管病人的一些议题有潜在的疗愈作用, 包括协助心血管手术的病人缓解焦虑, 减少抑郁, 减少手术时长, 缓解疼痛, 减少止痛剂的使用, 以及缩减术后恢复需要的时间 (Ahmad, et al., 2023; Tigges-Limmer et al., 2024) 。

临床催眠研究的挑战和困难：我的一些思考

- 影响心理治疗的多层因素 (Timimi 2020)
- 临床催眠方式方法的多种多样性
- 临床的灵活性和研究的忠实性可重复性之间的冲突



这个是梅干菜

[看理想]

一席：陈晓卿《传奇远而粥饭近》（梅干菜 9:05-11:11）

临床催眠研究的挑战和困难：我的一些思考

- 影响心理治疗的多层因素 (Timimi 2020)
- 临床催眠方式方法的多种多样性
- 临床的灵活性和研究的忠实性可重复性之间的冲突

案例一

“史梁”是一位72岁的退休工人。他自从70岁得过突发心脏病之后，开始出现持续的耳鸣现象。他的医生观察诊断后告诉他，他听到的声音是血管流动的声音。他觉得自己的耳鸣是非常讨厌的噪音，非常影响他的生活质量和睡眠。如果您是“史梁”的咨询师，如何帮助他缓解苦难？

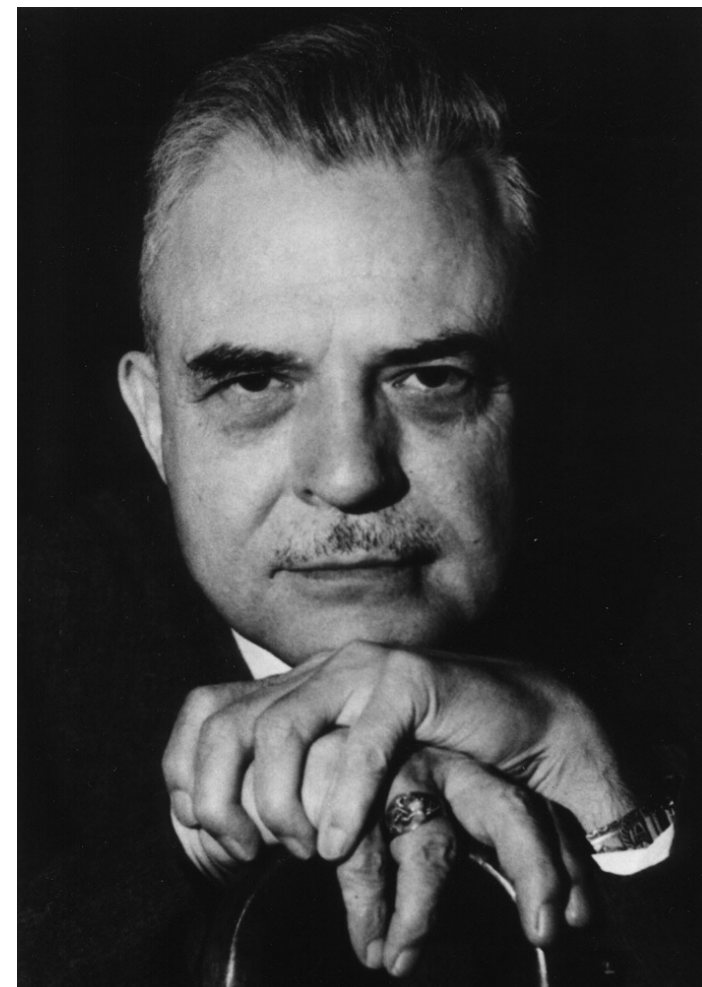
说明：为保护来访者/病人隐私，本讲座分享的案例都是加工过的混合案例。

米尔顿·埃里克森：

唤起式的催眠 (Evocative Hypnosis)

“治疗应该根据个人的独特性进行定制。”
— 米尔顿·埃里克森

“Therapy should be tailored to the
uniqueness of the individual.”
– Milton Erickson



米尔顿·埃里克森 1901- 1980



"Never let anybody hurt your feelings."

<https://www.youtube.com/watch?v=BTPqOOPb39s>

催眠技术：

利而用之 (Utilization)

利而用之



催眠技术：

比喻 (Metaphors)

案例二

“曾茉”是一位67岁的离婚的退休的女会计。她患有心率不齐，二型糖尿病，以及肥胖。她曾经遭受过严重的童年虐待和亲密关系暴力。在初始做心理评估时，她睡眠习惯和质量非常差，经常在夜间暴食，有明显的创伤后的应激反应和抑郁表现。如果您是她的咨询师，会如何打算帮助她疗愈？

说明：为保护来访者/病人隐私，本讲座分享的案例都是加工过的混合案例。

案例二：我的治疗重点

- 眼动脱敏再处理 (EMDR)
- 认知行为疗法-失眠 (CBT-I)
- 临床催眠：针对睡眠和饮食习惯



说明：为保护来访者/病人隐私，本讲座分享的案例都是加工过的混合案例。

释放练习 (Daitch 2007)

- 我注意到我的____,
- 我呼吸着我的____,
- 我徜徉在我的____里,
- 我释放我的____。

案例三：“曾茉”的疗愈进展

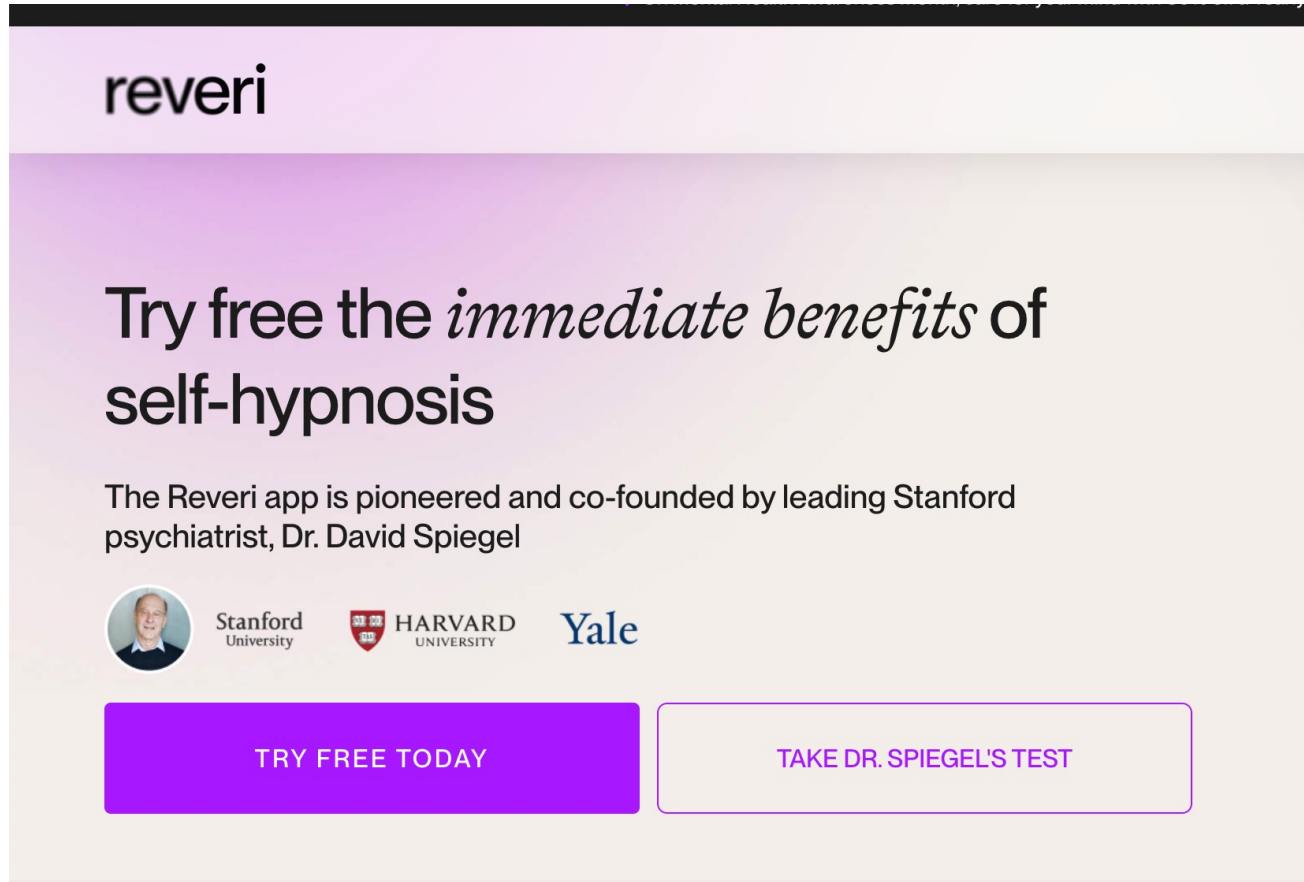
- 睡眠质量改善
- 体重下降
- 投入有意义的活动 (比如, 读书俱乐部, 烹饪俱乐部)
- 降低的心理痛苦



图片来源：2024年3月张怀宇摄于斯坦福

说明：为保护来访者/病人隐私，本讲座分享的案例都是加工过的混合案例。




付费临床催眠使用资源：感兴趣者和同行师友



reveri

Try free the *immediate benefits* of self-hypnosis

The Reveri app is pioneered and co-founded by leading Stanford psychiatrist, Dr. David Spiegel

 Stanford University  HARVARD UNIVERSITY  Yale

[TRY FREE TODAY](#) [TAKE DR. SPIEGEL'S TEST](#)

<https://www.reveri.com/>
搜索app: Reveri

说明：主讲人与其所分享的临床催眠资源没有利益关系。

临床催眠了解资源：感兴趣者和同行师友



Eric K. Willmarth, Ph.D.



Eric Willmarth

@TheLightpoet · 329 subscribers · 95 videos

More about this channel >

 **Subscribed** ▾

s

Home

Videos

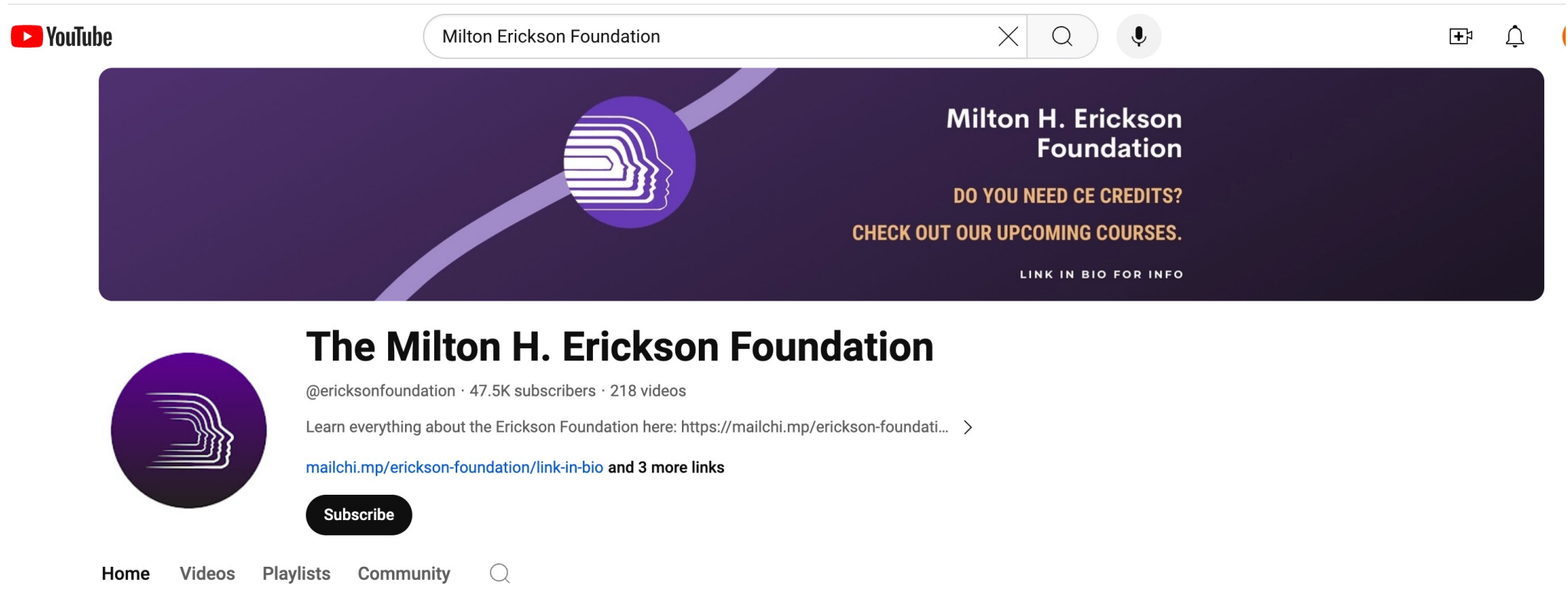
Community



<https://www.youtube.com/@TheLightpoet>

说明：主讲人与其所分享的临床催眠资源没有利益关系。

临床催眠了解资源：感兴趣者和同行师友

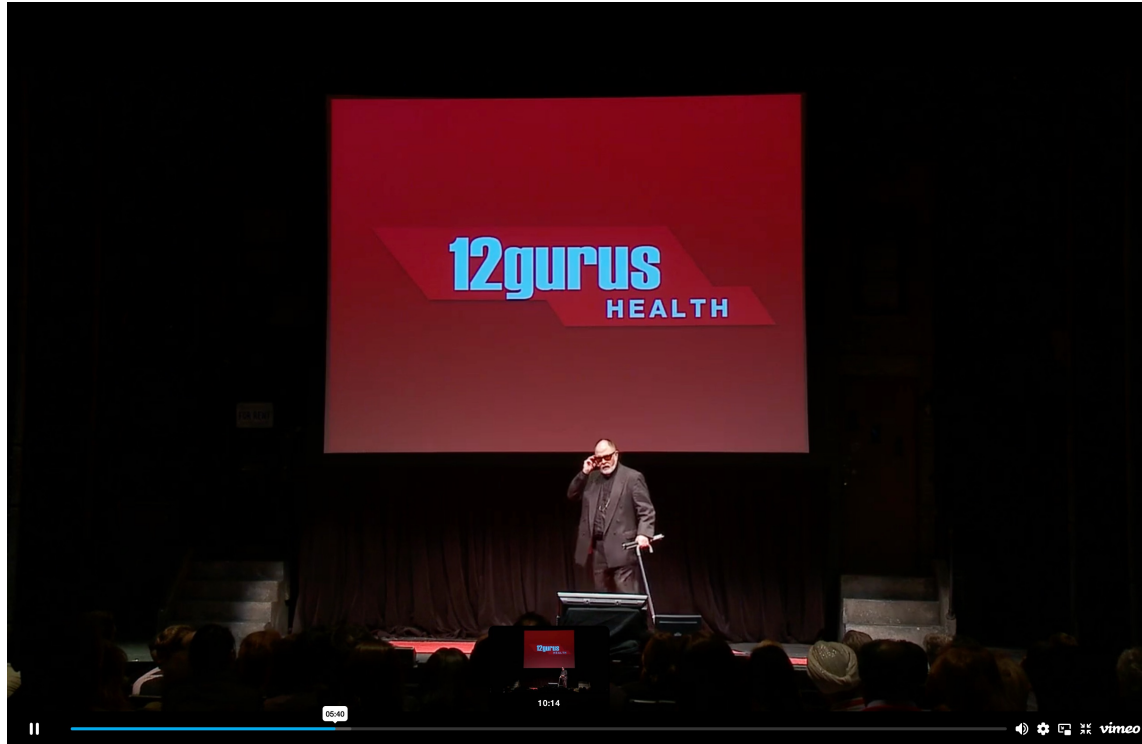


The screenshot shows the YouTube channel page for the Milton H. Erickson Foundation. At the top, the YouTube logo is on the left, and the search bar contains "Milton Erickson Foundation". The channel banner features a purple background with a circular logo of a stylized head profile and the text "Milton H. Erickson Foundation". Below the banner, the channel name "The Milton H. Erickson Foundation" is displayed, along with the handle "@ericksonfoundation", 47.5K subscribers, and 218 videos. A link to a MailChimp page is provided: "Learn everything about the Erickson Foundation here: https://mailchi.mp/erickson-foundati...". Below this, there is a link to "mailchi.mp/erickson-foundation/link-in-bio and 3 more links" and a "Subscribe" button. The navigation bar at the bottom includes "Home", "Videos", "Playlists", and "Community".

<https://www.youtube.com/@ericksonfoundation>

说明：主讲人与其所分享的临床催眠资源没有利益关系。

临床催眠了解资源：感兴趣者和同行师友



James Warnke, LCSW: Watch your language

https://12gurushealth.com/James_Warnke_LCSW-Master-Ericksonian-Hypnotists.php

说明：主讲人与其所分享的临床催眠资源没有利益关系。

临床催眠培训资源：同行师友

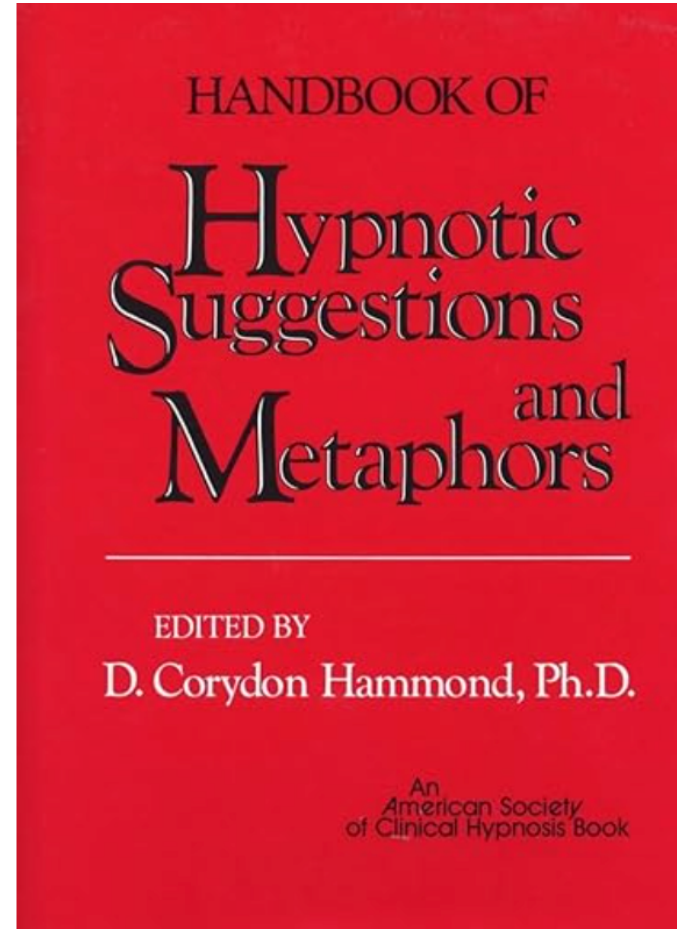
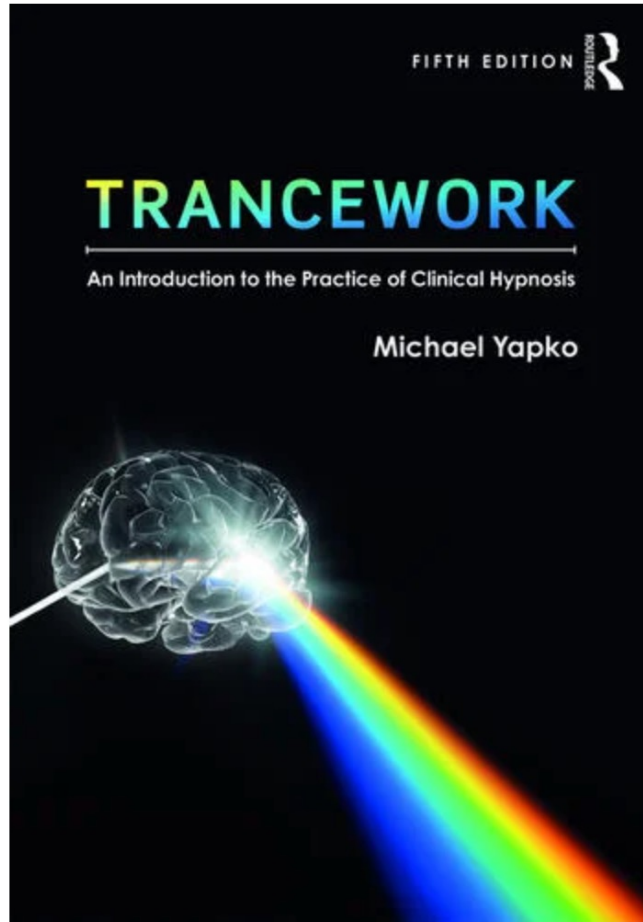


American Society of Clinical Hypnosis (ASCH)

<https://asch.net/>

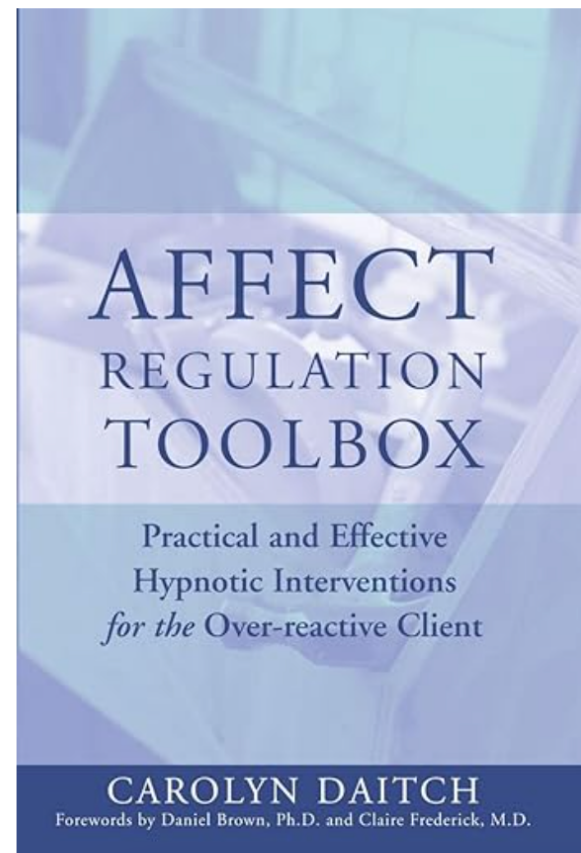
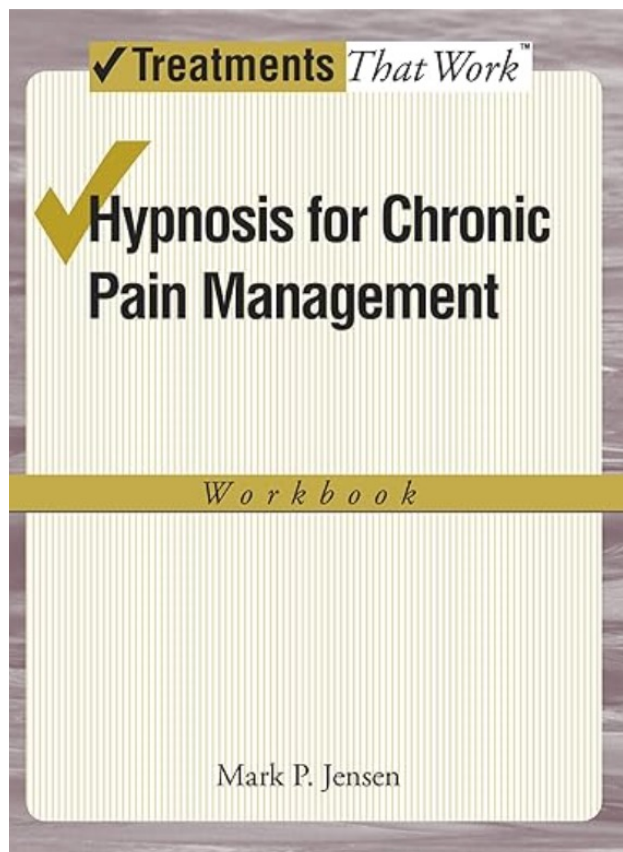
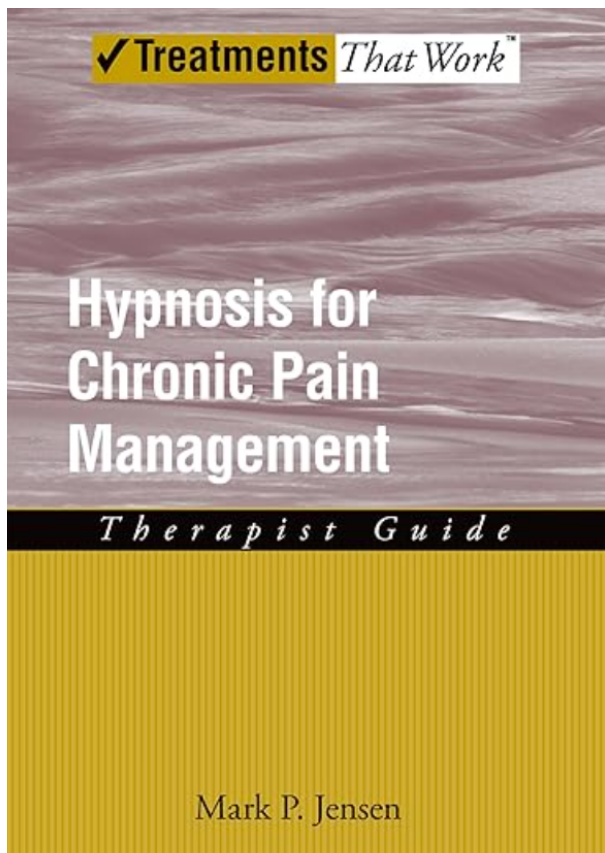
说明：主讲人与其所分享的临床催眠资源没有利益关系。

临床催眠书籍资源：同行师友



说明：主讲人与其所分享的临床催眠资源没有利益关系。

临床催眠书籍资源：同行师友



说明：主讲人与其所分享的临床催眠资源没有利益关系。

临床催眠付费视频资源：同行师友

2-DAY TRAINING ON

Clinical Hypnosis

Transform Your Treatment of Trauma, Anxiety, Depression, Addiction and Chronic Pain

- The top skills and interventions from this evidence-based treatment technique
- Create the openness to change necessary for truly transformative results
- Add a valuable dimension to your existing treatment methods
- Safely accelerate therapy and increase clinical effectiveness

CC
DIGITAL SEMINAR

2-Day Training on Clinical Hypnosis: Transform Your Treatment of Trauma, Anxiety, Depression, Addiction and Chronic Pain

Speaker: [Eric K. Willmarth, PhD](#)

Duration: 12 Hours 14 Minutes

Format: Audio and Video

Copyright: Sep 19, 2019

Product Code: POS055040

Media Type: Digital Seminar - **Also available:** [DVD](#)

\$459.99 - Standard

\$39.99 - Additional Participant CE Test [What's this?](#)

Pesi.com

小贴士：等降价

说明：主讲人与其所分享的临床催眠资源没有利益关系。

APA 2024

Zhang, H., & Edwards, K. (2024). *The Application of Clinical Hypnosis Techniques in Cardiac Psychology*. Skill training session to be presented at the Society of Psychological Hypnosis of the American Psychological Association Convention, Seattle, USA.

参考文献

- Ahmad, B., Gill, I., Liblik, K., Uppal, J. S., & El-Diasty, M. (2023). The Role of Hypnotherapy in Postoperative Cardiac Surgical Patients, A Scoping Review of Current Literature. *Current problems in cardiology*, 101787.
- Agrawal, R., Aldons, S., Sabreen, R., & Wagani, R. (2023). A systematic review exploring the effectiveness of Hypnotherapy as an intervention for the cessation of smoking in individual. *Eastern Journal of Medical Sciences*, 8(3), 45-54. Pellegrini, M., Carletto, S., Chamine, I., Atchley, R., & Oken, B. S. (2018). Hypnosis intervention effects on sleep outcomes: a systematic review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(2), 271-283.
- Hammond, D. C. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety-and stress-related disorders. *Expert review of neurotherapeutics*, 10(2), 263-273.
- Kirsch, I. (1999). Clinical hypnosis as a nondeceptive placebo. In I. Kirsch, A. Capafons, E. Cardeña-Buelna, & S. Amigó (Eds.), *Clinical hypnosis and self-regulation: Cognitive-behavioral perspectives* (pp. 211–225). American Psychological Association.
- Lam, T. H., Chung, K. F., Yeung, W. F., Yu, B. Y. M., Yung, K. P., & Ng, T. H. Y. (2015). Hypnotherapy for insomnia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary therapies in medicine*, 23(5), 719-732.
- Scumaci, E., Ponzio, V., Ostacoli, L., & Bo, S. (2021). The use of self-help strategies in obesity treatment. A narrative review focused on hypnosis and mindfulness. *Current Obesity Reports*, 10(3), 351-364.
- Sutomo, S., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). APPLICATION OF MIND BODY THERAPY IN HYPERTENSION PATIENTS: LITERATURE REVIEW. In *Proceeding of International Conference of Kerta Cendekia* (Vol. 2, No. 1, pp. 164-173).
- Thompson, T., Terhune, D. B., Oram, C., Sharangparni, J., Rouf, R., Solmi, M., ... & Stubbs, B. (2019). The effectiveness of hypnosis for pain relief: A systematic review and meta-analysis of 85 controlled experimental trials. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 99, 298-310.
- Tigges-Limmer, K., Brocks, Y., Winkler, Y., Stock Gissendanner, S., & Gummert, J. (2024). Clinical experience with medical hypnosis as an adjunctive therapy in heart surgery. *Frontiers in Psychology*, 15, 1356392.
- Timimi, S. (2020). *Insane medicine: How the mental health industry creates damaging treatment traps and how you can escape them*. Amazon.
- Yapko, M. (2019). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis* 5th Edition. Routledge.

致谢

- David Spiegel, MD
- Mark Jensen, PhD
- David Alter, PhD
- Father James Warnke, LCSW



<https://achppi.org/>

问答



图片来源：2024年4月张怀宇摄于旧金山

Stanford University

结束语：爱的祝福

愿道路在你眼前铺开，
愿微风伴你而行，
愿阳光照拂你的脸颊，
愿细雨滋润你的心田，
愿爱和慈悲的力量把你温柔的拥抱，
直到我们再次相逢。

- 张怀宇翻译改编自《爱尔兰的祝福》
延展跨越信仰边界祝福所有人