

加強記憶力、增進讀書技巧

人類記憶功能為達最佳使用效果，所以容易出現：健忘、失神、空白、錯認、暗示、偏頗、糾纏等七項缺失。但讀書、考試、工作都必須擁有良好的記憶力，因此運用正確、有效率的記憶訓練相當重要，才能幫助我們發揮最佳表現。

潛能激發：加強記憶力、增進讀書技巧

冠倫即將升上國中二年級，他的數理成績一向不錯，偏偏文科很弱，尤其是歷史，要想進入好的高中就讀並不容易。心理師先以「指紋心理分析法」評估，發現冠倫的學習潛能屬於「視覺優勢型」，於是建議他接受「催眠心像記憶訓練法」，從視覺著手強化學習能力。

心理師接著告訴他：「很多人都覺得自己記憶力不佳，尤其有考試壓力的學生。但是從現在起，我要激發出潛藏在你心中的超級記憶力量，學會之後，就可用潛意識喚醒沉睡已久的超級記憶力！」「你要運用三分鐘時間，快速記憶我國五千年歷史的所有朝代；現在你要注意聽這個『歷史寓言故事』，並且深深地記在腦海裡：咱們老祖宗黃帝特別愛吃竹筍沙拉，還等不及沾醬，就急著咬筍，接著又喝了一碗由蝦仁和桑椹製成的『蝦桑粥』。一旁有位長得很像老牌電影明星秦漢的大臣，趁機獻上三顆蘋果說：『大王啊，我不舒服去照胃鏡，醫生說是被你南北操的關係，太累了！真想告老還鄉』黃帝說：『隨便你，不過先送你一些糖葫蘆，我裝在袋子裡，總共五袋十顆，再多送你一些金元寶，但要明天清晨才能吃！』「很好！現在你可以在催眠狀態下睜開眼睛，仔細、用心看這張『歷代圖表』六十秒鐘，要仔細看圖中所有的人物、物品及情節！」一面回想圖表，一面默念寓言故事，立刻就可說出我國歷代的國號與順序，只要心中浮出『歷代圖表』，再配合『黃帝給大臣糖葫蘆』的歷史寓言故事劇情，『黃帝、堯、舜、夏、商、周、秦、漢、三國（魏、蜀、吳）、魏晉南北朝、隋、唐、五代十國、宋、元、明、清，五千年歷史名號就輕鬆記住了！

催眠記憶法

雖然誇張又無厘頭，但以心理學與記憶術理論而言，愈誇張的畫面或故事愈不容易忘記；只要編得出故事就可以牢牢記住。不久冠倫的歷史成績不但突飛猛進，其他科目成績也因記憶力增強而更優異，如願以償地考上第一志願的高中。

恐懼症、記憶與潛意識催眠治療

許多心理障礙原因是由於潛意識的壓抑所造成，常導致恐懼症、強迫症、過敏氣喘、心因性頭痛…等，而透過催眠心理治療，可以重新檢閱生命事件，並以成人的經驗、智慧重新評估，擺脫傷害力量，身心就能達到真正紓解釋放，不藥而癒了。

大部分人面臨恐懼症時多以躲避為應對方法，其實只要運用催眠治療，就能得到顯著的效果，例如：害怕蜘蛛、蟑螂、昆蟲、鳥類…；怕鬼、怕搭飛機、怕血、怕水…等。

許多恐懼症與童年經驗有關，因為兒童時期心智功能尚未成熟，很容易被特殊情境、恐怖電視電影情節、有聲書、或童話故事書…所影響，造成錯誤記憶與連結，其導致的恐懼心理可能伴隨影響終生。經過催眠回溯，解除錯誤記憶即可痊癒：

1. 蜘蛛恐懼症：35歲高大壯碩男子，不論再小的蜘蛛都能讓他恐慌到歇斯底里，原來起因6歲時的一部電視影集。
2. 怕鬼：28歲男子至成年後仍不敢一個人睡覺，並時常「看」到有黑影晃動，原因為5歲時錯誤連結家中洋娃娃的恐怖記憶。
3. 懼高症：30歲婦女，從小就有懼高症，催眠回溯發現起因於嬰兒時期，由於家人陪伴遊戲時不慎將其自高處摔落，雖未受傷，卻將恐懼情緒記憶在潛意識中。

而部分案例則顯示為細胞的前世記憶，透過催眠回溯治療亦可消除困擾：

1. 怕水：阿宏從小就不敢到游泳池或海邊，回溯時看見自己是歐洲貴族，因一場暴風雨而遭遇海難。催眠治療過程中，幫助阿宏釋放潛意識裡遺留的恐懼情緒，現在他已經能自在的去游泳了。
2. 不明頭痛：珊珊長期被偏頭痛所困擾，四處求醫仍不見改善；回溯過程中珊珊看到自己為明朝盜賊，因被追捕時掉下懸崖底的溪流中，頭部撞到巨石而昏迷淹死。透過催眠心理治療及潛意識創傷記憶消除法，珊珊現在頭痛症狀已然消失。
3. 強迫症：琳琳總是必須將環境整理得一塵不染，她看到自己的前世，丈夫娶了小老婆，她因此抑鬱而終。透過催眠治療，琳琳真正將潛藏內心的壓力完全釋放。

根據哈佛大學心理系主任丹尼爾沙克特研究，人類的記憶有七項缺失：健忘、失神、空白、錯認、暗示、偏頗、糾纏。由許多臨床案例發現，錯誤記憶對個人身心所造成的影響是非常大的，童年時期的經歷結合錯誤記憶後，產生長期情緒與身心困擾；而因為壓力結合潛意識的負面記憶，更容易導致許多不明生理病痛，常見如過敏、濕疹、氣喘、關節炎、偏頭痛等；其實不論是童年記憶或前世記憶，只要透過專業的心理治療師幫助，都能正確且安全的得到良好紓解與消除，進而恢復更健康愉快的生活。

本文摘錄自《催眠心理治療奧秘》

<http://www.thr.twmail.org/print/paper/electpape77.html>

