**113學年度第2學期通識講座紀錄**

講次：第1講

講題：三個簡單步驟，改變行為與思維，激發潛能：催眠師教你如何用行動解鎖無限可能

講者：蔡文瑜老師

時間：114/3/7(五)10:20~12:00

地點：颯德固講堂

紀錄：羅以樂

　　任職於加拿大Markham 家庭醫務中心的催眠諮商師——蔡文瑜老師，為本學期通識教育講座拉開序幕。蔡文瑜老師的經歷豐富，不僅是催眠諮商師，也是公眾勵志演說家、企業培訓師、冥想教練及美國國家催眠師協會催眠治療師認證課程的導師，專注於協助個案解決生活中的問題與挑戰。

　　講座一開始，蔡文瑜老師邀請同學們站起，將左右手平行向前伸直，接著閉上眼想像：右手是徐徐升騰的熱氣球，而左手疊著一本厚又沉重的英文辭典。熱氣球越升越高、英文辭典越疊越多本⋯⋯再次睜開眼，雙手還會在同樣的位置嗎？

**子不語怪力亂神？**

　　聽到「催眠」，這兩個字，會讓你想到什麼呢？對許多人而言，「催眠」或許很陌生、很「怪力亂神」、很遙遠，好像一輩子都不會經歷到。但蔡文瑜老師指出：「催眠」其實與我們的生活息息相關——它發生在潛意識裡，也就是說，不論是在Ikea逛街、在家裡接起一通電話、還是坐在講堂裡，聽著台上的人說話——我們或多或少，都正在被催眠。甚至，我們都會「自我催眠」(Self talk)，搞不好還很擅長呢。

　　「催眠」是什麼？它是如何發生？蔡文瑜老師以《駭客任務》、《星際效應》、《全面啟動》等電影為例，指出「催眠不是一種治療，是一種方法。」一種在不可見的冰山底下，找到答案的方法；而「所有的疾病都是症狀，而症狀的根源在潛意識」，催眠這個方法，也像「重設」(Re-program)、「除錯」(Remove Bugs)，都是要讓我們更靠近內心的手段。

　　蔡老師以一個你絕對不會陌生的經驗為例：早晨，當你從床上睜開眼睛，請問你第一件會做的事是什麼？很多人的答案一定都是——滑手機。相信我，你並不孤單。

　　如果你也曾因為這個「習慣」而感到苦惱，不妨以「催眠」的角度理解這件事——催眠時，人類的大腦會散發「Alpha波」（α 波）。Alpha波是一種出現於「冥想」、「深呼吸」等放鬆狀態時的腦電波，也常出現在「即將入睡」、「即將清醒」等與睡眠有關的狀態。於是，當人們一醒過來，「習慣性」地拿起手機時，某種程度而言，就是在被手機催眠，不難想像，為什麼手機會與我們的連結，會越來越難以割捨。蔡文瑜老師拋出深刻省思：「我們可以想想，在一天的最一開始、這個重要的時刻，我們都是用什麼餵養我們的心？」蔡文瑜老師建議，可以記住「1, 2, 3, action」這個口訣：下次，在手又好像無法克制地要碰到手機之前，可以給自己一個「小小催眠」——先停一下下，停下來，在心裡數三秒；三秒過後，你還真的想做這件事嗎？

**人生，是一連串選擇的結果**

　　蔡文瑜老師的著作《喜悅，是一種選擇》提到，「人生，是一連串選擇的結果，不會有從天而降的幸福」。由無數決定串連起來的人生，我們當然也可以選擇快樂。選擇快樂？怎麼選擇？如果我真的快樂不起來，該怎麼辦？蔡文瑜老師隨即帶起另一個練習：

　　閉上眼，吸氣，吐氣。感覺自己像一個士兵，站在人中上，跟著氣息一進一出。現在，請回憶今天一早醒來，你是怎麼走進這間教室的？你經過了哪裡？打開教室的玻璃門後，回想一下，左邊的牆面上貼著什麼？

　　現在，請感受自己的身體。坐在這張椅子上，你的屁股如何貼在椅子上、你的腳如何支撐自己、地心引力又如何支撐著你。

　　現在，請回到小時候、也許是幼稚園、四五歲時，一個快樂的回憶。在這個場景裡，誰跟你在一起？這個場景裡，出現什麼味道？光線怎麼樣？有什麼對話？

　　現在，把這個回憶放在心裡，可能是心裡左邊的地方。於是，你知道，當你需要這個回憶時，這個快樂的感覺時，你隨時都可以，也有辦法提取、感受這個快樂溫暖的回憶。

**深呼吸五次、感謝的練習**

　　蔡老師也分享許多可在日常嘗試的練習，例如**深呼吸的練習**。我們可以發現，許多練習的指導語都和「呼吸」脫離不了關係。當我們覺察自己的呼吸、覺察自己的身體，就能從混亂的過去、焦慮的未來，回到專注的、禮物班的此時此地(present)。蔡文瑜老師也帶領大家練習**感謝的練習**：想像自己躺在軟軟的床上，回想一個跟最感謝的親友在一起時的記憶。跟他在一起時，你的感覺如何？你還記得他說了什麼嗎？他的眼神很溫暖嗎？你們在一起時地方，有什麼東西呢？天氣如何？現在，眼睛繼續閉上。想像自己的眉毛即將入睡、眼睛肌肉也開始瞌睡，身體的一切都放鬆下來了。你發現自己越來越有信心，現在，告訴自己：我允許美好進入我的生命。我的生命是有價值的。健康是我的身體自然的狀態。我愛和接受現在的我。感謝一直以來，如此努力堅持的自己。

**同學現場提問、互動**

　　如此豐富的課程，現場也有許多同學和蔡文瑜老師互動。一位同學對於如何催眠「多重人格」患者感到好奇。蔡文瑜老師指出，其實我們每個人都有「多重人格」。從心理學家卡爾・榮格的觀點來看，人格面具(persona)幫助人們適應不同身份、場合，只是對於創傷患者、解離患者而言，他們的面具往往失效。也有同學對於「心靈課程」提問。蔡文瑜老師說明，百分之九十九的人，其實都處於三種催眠狀態：被別人催眠、被自己催眠、或是正在催眠別人。很重要是，覺察自己的狀態，而冥想、打坐等都是很好幫助我們「反催眠」的方式。