

<<操纵>>

图书基本信息

书名：<<操纵>>

13位ISBN编号：9787500680550

10位ISBN编号：7500680554

出版时间：2008-01

出版时间：中国青年出版社

作者：郜启扬

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<操纵>>

### 内容概要

《操纵：生活中的类催眠现象》以令人费解的非理性行为作为楔子导入话题，首先对催眠术、催眠现象、催眠状态进行解读，以使读者对催眠、对暗示有一个大致的了解。

接下来介绍几位非专业催眠大师，他们可能并没有系统学习过催眠术，但对催眠及暗示原理的运用，对他人的操纵可谓达到登峰造极的水平。

然后，书本将按情境类别，讲述生活中常见的类催眠现象，其中，有现象描述，那些现象都是你十分熟悉的，你在生活中或见过、或听过，甚至就是你的亲身经历；有原因分析，那些分析你可能感到陌生，但一定会认为言之有理。

正如催眠术中有自我催眠方式一样，类催眠现象中亦有自己被自己催眠的情况，《操纵：生活中的类催眠现象》将对此作出解读。

最后，书本还将如何应对无形的操纵的有关策略一一道来。

<<操纵>>

作者简介

邵启扬，1956年生，江苏扬州市人。

现任职于扬州大学教育科学学院，副教授、硕士生导师，中国心理学会会员。

长期从事心理学的教学与研究工作，主要研究方向为催眠术。

著有畅销书《催眠术》、《催眠术治疗手记》、《减压阀——职场压力调适》等著作，发表论文20多篇。

## 书籍目录

令人费解的非理性行为(楔子)第一章 解读催眠一、催眠与催眠术二、催眠术的由来三、催眠史上的两位重要人物四、催眠术的发展五、催眠现象的心理学解释六、三种催眠状态描述第二章 非专业催眠大师一、诸葛亮二、希特勒三、米卢四、麦尔与怀达第三章 商业活动与类催眠一、广告中的类催眠现象二、推销中的类催眠现象三、商务环境中的类催眠第四章 爱情与类催眠一、为什么情人眼里出西施二、为什么热恋中的人儿近疯狂三、为什么英雄难过美人关四、为什么初恋最难忘怀五、为什么说“婚姻是爱情的坟墓”第五章 肥胖与类催眠一、肥胖的标准与形成因素二、过量进食的内因：“嘴饥饿”三、过量进食的外因：环境暗示四、减肥的心理疗法第六章 教育与类催眠一、催眠疗法在学校中的运用二、成绩不好的原因就是笨吗三、耐人寻味的皮格马利翁效应四、自我效能感与习得性无助感五、大幅度提高成绩的超级学习法六、学校中的其他重要暗示源第七章 群体行为与类催眠一、难以想象的疯狂二、模仿：群众行为的基本形式三、感染：循环反应的心理机制四、去个性化：我不再是我第八章 传销与类催眠一、诱骗：先让你进门再说二、温情：感觉真是良好三、打压：你是一个可怜人四、前景：美丽的海市蜃楼五、洗脑：常态观念归零六、感染：让你神魂颠倒七、循环：再去骗别人第九章 追星与类催眠一、疯狂的追星行为二、“星”工厂：按“需”制造三、媒体：只嫌事少四、商家：趁“火”打劫五、追星族自己：甘愿进套第十章 邪教与类催眠一、惨绝人寰的琼斯敦事件二、实施精神控制的技术路径三、被催眠后的信徒们四、教主，你咋就活得那么滋润第十一章 我们被自己催眠了一、自我催眠术二、由意念引发的类自我催眠三、由信念引发的类自我催眠四、由预期引发的类自我催眠五、压力：一半来自于自我催眠第十二章 如何应对这无形的操纵一、不被操纵，有可能吗二、处处有个“我”在三、相信权威，不迷信权威四、考察别人隐藏的动机五、发展良好的思维品质六、思维清晰，该注意些什么结语参考文献后记

## 章节摘录

第一章 解读催眠一、催眠与催眠术关于催眠现象与催眠术，让我们先看权威工具书——朱智贤先生主编的《心理学大辞典》相关条目的解释。

催眠(hypnosis)，以催眠术诱起的使人的意识处于恍惚状态的意识范围变窄。

hypnosis——词的词根是希腊文hypnos，意即睡眠。

其实催眠并非睡眠，而是注意力高度集中。

在睡眠和催眠时，虽意识范围都有缩小，但他们的状态不同，前者是处于散漫状态，后者处于最佳状态。

此外催眠时的脑电图为d型脑电图，与睡眠时的脑电图迥然不同，处于催眠状态时，暗示性增高，判断能力减弱，对催眠者的语言和态度十分敏感而对周围的刺激毫无感受。

在催眠者的暗示下可出现各种现象，如感觉缺失、错觉、幻觉、肌强直、肌麻痹、植物神经功能改变、年龄退行(行为表现如幼年时)和其他某些行为。

通过催眠者的暗示在催眠解除后可完全忘记催眠中的体验。

催眠可作为研究人类心理和行为的方法，亦可作为一种心理治疗。

催眠术(hypnotism)，催人恍惚入睡的治疗技术。

18世纪麦斯默(Mesmer)最早用催眠来治疗疾病，相信催眠是“动物磁气”的作用。

## <<操纵>>

### 编辑推荐

如何避免恶意的类催眠？

如何更加有效地去影响别人？

如何更自觉地调整好自己的心态？

《操纵:生活中的类催眠现象》作者为你解开类催眠之谜。

<<操纵>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>