

<<女人要懂点催眠心理学>>

图书基本信息

书名：<<女人要懂点催眠心理学>>

13位ISBN编号：9787506476768

10位ISBN编号：7506476762

出版时间：2011-8

出版时间：中国纺织

作者：上官文姝

页数：259

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>

## <<女人要懂点催眠心理学>>

### 前言

催眠看似神秘，却又在现实生活中切实存在着；催眠看似复杂，在有些测试中却又显得非常简单；催眠看似单调，却在治疗人的身心疾病时，显示出巨大的力量；催眠看似神奇、玄幻，其中却蕴含着一定的科学道理…… 作为一门古老而又充满活力的心理调节技术，曾几何时，催眠被人们诬以各项“罪名”：蛊惑民众、不三不四等。

但随着人们认知水平的提高，以及催眠术的不断发展，人们对催眠有了全新的认识。

与此同时，催眠也开始进入普通人的生活，发挥其独特的作用。

那么，催眠到底是什么，它有什么作用，能给人们带来什么益处，又会有什么危险呢？

实际上，催眠就是一种直接与潜意识沟通的心理学艺术。

催眠不是魔术，它是上天恩赐给人的镇静剂，有着难以预测的神奇力量。

催眠可以改变人自身，也可以改善人与社会、自然的关系。

它能够在一定程度上增强人们的学习力、记忆力，提高人的身体素质，帮助人们戒掉一些不良嗜好，甚至还能辅助治疗一些疑难杂症。

对于女人而言，催眠更是拥有许多好处。

通过适当的催眠，女人可以获得健康、开朗的情绪，不再失落、抑郁、沉闷、自卑；可以延缓衰老的进程，拥有青春靓丽的容颜；可以甩掉身上的脂肪，获得完美的体型；更可以清除体内的负面能量，以积极的心态面对工作和生活。

如果你因为事业不顺而心情烦闷，因为家庭不睦而委屈不悦，因为感情不和而痛苦万分，因为曾经受到的伤害而惴惴不安，这时催眠不失为一个好的选择。

多学习一些催眠的相关知识，给自己找一个信任的催眠师，选择一个良好的催眠环境，然后深深地放松自己，在广阔的想象空间里，尽情享受催眠带给自己的宁静氛围。

智慧女人能够利用催眠摆脱生活的困扰，释放自身的负面情绪，获得健康的身心……这就是催眠的巨大力量。

作为女人，你要懂点催眠心理学，吸取其中的有益成分，多多加以利用，这样不仅会使你心想事成、信心满满，还能让周围的人和物都感觉到你的积极能量，从而让和谐与友善充斥在每个人的心间，最终让你拥有亮丽多姿的人生。

上官文姝 2011年7月

## <<女人要懂点催眠心理学>>

### 内容概要

催眠是一门严谨的、系统化的心理科学。

很多时候，催眠都具有神奇的效果，它能帮助人们克服许多人生难题，尤其是可以深入人心，探知人心深处最为真实的心理意识。

催眠心理学之于女人，更是实用至极。

无论是女人希望通过催眠自己的心灵来获得宁静与幸福，还是想要通过催眠他人来探知他人的内心，都需要掌握相关的催眠心理学知识。

《女人要懂点催眠心理学》从催眠心理学的历史开始谈起，运用趣味的语言来将看似难懂的催眠心理学简单化，从而使更多的人掌握并熟练运用。

跟随《女人要懂点催眠心理学》，跟随心理催眠师上官文妹一起去修炼心理催眠技巧，你将拥有开启潜意识、改善生理和心理状态的力量，从而获得成功、幸福、快乐的心理秘方。

## <<女人要懂点催眠心理学>>

### 书籍目录

#### 第一章 催眠不是女巫的魔法

揭开催眠的神秘面纱

当女人邂逅催眠

催眠能为女人做什么

催眠对人的感觉的影响

催眠状态利于与潜意识交流

催眠的力量有多大

女人一定要了解的催眠知识

#### 第二章 催眠的疑与问：进一步了解催眠

你会在催眠中成为不醒的“睡美人”吗

催眠真的可以让女人梦回前世吗

被催眠的女人是否会任由催眠师摆布

你是容易被催眠的女人吗

催眠能否天天用

舞台催眠秀是作秀还是真科学

催眠可以让女人忘记失恋的痛苦吗

催眠术是预测未来的魔法吗

孕妇是否应该忌讳催眠

催眠疗法对所有女人都有效吗

#### 第三章 催眠测试：催眠敏感度与深度测试

女人需要了解自己的催眠敏感度

测试想象力的“手臂升降”法

如何测试接受暗示的能力

“向后倒”测试信任度

测试图像观想能力的方法

了解你的专注能力

怎样判断催眠深度

六级催眠深度模型及其测试

六级深度测试催眠辞

与催眠深度相关的事项

催眠深度测试法实践

#### 第四章 催眠预备：催眠比化妆更容易

催眠四大心法之一：专注而放松

催眠四大心法之二：保持明镜之心

催眠四大心法之三：看到真相

催眠四大心法之四：停止内在对话

女人怎么才能深度放松

学会像婴儿那样深呼吸

女人想象的力量很强大

女人的感觉类型很重要

选一个好的催眠师并信任他

催眠之前需要注意的事项

#### 第五章 催眠诱导法：让女人迅速进入恍惚状态

催眠诱导法，你知道多少

用硬币将女人催眠

## <<女人要懂点催眠心理学>>

要径法：用手的动作来配合催眠

呼吸法：反复深呼吸就能人“眠”

凝视法：女人凝视发光物体会犯困

僵直法：由身体僵直进入催眠状态

常用的手臂催眠诱导法

渐进放松法：普遍而古老的诱导技巧

催眠师常用的眼部诱导法

催眠师唱主角的诱导方法

其他诱导技巧

### 第六章 催眠深化法：让女人走进自己心灵深处

催眠深化法：深化恍惚状态的方法

用节拍和沉默安抚女人的心情

需要精湛技巧的站立后倒法

与呼吸相关的催眠深化法

与运动相关的催眠深化法

通过重感暗示深度催眠女人

让女人体验到移动感的隧道法

觉醒法：从催眠中唤醒女人的技法

用交互法深化催眠状态

混乱法：解除女人对暗示抗拒的方法

下楼梯法：古老而有用的方法

搭电梯法：有趣的催眠深化法

其他催眠深化法

催眠深化的实际运用：催眠的两面性

### 第七章 催眠实践：用催眠实现女人的梦想

催眠与梦：女人都是梦想家

女人的时光之旅在催眠中实现

催眠减肥：打造女人的完美身材

治疗失眠：美丽女人不失眠

催眠：让女人无痛苦的美容秘方

用催眠的智慧解生活的难题

催眠让你做个赏心悦目的女人

人格转换：扮演好自己的角色

### 第八章 自我催眠：智慧女人的催眠生活

自我催眠法的诞生对女人意义重大

自我催眠常用的技术

自我催眠的一些注意事项

自我催眠让女人睡得好

自我催眠带来静心时光

自我催眠与减肥：我的身材我做主

自律训练：女人自我催眠成功的保证

自我催眠的感受性测试

用自我催眠让自己更加美丽

催眠告诉自己：我能行

自我催眠与记忆力：不做健忘女人

## &lt;&lt;女人要懂点催眠心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

当女人邂逅催眠 当女人邂逅了催眠，女人的生活会发生怎样的改变呢？

催眠能给女人带来哪些具体的改善呢？

下面就让我们一起来看一看吧！

美容是女人之间永不落伍的话题，而催眠无疑是女人美容的最佳助手。

催眠不仅可以使女人变得更加美丽、苗条，而且能让女人的体型和气质都得到改变。

其实，美容、美体、瘦身都不只是简单的生理‘现象，其中也包含着心理的影响。

因此，通过催眠来美容，往往能让爱美的女人收到事半功倍的效果。

事业和内涵的提升都离不开学习，而记忆能力对于学习无疑是非常重要的。

在这一点上，催眠又为女人带来了惊喜，催眠可以让她们的记忆力更强。

学习不仅与智商有关，还与很多心理因素相关，如学习动机、学习方法和学习的意识状态等。

催眠就是通过改变人们的这些心理机制来增强记忆力的。

女人可以通过聆听催眠CD或者磁带来练习催眠，从而提高自己的学习效果。

当然，对于熟悉自我催眠的女人来说，就更为简单易行了。

几乎每个女人都必须经历这样一个时期——孕期，而在这期间，女人可能会体验很多的痛苦和烦恼

。而催眠对孕妇生产和孕育宝宝都能起到很好的作用，如让孕妇的整个生产过程变得更加顺畅等。

这些现象看似神秘莫测，实则非常简单，比如，催眠师只需要让孕妇倾听催眠CD，就能让她们从怀孕到分娩的整个过程都变得平安、顺利，这种真实事例已经不胜枚举。

很多人虽然也相信这一点，但是她们心中始终有一个疑惑：催眠能让孕妇从怀孕到分娩整个过程变轻松、顺利的原理是什么呢？

首先，催眠可以使人的心情放松下来，这样就减缓了孕妇的紧张情绪，负面想象一旦减少，由此而引起的心理折磨也就相应减少；其次，催眠使人精神放松，睡眠质量也会随之提高，这就让孕妇有足够的能量来孕育宝宝；再次，催眠会将积极的指令输入孕妇的潜意识，使胎儿能够得到更好的发育。此外，孕妇在生产过程中几乎都会使用麻醉药，而催眠则可以使整个生产时间缩短2~4个小时，这就能够使孕妇少受麻醉药物的影响。

因此，催眠对于孕妇来说，简直就是上天赐予的好助手。

另外，在压力普遍增加的情况下，人们的睡眠质量相对普遍降低了。

尤其是现代女性都想做到家庭事业两不误，由此带来的压力是可想而知的，于是很多人用安眠药来帮助睡眠。

我们都知道，安眠药如果服用过多，不仅会使人对其形成依赖，更会对人的身体产生伤害。

因此，单靠安眠药物来解决睡眠质量的问题，无疑是不可取的。

催眠专家们通过研究发现，对失眠的人群使用催眠，能让他们的睡眠质量显著提升，而且不会让人形成依赖，也没有任何副作用和后遗症，是最自然的帮助人们入睡的辅助方法。

催眠除了能帮助女人缓解或解决上述各种问题外，它还是一位高明的“解梦高手”，它甚至被认为是最好的解梦之方。

女人在进入睡眠后，都会进入自己的梦境，只是在醒来之后有的人记得，有的人却完全没有印象。专家指出，一个人平均每晚至少要做10个梦，以此推算，若以70岁终老来算，那么，每个人一生至少要做25万个梦。

不过，梦并非凶兆或吉兆，它只是潜意识传达给大脑的某种信息。

因此，用常规、间接或理智的分析方法来解梦，显然都不如催眠解梦直接。

要想“解梦”，女人可以直接进入催眠的状态，重新体验一番梦境，即时接收到潜意识的信息即可。

这对于某些追求“解梦”的女人来说，无疑是一种值得尝试的方法。

催眠启示录 女人比男人的好奇心更为强烈，对于催眠这样神奇的方法，往往有着更大的好奇心。

当然，催眠也没让女人失望，它不仅让女人体验到了更多的快乐，也让她们变得更加美丽而健康，而其最大的魅力就在于，即使是身心综合因素产生的问题，催眠也能为女人“答疑解惑”。

<<女人要懂点催眠心理学>>

P6-8

## <<女人要懂点催眠心理学>>

### 编辑推荐

时常失眠吗？

感觉压力很大吗？

焦虑吗？

缺乏自信吗？

渴望轻松地丰胸、减肥吗？

…… 求人不如求己，在催眠心理学中寻找方法和答案吧！

上官文姝编著的《女人要懂点催眠心理学》不仅给予女人所关心的、有关催眠的各种问题的答案，而且传授女人简单易行的催眠方法，帮女人拓展自身的潜能，让女人拥有改变人生的力量。

<<女人要懂点催眠心理学>>

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>