

<<催眠术-一种奇妙的心理疗法>>

图书基本信息

书名：<<催眠术-一种奇妙的心理疗法>>

13位ISBN编号：9787509745199

10位ISBN编号：7509745195

出版时间：2013-6

出版时间：郅启扬 社会科学文献 (2013-06出版)

作者：郅启扬

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>

<<催眠术-一种奇妙的心理疗法>>

内容概要

你想减肥吗？

你想戒烟吗？

你想缓解你的焦虑和抑郁吗？

你想开发你的潜能吗？

那么，试试催眠术吧。

尽管催眠术备受争议，但大量的临床实践证明，催眠术在治疗身心疾病、开发个体潜能方面有着其他疗法难以比拟的神奇功效。

《催眠术（一种奇妙的心理疗法第2版）》介绍了16种简单实用的催眠方法，并针对现代社会的不同人群、不同需要，提出了科学的催眠治疗方案。

《催眠术（一种奇妙的心理疗法第2版）》由郅启扬编著。

<<催眠术-一种奇妙的心理疗法>>

作者简介

邵启扬 1956年生，江苏省扬州市人。

现任职于扬州大学教育科学与技术学院教育系，副教授、中国心理学会会员、江苏省首批人事考试专家。

长期从事心理学的教学与研究工作，自1987年起从事催眠术研究。

独立撰写及与人合作撰写心理学等方面著作10多部，论文20多篇。

2005年和2007年先后出版的《催眠术》和《催眠术治疗手记》，引起较大社会反响，长期位列畅销书排行榜。

<<催眠术-一种奇妙的心理疗法>>

书籍目录

第一章 奇妙的催眠现象 一 超乎寻常的功能表现 二 “无中生有”的生理效应 三 “后催眠暗示”的作用 四 犯罪与破案的手段 五 有效的身心治疗法 六 催眠究竟是怎么回事第二章 从迷信走向科学 一 催眠术的历史回顾 二 催眠术的新发展第三章 催眠术的理论探索 一 各种传统的催眠理论 二 对催眠现象的生理学研究 三 对催眠现象的心理学研究第四章 催眠术的误解与滥用 一 催眠术是江湖骗术 二 催眠术是包治百病的灵丹妙药 三 催眠师非同凡人 四 催眠术一学就会、一会就能用 五 催眠术是催人入睡的技术 六 接受催眠术是有害的 七 催眠术有百利而无一弊第五章 催眠施术的条件 一 环境 二 气氛 三 催眠师 / 四.受术者第六章 催眠施术的过程与状态 一 施术的过程 二 催眠状态 三 催眠程度的检测指标第七章 催眠施术的方法 一 躯体放松法 二 观念运动法 三 言语催眠法 四 口令催眠法 五 生理催眠法 六 信仰催眠法 七 反抗者催眠法 八 怀疑者催眠法 九 杂念者催眠法 十 持续催眠法 十一 凝视催眠法 十二 气合催眠法 十三 后暗示催眠法 十四 睡眠催眠法 十五 集体催眠法 十六 觉醒法第八章 自我催眠 一 自我催眠术简述 二 自我催眠术的特点 三 实施自我催眠应注意的问题 四 自我催眠的方法第九章 生理疾病的催眠疗法 一 疲劳的催眠疗法 二 失眠症的催眠疗法 三 神经衰弱症的催眠疗法 四 消化不良及厌食症的催眠疗法 五 偏头痛的催眠疗法 六 心脏神经症的催眠疗法 七 书写痉挛症的催眠疗法 八 晕车（船）的催眠疗法 九 遗尿症的催眠疗法 十 无痛分娩的催眠疗法 十一 无痛拔牙的催眠疗法 十二 催眠治疗疾病的种类及注意事项第十章 性功能障碍与性变态的催眠疗法 一 男性性功能障碍的催眠疗法 二 女性性功能障碍的催眠疗法 三 性变态的催眠疗法第十一章 人格障碍的催眠疗法 一 人格障碍的种类 二 人格障碍的催眠剧疗法 三 人格障碍的系统脱敏疗法 四 人格障碍的年龄倒退疗法第十二章 情绪、情感障碍的催眠疗法 一 情绪、情感障碍及其类别 二 恐惧症的催眠疗法 三 焦虑症的催眠疗法 四 抑郁症的催眠疗法第十三章 自我改善的催眠方法 一 现代社会与人的自我改善 二 减肥的自我催眠方法 三 戒烟的催眠方法 四 戒酒的催眠方法 五 戒赌的催眠方法 六 解除心理阴影的催眠方法 七 解除自卑感的催眠方法 八 改变考试怯场的催眠方法 九 排遣孤独的催眠方法 十 身心康复的催眠方法第十四章 催眠术与潜能开发 一 催眠术与学习潜能开发 二 催眠术与创造潜能开发 三 催眠术与体力潜能开发

<<催眠术-一种奇妙的心理疗法>>

章节摘录

第一章奇妙的催眠现象 一超乎寻常的功能表现 你见过催眠现象吗？

估计读者中很少有人身临其境。

如果亲眼所见，肯定会觉得催眠是那样的神秘莫测，简直类似于神话一般。

即使你未能亲眼目睹，读完下面的事例，大概也会生出同样的感觉。

这是一个秋高气爽的日子，一位著名的催眠师在为数十名催眠爱好者进行催眠表演。

催眠师请出一位身材娇小的青年女子，在这位弱女子坐下后，便在她面前开始实施催眠术。

他用手掌按在青年女子的头顶上，口中念念有词，良久，该女子似乎已安然入眠。

催眠师开始下达指令，先令她睁开眼睛，站立起来。

果然，这位女子犹如中了魔似的，一丝不差地按照催眠师的指令动作起来。

更令人惊奇的是，当催眠师告诉她，她的身体肌肉已经变得僵硬时，她的身体竟挺直得像一块坚硬的木板。

随后，催眠师叫人搬来两把椅子，将这位看上去身体娇弱的女子置放在两把椅子之间。

肩部置放在一把椅子上，脚置放在另一把椅子上，她的身体像木板似的悬架在两把椅子之间。

如此景象，使观众们惊呆了。

大家面面相觑，惊叹不已。

最让人不可思议的是，催眠师接着请来两位女观众，让她们脱下鞋子踏踩在这位身体僵硬的受术者身上。

这位弱小女子竟能挺直身体承受住这样的压力。

的确让人难以置信，若不是亲眼所见，谁对此事都会将信将疑。

笔者在未亲眼看到之前，就是持这种态度，当活生生的事实出现在眼前时，不由得我们不信。

事后，我们了解到这位接受催眠的女子从未练过气功，过去也从未表现出有如此超乎寻常的功能。

在解除催眠状态后，她恢复了原来的状态，这种身体强直状态的功能也消失得无影无踪。

显然，这种超常的功能来自催眠。

“身体强直状态”是一种极端的催眠现象。

若不是为了展示催眠术的神奇效果，通常催眠师是不会做这样的施术表演的。

常见的催眠现象，也是催眠师用来测试受术者催眠状态的方法，是让受术者失去痛觉。

众所周知，人体对痛觉是很难适应的。

当外界的伤害性刺激作用于人体时，人们必然会产生某种防御性的躲避反应（一种无条件反射）。

然而，如果人们在接受催眠，进入催眠状态以后，情形就大不一样。

受术者只要得到催眠师的某种暗示，身体的某个部分便会渐渐失去痛觉，无论是用针扎他，还是用火炙他，受术者均无疼痛感觉，也不会出现躲避反应。

催眠的这种“疼痛丧失”效果，在“无痛拔牙”的催眠表演中表现得淋漓尽致。

所谓“无痛拔牙”的催眠表演，是指不需用任何麻醉剂，只需用催眠即可使患蛀牙的病人在毫无痛苦的情况下拔掉蛀牙。

在表演现场，除观众外，主要人物是催眠师、患蛀牙的病人、牙科医生以及表演的主持人。

表演开始时，先由催眠师对牙病患者施行催眠术。

在催眠师的循循诱导下，牙病患者渐渐进入催眠状态。

不一会儿，催眠师已将患者引入足以消除痛觉的催眠感觉支配阶段。

这时，催眠师给患者一个非常坚定的暗示：“在拔牙的时候，你肯定不会有任何疼痛的感觉。”

然后，请患者在牙科手术椅上坐好。

此时的患者很愉快地坐在牙科手术椅上，神情怡然自得，并没有表现出丝毫的恐惧与不安。

催眠师退至一旁，牙科医生拿起拔牙手术用的器械，走到患者的面前。

这位处于催眠状态下的患者依然表情自如，毫无畏惧。

同时，把口张开，很平静地等待着医生给他拔牙！

只见牙科医生把手术器械伸入患者口中，来回往复地拨弄着，并用力往外拔拽好几次。

<<催眠术-一种奇妙的心理疗法>>

观众们屏住呼吸看得目瞪口呆。

大家直为患者担心。

然而，坐在手术椅上的这位患者却仍旧一副怡然自得的神情，看不到半点痛苦表情的流露。似乎医生所摆弄拨拽的并不是他的牙齿。

大约10分钟后，医生终于挺直了腰，把手术器械从患者口中取出，上面钳着一颗牙齿。

医生舒了一口气，道：“拔出来了，就是这颗蛀牙！”

这颗蛀牙被放在玻璃器皿里，展示在观众们的眼前。

果然是一颗损坏得相当严重的牙齿，中间有空洞，周缘已微微发黑，已到了无法使用的程度。

随后，催眠师上前继续施术，把患者从催眠状态中唤醒。

患者解除催眠状态后，观众们一拥而上，纷纷询问：“你真的不觉得疼吗？”

“是的，我没有什么感觉。”

“现在你觉得怎样？”

“我觉得挺好。”

“可是，在当时你到底是一种什么样的感觉呢？”

“当时觉得自己似乎浮飘在空中，后来又觉得是在海滩上散步。”

总之，是一种妙不可言的感觉。

” P1 - 3

<<催眠术-一种奇妙的心理疗法>>

编辑推荐

催眠术（hypnotism，源自于希腊神话中睡神Hypnos的名字）是以人为诱导（如放松、单调刺激、集中注意、想象等）引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚心理状态。

邵启扬编著的《催眠术（一种奇妙的心理疗法第2版）》介绍了16种简单实用的催眠方法，并针对现代社会的不同人群、不同需要，提出了科学的催眠治疗方案。

<<催眠术-一种奇妙的心理疗法>>

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>