

<<超级催眠术入门>>

图书基本信息

书名：<<超级催眠术入门>>

13位ISBN编号：9787510037429

10位ISBN编号：7510037425

出版时间：2012-1

出版公司：世界图书出版公司

作者：林贞年

页数：171

译者：张文青

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>

## <<超级催眠术入门>>

### 内容概要

《超级催眠术入门》以诱导方法为重点，对每种催眠方法都结合实例进行详细阐述，因此，对于即使完全不了解催眠术的读者，本书都具有较高的参考价值。

## <<超级催眠术入门>>

### 作者简介

作者：（日本）林贞年 译者：张文青 林贞年，1964年生于日本香川县。

1992年，他开始在东京都立川市设立催眠诱导研究所。

他在催眠诱导研究会担任会长，该研究会在世界各地设有分会。

作为日本知名催眠研究所的所长，林贞年除了在电视综艺节目上表演之外，也常常被杂志报道介绍。

目前，他致力于催眠师和催眠疗法医师的培训，同时还以香川县为基地，应用催眠心理进行商业咨询业务。

## <<超级催眠术入门>>

### 书籍目录

#### 第一章 催眠实施步骤

- 确认动机
- 形成信任关系
- 创造环境
- 设立情境
- 外表体态
- 心理准备
- 暗示方法
- 肯定言语和否定言语
- 呼吸法
- 可受暗示性测试
- 催眠导入(视觉神经疲劳法)
- 催眠是引导
- 通过无意识的活动深化催眠
- 僵直(肌肉的僵直)
- 沉默法
- 觉醒法(解除催眠法)
- 后记

#### 第二章 传统的催眠实验

- 眼睛睁不开的暗示
- 发不出声音的暗示
- 手臂无法弯曲的暗示
- 手无法移开的暗示
- 站不起来的暗示
- 无法迈步的暗示
- 拿不起东西的暗示
- 手麻痹的暗示
- 水变成酒的暗示
- 硬币发热的暗示
- 引发喜怒哀乐的暗示
- 催眠后行为
- 催眠后失忆
- 正向幻觉和负向幻觉
- 拖鞋变成小猫的暗示
- 手机颜色瞬间改变的暗示
- 后记

#### 第三章 建立信任关系示例

#### 第四章 各种催眠导入法

后记

## <<超级催眠术入门>>

### 章节摘录

版权页：插图：这就是传统的觉醒暗示，也就是给予“清醒过来”的暗示就可以了。

前面说明过，暗示会受到语言的节奏、声音和态度的影响，觉醒暗示也不例外。

如果受试者担心“如果清醒不过来怎么办”，那这种不安也会通过声音和态度表现出来。

受试者就会接受这种不安的暗示，而进入更深度的催眠状态。

不安和混乱感只会强化恍惚状态，不过也不要过于担心。

进入催眠状态再深，也只是一种意识集中的状态，不会让意识变得混乱。

催眠状态只是注意力集中到了“催眠”这种状态上，并不是失去了意识，也不是进入了睡眠状态，只是精神统一了而已。

再简单地说，就是受试者对催眠感兴趣，集中于催眠师的一种状态。

因此，如果受试者不再感兴趣，即便是不给予觉醒暗示，他也会清醒过来的。

反过来，只要还有兴趣，就可以继续催眠诱导。

通过觉醒暗示让受试者从催眠状态中清醒过来，但只要打一个响指说“进入催眠”，同时按压受试者的肩，他就会马上再次进入催眠状态，这说明他的潜意识里还是很有兴趣的。

只要受试者没有失去兴趣，就可以持续进行暗示。

另外，注意力和放松都会让催眠状态深化，所以在给予觉醒暗示的时候，也同时暗示说力量恢复了，这才是高手的做法。

如果受试者说“还没有清醒过来呢”，或者“还觉得困”，那是因为力量恢复的暗示力度太小。

此时需要再进行一次觉醒暗示，好好加上力量恢复的暗示。

## <<超级催眠术入门>>

### 编辑推荐

《超级催眠术入门》第一章介绍必须掌握的理论重点，详细说明从催眠开始到催眠解除中的每一个步骤，每一次都是用尽量简单的方法诱导他人进入稳定的催眠状态。

第二章介绍一些传统的催眠方法：忘记名字和数字、身体变得僵直且无法动弹、一个暗示就改变食物的味道等等。

第三章介绍了一些催眠开始前的工作。

第四章中介绍了非常多的诱导方法。

<<超级催眠术入门>>

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>