第一图书网, tushu007.com

<<催眠术即学即用>>

图书基本信息

书名：<<催眠术即学即用>>

13位ISBN编号：9787511305886

10位ISBN编号：7511305881

出版时间：2010-10

出版时间：中国华侨

作者：于海娣

页数：225

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

前言

作为一种神奇的心理操控术，催眠术能够直接作用于人的心灵，对于改变信念与行为模式有特殊的功效。
随着研究越来越深入，催眠术的应用越来越广泛，涉及到心理保健和医学界、商业界、教育界、体育界、司法界等各个领域。
大量的临床实践也表明，催眠术在减压放松、消除身心疲劳感，改善睡眠、提高休息质量，调整心态、增强自信与改善情绪等方面都有神奇的功效。
无论是对需要缓解压力、增强业务能力的职场白领，还是对希望增强记忆力、开发潜能的学生；无论是渴望放松身心、控制体重、提升自信心和表现力的爱美人士，还是对想要改善睡眠质量、强化免疫力的老年人都有着不俗的效果。
我们在电视上看到的催眠表演是真的吗？
催眠师可以让人做违背意愿的事吗？
会不会成为一睡不醒的睡美人？
催眠对所有人都有效吗？
催眠真的可以控制人的大脑吗？
催眠对人的身体有害吗？
催眠真的可以减肥、戒烟，完善自身吗？
……一切你最想知道的催眠问题，都能在这里找到答案。
本书针对读者对催眠所抱有的各种关心、疑虑和问题入手，从催眠术的前世今生、原来这才是催眠、你最想知道的催眠问题、掌握方法，催眠其实很简单、不可思议的催眠力量、自我催眠即学即会和每天用点催眠术7个方面，系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制，阐述了催眠与暗示的关系以及催眠诱导的各种方法，详细列举了现代催眠学家惯用的催眠疗法，让读者充分了解催眠的心理机制，体会到催眠的科学性和实用性。

内容概要

作为一种神奇的心理操控术，催眠术能够直接作用于人的心灵，对于改变信念与行为模式有特殊的功效。
　本书针对读者对催眠所抱有的各种关心、疑虑和问题人手，从“ 催眠术的前世今生 ”、“ 原来这才是催眠 ”、“ 你最想知道的催眠问题 ”、“ 掌握方法，催眠其实很简单 ”、“ 不可思议的催眠力量 ”、“ 自我催眠，即学即会 ”和“ 每天用点催眠术 ”7个方面，系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制，阐述了催眠与暗示的关系以及催眠诱导的各种方法，详细列举了现代催眠学家惯用的催眠疗法，让读者充分了解催眠的心理机制，体会到催眠的科学性和实用性。
　但是，只掌握催眠的技术和理论是不够的，我们的目的是帮助读者应用相关的技术和理论去改变现状，完善自身，即学即用才是关键。
事实上，只要掌握了基本的技巧和理论，催眠就像骑车、走路一样简单。
在本书的最后一部分，我们提供了二十几份专业的瞬间自我催眠台词，涉及各种常见的自我完善目标。
目前，你有哪些方面是迫切需要改善的？
就请带着一定的目标去催眠吧，亲自体验一下催眠的神奇功效。

<<催眠术即学即用>>

书籍目录

催眠术的前世今生 催眠术的端倪 御触 想象与磁铁 海尔神父 伽斯纳神父 催眠术的发展 弗兰茨·安东·梅斯默的动物磁流学说 普赛格侯爵的磁性睡眠 詹姆斯·伊斯岱的外科麻醉催眠术 催眠术之父詹姆斯·布莱德 催眠术在法国的发展 弗洛伊德与催眠术 20世纪的催眠学 克拉克·赫尔 米尔顿·艾瑞克森 催眠术论战 催眠术的现状原来这才是催眠 什么是催眠术 什么是催眠 什么样的人才能被有效催眠 催眠、沉思以及第一状态 人为什么可以被催眠 大脑程序 重新编程 利用催眠来解除你大脑中的安全系统你最想知道的催眠问题 那些催眠表演是真的吗 娱乐性 舞台催眠师 催眠表演的技巧 舞台催眠是否有害 舞台催眠的过去和现在 今日的舞台催眠师 催眠师可以让人做违背意愿的事吗 会不会成为一睡不醒的“睡美人 催眠对所有人都有效吗 催眠真的可以控制人的大脑吗 催眠对人的身体有害吗 催眠是不是一种超自然的实践掌握方法，催眠其实很简单 催眠的4种状态和6个阶段 第一阶段 第二阶段 第三阶段 第四阶段 第五阶段 第六阶段“诱导”催眠9招制胜 诱导 诱导的方法 诱导的语言 诱导的步骤 诱导的声音 诱导的过程 深化催眠的6种“暗示”方法 通过“唤醒”解除催眠不可思议的催眠力量 戒烟、戒酒、戒毒 戒烟 戒酒 戒毒 催眠让人安然入睡 你的睡眠方式 测验你的环境和身体状态 典型的床上独白 制定计划 总体意念法 标本兼治，轻松减肥 与你的潜意识握手 你从这里到何处去 查明何时、何地以及你为什么吃 制定一生的计划 为结果来重新编制 完整诱导 期望和加强什么 案例 特别注意事项 治疗恐惧症 解开恐惧 消除你的恐惧 进攻计划 使用返童记忆诱导 治疗你特殊的恐惧 克服心理障碍 克服害羞心理 减轻压力 增强自尊心和动机 克服焦虑和害怕 消除失落感 战胜郁闷 解决人际关系障碍 使每个人都畅所欲言 医学应用 自然分娩 控制疼痛 手术催眠 急躁性大肠综合征 过敏症 癌症 寒冷与流感 结肠炎 高血压 偏头痛 肌肉痉挛 胃病 胃溃疡 其他疾病 提高记忆力和学习能力 影响因素 确定阻碍因素 制定计划 重建潜意识 设计你的整体意念法 随后事宜 个案分析 特别提示 年龄倒退与推进 年龄倒退 情感桥 往世回归 年龄推进 往世 提高你的运动表现力 目标实现的障碍 消除障碍 改变你的态度 消除你的身体症状 精神拍照 你的总体目标 运用总体意念法 随后事宜 特别提示 法庭上的催眠奇效 自我催眠，即学即会 什么是自我催眠术 自我催眠的准备工作 自我诱导 自我诱导方式 再唤醒与深化催眠 再唤醒 催眠深化 怎样知道是否进入催眠状态 编写暗示台词 保持直接暗示简洁、扼要 为暗示制定一个期限 确保暗示表达确切 一次暗示限定在一个问题上 主要目标应分解为一系列暗示增强的步骤 使用肯定的词语，避免否定或不一致的词语 避免引起思考的放松暗示 用提示性词语或短语触发并强调暗示 选择想象去增加直接和诱导后暗示 排除有害的暗示 评价暗示每天用点催眠术 应用催眠就这么简单 期待结果 坐享成功 瞬时自我催眠术读者导言(大声朗读) 催眠减压，收获阳光心情 指令 唤醒 不再做聚会中的“壁花” 指令 唤醒 超然自信，应对自如 指令 唤醒 催眠告诉自己：我能，我行！
指令 唤醒 催眠助你成为演讲家 指令 唤醒 催眠真的可以缓解病痛 指令 唤醒 别怀疑，催眠就是能增强注意力 指令 唤醒 催眠助你再现梦境 指令 唤醒 求助周公，不如求助催眠 指令 唤醒 永别了，坏习惯 指令 唤醒 催眠助你更加果断高效 指令 唤醒 精力更加充沛 指令 唤醒 自由大胆地飞翔 指令 唤醒 激发强烈的取胜欲望 指令 唤醒 催眠催眠，催你入眠 指令 唤醒 完美的性生活 指令 唤醒 催眠减肥，绿色又高效 指令 唤醒 吃得健康，吃得正确 指令 唤醒 催眠也能给你动力 指令 唤醒 取得最佳成绩 指令 唤醒 提高记忆力 指令 唤醒 增强强壮的免疫系统 指令 唤醒 快速康复 指令 唤醒 催眠催出更积极的态度 指令 唤醒 创造性地解决问题 指令 唤醒 发现你的创造天赋 指令 唤醒 赚更多的钱 指令 唤醒附录一 催眠术语附录二 催眠术大事记

章节摘录

插图：心灵和想象的力量在以往的另一种治疗中也举足轻重。
伟人，譬如说国王，能够通过碰触患者治愈疾病。
其中一人就是古希腊的伊庇鲁斯王皮拉斯（公元前318～前272年），他因与罗马交战赢得的两次胜利而闻名，皮拉斯还有另一样了不起的本领：他可以用大脚趾碰触病人而治愈其疾病。
此外至少还有两位罗马皇帝——维斯巴西安（公元9～79年）和哈德良（公元76～138年）以拥有同样的本领而著称，但他们不是用脚触摸。
距离我们的时代更近的英国国王忏悔者爱德华（1003～1066年）和其同时代的法国国王菲利普一世都拥有碰触治疗的本领。
这种碰触治疗其实指的是如今所谓的暗示力量，即：病人对自己会被治愈深信不疑，而这种信念会反过来帮助身体自行疗伤。
对皇室、神职人员和其他显要人物可以碰触治疗的信仰贯穿中世纪始末并一直延续至近代。
英国立宪君主查理二世（1630～1685年）在统治期间曾上千次使用“御触”。
瓦伦丁·格瑞特里克瓦伦丁·格瑞特里克（1628～1682年）是众所周知的“抚摩师”，因具有用双手治愈疾病的惊人本领而著名。
17世纪，这位出生在爱尔兰的士兵和政府官员因其超凡能力而声名远播，他可以治愈包括淋巴结核（一种破相的皮肤病）和疣类等疾病。
有趣的是，在他的治疗过程中，一些病人仿佛进入了深深的恍惚状态而感觉不到疼痛。
与之相吻合的是，现代催眠中，一些患者在恍惚中也会丧失痛觉，感觉不到疼痛。
格瑞特里克在当时受到了一些科学家和国王查理二世的关注。
他的主要治疗手法就是隔着病人的衣服进行抚摩，有时候也使用药剂。
格瑞特里克有可能无意识的“催眠”了病人使其收到了会被治愈的心理暗示。

编辑推荐

《催眠术即学即用》：催眠术能促进睡眠，还有更强大的能量：减肥、减压、解除忧虑、增强自信……但一定不能用于偷心、套取他人银行密码、泄露他人隐私、诱导他人犯罪等行为。
催眠术是一种神奇的心理操控术，它能够直接作用于人的心灵，对于改变信念与行为模式有特殊的功效。
随着研究越来越深入，催眠术的应用越来越广泛，涉及心理保健和医学界、商业界、教育界、体育界、司法界等各个领域。
大量的临床实践也表明，催眠术在减压放松、消除身心疲劳感，改善睡眠、提高休息质量，调整心态、增强自信与改善情绪等方面都有神奇的功效。
无论是对需要缓解压力、增强业务能力的职场白领，还是对希望增强记忆力、开发潜能的学生；无论是渴望放松身心、控制体重、提升自信心和表现力的爱美人士，还是对想要改善睡眠质量、强化免疫力的老年人，都有着不俗的效果。
《催眠术即学即用》针对读者对催眠所抱有的各种关心、疑虑和问题人手，从“ 催眠术的前世今生 ”、“ 原来这才是催眠 ”、“ 你最想知道的催眠问题 ”、“ 掌握方法，催眠其实很简单 ”、“ 不可思议的催眠力量 ”、“ 自我催眠，即学即会 ”和“ 每天用点催眠术 ”7个方面，系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制，阐述了催眠与暗示的关系以及催眠诱导的各种方法，详细列举了现代催眠学家惯用的催眠疗法，让读者充分了解催眠的心理机制，体会到催眠的科学性和实用性。
催眠是一门生活的艺术，学好它，你不仅能帮亲朋好友催眠，还能自我催眠，随时随地解决问题，助人助己其乐无穷。
每天用点催眠术，生活面貌大不同,5分钟掌握9个诱导催眠的制胜绝招，10分钟学会催眠他人和自我催眠轻松改变生活，6种深化催眠的暗示方法，近100个催眠运用实例，学催眠，用催眠，看这本就够了，在翻开《催眠术即学即用》前请郑重承诺：绝不将催眠术用于窃取芳心、套取他人银行密，码、泄露他人隐私、诱导他人犯罪等行，什么人最需要掌握催眠术工作压力大的推销员、业务员、公司职员运动量大、比赛频繁的运动员竞争激烈、渴望放松身心的娱乐名人和企业管理者工作量大、用脑过度的科研人员需要增强记忆力、提高学习成绩的学生存在焦虑症、恐惧症、强迫症、抑郁症的心理障碍者长时间遭受伤患困扰的病人需要控制体重、提升自信心和表现力的人群拥有不良习惯的酗酒、吸烟、厌食者想要改善睡眠质量、提高免疫力的人使用催眠术可以帮你迅速减肥、戒烟、戒酒吃得健康，睡得安稳解除压力，增强活力改掉坏习惯，创造性地解决问题消除自卑，提高自信克服焦虑，拥有完美生活放松身心，消除疲劳感改善情绪，面对生活游刃有余自我催眠，提高自身调整应变能力

第一图书网, tushu007.com

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