

<<催眠术大全集>>

图书基本信息

书名：<<催眠术大全集>>

13位ISBN编号：9787511313959

10位ISBN编号：7511313957

出版时间：2011-6

出版时间：中国华侨

作者：曹兴泽

页数：442

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>

<<催眠术大全集>>

内容概要

催眠术是一种运用暗示等手段让受术者进入催眠状态，并由此产生神奇功效的方法。

它是以人为诱导引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚的心理状态。

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，涉及心理保健和医学界、商业界、教育界、体育界等多个领域。

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。

催眠这么好，会用它的人却非常少。

鉴于此，我们推出这本《催眠术大全集》。

本书针对读者对催眠所抱有的各种关心、疑虑和问题，从神奇的催眠术、催眠与梦、学习催眠术就是这么简单、奇妙的自我催眠术、催眠术的应用、催眠治疗个案、催眠测试等方面系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制，阐述了催眠与梦、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术专家惯用的催眠疗法，结合真实个案详尽揭示了改变生活状态、消除心理阴影、诊治恋物癖、戒掉怪异行为等催眠施术的全过程。

让读者充分了解催眠的心理机制，并学会使用催眠术。

此外，我们还为读者提供了二十几份专业的瞬间自我催眠台词，方便实用，特别对于初学者有很大的帮助。

求助别人，不如自己用点催眠术！

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。

通过《催眠术大全集》，你将轻松掌握9个诱导催眠的制胜绝招，快速学会6种常用的催眠暗示和12种催眠方法，熟练使用自我催眠完善自身……最强大、最流行的催眠术，帮助你轻松建立新的习惯与新的态度，拥有全新的个性与人生观！

本书由曹兴泽编著。

<<催眠术大全集>>

书籍目录

第一篇 神奇的催眠术

第一章 催眠术的历史和现状

初探催眠术

催眠术的端倪

催眠术的发展

20世纪的催眠学

第二章 全面认识催眠术

什么是催眠术

催眠术的原理

催眠的心灵状态与阶段

催眠过程

正确看待舞台催眠表演

催眠不可思议的作用

对催眠术的一些疑问

第二篇 催眠与梦

第一章 西方学者的解梦学说与理论

弗洛伊德的解梦理论

梦是愿望的表达和满足吗

梦与精神病类似吗

童年经历是梦的重要来源吗

荣格的分析心理学说

用梦境阐释集体潜意识

集体潜意识的根源在哪里

弗罗姆的新精神分析学说

第二章 梦与意识、潜意识

意识与潜意识的关系

梦与潜意识的关系

潜意识在梦中是怎样体现的

潜意识具有预测性吗

解梦需要进入潜意识吗

通过梦境了解潜意识的波动

梦是潜意识的象征性语言

梦是打开人格最深层的钥匙

第三章 梦与心理学的关系

梦与心理的关系

梦的补偿与心理平衡作用

梦中的自我

梦境与情绪象征

梦反映做梦者的矛盾心理吗

梦中的心灵感应现象

梦都是自私的吗

梦可以辅助于心理治疗吗

有关心理的梦例解析

第四章 催眠对解梦有哪些帮助

掀起催眠术的“盖头”来

<<催眠术大全集>>

生理学是如何研究催眠现象的
心理学是如何研究催眠现象的
梦为何会从记忆中悄悄溜走
如何运用催眠法解梦
实施催眠解梦的6个步骤
催眠的过程就是角色扮演的过程吗
催眠就是唤醒潜意识吗
催眠是通过联想发生作用的吗
催眠完全是心理作用吗
催眠的成功与否完全在于预期的作用吗
通过催眠与梦者对话

第三篇 学习催眠术就是这么简单(一)

第一章 实施催眠必须了解的8个问题

哪些人可以成为催眠师
哪些人能被催眠
在哪儿可以被催眠
催眠时的坐姿
催眠语有哪些使用要求
催眠师应做好哪些准备工作
受催眠者应注意哪些问题
催眠师应遵循什么原则

第二章 最具威力的语言——催眠暗示

催眠暗示，生活中无处不在
催眠暗示的巨大作用
催眠中最常用的6类暗示
催眠暗示的传递途径
如何正确使用暗示
暗示使用不当的处理方法

第三章 催眠诱导

催眠诱导，带你进入催眠状态
凝视法
深呼吸法
常用的4种传统催眠诱导法
提高成功率的4种压迫诱导法
混淆诱导法
直接诱导法
手臂合开诱导法
渐进式放松诱导法

第四章 如何进入深层催眠状态——催眠深化

催眠深化，催眠诱导的延续
反复诱导进行催眠深化
数数法
身体摇动法
意象法

第五章 归来的路——催眠唤醒

催眠唤醒，结束受催眠者的催眠状态
催眠唤醒的物理方法

<<催眠术大全集>>

心理学的言语暗示唤醒方法

自然清醒法

唤醒受催眠者的4个要点

第四篇 学习催眠术就是这么简单(二)

第一章 神奇的瞬间催眠术

10秒之内将你催眠

催眠前的暗示是重点

瞬间催眠的方法

第二章 不可思议的集体催眠术

一种别开生面的催眠术

集体催眠前测试

集体催眠介绍

集体催眠诱导

集体催眠深化

集体催眠的唤醒

第三章 轻松掌握12种催眠方法，晋升催眠师

躯体放松法

言语催眠法

口令催眠法

抚摸催眠法

睡眠催眠法

数数催眠法

联想催眠法

通过观念产生运动进行催眠

气合催眠法

怀疑者催眠法

反抗者催眠法

杂念者催眠法

第四章 成为催眠专家的必备技术

绝不能将操作简单化

后暗示催眠法

持续，将催眠治疗效果发挥到最好

榜样，让受催眠者更容易进入催眠状态

时机，把握住最佳的瞬间

第五章 专业催眠师的必备素质

催眠师应具备的品质

催眠师应具备的知识和技能

催眠师应具备的心理素质

催眠师的服饰与态度

第五篇 奇妙的自我催眠术

第一章 揭开自我催眠的神秘面纱

美妙的“高峰体验”与自我催眠

什么是自我催眠术

自我催眠的应用

哪些人最需要使用自我催眠术

哪些人不能使用自我催眠术

第二章 自我催眠的步骤

<<催眠术大全集>>

选定目标是关键

编写自我催眠的暗示台词

3种方法迅速增强暗示效果

自我催眠的准备工作

如何进行自我诱导

自我催眠的再唤醒与深化

第三章 触手可及的自我催眠练习

快速自我催眠法

放松法自我催眠

温暖法自我催眠

静坐法自我催眠

沉重法自我催眠

心跳法自我催眠

想象法自我催眠

呼吸法自我催眠

腹部调控法自我催眠

专注法自我催眠

前额法自我催眠

第四章 实施自我催眠应注意的四个问题

我进入自我催眠状态了吗

自我催眠真的有效果吗

制作催眠录音带有什么意义

催眠录音带如何制作

第五章 自我催眠术助你缓解心理压力

缓解压力，带来轻松

放松你的细胞，控制你的情绪

改变你对压力的感受

在家里进行解压催眠

在办公室里进行解压催眠

到大自然中自我催眠

第六篇 催眠术的应用(一)

第一章 远离生理疾病

不再失眠

晕车(船)不再烦恼

远离神经衰弱

治疗消化不良及厌食症

告别脱发

治疗儿童遗尿症

解决口吃

不再为痔疮烦恼

轻松降血压

远离皮肤疾病

自然分娩

控制疼痛

手术催眠

第二章 解决心理问题

治疗恐惧症

<<催眠术大全集>>

不再害羞
减轻压力
增强自尊心和动机
战胜自卑感
克服焦虑和害怕
治愈儿时留下的创伤
解除心理阴影
从离愁中解脱
战胜郁闷
克服考试怯场
治疗学校恐惧症
第三章 人格障碍的催眠疗法
催眠剧疗法
系统脱敏疗法
年龄倒退疗法
治疗癯症
远离强迫症
第四章 拥有健康完美的生活
戒烟
解决部分健康问题
美容
减肥
第五章 用自我催眠术完善自身
应用催眠就这么简单
催眠减压，收获阳光心情
不再做聚会中的“壁花”
超然自信，应对自如
催眠告诉自己：我能，我行！

催眠助你成为演讲家
催眠真的可以缓解病痛
别怀疑，催眠就是能增强注意力
催眠助你再现梦境
求助周公，不如求助催眠
永别了，坏习惯
催眠助你更加果断高效
精力更加充沛
自由大胆地飞翔
激发强烈的取胜欲望
催眠催眠，催你入眠
完美的性生活
催眠减肥，绿色又高效
吃得健康，吃得正确
催眠也能给你动力
取得最佳成绩
提高记忆力
增强强壮的免疫系统

<<催眠术大全集>>

快速康复

催眠催出更积极的态度

创造性地解决问题

发现你的创造天赋

赚更多的钱

第七篇 催眠术的应用(二)

第一章 帮助孩子健康成长——儿童催眠

对孩子的催眠

儿童期心理问题的主要根源

儿童催眠的方法

儿童在催眠状态中的表现

儿童心理疾病治疗案例

第二章 催眠助你成功销售

什么是催眠式销售

催眠销售的实施

催眠销售的具体步骤

催眠销售的技巧

第三章 催眠助你成功管理

小团体的催眠

在管理中如何应用催眠

企业文化的催眠作用

第四章 提高学习效率

改善学习过程

提高你的记忆力和学习能力

提高学习的兴趣，增强学习的自信

第五章 其他应用

增强创造力

年龄倒退与推进

法庭催眠

虚假记忆综合征

第六章 反催眠——教你防范被催眠

影响催眠可能性的个人因素

测测被催眠的可能性

教你如何防范被催眠

第八篇 催眠治疗个案

第一章 改变生活的催眠治疗个案

失恋了，叫我如何忘记她

如何才能安然入眠

厌恶一个人，需要理由吗

第二章 心理障碍的催眠治疗个案

不肯袒露的隐蔽心理

情不自禁的怪异行为

第九篇 催眠测试

第一章 被暗示性测试

手指靠拢测试

手纠缠测试

热错觉测试

<<催眠术大全集>>

印象测试

第二章 催眠敏感度测试

雪佛氏钟摆测试

手臂升降测试

柠檬(苹果)观想测试

双手紧握测试

身体后倒测试

第三章 催眠深度测试

眼皮沉重

手臂僵直

数字遗忘

痛觉丧失

无中生有

有中变无

第四章 催眠易感性人格特质测试

催眠易感性与人格特质之间的密切关系

卡特尔16种人格因素测验问卷

卡特尔16种人格因素测验的计分规则与结果

附录一 催眠术大事记

附录二 催眠术语

附录三 世界著名催眠大师

<<催眠术大全集>>

章节摘录

版权页：弗兰茨·安东·梅斯默固然是催眠史上最为瞩目的名字，但催眠之父的桂冠当属苏格兰医师詹姆士·布莱德（1795～1860年）。

布莱德具备了梅斯默所不具备的一切。

他头脑冷静、实事求是，进行系统化科学研究，不为表演技巧或夸大的语言所动摇。

他的一个不朽成就是发明了“催眠术”的固定说法，该名得自希腊睡眠之神海普诺思。

不过他后来认识到使用这个意思为“睡眠”的字眼并不是最恰如其分的选择。

同样重要的是，布莱德非常清楚催眠是什么以及不是什么。

他反对来自梅斯默的磁流和磁性学说，认清了催眠的心理本质。

1841年，布莱德对催眠产生兴趣之时正在英国的曼彻斯特工作。

他观看了卖弄张扬的法国梅斯默术师查尔斯·得·拉封丹纳的表演，起初是半信半疑。

然而，在后来与拉封丹纳及其同事的一次私人会面中，这个法国术师使其追随者陷入了深深的恍惚中，这使布莱德深信其中确实存在着值得研究的科学现象。

布莱德急于弄清他的亲眼所见，对梅斯默术进行了两年试验后，他出版了以此为主题的书——《催眠学》。

他在这本出版于1843年的书中首次使用了术语“催眠术”。

布莱德是第一位真正的现代催眠学家。

他没有将这种现象与超自然联系起来，他不相信内在原因是磁流或动物磁性。

他不像任何梅斯默术师一样进行抚摸，而是让患者把注意力集中在一件物体上——通常是他放置手术刀的盒子——从而引发恍惚。

他还清楚地认识到心灵的力量可以影响到身体，而且按照恍惚的不同程度加以区分。

尽管布莱德是一位备受尊敬的医师，但他的催眠观点在英语国度里并没有被立即接受。

不过，他的观点在后来大大影响了一些国家催眠术的发展进程。

源于欧洲的梅斯默术于19世纪30年代和40年代在美国盛行一时。

众多欧洲梅斯默术师在19世纪30年代将梅斯默术引入美国，从而使其迅速流行，其中最为著名的是法国人查尔斯·波般·圣·索沃尔。

美国的医师很快吸纳了这一思想，并发明了自己的技术和对这一现象的命名。

美国最著名的先驱者是拉·罗伊·桑德兰德（1804～1885年），他对观众讲述这一话题直至将其中很多人催眠。

另一位梅斯默术的实施者是菲尼艾斯·奎姆贝（1802～1866年），他发现可以通过把自己实施催眠并将“精神能量”移到患者体内达到治愈目的。

催眠术在法国的发展19世纪中期，美英两国对催眠一度高涨的兴趣日益消退，这时法国一马当先，充当了领路人。

这源于两件偶发事件。

第一个是在1860年，苏格兰催眠学先驱詹姆士·布莱德的一篇研究论文在巴黎的一次科学聚会上宣读。

当时在场的有一位名叫安勃罗斯·奥古斯·赖波（1823～1904年）的医生。

赖波亲手试验了布莱德论文中描述的催眠方法并发现了其有效性。

事实上，这位乡村医生发现自己甚至不必像布莱德推荐的那样让患者凝视某件物体，只要赖波相信并暗示恍惚或者一种睡眠状态，他就可以成功地将患者导入恍惚状态并借助于暗示力量治愈疾患。

这种催眠方式与现代催眠手段极为相近。

然而赖波却默默无闻，毫无声望。

为了将自己的发现公之于众，赖波出版了一本书，然而这本书在数年之中仅卖出5本，赖波对催眠学作出的巨大贡献似乎要永不为人所知了。

这时，第二件事情发生了。

南希大学的一位知名医学教授得知了赖波的观点并被深深吸引，这位教授就是希波列特·伯明翰

<<催眠术大全集>>

(1840~1919年)。

他将一个“无可救药”的病人“推荐”给赖波，初衷是想证实赖波是个骗子。

结果恰恰相反，他对赖波能够治愈病人坐骨神经痛的医术大为赞叹，盛情邀请赖波到大学里与他一起工作。

两人一起成为催眠学“南希学派”的创始人。

他们相信催眠更加倾向于心理反应，而非生理，暗示的力量至关重要。

两人还坚信在医生与患者之间建立亲和关系的重要性，这与很多现代催眠学家的观点不谋而合。

由于伯明翰德高望重，人们对催眠学的信任度也与日俱增。

影响更大的是当时的医学泰斗让-马丁·夏柯特(1825~1904年)对催眠学的接纳。

身处巴黎的夏柯特专攻神经病学，是一位才华横溢的科学家和内科医师。

这位极具人格魅力的法国人被称为“神经病学的拿破仑”，他被催眠深深吸引，并在患者身上加以应用。

他的这一举动使催眠最终成为一个严肃的研究课题。

不过，夏柯特的催眠观点与南希学派以及大多数现代观点南辕北辙。

夏柯特认为催眠是歇斯底里症(癔症)的一种形式，在有些情况下催眠疗法甚至会带来危险。

两大阵营——伯明翰、赖波带领的南希学派和夏柯特带领的巴黎学派——就催眠的真正本质苦苦相争。

。尽管夏柯特才华出众、声望颇高，最终却是南希学派占了上风。

催眠作为一个争论的问题和研究的课题被越来越多的人所熟悉，然而，他们无法预见的是，夏柯特的一个弟子不久就要扭转乾坤，将催眠再次推回到科学疑云中去。

南希学派和巴黎学派僵持不下的一个问题是：人们在恍惚状态中能否被游说做违背自己意愿的事情。

伯明翰认为被实施催眠的对象会顺其自然的成为一个机器人，完全依从催眠师的指挥。

巴黎学派则坚持认为人们在催眠状态中不会丧失本性，只是会沉迷于演戏之中。

其实，从现代对催眠术的研究来看，绝大多数的催眠学家认为，人们在催眠中是无法被迫违背自己的本质信仰和道德观说话或做事的。

只有你想要达到无意识行为的一种变化时，才能达到这种变化。

也就是说，如果你不想达到那种变化或者做出那种行为，那么反映你真实想法的潜意识就不会要求你去做。

的确，在每个人的潜意识中都有一个坚定不移的任务，那就是保护自己。

每个人的内在都有这样一个极其重要的自我保护机制，从而使人们不会因外界的引导和刺激而做出潜意识里并不认同的事情。

弗洛伊德与催眠术众所周知，西格蒙德·弗洛伊德(1856~1939年)是心理学发展史上影响最为深远的人物。

不为人熟知的是，这位心理分析的始祖在事业早期曾经是催眠学的倡导者。

弗洛伊德早在19世纪80年代在巴黎学医时便开始接触催眠，而当时将催眠介绍给他的正是他的导师——法国权威精神病学家让-马丁·夏柯特。

事实上，弗洛伊德很早便对这个课题产生了兴趣。

当时他在维也纳学医，碰巧观看了备受赞誉的丹麦舞台催眠术师卡尔·汉森的表演。

他在催眠秀中的亲眼所见使他“坚信了催眠现象的真实性”。

师从夏柯特数年后，弗洛伊德成为催眠学的公开拥护者，并在自己的治疗中加以运用。

他对病人使用直接暗示，他还与同样身为科学家的朋友约瑟夫·布洛伊尔合作，对病人实施催眠疗法。

。二人最为著名的病例是对安娜·欧的治疗。

安娜患有当时被列为癔症的一系列症状。

布洛伊尔发现，当她被催眠后，她可以将这些症状追根溯源到现实生活中，并由此得以治愈。

弗洛伊德对大脑的隐秘部分——潜意识及其对人体的影响几近痴迷，催眠学理论帮助他进一步探索这一课题。

<<催眠术大全集>>

然而，19世纪90年代中期，他抛弃了催眠学，代之以自由联想方法。

毋庸置疑，弗洛伊德的选择对催眠学的发展不亚于重重一击。

他后来成为20世纪影响最为深远的人物，而由于他摒弃了催眠学，他的众多追随者也不可避免地将催眠学弃于一旁。

为何他摒弃了催眠学而选择了其他领域呢？

原因肯定不是他怀疑催眠的有效性，因为弗洛伊德多次成功运用这一技术，必然清楚其有效性。

不过，他发现催眠中使用的暗示效果不能持久，同时他还担心患者会通过将自身的强烈情感移到治疗者身上（这一过程叫做移情）而对后者产生过度的依赖感。

一些批评者提出，弗洛伊德并不十分擅长催眠术，因此才想出自己擅长的一项新技术——自由联想。

也许，更大的可能性是弗洛伊德对当时实施催眠术的专断方式不甚满意：患者以一种极其直接的方式被告知自己将要进入睡眠状态，而今天更受欢迎的方法是间接的所谓容许性的手段。

无论真正原因到底是什么，最终结果是，弗洛伊德的抉择使催眠学在19世纪来临之际丧失了成为大脑科学前沿学科的机会。

<<催眠术大全集>>

编辑推荐

《催眠术大全集(超值白金版)》：催眠术是一种运用暗示等手段让受术者进入催眠状态，并由此产生神奇功效的方法。

它是人为诱导引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚的心理状态。

催眠术作为一种特殊的心灵放松术，对人们的身心有着积极的作用，是打开人们心灵的钥匙，通过激发人们的潜意识而给人以启迪和智慧。

懂得催眠术，你可以帮助家人催眠，帮助同事催眠，或者自我催眠，与大家一起享受催眠带来的减压放松、消除身心疲惫、提高睡眠质量、调整心态、增强自信心与改善情绪等神奇功效。

无论是需要缓解压力、增强业务能力的职场人士，还是希望增强记忆力、开发潜能的学生群体，无论是渴望放松身心、控制体重、提高自信心的女性，还是想要改善睡眠、增强免疫力的老年

人，都可以通过练习催眠术来改善身心、享受快乐。

舞台上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？

催眠真的可以帮助减肥、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。

但是，光掌握催眠的技巧和理论是不够的，我们的目的是帮助读者应用相关的技巧和理论去改变现状，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。

读完本书，你不但能学会帮别人催眠，还能学会通过自我催眠改善整体身心状态、开发个人潜能、随时随地解决问题，催眠这么好，还等什么呢？

让我们一起来享用吧！

睡不着？

压力太大？

焦虑？

渴望事业成功？

希望快速把产品销售出去？

没有自信？

……求助别人，不如自己用点催眠术！

最强大、最流行的催眠术，帮助你轻松建立新的习惯与新的态度，拥有全新的个性与人生观！

学点催眠术，让自己做得更好！

每天用点催眠术生活面貌大、不同每个人都可以学每一天都可以用轻松掌握9个诱导催眠的制胜绝招，快速学会6种常用的催眠暗示和12种催眠方法，熟练使用自我催眠完善自身……学催眠，用催眠，看这一本就够了。

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；长时间遭受伤害困扰的病人；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。

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>