

<<聪明人都在用的催眠术>>

图书基本信息

书名：<<聪明人都在用的催眠术>>

13位ISBN编号：9787540449094

10位ISBN编号：7540449098

出版时间：2011-6

出版时间：湖南文艺出版社

作者：格桑泽仁

页数：246

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>

<<聪明人都在用的催眠术>>

前言

导语催眠很厉害，玩转须努力我曾经做过一个小小的测试，内容是检验人们对待“催眠”这件事情的态度。

为了保证测试的准确性，我将测试对象定位为那些没有听过有关催眠术的课程、对它的认知基本还停留在电影电视层面的新朋友。

整个测试前后加起来大概持续了一年时间，被测试者囊括了大学生、部队官兵、机关干部、商人及文化圈等各个层面的上百人。

而最终测试数据统计的结果很有趣。

当我跟这些朋友提到有关催眠的话题，他们的第一反应大致分为两种类型：一是批判型，觉得我在吹牛。

从骨子里认为催眠就是骗术，世界上根本不存在这种能让他们的意志不被自己左右的事情。

这类人占30%左右。

二是恐惧型，一听到“催眠”二字，马上表现出对被操纵的恐惧，自然而然对我也有了保持距离的心态。

这类人占60%左右。

只有剩下不到10%的人，在聊到这个话题后，对催眠术表示出了极大的兴趣，并希望参加我的培训，深入了解催眠的相关知识技巧。

对这类人，我的评价是——可怕！

因为我感觉得到他们对知识的渴求以及常人所缺少的冒险精神。

如果他们能够保持这样的精神，假以时日必将成为了不起的大人物。

其实无论是批判型还是恐惧型，都说明了一个问题：他们对“催眠”的了解几乎是空白。

“催眠”究竟是什么东西，它是否真能如同电影电视和某些书里所描述的那样：让被催眠者躺在床上，只要对他讲些类似“放松、越来越放松……”这样看似简单无比的语言，就可以让他失去意识，甚至对其进行行为控制？

对问题的前半部分：让被催眠者躺在床上，进行放松暗示，就能将对方带入催眠状态——我的回答是：“有！”

不过这是催眠术在心理咨询领域运用的一种，目的是方便快速地将来访者导入催眠状态。

而大部分时间里，我要催眠一个人根本无须如此复杂。

可能一句话或者一个动作就能达到目的。

而问题的后半部分，我就需要澄清一下了——催眠状态不是失去意识的状态。

事实恰恰相反，它其实是意识高度集中的状态，集中于当下的某一件事情。

也正因为注意力的集中，所以被催眠者会全部或部分忽略周围的事物。

生活中最常见的催眠状态就是走神。

走神的人是在意不到身旁的人在做什么、是否离开过的，哪怕叫他几声，也未必能听见，整个身体和感受都集中在大脑想象的故事情节里，嘴角偶尔还会露出傻傻的微笑——这其实就是典型的自我催眠。

催眠后，我们可以通过某种语言、行为的暗示去引导对方的思维，但是不会像文学作品中那样夸张，无论要对方做什么，他都会乖乖去做。

因为催眠不能控制对方的行为，只能影响。

并且要不要执行催眠师的指令，也完全由被催眠者自己决定。

也就是说，即便我催眠了你，你的思维还是自己的，如果意识将我的暗示评判为错误加以拒绝，那么我是没办法让你按照我的想法去行动的。

但这种选择，仅限于某些违背生存本能和道德底线的事情。

催眠的神奇之处在于，如果不属于二者范畴时，催眠者如果催眠成功，那么他的指令的确会让人变得更加听话。

因为施加催眠者做的其实只有一件事——那就是降低被催眠者的意识，让自己的信号到达对方的“无

<<聪明人都在用的催眠术>>

意识”。

所谓意识，就是在我们大脑中负责判断、思考、感受的部分。

这种思维的结果，就是评判出一件事情的好坏或者价值，然后告诉身体是否应该遵从。

比如正常情况下看到一盆滚烫的开水，你肯定不会把手放进去，因为你的意识已经有了评判——这东西很烫，接触到会伤害自己。

但是可能也会有这样的情况出现，就是你在全神贯注地想一件事情或者就是脑子里空白一片，只是觉得自己要去洗手，结果手放进盆里后，才发现这水原来是滚烫的。

显然，这时候意识没有给你“水烫不能碰”的评判。

那么，此刻你的行为是谁在控制？

答案是——无意识。

无意识是指“人类对自身或外在环境变化无觉知的现象”，它与意识的含义相对。

换句通俗的话来说，就是“做了事，但还不自知”。

比如走路的时候，很少有人走路之前会先思考：我是应该先出左脚还是右脚？

而是习惯性地就完成从起身到踏脚这一系列连贯性的动作。

并且仔细留意你就会发现，有的人会习惯先出右脚，有的人则是左脚。

这是不一样的：先出左脚的人，往往执行力很强，想到就会去做；而先出右脚的人，则习惯三思而后行。

像这些不需要我们思考就能完成的动作，就是我们的无意识行为，而控制这一系列动作完成的，就是无意识。

如果我们去刻意留意观察这些无意识行为，就叫无意识进入意识层面。

意识和无意识功能各不同。

意识最大的本领是评判，无意识最大的职责则是行动。

凡是被无意识收到的信息，无论好与坏，它都一定会把这个信息变成现实：让它蹲下，它就蹲下；让它离开，它就离开……这种结果几乎是所有人都渴望的，因为人人都喜欢听话的人。

但是无意识并不是随时都能工作的，否则你就不会苦恼于孩子不爱学习，更不会纠结于客户不买你的产品——只要你能把信息告诉对方的无意识，他们都会立刻执行。

无意识不是那么容易沟通到的，这就是因为在无意识之外，人还有一个非常强大的意识评判系统的存在。

这就像一面盾牌，当外界一个信息进来，首先要经过意识系统的评判和筛选，也就是评价。

评价这个信息好不好，这个信息是否正确。

当意识觉得正确，或者对这个信息进行片段性的筛选、改变，觉得这样才是正确的以后，这个信息才会被传入无意识，然后无意识再把收到的信息转换为行为外显出来。

小孩不听话、客户总是拒绝你的原因，就是因为你说的话并没有进入他们的无意识，而是被他们的盾牌挡在了外面。

你的话对方是听到了，但是他不一定照做。

话要进入无意识才有用。

而在我们日常生活中，80%的话都会像这样被对方的意识盾牌挡在无意识之外。

所以，你才会觉得自己说话没分量，才会觉得难沟通，甚至怀疑对方是否理解力有问题。

其实，只要你能先降低对方的意识作用，再和听话的无意识进行沟通，情况就会完全不一样。

而这，就是催眠可以做到的。

催眠就是降低意识评判，与对方进行无意识沟通的过程。

这也是催眠有效的秘密所在。

你能让对方的意识降低越多，对方接纳度就会越高，催眠的程度也就越深——所以施加催眠的人能够用自己的语言、行为和思维去影响被催眠者，秘密就是如此。

你现在一定很好奇，究竟有什么办法可以降低别人的意识评判，直接跟对方无意识对话呢？

这看起来太不可思议了！

我要告诉你，如果你掌握了某些技巧（催眠术），这就变得很容易了。

<<聪明人都在用的催眠术>>

而本书要告诉你的，其实就是各种各样我们生活中最常见，也是最容易忽视的催眠技巧。在学习这些技巧的同时，别忘了利用人类天然的无意识状态，以及个体个人的无意识习惯进行催眠，这才是最厉害的催眠术。而这些，在本书中都会讲到。掌握了这些技巧，你就可以玩转催眠，不仅可以给别人、给自己施加积极的暗示，更可以抵御来自周围无时无刻处处都在的消极催眠。既然如此，你还在等什么？立刻开始我们玩转催眠的快乐之旅吧！

<<聪明人都在用的催眠术>>

内容概要

催眠无时无刻不在影响着我们的生活。

微软、Google、沃尔玛、宝洁都是催眠的高手；风靡全球的励志心灵导师戴尔·卡耐基、政治家奥巴马玩的都是催眠。

在本书中，催眠大师格桑泽仁运用浅显通俗的语言、生动详实的案例以及大量形象的图片，教给我们生活中各种各样的催眠技巧。

催眠非常好，聪明的人都在用。

还不用催眠？

那你out了！

<<聪明人都在用的催眠术>>

作者简介

格桑泽仁，中央电视台《科技博览》《心理访谈》《走进科学》、山东卫视《打开你的心结》等栏目特聘心理专家，中国催眠大师，中国心理学家大会特邀专家，世界华人心理学会心理健康专业委员会主任委员，中国科学院心理研究所中国心理咨询师精英工程特聘专家，“得觉理论”创始人。曾在国内外举办过多场讲座，好评如潮。数百万人听过格桑老师的演讲或接受过他的相关培训。

<<聪明人都在用的催眠术>>

书籍目录

第一章 张开你的第三只眼

1. 不要想红色的大象 你不知道的左右脑对话
2. 不成功, 就失败 你每天都在接受来自“重复”的催眠
3. 总在角色里 玩催眠先自我催眠
4. 同呼吸、同动作、同方向 同向, 简单而有效的催眠
5. 票子、车子、房子, 一个都不能少 抓住需求去催眠

第二章 学到就能用的催眠技巧

1. 迅速改变 赞美是催眠的秘密武器
2. 受够了, 就会改变 催眠纠正坏习惯
3. 让无意识更敏感 来自画面的催眠力量
4. 照片、电话和国外的儿子 定向引导想象
5. 不想当将军的厨子不是好司机 “新奇趣”和“失衡”

第三章 最有效的催眠, 往往是最生活化的

1. 安全、信赖和接纳 “家”的催眠
2. 你的腿怎么这样放 阻断思维也催眠
3. 佛珠和六字真言 借力催眠
4. 别人都喜欢的就是好东西 人越多, 越容易被催眠

第四章 生活中, 催眠还能做些什么

1. 超人大战蜘蛛侠 催眠与潜能开发
2. 《易经》中隐含了什么秘密 催眠与占卜
3. 故事、噱头和人气 销售就是最常见的催眠
4. 听话的才是好员工 企业管理中的催眠
5. 150元一节的早教班 催眠与早期教育

第五章 现在开始, 玩转催眠秀

1. 第一步 催眠感受性测试
2. 第二步 实施催眠
3. 第三步 启动新的动力模式
4. 第四步 唤醒

第六章 来体验一下被催眠的感受吧

1. 当你意识到了, 也就没效果了 被催眠是啥感觉
2. 改变情绪, 消除心魔 催眠的效果远不止如此
3. 王子、公主, 还是青蛙?
前世今生究竟从何而来
4. 你站在哪个层次 “得觉”看人生

第七章 格桑教你实用催眠小技巧

1. 催眠技巧1 帮助他人放松
2. 催眠技巧2 帮助自己放松
3. 催眠技巧3 利用催眠补偿睡眠时间
4. 催眠技巧4 借助催眠调理呼吸方面的不适
5. 催眠技巧5 借助呼吸的调理让身体越来越好
6. 催眠技巧6 借助催眠帮你减肥
7. 催眠技巧7 让催眠帮你改善皮肤
8. 催眠技巧8 让催眠帮你戒烟
9. 催眠技巧9 催眠助你沟通更顺畅
10. 催眠技巧10 如何拒绝来自外界的消极催眠

<<聪明人都在用的催眠术>>

得觉相牌心灵手册

<<聪明人都在用的催眠术>>

章节摘录

<<聪明人都在用的催眠术>>

编辑推荐

<<聪明人都在用的催眠术>>

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>