

<<完全图解催眠>>

图书基本信息

书名：<<完全图解催眠>>

13位ISBN编号：9787544241304

10位ISBN编号：7544241300

出版时间：2010-9

出版时间：南海出版公司

作者：霍欣彤

页数：219

字数：112000

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>

## &lt;&lt;完全图解催眠&gt;&gt;

## 前言

在很多人看来，催眠是一件不可思议的神秘之事。

而催眠师更是像巫师和魔法师那样拥有强大的力量，人一旦落入催眠师之手便会任其摆布，做出许多违背自己意愿的事情来。

因此，很多人对催眠有一种强烈的心理抵触感。

其实，催眠是一种古老而又年轻的心理治疗方法。

说它古老是因为18世纪晚期，麦斯麦发明了用“动物磁”来治疗精神疾病。

而后来催眠大师艾瑞克森又对催眠操作方法进行改进，催眠成为了催眠师治疗患者的工具，同时也成为一门沟通的艺术。

说它年轻是因为直到20世纪50年代，催眠的科学性才得到承认。

其实我们每个人都有过催眠体验。

因为日常生活中一件很小的事情都可能与催眠有关！

例如，当你看到商家广告牌上标注着“清仓处理”立刻去抢购的时候，当你在比赛前用深呼吸来调整自己紧张的情绪的时候，当你在大自然中享受鸟语花香而浮想联翩的时候，当你坐在公交车上听到枯燥的车轮声而恹恹欲睡的时候……这些都是日常生活中最简单的催眠体验。

随着生活节奏的加快，来自各个方面的压力使现代人变得烦躁不安，进而出现了种种心理问题。

与此同时，催眠也就成了心理学家治愈患者心理问题的工具。

它作为解读心理暗示的一种方法，展现出了强大的力量。

利用催眠可以寻找内心深处的压抑，然后通过一些方法将这些压抑释放出来，从而达到治愈心理疾病的目的。

除此之外，还可以通过发展催眠，去与未来的自己进行全面接触。

这样可以帮助那些在生活或是事业上停滞不前的人去体验未来成功的自己，从而使这些人在面对现在的生活时更加自信并且充满着为成功而奋斗的力量。

本书对催眠不可思议的一面做了一次全面的介绍，这里有许多人都很想知道但是却无从得知的内幕，例如催眠是否和憋着了一样呢？

一旦被催眠师控制就会任其摆布吗？

……除此之外，还有一些鲜为人知的催眠的历史以及一些催眠和自我催眠的方法。

但更为重要的就是催眠的一些功用，例如，运用催眠可以增强记忆力，可以改善人际关系，可以寻找遗失的记忆，可以寻找内心深处的压抑来释放自己从而治疗一些心理疾病，可以激发人的学习欲望来治疗厌学症，可以使你在希望的时间起床，可以治疗皮肤病，还可以利用催眠开治疗尿床、脸红、同时也可以戒烟、戒酒以及减肥……，其中有一些问题只需要自己活用简单的催眠方法便可以解决。

由此而得之催眠的关键就是用自己的力量解决自己的问题！

另外，本书为了适应现代人节奏快、忙碌的生活特点，倡导一种全新的阅读方式——轻阅读。

这种阅读方式摒弃了传统枯燥的文字堆砌，简单而又实用。

“每天懂一点”这种轻阅读的方式还可以让人们在轻松好玩中获得资讯，学到知识。

而且本书还打破了以往那种填鸭式的知识灌输方法，采用“左文右图”的编辑手法，生动而又形象的图解可以使读者每天都能懂一点催眠神奇的治疗方法以及曲折的发展历程。

来吧，让我们一起进入神奇的催眠世界！

## <<完全图解催眠>>

### 内容概要

每个人都经历过催眠，你相信吗？

当你打开这本《完全图解催眠(每天读一点催眠心理学)》(作者霍欣彤)的时候，你就会发现，催眠正以其强大的力量影响着我们。

也许你会对这件事将信将疑，也许你会觉得神秘而危险的催眠绝不会发生在自己身上。

那么，别急，你是否曾经在公交车上恹恹欲睡？

是否曾经在鸟语花香的大自然中浮想联翩？

又是否有过受到广告的影响而立即采取购买行动的行为？

等等！

如果有，那么恭喜你，你已经经历过催眠了。

如果你还不相信，那么打开这《完全图解催眠(每天读一点催眠心理学)》吧，这里将会告诉你什么是催眠。

催眠的历史，催眠可以治疗的顽疾以及一些神奇的催眠方法。

书中的例子简单而实用，并配有十分形象的插图可以使读者更加轻松的读懂催眠。

你容易成为一位受控者还是一名具有潜质的催眠师，别犹豫了，赶快进入催眠的神奇世界吧！

## &lt;&lt;完全图解催眠&gt;&gt;

## 书籍目录

编者序：催眠——神奇的心理治疗方法

本书阅读导航

## 第一章 不可思议的催眠

1. 催眠是什么：是催眠状态还是清醒状态
2. 催眠性恍惚：催眠时身心处于何种状态
3. 被动性注意力集中：比较催眠性恍惚与自然性恍惚
4. 被暗示性亢进：暗示性话语的影响力
5. 人们对催眠的误解：一旦被催眠就会任催眠师摆布吗
6. 催眠与睡眠：催眠状态和睡着了一样吗
7. 催眠时的脑波：可以看到的催眠状态的变化
8. 催眠与无意识：催眠会唤起无意识吗
9. 唤起无意识：与无意识世界全接触
10. 与无意识交流：探察无意识世界的方法
11. 被暗示性与被催眠性：容易被暗示的人就容易被催眠吗
12. 催眠感受性：什么样的人容易被催眠
13. 催眠的分类：他人催眠与自我催眠
14. 暗示的分类：暗示起什么作用
15. 催眠深度：催眠状态都是一样的吗

## 第二章 催眠的历史

1. 催眠的开始：原始时代的催眠
2. 国王进行的御触：只有牧师可以使用的秘法
3. 麦斯麦术：麦斯麦与磁气疗法
4. 普伊塞格的发现：人工催眠与睡眠奇迹
5. 磁气现象的起因：这是由暗示作用引起的吗
6. 伽斯纳的驱魔术：疾病是恶灵的杰作吗
7. 催眠麻醉：暗示的力量可以使疼痛消失吗
8. 催眠命名的由来：布雷德翻开催眠史新的一页
9. 南锡学派的催眠研究：利保尔特与博恩海姆的成就是什么
10. 夏科对催眠的见解：南锡学派与巴黎学派的大论战
11. 精神分析论的萌芽：布洛伊尔与不喝水的少女
12. 弗洛伊德开创精神分析：从情感宣泄疗法到自由联想法
13. 弗洛伊德以后的催眠：衰落的催眠再次受到瞩目
14. 库埃法：自我催眠法的诞生
15. 催眠被医学界认可：国际临床实验催眠学会的创立
16. 催眠概念的革命：艾瑞克森式的催眠诱导法

## 第三章 催眠的实

1. 催眠阶段与催眠现象：被引发的催眠现象也分阶段吗
2. 催眠接待：了解催眠接待的流程与目的
3. 催眠的场所：什么样的地方适合进行催眠
4. 进行催眠的关键点：催眠师与受试者之间的信任
5. 事前面谈：事前面谈需要做哪些工作
6. 催眠的危险性：催眠疗法对任何人都有效吗
7. 催眠前的注意事项：进行催眠需要注意什么
8. 被暗示性实验：确认受试者是否容易被催眠
9. 秣眠诱导法：重复诱导法的原因是什么

## &lt;&lt;完全图解催眠&gt;&gt;

10. 催眠深化法：要想深化恍惚状态应该怎么做

11. “催眠术”与“催眠”的区别：为什么必须用“催眠”这个词

## 第四章 催眠暗示与催眠现象

1. 动念动作应答法：与无意识对话的方法

2. 催眠对身体的影响：催眠可以提高肌肉力量和柔韧性

3. 催眠时的记忆力：催眠可以增强记忆力

4. 催眠对触觉的影响：可以利用催眠暗示控制感觉

5. 催眠对触感以外感觉的控制：催眠对味觉、嗅觉、视觉、听觉的控制

6. 梦的诱导：催眠可以使人做梦

7. 后催眠暗示：让受试者在觉醒后执行指令

8. 关键字法：立刻进入催眠状态的方法

9. 健忘暗示：为什么要让受试者忘记催眠暗示

10. 人格转换：改善人际关系的催眠方法

11. 年龄倒退：追溯遗失的记忆

12. 发展催眠：去体验未来的自己

13. 自动记录：寻找内心深处的压抑

14. 正幻视与负幻视：通过暗示引起幻视的现象

15. 实验神经病：用催眠来制造心理问题

16. 前世疗法：你相信自己有前世吗

## 第五章 催眠诱导与催眠深化法

1. 振子法：用硬币来实施催眠暗示

2. 呼吸法：反复深呼吸就能进入催眠状态

3. 要径法：用手的动作来配合催眠

4. 凝视法：凝视发光物体会犯困吗

5. 睁眼闭眼法：利用简单的动作进行催眠诱导

6. 眼睑僵硬法：催眠过程中为什么眼睛无法睁开

7. 手指固定法：手掌或手指僵硬的现象

8. 手臂伸展法：通过手臂伸展使受试者进入恍惚状态

9. 手臂的上抬与下落：使受试者快速进入恍惚状态的技法

10. 抬手法：让受试者毫无抗拒地接受暗示

11. 注意呼吸法：通过自然呼吸进入催眠状态

12. 手臂僵直法：由手臂僵直进入催眠状态

13. 全身僵直法：让人身体无法动弹的催眠方法

14. 全身无力法：无力暗示适合在什么时候使用

15. 站立后倒法：需要很高技巧的技法

16. 左右运动和前后运动：通过单调的运动进行催眠

17. 本能运动：能够舒缓压力的催眠技法

18. 重感暗示法：通过重感暗示进行催眠的方法

19. 倒数法：通过倒数数字实施催眠的方法

20. 节拍器法与沉默法：用节拍和沉默使心情平静

21. 台阶法与隧道法：可以体验到移动感的技法

24. 想象法：想象力与催眠深度的关系是什么

25. 觉醒法：从催眠中唤醒受试者的技法

## 第六章 催眠的活用方法

1. 自律训练法：自己能够进行的催眠

2. 治疗厌学：用催眠激发人的学习欲望

3. 遗尿症的催眠治疗法：尿床也能通过催眠治疗吗

<<完全图解催眠>>

4. 晕交通工具症状的克服：催眠可以使人不再晕交通工具
5. 治疗失眠：从失眠意识中解放出来
6. 按时起床的方法：催眠可以使在希望的时间起床
7. 脸红症的克服：要想在人前不脸红应该怎么做
8. 催眠戒烟法：利用催眠可以戒烟
9. 催眠节酒法：想避免饮酒过量应该怎么做
10. 用催眠治疗皮肤病：利用催眠使瘰子消失
11. 催眠减肥法：无压力平稳减重法
12. 偏食矫正法：催眠可以让孩子不挑食
13. 症状置换法：用催眠把重的症状换成轻的症状
14. 时间扭曲法：用催眠控制时间知觉
15. 治疗不安发作：催眠能够控制身心不安的感觉
16. 自信获得法：催眠可以让人体验梦想实现的感觉

## <<完全图解催眠>>

### 章节摘录

版权页：插图：催眠感受性决定哪些人容易被催眠每个人接受暗示的程度不同，从而有的人容易被催眠，有的人很难被催眠。

感受性强、注意力容易集中的人容易被催眠被催眠性强的人，也就是所谓的容易被催眠的人，是什么样的人呢？

关于性格与被催眠性的关系，现在还没有明确的统计结果。

但是如前所述，容易受他人话语影响的人可以说就是被催眠性较强。

根据笔者的经验，在看戏剧时完全进入角色的人、容易对别人的事投入感情的人（容易有同感的人）被催眠性强。

也就是说，感受性强的人容易被催眠。

有人说，性格直率和顺从的人应该容易被催眠吧！

这种说法是没有任何根据的。

但是反之，极为讨厌受他人支配和控制的人很难被催眠。

此外，考虑问题过于抠死理的人、理论上不理解就不能安心的人似乎也很难被催眠。

如前所述，注意力集中能力强的人容易被催眠。

此外，可以说想象力丰富的人也容易被催眠。

催眠是根据接到的暗示进行想象的过程，所以想象力是催眠不可或缺的。

反之，注意力不集中的人，以及缺乏想象力的人很难被催眠。

从年龄方面说，据说7-14岁，特别是7-10岁的孩子，被催眠性最强。

而且，与年轻人相比，老年人被催眠性弱这一点被实验证实了。

从性别方面说，虽然也有研究人员说比起男性，女性的被催眠性更强，但是也有研究人员称没有什么差别，众说纷纭。

坦率地说，根据笔者的经验，男女之间没有差别。

<<完全图解催眠>>

媒体关注与评论



## <<完全图解催眠>>

### 编辑推荐

《每天读一点催眠心理学(完全图解催眠)》编辑推荐：最潮最好的催眠说明书。

用催眠“忽悠”一个自己！

让心理暗示帮您激发潜能，找回自信！

催眠的玄妙体验：读懂前世疗法，今天，你就可以和前世有个约会；了解催眠，来一次自我深度意识的探索之旅！

人际交往中的控制与反控制：学会催眠暗示法，你再也不怕自己“气场”不够大，让你在见客户、谈生意、拉关系的人际交往中轻松占据制高点。

解决情绪困扰：失眠、焦虑、烦躁、压力过大，生活中的情绪困扰催眠通通能够解决，别忘了它可是最强大、最流行的心理治疗术。

发掘自我潜能：精神不集中、记忆力差、思考能力差、工作效率低，大脑的问题催眠解决最有效，小方法激活大潜能。

小技巧，大命运：恐惧当众发言？

高考、公考、雅思、GRE因为紧张而屡试不中？

重大决策时心神不宁而失误连连？

一点儿催眠技巧，冷静应对可能改变你命运的重要机遇。

这些都是事实：催眠可以和无意识世界进行全面接触！

你可以进行自我催眠！

催眠可以增强记忆力！

催眠可以探知自己的前世！

其实，催眠的功用强大而有效。

另外，特别感谢催眠大师和受试者为我们呈现的这场催眠盛宴。

<<完全图解催眠>>

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>