

<<一分钟掌握超级催眠术>>

图书基本信息

书名：<<一分钟掌握超级催眠术>>

13位ISBN编号：9787802324282

10位ISBN编号：7802324289

出版时间：2012-6

出版时间：时事出版社

作者：江乐兴

页数：241

字数：235000

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>

## <<一分钟掌握超级催眠术>>

### 前言

提起催眠，很多人都会想起这样一幅画面：一个神秘人拿着一块亮亮的怀表在被施术者眼前来回摆动，被施术者就会变得神情恍惚，乖乖听话。

在他们眼里，催眠是一件很神秘的事情。

美国的大片《盗梦空间》就给催眠披上了一层神秘的面纱，让更多的人对催眠有了越来越大的兴趣。

在那部电影中，盗梦师可以在短短几分钟内进入他人的梦境，盗取有价值的信息和秘密，改变人们的行为方式，达到自己的目的。

于是，很多人会想：催眠是不是很神秘，是不是离我们很遥远呢？

事实恰好相反，催眠不但不神秘，而且无处不在，甚至是我们生活的一部分。

无论是在商业、爱情、生活还是工作中，催眠时时刻刻都在发挥着极大的作用。

催眠可以让你获得心灵的安宁，让你更健康、更快乐、更平衡、更坦然地活在当下。

通过催眠，你可以不再失眠，不再焦虑，不再自卑；通过催眠，你可以激发出更高的智慧，获得更深的体验，掌握更多的技能；通过催眠，你可以增强记忆力，改善情绪，塑造出更好的行为模式。

催眠可以为每一个人带来幸福，成为一门人人都掌握的技术。

本书用轻松的笔触讲述了催眠的原理和实践方法，探讨了人们对于催眠的种种疑问，一步步地揭开了催眠的神秘面纱。

此外，大量生动的催眠案例更使本书变得简单、明了、实用、好学。

阅读本书，你可以帮助别人进行催眠，也可以学会自我催眠，可谓一举两得。

为了追求幸福，任何努力都是没有过错的。

但是，你要记住，任何形式的催眠都是为了让别人活得更好，而不是让人躲在回忆里逃避现实，更不是让人更便利地牟取非法私利。

所以，催眠的目的不是为了控制别人或自己，而是为了让你活得更快乐、更积极。

只要正确看待催眠，你就可以让催眠成为你的福音，这就是我们编撰本书的最大愿望。

## <<一分钟掌握超级催眠术>>

### 内容概要

潜意识有多神奇，催眠术就有多神奇。

每一个人都是宇宙中的奇迹，每一个人都拥有巨大的智慧，但奇迹的创造和智慧的发展都离不开潜意识，在催眠的帮助下，你就能够长驱直入潜意识的世界，解开心结，搜索内心深处所压抑的创作、困惑、欲望以及久远的记忆等，最终使你抵达快乐、幸福、梦想的王国。

《一分钟掌握超级催眠术》详细介绍催眠练习、催眠诱导和深化，无数有趣的案例让你一看就懂，一分钟掌握超级催眠术。

《一分钟掌握超级催眠术》由江乐兴编写。

## <<一分钟掌握超级催眠术>>

### 书籍目录

#### 第一章 潜意识力量有多大催眠就有多神奇

潜意识有什么影响

潜意识有多神奇，催眠就有多神奇

催眠能为你做什么

催眠的前世今生

人人都可以被催眠

暗示是一场魔术

催眠术的过程

怎样判断催眠程度

#### 第二章 正解催眠术让你走出催眠认识上的误区

催眠=睡眠？

催眠以后醒不过来怎么办

催眠是不是绝对安全

用催眠能不能获得爱情

你看见了自己的前世吗

催眠秀真的只是秀吗

被催眠后遭人利用怎么办

#### 第三章 初步学习催眠学做自己的催眠师

只要你愿意，你就可以自我催眠

第一阶段：感受身体的沉重感

第二阶段：体验温暖的感觉

第三阶段：心跳调控练习

第四阶段：呼吸调控练习

第五阶段：腹部调控练习

第六阶段：额部凉感调控练习

#### 第四章 诱导深化让催眠从现在开始

催眠敏感度测试

渐进式放松法

视觉集中法

想象诱导法

数数性诱导法

非语言诱导法

情景诱导法

自我催眠深化法

空间下降深化法

大卫·艾尔曼法瞬间深化法

点穴位法

解除催眠的方法

#### 第五章 消除疾病的12个建议让催眠帮你更健康

相信你自己是健康的

催眠能抗癌吗？

精神抑郁怎么办？

## <<一分钟掌握超级催眠术>>

标本兼治的偏头痛催眠

疼痛也可以温柔地来

催眠治疗强迫症

催眠是最好的治失眠良药

催眠让你摆脱恐惧

运用催眠术让乘车变成一种享受

用催眠告别遗尿症

性功能障碍：催眠让你找回幸福感觉

催眠让你从此重新开始享受美食

重新认知自我，从此不再焦虑症

### 第六章 魅力提升7条让催眠帮你美丽依旧

催眠减肥，真的如此简单

丰胸自在人心，催眠让你拥有美胸

有了催眠术，戒烟不再功败垂成

利用催眠术，养成健康的饮食习惯

开始运动，开始享受生活

吃药治口吃，不如催眠练口才

心灵的自由，才是最好的美容

### 第七章 缓解压力10招让催眠帮你重新找回自信

压力是必需品，要积极应对

做时间的主人，而不做时间的主人呢

接纳自己，不做工作狂人

自我激励暗示自己：我一定行

在压力面前，信念也可以很强大

有所规划，才能不为压力所困扰

允许自己失败，你会更坦然

很多压力都是由忧虑造成的

只有热爱工作，才不会遭遇职业倦怠

学会感恩，你才能不被老板压抑

### 第八章 推销催眠10招让催眠帮你发现购买的真相

推销其实就是催眠的过程

挖掘客户的独特需求

赞同是应对抗拒的最好武器

引导客户说“是”，直到成交

如何促使人们做出购买决定

不要争辩，小心把客户从催眠中弄醒

让客户一看到就会高兴

让客户感觉你是朋友

您是最重要的一位顾客

利用好销售中的连锁反应

### 第九章 人际交往15例让催眠帮你摆脱人际困境

积极主动，人际交往不要怕

换位思考，学会理解别人

理智谨慎，不要被“一见如故”催眠

友情是必须的，但不要被友情所催眠

单亲家庭里，你要学会培养健康的孩子

用期待去催眠对方，让他按你的意志做事

<<一分钟掌握超级催眠术>>

人情也会催眠你，就看你会不会处理  
话不说满，也不说全  
微笑和善意，是催眠对方的最好方式  
当别人歧视你，你就要自己看得起自己  
学会糊涂，告诉别人你是无害的  
控制情绪，不要吓跑别人  
学学催眠师，让你看起来更有亲和力

## <<一分钟掌握超级催眠术>>

### 章节摘录

版权页： 潜意识有什么影响 或许很多人都曾经有过这样的经历：感觉自己曾经见过这个人，知道他的名字，而且这个名字就在脑海里打转，但就是记不起来说不出来，越用力想就感觉越混沌，等到你转身要走的那一瞬间，却又突然想起来——哦，原来他叫……再比如，有时候，我们很想找什么东西，明明记得之前是放在那里了，但就是想不起来具体放在什么地方了，等到自己放弃了，不找了，说不定就会在某一个时刻突然想起来到底放在哪里了。

这个现象就是心理学中的“舌尖现象”。

之所以会这样，起关键作用的就是人的潜意识。

人的脑海中会保存着许多记忆。

很多些记忆会随着时间的流逝慢慢地被遗忘，但并不是真的完全忘记了，而是被潜抑到低层潜意识中去了。

只要有一个合适的刺激，这些记忆就会自觉不自觉地复苏。

所以，我们有时会有一种错觉，看着自己从来没有去过的地方会感觉很熟悉，好像很久很久以前曾经在那里生活过，这就是因为多年前相似的经历经过岁月的沉淀变成了一种潜意识，当你再次面临相似的场景时，潜意识就会自动帮你把记忆找出来。

也就是说，记忆一旦转为潜意识就不会丢失。

潜意识很多时候就像脱缰的野马一样，是不受人意志控制的，它不仅会帮助我们找到那些被深埋的记忆，还会在我们不知觉的情况下影响我们的行为。

精神分析学派的祖师弗洛伊德认为，人之所以有时候会做出一些怪异行为，就是由潜意识造成的。

有一次，一位女病人来向弗洛伊德求助，因为她的一只手臂麻痹，没有办法做事情，但医生找不到致病的原因。

弗洛伊德认为既然身体上没问题，那么一定是她的心理有了什么问题。

在与之交流中得知，这个女病人是家中的独女，母亲已经不在了，父亲残疾，生活无法自理，她必须照顾父亲。

后来有人向她求婚，但对方无法接受她的父亲，于是两人就错过了。

这之后，她的手臂就出问题了。

由此，弗洛伊德断定，她生病的原因是，她既想获得一份美好的情感，又必须照顾父亲，但同时又不想照顾父亲，所以她在潜意识中希望自己生病。

最终的结果就是，她真的如愿以偿地残疾了，也不用再照顾父亲了。

你看，潜意识就是这样强大地影响着我们的生活。

有时候，你遭遇了一些打击，也许过一段时间就感觉忘记了它们，但事实上问题依然存在，只不过是显性的意识转为了隐性的潜意识，一旦这种负面的潜意识压抑过多，我们的行为方式就会发生一些可见的变化，甚至使问题变得更加严重。

弗洛伊德也认为，当一个人的自我不够健全时，他的人格就会被潜意识控制，从而做出许多非理性、互相矛盾的事情。

说这些，不是教你排斥潜意识的存在，事实上，只要运用得当，潜意识就会成为你的朋友，成为你的灵感、直觉、创造力的来源。

在明确的指令的指引下，潜意识就会用各种方式来帮助你达到自己的目的。

## <<一分钟掌握超级催眠术>>

### 编辑推荐

《1分钟掌握超级催眠术》介绍了超好玩，超实用的超级催眠术。

人有前世吗？

盗梦空间可信吗？

看江乐兴编写的这本书，你就能通晓来龙去脉。

失眠？

焦虑？

减肥失败？

戒烟遇阻？

读这本书，你就能轻松成功。



<<一分钟掌握超级催眠术>>

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>