

《操纵生活中的类催眠现象》

书籍信息

版次：1

页数：304

字数：230000

印刷时间：2008年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500680550

编辑推荐

这是一本让你感到吃惊的书，你会发现，不论是商业交易、感情生活，还是孩子的教育、减肥节食，原来生活中的类催眠无处不在，每个人都会被类催眠，或者去类催眠他人，不管是有意还是无意，甚至，我们还会被自己类催眠了。

如何避免恶意的类催眠？如何更加有效地去影响别人？如何更自觉地调整好自己的心态？本书作者为你解开类催眠之谜……

内容简介

本书以令人费解的非理性行为作为楔子导入话题，首先对催眠术、催眠现象、催眠状态进行解读，以使读者对催眠、对暗示有一个大致的了解。接下来介绍几位非专业催眠大师，他们可能并没有系统学习过催眠术，但对催眠及暗示原理的运用，对他人的操纵可谓达到登峰造极的水平。然后，书本将按情境类别，讲述生活中常见的类催眠现象，其中，有现象描述，那些现象都是你十分熟悉的，你在生活中或见过、或听过，甚至就是你的亲身经历；有原因分析，那些分析你可能感到陌生，但一定会认为言之有理。正如催眠术中有自我催眠方式一样，类催眠现象中亦有自己被自己催眠的情况，本书将对此作出解读。最后，书本还将如何应对无形的操纵的有关策略一一道来。

作者简介

邵启扬，1956年生，江苏扬州市人。现任职于扬州大学教育科学学院，副教授、硕士生导师，中国心理学会会员。长期从事心理学的教学与研究，主要研究方向为催眠术。著有畅销书《催眠术》、《催眠术治疗手记》、《减压阀——职场压力调适》等著作，发表论文20多篇。

目录

令人费解的非理性行为(楔子)

第一章 解读催眠

一、催眠与催眠术

二、催眠术的由来

三、催眠史上的两位重要人物

四、催眠术的发展

五、催眠现象的心理学解释

六、三种催眠状态描述

第二章 非专业催眠大师

一、诸葛亮

二、希特勒

三、米卢

四、麦尔与怀达

第三章 商业活动与类催眠

一、广告中的类催眠现象

二、推销中的类催眠现象

三、商务环境中的类催眠

第四章 爱情与类催眠

一、为什么情人眼里出西施

二、为什么热恋中的人儿近疯狂

三、为什么英雄难过美人关

四、为什么初恋最难忘怀

五、为什么说“婚姻是爱情的坟墓”

第五章 肥胖与类催眠

一、肥胖的标准与形成因素

二、过量进食的内因：“嘴饥饿”

三、过量进食的外因：环境暗示

四、减肥的心理疗法

第六章 教育与类催眠

一、催眠疗法在学校中的运用

二、成绩不好的原因就是笨吗

三、耐人寻味的皮格马利翁效应

四、自我效能感与习得性无助感

五、大幅度提高成绩的超级学习法

六、学校中的其他重要暗示源

第七章 群体行为与类催眠

一、难以想象的疯狂

二、模仿：群众行为的基本形式

三、感染：循环反应的心理机制

四、去个性化：我不再是我

第八章 传销与类催眠

一、诱骗：先让你进门再说

二、温情：感觉真是良好

三、打压：你是一个可怜人

四、前景：美丽的海市蜃楼

五、洗脑：常态观念归零

六、感染：让你神魂颠倒

七、循环：再去骗别人

第九章 追星与类催眠

- 一、疯狂的追星行为
- 二、“星”工厂：按“需”制造
- 三、媒体：只嫌事少
- 四、商家：趁“火”打劫
- 五、追星族自己：甘愿进套

第十章 邪教与类催眠

- 一、惨绝人寰的琼斯敦事件
- 二、实施精神控制的技术路径
- 三、被催眠后的信徒们
- 四、教主，你咋就活得那么滋润

第十一章 我们被自己催眠了

- 一、自我催眠术
- 二、由意念引发的类自我催眠
- 三、由信念引发的类自我催眠
- 四、由预期引发的类自我催眠
- 五、压力：一半来自于自我催眠

第十二章 如何应对这无形的操纵

- 一、不被操纵，有可能吗
- 二、处处有个“我”在
- 三、相信权威，不迷信权威
- 四、考察别人隐藏的动机
- 五、发展良好的思维品质
- 六、思维清晰，该注意些什么

结语

参考文献

后记

在线试读部分章节

第一章 解读催眠

一、催眠与催眠术

关于催眠现象与催眠术，让我们先看权威工具书——朱智贤先生主编的《心理学大辞典》相关条目的解释。催眠(hypnosis)，以催眠术诱起的使人的意识处于恍惚状态的意识范围变窄。

hypnosis--词的词根是希腊文hypnos，意即睡眠。其实催眠并非睡眠，而是注意力高度集中。在睡眠和催眠时，虽意识范围都有缩小，但他们的状态不同，前者是处于散漫状态，后者处于最佳状态。此外催眠时的脑电图为d型脑电图，与睡眠时的脑电图迥然不同，处于催眠状态时，暗示性增高，判断能力减弱，对催眠者的语言和态度十分敏感而对周围的刺激毫无感受。在催眠者的暗示下可出现各种现象，如感觉缺失、错觉、幻觉

、肌强直、肌麻痹、植物神经功能改变、年龄退行(行为表现如幼年时)和其他某些行为。通过催眠者的暗示在催眠解除后可完全忘记催眠中的体验。催眠可作为研究人类心理和行为的方法，亦可作为一种心理治疗。

催眠术(hypnotism)，催人恍惚入睡的治疗技术。18世纪麦斯默(Mesmer)最早用催眠来治疗疾病，相信催眠是“动物磁气”的作用。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)