

《一看就懂的神奇催眠术》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年06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：9787511223968

编辑推荐

【前言】

本书包括神奇的催眠术、催眠术的应用和自我催眠术三个部分。通过对具体案例的分析

，希望这本书能够引领读者登堂入室，在较短时间内学会催眠术，并正确自我应用于治愈利用催眠术诊疗各种疾病，并针对一般人常有的疑问给对照了翔实的解答。在本书*后

系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制。书中详细列举了现代催眠学家惯用的催眠疗法，

一部分，我们还系统介绍了自我催眠术，让读者充分了解催眠术的心理机制，体会到催眠的

科学性和实用性。

心理疾病、减缓压力、维持心理健康、开发个人潜能等方面。

作为一种神奇的心理疗法，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、司法界等各个领域。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。

生活节奏的加快和社会环境因素的影响，使越来越多的人在学习、工作和生活中的心理压力不断增大，出现疲乏无力、失眠、情绪不稳定、抑郁、恐惧、焦虑、烦闷等“亚健康”状况。催眠术作为一种特殊的心理放松技术，在缓解心理压力、调整身心方面具有独特的优势，无论是对需要缓解压力、增强业务能力的职场人士，希望增强记忆力、开发潜能的学生群体，渴望放松身心、控制体重、提升自信心和表现力的爱美女士，还对想要改善睡眠质量、强化免疫力的老年人都有不俗的效果。同时，对过度疲劳者、伤病长期不愈者以及意志力较差的竞技者等特殊人群也十分有益。

早期的催眠一直与巫术和宗教仪式联系在一起，催眠术在人们心目中一直带着某种神秘的色彩。所以在历史上，催眠术一直备受争议，甚至被视为江湖骗术。但是随着现代科学的兴起，人们对催眠术的研究和探讨也不断科学化、系统化。在西方，催眠术已经发展成为一门比较成熟的科学，而在我国，越来越多的人也已经认识到催眠术是一种奇妙的心理疗法。

内容简介

作为一种神奇的心理疗法，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，涉及到心理保健和医学界、商业界、教育界、体育界、司法界等各个领域。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。《一看就懂的神奇催眠术》通过对具体案例的分析，系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制，详细列举了现代催眠学家惯用的催眠疗法，并针对一般人常有的疑问给予了翔实的解答。在本书的最后一部分，还系统介绍了自我催眠术。希望童小珍主编的《一看就懂的神奇催眠术》能够引领读者登堂入室，在较短时间内学会催眠术，并正确自我应用于治愈心理疾病、减缓压力、维持心理健康、开发个人潜能等方面。

目录

神奇的催眠术

催眠术的历史和现状

催眠术的端倪

催眠术的发展

20世纪的催眠学

全面认识催眠术

什么是催眠术

催眠术的原理

催眠的状态与阶段

催眠过程

正确看待舞台催眠表演

对催眠术的一些误解

神奇的催眠术 催眠术的历史和现状 催眠术的端倪 催眠术的发展 20世纪的催眠学

全面认识催眠术 什么是催眠术 催眠术的原理 催眠的状态与阶段 催眠过程

正确看待舞台催眠表演 对催眠术的一些误解

催眠术的应用 戒除隐疾 戒烟戒酒戒毒

克服心理障碍 治疗恐惧症 不再害羞 减轻压力 克服焦虑和害怕 治愈儿时留下的创伤 战胜郁闷

拥有完美的生活 不再失眠 减肥 健康问题 根除不良行为 解决人际关系障碍

医学应用 自然分娩 控制疼痛 手术催眠 急躁型 大肠综合征 过敏症 癌症 其他疾病

其他应用 年龄倒退与推进 提高你的运动表现 力 法庭催眠 虚假记忆 综合征

自我催眠术 什么是自我催眠术

自我催眠的步骤 准备工作 自我诱导 再唤醒与深化催眠 编写暗示台词

用自我催眠术完善自身 解除压力 在日常事务中表现得超然自信 摆脱各种过敏症 停止磨牙 感知梦境 永别了，坏习惯 轻松面对牙科大夫 变得更加果断 高效 精力更加充沛

自由大胆地飞翔 停止咬指甲 轻松进入睡眠 减肥不再拖延 干净和健康的皮肤 最佳成绩

理想的记忆力 强化和最佳训练 强壮的免疫系统 快速康复 创造性地解决问题 赚更多的钱

附录 催眠术语

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

《催眠，沉思以及第一状态》

催眠与沉思的区别是什么？它们是同一个东西吗？由于用来定义两个不同的名词的方法有很多，所以，就不能保证哪种是对的，哪种会让人产生误解。问题的关键是，你自己如何看待催眠与沉思的关系，你是否认为它们是一样的。观点不同所做的定义自然也就不同了。催眠就是“一种注意范围被集中缩小的状态，在该状态下，建议性和暗示性可以被极大地提高”。要给“沉思”(meditation)下定义就不那么简单了，因为“沉思”有很多种。如果你所指的沉思就是那种保持安静状态，口中念念有词（像佛教中的祷文），然后达到心无杂念，心如止水的境界的话，那么这种沉思与催眠之间既有相似之处，也有不同之时。可以肯定的是，这种沉思的方法有时可以帮助沉思者进入催眠状态。但是这两者（沉思与催眠）之间最大的区别就是他们的目的、意图不同。催眠不仅仅是为了保持思绪的宁静，更重要的是利用这种精神状态来将自己想要的外部建议和指令导入大脑的潜意识中去。沉思就不一样了，沉思者只是从大脑的自我平静状态中直接受益。它不像催眠那样可以得到自己想要的既定目标。沉思者只能通过不断的练习而振奋精神，保持平和的心态或得到某种满足感。除此之外，不能做任何像催眠可以做到的改变、完善。

.....

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)