

《每天懂一点催眠心理学》

书籍信息

版次：4

页数：

字数：

印刷时间：2011年07月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787544241304

编辑推荐

你容易成为受控者，还是具有催眠师的潜质？解析运用催眠摆脱烦恼、发掘潜能的科学原理。25项催眠诱导方法和16种催眠活用方法帮你优化生活。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

内容简介

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！

目录

[显示全部信息](#)

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！

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

催眠神秘但不可怕，是一种治疗心理问题的很好的方法。催眠师通过各种方式对催眠方法进行一些改进后，使它成了一种治疗疾病的工具。受试者(被人催眠的人)肯定会随着催眠师(实施催眠的人)的引导，莫名其妙地连续做出奇怪的动作。我想一定有很多人都是这么认为的。但是，即使被催眠了，人也不会失去意识。如果在催眠状态下失去了意

识，那就从催眠变成了睡眠。不管进入多么深的催眠状态，都一定会有意识残留。况且如果仅是进入很浅层的催眠状态，人的意识还是相当清醒的。其实，日常生活中被催眠的情况随处可见。而利用催眠进行心理治疗的也早已不再是新鲜事了。它是一种古老而又年轻的心理治疗方法。早在18世纪晚期，麦斯麦发明了“动物磁”来治疗心理疾病。后来催眠大师艾瑞克森又进行了改进，使催眠在治疗心理问题以及沟通方面有了很大程度的发展。所谓催眠实际上主要是通过暗示有意识地创造出变性意识状态的方法，也指这种变性意识状态本身。这种变性意识被心理学家称为恍惚状态。但是在生活中，不被催眠也可能进入恍惚状态、例如多年修行的禅僧、练瑜伽的人在打坐或者是练瑜伽的时候，都会竟如恍惚状态。利用催眠治疗心理问题的方法很多，例如交互法是利用反复实施觉醒和催眠暗示是受试者的催眠程度更深的一种方法。利用交互法可以使催眠师在为受试者催眠的过程中能够窥探其心理问题，并且采用方法让他在完全松弛的状态下释放压力，从而治愈心理疾病。催眠领域中的变性意识状态，在专业上被称为催眠性恍惚。那么催眠性恍惚到底是一种什么样的状态呢？事实上，即使人被催眠了，也不会失去意识。但是随着催眠深度的加深，意识水平会逐渐降低，脑袋会变得不清楚(模糊)。这是催眠性恍惚的一个特征。但是，恍惚这个词有神志不清、半睡半醒、沉醉的意思。所以催眠时的恍惚状态，不只是单纯的脑筋不清楚，还伴有一种陶醉的舒服感。事实上，如果问刚刚从催眠中清醒过来的人有什么感想，很多人会说“感觉很舒服”。其中，甚至还有人说“真想一直这么被催眠，不想醒来”。这种舒适感，一方面是由身体松弛下来的轻松感产生的。催眠的时候，一般会再三重复“不要用力”、“全身放松”的暗示。一旦不用力，身体放松下来，心情自然也会放松。这种身心放松的状态一旦加深，脑筋就会进一步不清楚起来，从而进入真正的恍惚、沉醉的忘我境界。一旦进入这种舒适的状态，受试者就会变得不想做任何其他事情，自己行动的意识就会薄弱下来。只要催眠师不暗示，受试者就不会做任何事。这是一种非常缺乏主动性的状态，也是催眠性恍惚的特征，也是与坐禅或者冥想等恍惚状态不同的地方。你是否经历过这样的状态：可以清楚地听到周围的声音和其他人的说话声，却总是觉得不真实，仿佛自己进入了另一个世界。这是一种自然而然出现的恍惚状态。在理发店或者美容院剪头发的时候，有时不知不觉就会变得迷迷糊糊。这个时候，也知道自己的头发正在被别人摆弄，而且也能够清楚地听到周围的声音和其他人的说话声，但是没有真实感，就像是只有自己来到了另外一个世界一样，甚至感觉空气中也弥漫着一种轻飘飘的气氛。这是一种自然而然出现的恍惚状态，我们在日常生活中应该经历过很多这样的自然发生的恍惚状态。坐在公交车里嘎瞪嘎瞪摇摇晃晃的时候，在学校上课，我们有时会困得快要睡着的时候。与此相同，人们在催眠状态下也能够听到外面汽车呼啸之类的声音，但是注意力不会集中于此。如果催眠状态较深的话，人甚至连不能够听到那些声音这件事都注意不到。但是，催眠状态与自然发生的恍惚状态的不同点在于其部分注意力非常集中。在自然而然出现的恍惚状态下，人们的注意力基本不会集中于某件事。与此相对，在催眠状态下，一方面人们不会再注意周围的声音等，而另一方面，受试者的精力会集中于催眠师的暗示性话语。但是，并不是受试者主动将注意力集中于催眠师的暗示。被催眠时，人们处于出神或者发呆的状态，所以与主动是无缘的。这个时候，人们的注意力甚至是在无意识的恍惚状态下集中于暗示的，也可以说是自然而然集中于暗示的。这种情况被称为被动性注意力集中，是催眠性恍惚的一个特征。P16-18

[显示全部信息](#)

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)