

# 《生活中的催眠术》

## 图书基本信息

书名：《生活中的催眠术》

13位ISBN编号：9787530844601

10位ISBN编号：7530844601

出版时间：2008-3

出版社：第1版 (2008年3月1日)

作者：申志娟

页数：274

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《生活中的催眠术》

## 内容概要

《生活中的催眠术》由天津科学技术出版社出版。

# 《生活中的催眠术》

## 书籍目录

第一部分 摘下催眠的神秘面具一、解开心中的困惑催眠究竟是怎么回事催眠就是让人睡觉吗我真的会被催眠吗神奇的舞台催眠表演是真的吗舞台催眠会对人造成伤害吗被催眠者是否宥命听从催眠者的指令二、催眠术的发展简史催眠术的历史——源远流长催眠术的发展——从未停止催眠术的现状——欣欣向荣三、催眠术的深层解读催眠术的原理催眠的心理学研究四、这不是真相催眠术是骗人的把戏催眠术是万能的催眠师是无所不能的圣人接受催眠会伤害自己催眠术有百利而无一害第二部分 催眠术在现实生活中的应用一、戒除不良习惯催眠戒烟催眠戒酒催眠戒赌二、克服心理障碍克服害怕心理不再害羞战胜郁闷缓解压力走出自卑解除心理阴影从离愁中走出来治愈孩童时留下的心理创伤三、拥有高品质生活告别失眠催眠美容催眠减肥拥有健康体魄四、开发人的潜能开发人的记忆潜能开发人的创造潜能开发人的体力潜能五、轻松治愈病人无痛分娩无痛拔牙手术催眠控制疼痛神经衰弱症的催眠疗法偏头痛的催眠疗法心脏神经症的催眠疗法晕车的催眠疗法消化不良和厌食症的催眠疗法六、远离人格障碍人格障碍简述人格障碍的催眠剧疗法人格障碍的系统脱敏疗法七、扫除情绪障碍情绪障碍简述恐惧症的催眠疗法焦虑症的催眠疗法抑郁症的催眠疗法八、破案的工具法庭催眠虚假记忆综合征九、攀登事业的高峰克服人际关系的障碍让所有人都畅所欲言培养创造能力十、帮助孩子取得最佳成绩缓解考前焦虑改善考试怯场克服学校恐惧提高学习兴趣改善学习过程第三部分 神奇的自我催眠一、你知道什么是自我催眠吗二、自我催眠的步骤准备工作要做好成功的自我诱导心理暗示至关重要深化催眠唤醒催眠三、自我催眠的方法快速自我催眠法自我想象催眠法放松自我催眠法专注自我催眠法催眠磁带自录法四、自我催眠的意义——用自我催眠完善自我追求成功公众演讲自信做人停止磨牙不咬指甲专心致志梦境重现感知梦境精力充沛快速康复欣赏对手超越自我按时起床快乐飞翔增强免疫干净健康的皮肤和坏习惯说再见轻松面对牙科大夫改掉拖延的毛病赚更多的钱轻松进入睡眠享受每一口食物在聚会中让自己快乐起来做事要果断有效创造性地解决问题第四部分 做别人的催眠师一、催眠施术的必要条件良好的环境氛围双方心理的共振催眠师的良好素质受术者的接受能力二、催眠施术的过程和状态催眠施术的过程催眠施术的状态三、催眠施术的常用方法躯体放松法观念运动法言语催眠法口令催眠法生理催眠法信仰催眠法反抗者催眠法怀疑者催眠法杂念者催眠法凝视催眠法后暗示催眠法惊愕法想象法数数法抚摩法混淆法觉醒法四、如何成功地带领别人进入催眠五、把别人催眠后看见的景象年龄倒退，回到遥远的过去记忆丧失，忘记心中的创伤幻觉出现，进入另一个世界催眠之梦，看见别人的内心回溯前世，人生几度轮回催眠逻辑，令人百思不得其解六、借催眠之力帮助别人催眠者要有一颗美好的心灵催眠治疗技术知多少催眠治疗的修炼之功第五部分 不可思议的催眠现象一、催眠把人“催”成了钢板二、“无中生有”的生理效应三、神奇的“后催眠暗示”四、催眠对疾病的神奇疗效五、令人震惊的“海德堡事件”六、催眠拯救了噩梦中的女孩

第一部分 摘下催眠的神秘面具 一、解开心中的困惑 催眠究竟是怎么回事 我们先来听听接受过催眠治疗的受术者的感受和体验吧，首先从感性上来了解一下催眠。“在催眠状态中，我获得了一种从未有过的轻松感，身体自由自在地在空中漂浮，感觉非常放松和舒适，对自己看得特别清楚，知道自己应该怎么做.....” “在催眠状态中，我观看了一部关于自己的‘电影’，我看到了自己早年遭受的一些创伤，我知道了自己现在心理问题的根源，我用成人理性的眼光来看待早年经历的创伤，我终于治愈了困扰自己很久的心理问题.....” “在催眠状态下，我感觉自己非常清醒.甚至比平时更清醒，我了解了自己内心深处的一些想法，我听到自己潜意识深处的声音，我第一次为自己而感动.....” “在催眠状态中，我居然想起了童年时代的一些事情，它们是那么的清晰，那么的生动，好像是昨天刚刚经历过的一样，那些早就被我遗忘的事情，又重新回到了我的记忆里，我感到很有趣.....” “从催眠中醒来之后，我感觉自己好像很好地睡了一觉，我无法相信催眠只进行三十多分钟，因为我觉得自己得到了最充分的睡眠，似乎整个人都被清洗干净了.....”

从理论上说，催眠是指一种注意范围被集中缩小的状态，在这种状态下，受术者的受暗示程度被极大地提高。具体说来，催眠就是把受术者导入与平时不一样的意识状态，在这种状态下人的行为举止会有某些变化，比如平时沉默寡言的人可能会滔滔不绝地讲话，一个大人可能会像孩子一样不停地哭泣，会看到实际上并不存在的东西；同时人的思维也会发生很大的变化，比如头脑非常清醒，记忆力惊人，清楚地想起早已被遗忘的一些事情，听到自己内心深处的一些声音；另外，人的情绪也会发生许多变化，比如体验到从未有过的舒适感和轻松感，重新真实地体验到过去一些事情发生时的情绪等。总之，催眠是引导受术者进入与平时不一样的意识状态的技术，在这个状态下，人会比清醒时更真实，也更容易接受暗示。一般情况下，为了治疗心理疾病，只要把受术者导入浅度催眠状态和中度催眠状态就足够了。在这种催眠状态下，受术者不但不会迷糊，反而比平时更清醒，所以受术者根本就不必担心受控制的问题。至于我们在电视、电影或报纸上看到的受术者被催眠师控制的现象，那些受术者都是进入了深度催眠状态。能够进入深度催眠状态不仅需要催眠师有高超的催眠技术，而且要求受术者的受暗示性程度非常高，这并不是每个人都能达到的。其实，我们每个人自己就是最好的催眠师，在日常生活中，我们会经常对自己进行自我催眠。和心爱的人在一起的时候，我们把全部注意力都集中在对方身上，她的一举一动、一颦一笑都让自己开心不已，她的一切对我们就具有强烈的“暗示作用”；心里难过的时候，我们觉得天空是灰色的，人们脸上的表情都惹人讨厌，甚至音乐都是忧伤的；偶然看到一处美丽的风景，我们就会流连忘返，不知不觉中过了很长时间.....这些现象都和自我催眠很相似。我们每个人的心灵都是一个神秘的世界，而催眠就是打开这个神秘世界之门的金钥匙。

催眠就是让人睡觉吗 说起催眠的时候，许多人都以为催眠就是让人睡觉，有的人甚至会说“我睡眠特好，哪里需要催眠”，这是对催眠的一种误解。从外表看来，催眠状态中的人好像在睡觉似的，事实上，催眠和睡觉是两个截然不同的概念，它们存在着本质的差别。如果催眠就是让受术者睡觉的话，那么它就没有什么值得让人称赞的地方，它也不会被看做是一种神奇的力量。为了消除大家的误解，下面我们就来具体看看催眠和睡觉之间的区别。第一，从心理方面看。睡眠状态中的人，他的大脑神经活动处于抑制状态，抑制作用是为了使大脑皮质细胞不再接受刺激，从而可以阻止皮质细胞的损坏，所以睡眠状态中的人几乎不进行有意识活动。睡眠中产生的梦境只是睡眠状态下发生的一种无意识的想象活动。催眠状态中的人，他的意识依然存在。比如，你问那些刚从催眠状态中醒来的人：“刚才你睡着了吗？”他就会回答：“没有，我一直很清醒。”催眠状态中的人看起来好像睡着了，其实他的意识一直非常清醒，甚至比平时更清醒，所以受术者都不会觉得自己睡着了。受术者从催眠状态中醒来之后，说起自己催眠中的感受时会说：“我感觉自己呆在一个安静的地方，头脑中一片空白，思想停止了，也听不到外界的声音，可是我可以清楚地听到催眠师的问话，我非常清楚自己的存在，我的意识非常清醒。”“非常清楚自己的存在”说明受术者的意识没有丧失，这明显和睡眠状态是不同的。可是，催眠状态和清醒状态虽然都有意识，但这两种意识是不同的。催眠状态中的人虽然可以意识到自己的存在，可是他的头脑一片空白，对催眠师的暗示有高度的敏感性，即使催眠师给他下达完全矛盾的暗示，他也会不加区别地接受。因此，催眠状态中的人虽然有意识，可是他却不能进行判断和思考，只是被动地接受暗示，他的意识只能跟着催眠师的命令而反应。第二，从生理方面看，催眠和睡眠有非常显著的区别。一些专家发现人在睡眠状态下有两个时相的睡眠，一是正相睡眠，它的特征为高幅慢波，睡眠者的循环系统、呼吸系统和植物性神

经系统的活动水平都明显下降、瞳孔缩小、不会出现眼球的快速转动，醒来时不觉得做过梦；二是异相睡眠，这个时候睡眠者的脑电图以低幅快波为主，眼球时常快速转动、呼吸变得浅快并且没有规则、脉搏血压出现波动、肌肉松弛，可能出现梦境。在睡眠过程中，正相睡眠占了睡眠的大部分时间。

美国的催眠专家亨利和布雷曼对催眠状态下人的脑电图做了研究，他们发现人在催眠状态下的脑电波型和人在清醒状态下的脑电波型基本相同；可是和睡眠时的脑电波型，尤其是和正相睡眠的脑电波型截然不同。其后他们又发现，催眠状态下的脑电波型和异相睡眠的脑电波型有相似之处，这表明催眠状态可能接近于异相睡眠状态。从这里我们可以看出，催眠状态也许是处于清醒状态和睡眠状态之间的一种非常特殊的意识状态。

通过以上的分析，我们可以看出催眠和睡眠是完全不同的，可是也并不是毫无联系的。如果在受术者非常困乏的情况下做催眠，那么有可能会被导入正常的睡眠状态。我真的会被催眠吗 人们在没有接受催眠之前，常常会以一种异常坚定的语气说：“我绝对不相信我可以被催眠，不信让催眠师来试试。”其实，催眠非常复杂，并不是一两句话就能够说明白的，而且有关催眠的一些理论和现象专家至今都无法做出确切的解释。可是，许多催眠专家认为，只要受术者愿意配合，每个人都能够进入催眠状态。那些没有被导入催眠状态中的受术者，可能是因为催眠师的导入方法对受术者不适合。虽然说每个人都可以被催眠，可是人们对催眠的接受程度是不一样的，有些人更容易被催眠，有些人则不容易被催眠，你是否能被催眠呢？做做下面这个小测试吧。

下面有10个问题，请你按照自己的实际情况选择答案，根据最后的得分，你可以知道自己对催眠的接受程度，其中a得10分，b得5分，C得0分。

- 1.闭上眼睛，想象一部你所看过的电影，你可以清楚地描述出你最喜爱的演员在里面的表情吗？ a.当然可以 b.有点模糊 C.办不到
- 2.你正在节食，但你已经有点厌烦，这时，冰箱里还有一条巧克力，你会如何？ a.把它吃完 b.吃一口 c.不去管它
- 3.当你看到电影或电视的悲苦情节时，你会哭吗？ a.常常哭出来 b.偶尔会 c.从不会
- 4.你曾经有一段美好的时光，你可以回想起来吗？ a.历历在目 b.马马虎虎 C.记不起来了
- 5.你是否曾经过于专注而忘了时间？ a.常常 b.偶尔 c.从来没有
- 6.一般来说，你上床需要多长时间才能入睡？ a.约十分钟 b.将近半个小时 C.至少一小时
- 7.你还记得上次恋爱的感觉和情形吗？ a.很清楚 b.有点印象 c.记忆模糊
- 8.你是最后一个下公车的人，你发现公车上有个装满钱的皮包，假设你的动机是纯正的，你会如何？ a.把它交给司机 b.送交警方 C.拿着皮包去设法联络失主
- 9.你常做白日梦吗？ a.常常 b.偶尔 C.几乎没有
- 10.想想看，你曾有过的光荣事迹，记得起来吗？ a.当然 b.有点困难 c.几乎完全想不起来

计分说踢： 55~100分：你的想象力丰富，信任他人并常保持顺其自然的态度，你是最适合接受催眠的人，而且会从催眠中收获许多。 25~54分：你善于分析事理，有时不妨捐弃太过理性的部分，这样，催眠就会容易多了。 0~24分：你是非常理智的人，而且凡事皆一手掌握，你必须学会在催眠中放逐自我，这样，你一定会有所收获。

催眠的受暗示性是影响催眠的一个至关重要的因素，受暗示性高的人很容易被催眠，受暗示性低的人就不容易进入催眠状态。每个人的受暗示性都不同，所以人们进入催眠状态的快慢和难易也不一样。下面我们来介绍几种常见的受暗示性测验：

1.上肢悬浮测验。受试者或坐或立，双臂平伸于前方，让他想象自己的右手变得越来越轻。经过一段时间，如果受试者的右手比左手高出许多，说明受试者的受暗示性程度很高，相反，受暗示性程度很低。

2.手掌吸引测验。受试者伸出双手，掌心相对，让他想象自己的双手受到某种力量的牵引正在向一起慢慢靠拢。经过一段时间，如果受试者双手的距离真的变小很多，说明受试者的受暗示性程度非常高，相反，受暗示性程度很低。

是否能很快地进入催眠状态，除了和自身的受暗示性程度有关系之外，催眠师的素质和技术也有很大的影响。如果催眠师受到受术者的尊重和信任，同时他又能选择适合受术者的导入方法，那么受术者就很容易被导入催眠状态。

神奇的舞台催眠表演是真的吗 在舞台上的催眠表演中，催眠师可以让受术者学狗爬或者学鸭子叫，可以让他们遇到外星人，可以让他们像麦当娜一样唱歌……这些神奇的现象都是真实的吗？这一切究竟是怎么发生的？很多观众都怀疑这些表演的真实性，他们觉得催眠师一定在弄虚作假、欺骗观众。

事实上，这些催眠表演是真实的，催眠是有这种力量的，催眠师把受术者导入催眠状态后，特别是把受术者导入深度催眠状态时，催眠师对受术者的暗示就会产生巨大的力量，这个时候，受术者的心里只有催眠师的声音，他对催眠师的暗示会不加分析和思考地全部接受，催眠师要求他做的他都会照做，不管催眠师的要求多么荒唐可笑，受术者都不会拒绝。催眠具有神奇的力量，可是舞台催眠师更巧妙地利用了催眠的力量，他们的舞台催眠表演是有一定技巧的，所以他们的舞台催眠表演才显得那么神奇，并且每次表演都可以成功。 第一，舞台催眠表演的时间有限，所以舞台

## 《生活中的催眠术》

催眠师必须迅速地把受术者导入催眠状态，让他们按照要求进行表演，否则观众就容易感到乏味。每个人被导入催眠状态的快慢难易都不相同，因此舞台催眠师都会选择那些受暗示性程度非常高，很容易被催眠的人来配合他的表演。可是，催眠师怎么判断一个人是否容易被催眠呢？他们经常使用的一个方法就是让很多观众自愿上台，然后引导他们放松自己的身体，身体放松之后就暗示他们的眼皮变得越来越沉重，他们的眼睛无法睁开，那些眼睛真的无法睁开的人就是受暗示性非常好的人，而那些眼睛仍然睁得大大的人就是受暗示性程度非常低的人。通过这个非常简单的诱导反应催眠师就可以判断谁的受暗示性比较好，容易被催眠；谁的受暗示性程度低，不容易被催眠。容易被催眠的人就被留在舞台上配合催眠师的表演，而那些不容易被催眠的人就重新回到自己的座位上。第二，舞台催眠师还常常会给观众造成一种假象——他们是拥有魔力的人，他们可以通过暗示控制受术者，这种假象使受术者在无形之中更为主动地配合催眠师的暗示诱导，从而更为迅速地进入催眠状态。比如，在舞台催眠表演中，催眠师常常会利用“手部感应”，让观众误以为他们的双手可以源源不断地向受术者传递能量，其实他们只是使用了催眠暗示的力量。总之，舞台催眠表演和一般的催眠术在本质上是一样的，它们都运用了催眠暗示的力量，只是舞台催眠表演更讲究技巧性和娱乐性。一般的观众都认为舞台催眠表演是一种无害的娱乐方式，可是很多催眠师却反对舞台催眠表演，他们认为舞台催眠师在哗众取宠，让受术者做一些滑稽可笑的事情，会使观众对催眠产生误解。比如接受催眠治疗的人经常会问催眠师，他是否会让自己做一些无聊的动作，比如学鸡叫等。自然，舞台催眠师对这些批评表达了强烈的抗议，他们认为舞台催眠表演没有任何害处，并且还让人们看到催眠的神奇力量，从而使他们相信催眠治疗。舞台催眠会对人造成伤害吗 舞台催眠对观众是否有害是人们一直争论的问题，到现在为止也没有争论出一个确切的结果。批评者认为催眠的危害不仅表现在身体上，而且表现在心理上。下面我们来看一下这方面的案例。英国的一名女子在一次舞台催眠表演中，因为接受催眠师的指令要去洗手间，结果从舞台上跳了下去，把腿摔伤了。这名女子是从4英尺高的舞台上跳下去的，腿部有两处骨折，打了整整7个月的石膏。经过法院调解，她最终获得了5万美元的赔偿金。

# 《生活中的催眠术》

## 编辑推荐

学会自我催眠，让疲惫的心灵得以休憩。运用催眠疗法，化解生活中的烦恼，激发内心的潜能。

本书首先让你了解催眠的一些基本知识，帮你解除心中的困惑，然后为你介绍催眠在日常生活中的广泛应用，展示催眠的神奇力量，这时你一定对催眠心动了吧，我知道你很想掌握这门技术，让它为自己服务，所以我们又介绍了如何自我催眠。我们都是善良的人，当你懂得催眠的妙处时，你也许想利用催眠来帮助别人，的确，好东西并不应该只属于某一个人，而应该大家一起分享，因此我们又介绍了如何帮助别人催眠。最后，为你展示了一些不可思议的催眠现象，看着它们，你就如同在看一场精彩的舞台催眠表演一样，一定会让你啧啧称赞。现在，让我们一起来走近催眠，看看这道迷人的风景吧！

# 《生活中的催眠术》

## 精彩短评

- 1、催眠术很有意思，只是我还没找到特别好的书；这本很一般。
- 2、催眠入门，很全面



1、催眠,是打开潜意识大门的金钥匙 就人脑的储存量来讲,它记录每秒1000个新的信息单位是绰绰有余的。根据一项实验得出,人脑可以记住发生在我们身边的任何一件事。人脑的网络系统比北美洲全部电报和电话通讯网络更为复杂。人脑的记忆容量是世界上最大的图书馆——美国国会图书馆藏书量的50倍,也就是说人脑可以记住5亿本书的容量。由此可知人具有惊人的记忆潜能。以暗示为机制的催眠现象,能够最大限度地开发人类的记忆潜能,唤醒人们的惊人记忆力。催眠可以最大限度地帮助一个人挖掘自己内心的潜能。创造性人人都有,关键在把这种潜能转化为显能。这种潜能一生都存在于人的体内,随时等待开发。我们平时学到的知识、积累的经验、形成的许多想法和观点都慢慢地沉淀到我们的潜意识中,并且可能在那里进行优化组合,形成一些有创意的思想,只有能突破意识的潜力,潜意识里那些具有创造性的思想和观点就能上升到意识层,进而成为显现出来的创造性思想。新思想和新观点的出现需要强大的人格力量。创新需要独立、果断、自信和百折不挠的人格精神。多数情况下,身体疲劳是由心理疲劳引发的。所以,通过催眠暗示可以消除心理疲劳,通过心理暗示的调节作用也能够消除身体疲劳。在人生的长河中,每个人的心理都会有这样或那样的创伤,我们都是从“创伤”中成长起来的。人生不可避免地总要承受痛苦,经历创伤。在某种意义上说,每一种痛苦的经历都是一种珍贵的记忆,都是一笔巨大的财富。正是他们在丰富着我们的生命,创造着与众不同的自己。在这些创伤中,我们的心灵得到迅速的成长,我们有更大的信心和勇气去面对生活,面对生活中的苦难,生命从此变得厚重起来。那些被遗忘的记忆并没有真正地消失,它们一直隐藏在我们的潜意识里,并在不知不觉中影响着我们的生活。精神病人的人格特征和天才的人格特征很相似。天才们似乎把太多的东西交给了自己的潜意识。天才和精神病人完全沉迷在自己的世界里,他们分不清什么是想象,什么是幻觉,他们始终都处于“催眠逻辑”之中。正是因为天才敢于停留在潜意识的深处,所以他们的思想更深刻,他们的体验更真实,他们的理论也更可怕。——《生活中的催眠术》

但有什麼樣的人格,可以作為合格品來測量別的人生。憑什麼自認為正義的大多數人就一定正確。所以我反感心某些草率膚淺的定論,而這種定論,在心裡學範圍內見到的幾率相應較高。其實,看書,做學問也許都應該兼容并蓄,但始終都要保留一絲懷疑的心態,也不是懷疑,只是我看書,都不盡信什麼..... 也是在高三下学期,花一天的时间看完這本書。算是我催眠術的啓蒙書籍。补充一下一个弗洛伊德的冰山理论:在弗洛伊德的人格理论中,他认为人的心理分为超我、自我、本我三部分,超我往往是由道德判断、价值观等组成,本我是人的各种欲望,自我介于超我和本我之间,协调本我和超我,既不能违反社会道德约束又不能太压抑.与超我、自我、本我,相对应的是他对人的心理结构的划分,基于这种划分他提出了人格的三我,他认为人的人格就像海面上的冰山一样,露出来的仅仅只是一部分,即有意识的层面;剩下的绝大部分是处于无意识的,而这绝大部分在某种程度上决定着人的发展和行为

# 《生活中的催眠术》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)