

《一看就懂的神奇催眠术》

图书基本信息

书名：《一看就懂的神奇催眠术》

13位ISBN编号：9787511223968

10位ISBN编号：7511223966

出版时间：2012-6

出版社：童小珍 光明日报出版社 (2012-06出版)

作者：童小珍 编

页数：231

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

《一看就懂的神奇催眠术》

内容概要

《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《一看就懂的神奇催眠术》的最后一部分，还系统介绍了自我催眠术。

《一看就懂的神奇催眠术》

书籍目录

第一章 神奇的催眠术 第一节 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 第二节 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 第二章 催眠术的应用 第一节 戒除隐疾 戒烟 戒酒 戒毒 第二节 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 第三节 拥有完美的生活 不再失眠 减肥 健康问题 根除不良习惯 解决人际关系障碍 第四节 医学应用 自然分娩 控制疼痛 手术催眠 急躁性大肠综合征 过敏症 癌症 其他疾病 第五节 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 第三章 自我催眠术 第一节 什么是自我催眠术 第二节 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 第三节 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

《一看就懂的神奇催眠术》

章节摘录

版权页：插图：那些舞台催眠师往往希望人们相信，他们是可以让任何上台参与表演的人进入一种“梦游”的催眠状态的，而事实上，这是不太可能的，除非前去观看表演的观众足够多，而且正好其中有一两个人是那种能够“梦游”的人。就算这样，也需要催眠师费好大力气正好把他们挑出来。但这种情况很荒唐可笑，因为任何一个中等水平的催眠师都可以不费吹灰之力将这种具备“梦游”能力的人带入深度催眠状态。而这些人对那些催眠指令非常敏感而且容易接受。也就是说他们表面上是被催眠师催眠了，而事实上，还是由于他们自身具备这种潜能，尽管他们以为这一切都是催眠师的表演所造成的。到目前为止，很多人还是固执地认为，只有“梦游”才是真正的催眠，这种想法，就好像认为只有像铅锤一样潜入到水平面以下2万里的深度才叫做真正的潜水一样。催眠是一个相对性的概念。很多人因为忽视了这一点而对催眠产生了某些误解。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。

《一看就懂的神奇催眠术》

编辑推荐

《一看就懂的神奇催眠术》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。

《一看就懂的神奇催眠术》

精彩短评

1、这是一本操作书，我是借的，如果需要使用，得买它，摘抄是不现实的。——2013年

《一看就懂的神奇催眠术》

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