

《你，正在被催眠》

图书基本信息

书名：《你，正在被催眠》

13位ISBN编号：9787506295949

10位ISBN编号：7506295946

出版时间：2009-7

出版社：世界图书出版公司北京公司

作者：格桑泽仁

页数：238

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

《你，正在被催眠》

前言

在我的催眠班里，经常会有学员迫不及待地问：“格桑老师，您什么时候教我们几分钟内将人催眠倒的技术？”我于是问他们：“请问，你将别人放倒，打算干吗呢？”这说明，大多数人对催眠的认识仍然是“催人入眠”。当然这是有原因的——因为我们最常看到的催眠其实是催眠表演，比如“搭人桥”、“喝水醉倒”等等。催眠表演是催眠效应的放大化演示，但那只是为了让大众对催眠有直接、深刻的体验，更多出于宣传的目的。而我们真正应该了解的，其实是日常生活中的催眠现象，我们真正应该学习的，其实是催眠的心理调适与治疗技巧。从生活中提炼催眠要素应用到治疗中——这是我一直强调的一点，也是对所有学习“得觉催眠”的学员的基本要求。催眠状态是一种意识高度集中、无意识活跃的状态，在生活中无处不在，我们会经常自发地处于催眠状态，如发呆、全神贯注地阅读等等。

《你，正在被催眠》

内容概要

本书以全新的视角，揭开催眠的神秘面纱，从各个角度，还催眠真实的面目，展示东方催眠的独特魅力，并讲述了身边的催眠现象，告诉你宗教如何催眠人、传销为何明知道有害还使人无法自拔、为什么我们会沉迷网络等生活中的催眠问题，并在书中给出了明确而科学的解答。

书中第一次阐释了“得觉催眠”的涵义，并将“得觉催眠”技巧贯穿始终，特别演示、分析了催眠治疗的全部细节，分步骤教给你实用、有效的催眠方法。全书采用催眠式的语言，可以与你的无意识直接沟通。在你阅读的同时，积极的催眠暗示就会渗透到你的无意识中，在不知不觉间，你便学会一些常用的催眠技巧，帮助自己和他人收获快乐与喜悦，具有现实和专业领域双重意义。

《你，正在被催眠》

作者简介

格桑泽仁，著名心理学家、中国首屈一指的催眠大师，CCTV《心理访谈》专家，担任四川大学学生工作部副部长，世界华人心理学会协会心理健康专业委员会主任委员，四川大学心理健康教育中心主任，四川大学实用心理与人才发展研究中心主任，四川“新心”教育培训金牌讲师，全国高级心理咨询师培训教师，中国心理卫生协会，四川心理协会会员，中国超常人才协会理事，医学心理、催眠疗法、宗教心理、教育心理等领域有自己独到的见解和深入的研究，创造了“得觉理论”与“得觉催眠法”。

《你，正在被催眠》

书籍目录

第一章 催眠到底是什么？1.催眠与睡眠相同吗？2.催眠是怎么回事？3.被催眠后的感觉如何？4.哪些人可以被催眠？5.催眠，如何在东方文化下生长？第二章 中国传统文化中的催眠1.神话，最具力量的催眠2.儒与道，持续千年的催眠场3.历史故事中所包含的自我催眠4.谁用四大名著催眠了我们？5.俗语，还是催眠口诀？第三章 宗教中的催眠1.人们为什么心甘情愿地被宗教催眠？2.解密宗教仪式背后的三大催眠要点3.宗教建筑如何构建催眠环境？4.宗教音乐有哪些催眠的特点？第四章 传媒与影视娱乐中的催眠1.你知道自己正在被广告催眠吗？2.偶像，最耀眼的催眠师3.电影，最直接的催眠体验4.“日韩流”，第几次催眠了你？第五章 网络中的催眠1.网络游戏背后有怎样的催眠？2.你如何被QQ上的他催眠？3.博客也能催眠吗？4.看网络色情如何催眠？第六章 揭秘犯罪中的催眠1.揭秘诈骗中的催眠2.揭秘传销中的催眠3.揭秘精神控制犯罪中的催眠4.如何用催眠侦破催眠犯罪？第七章 企业中的催眠1.什么是小团体语言的催眠？2.什么是催眠式销售？3.如何在管理中应用催眠？4.为什么说企业文化可以催眠企业成功？第八章 教育中的催眠1.如何用催眠提高学习兴趣？2.怎样利用催眠提高学习能力？3.怎样在催眠状态下矫正不良习惯？4.如何利用催眠医治失眠？第九章 身心疾病治疗中的催眠1.催眠治疗呼吸系统疾病2.催眠治疗性功能障碍3.催眠治疗神经症（抑郁症、强迫症、癔症）4.催眠治疗进食障碍（暴食症、厌食症）第十章 自我保健中的催眠1.如何进行积极的自我催眠？2.如何在人际交往中进行积极的催眠暗示？3.如何化解别人消极的催眠暗示？附一：-个完整的得觉催眠调适案例附二：得觉催眠危机处理案例（两例）

第一章 催眠到底是什么？本章针对人们对催眠的疑问，进行了概要介绍，提出了我们现在面临的最大挑战——如何看待催眠，以此作为本书的引子，也作为所有相信催眠与不相信催眠的人认识催眠的引子。

1.催眠与睡眠相同吗？从字面来看，许多人觉得所谓“催眠”就是催促人们尽快入眠，比如，母亲用摇晃、唱小曲给哭闹的婴儿等方法，使孩子尽快入睡；失眠的人听催眠曲帮助自己入睡。那么，催眠与睡眠是一回事儿吗？事实上，“催眠”这个词在创建之初就是一个类比性的概念，源自一次偶然事件：1842年，英国外科医生詹姆斯·布雷德（James Braid，1795—1850）发现，不用药物而通过某种特定的方式可以使病人被麻醉。于是，在研究和探索的基础上，他提出了催眠理论。起初，布雷德认为催眠仅仅是一种类似于睡眠的状态，所以他根据希腊语“hypnos（睡眠）”改写出英文单词“hypnotism（催眠）”来表示催眠现象。后来，随着研究的深入，研究者发现，催眠状态是一种特殊的意识状态，从生理、感官等各个方面来看都不同于睡眠状态。但“催眠”一词此时已经为世人广泛地采用和接纳，这个“错误”也就沿用至今了。《简明大不列颠百科全书》（1986年版）对催眠的定义是：“类似于睡眠，但对刺激尚保持多种形式反应的心理状态。被催眠者似乎只与催眠者保持联系，自动地、不加批判地按照暗示来感知刺激，甚至引起记忆、自我意识的变化。暗示的效果还延续到催眠后的觉醒活动中。”从医学上定义，催眠（hypnosis）是一种类似睡眠实非睡眠的意识恍惚状态，是深度放松和高度体认的表现。也就是说，在催眠状态下，身体处于完全放松的状态，主意识相对变窄，潜意识被唤醒并能够主动吸取对自身有益的暗示。俄国著名生理学家、心理学家巴甫洛夫（Pavlov，Ivan Petrovich，1849—1936）解释了催眠和睡眠的区别：“假如抑制毫无妨碍地扩散到整个大脑皮层，那就是平常的睡眠；假如只有大脑皮层的一部分受到抑制，那就是通常所谓的催眠状态。”而美国哈佛医学院催眠专家弗雷德·H·弗兰考则这样说：“催眠只是将人们分散在备处的精力和思想聚集起来，这并不是处于昏迷或睡眠状态，而是类似于那种当你聚精会神地沉浸在一项工作或阅读一本小说时几乎难以听见他人对你所说的话而已。”现代神经生理学利用脑电图技术研究发现：在不同的意识状态下，人的大脑会发出a、B、等不同类型的脑电波——a波主要出现在人们闭目、安静的时候，此时人的意识清醒而身体处于完全放松状态；B波也出现在人意识清醒的时候，不过随着B波的增加，身体逐渐变得紧张；波的出现是中枢神经系统抑制状态的一种表现形式，个体疲倦时可见，缺氧或深度麻醉时也可能出现；波在睡眠的时候出现，但在缺氧、大脑器质性病变或深度麻醉的时候也可能出现。科学家经过大量的测试发现，催眠状态下大脑发出的主要是a波，与大量出现的睡眠状态显然不同，这从生理学的角度表明催眠与睡眠是不一样的。大量的实证表明，催眠与睡眠是不同的。那么，看起来如此相似的两种状态之间有什么关系呢？睡眠是一个自发的生理过程，每个人都必须经历，并且能够清楚地知道自己“睡觉”与“醒来”的过程。而对于催眠，人们似乎无法掌控。这是因为，催眠更多的是一个无意识的过程，随时都会、发生，包括在我们熟悉的睡眠过程中。我们知道，睡眠会受到心情、光线、声音等因素的影响，这在本质上是自我无意识暗示的结果，也就是说是一个催眠的过程，它几乎总与我们的睡眠同步。当然，这也表明我们可以将催眠作用于睡眠，改善睡眠质量——实际上，这已经成为催眠应用的重要方面。

视野拓展：为什么“数羊”可以催眠？“数羊”是人们摆脱失眠的一种常见办法。最初人们从“1”开始一直数下去，但很多时候收效甚微，有的人甚至越数越兴奋，于是后来出现了“改进版”：从“1”数到“5”并不断重复，效果就好多了。不过，大部分人恐怕并不知道“数羊”的秘密何在——这其实是国外应用催眠改善睡眠的一个简单方法。在英语中，表示睡觉的“sleep”与表示羊的“sheep”发音很接近。在不断重复“sheep（羊）”的过程中，失眠者大脑里会出现单一的“羊”的画面，让纷乱的思绪得以集中；而由于相近的发音，重复数羊多次后潜意识中的“sleep（睡觉）”指令就会起作用，使人进入睡眠状态。这一做法在国外是比较有效的，但直接翻译过来的“数羊”缺乏单一的意象，无法有效地使人集中注意力，也不具有潜意识的指示功能，效果自然差了很多。而“改进版”只从“1”数到“5”，增加了重复的部分来集中注意力，效果虽然有所改善，但仍不是最适合中国人的方法。本书第八章会有专题讲述催眠在改善睡眠方面的应用。

2.催眠是怎么回事？两百多年来，催眠一直经历着它的“玄异时代”。尽管近几十年催眠作为一门独立的学科得到了飞速的发展，但是普通大众依然怀疑这是一种玄学。毕竟，魔术师在表演的时候就告诉大家“魔术是我要给大家看的把戏，是假的”，这么一来，观众的看点就放在寻找哪些内容“像真的”上面。而催眠师一直强调“催眠是科学的”，尤其是催眠表演秀在开始表演之前都会强调催眠是真实的，因而观众的看点就放在寻找哪些内容“像假的”上面。再加上很

《你，正在被催眠》

多江湖骗子到处宣扬催眠，运用催眠，使得原本科学的名词“催眠”名声大大受损。那么，催眠究竟是什么？其科学性又体现在哪里呢？所谓催眠，就是催眠者用语言、肢体动作等对被催眠者进行暗示，使其注意力集中，从而进入一种特殊的意识状态的方法。这个引导的过程不是科学家或者心理学家发明的，而是对我们日常生活中意识变化的主动应用。也就是说，我们在日常生活中本来就可以体验到催眠的效果，只是不太注意罢了。比如，坐在拥挤的公交车上，你可以感受到车内嘈杂的人群、窗外飞驰而过的站牌；某个瞬间，你看到了咖啡厅的广告牌，突然想起某年某月某日你与某人在那里度过的一段难忘时光，脑海里不由地出现一系列的画面；对你来说，车厢里的吵闹消失了，窗外的风景也不见了，周围的一切都被遗忘了，此刻的你只感受着那一段被广告牌唤起的回忆画面，直到听见车到站的广播才蓦然惊醒——这就是一个催眠过程。这只是个简单的例子。过去几十年的临床实证表明，对于一些身心问题，人体本身有自动痊愈（修复）的能力。而应用催眠可以主动地控制意识范围，唤醒身体中蕴含的潜能，协助人体自动痊愈。至于催眠的原理，尽管现在人们已经可以利用一些仪器测试催眠过程中身体的变化（比如前文提到的脑电波图），但其中真正的奥秘仍没有解开，科学家为解释其原理提出了各种各样的学说，却一直没有统一的定论。巴甫洛夫学说认为，催眠是介于睡眠与觉醒之间的一种状态，被催眠者大脑部分被抑制，与周围的环境隔绝，只能与催眠师建立“单线”联系，也因此催眠师的暗示力量格外强大。新离解性学说（Neodissociation Theory）的倡导者美国心理学家欧内斯特·希尔加德（Ernest Ropiequet Hilgard, 1904—2001）认为，每个人都有系列认知系统，这些系统之间有级别，也可以被离解，人体能被催眠的原因是体内存在感受催眠的认知系统，催眠师必须和该系统建立联系后才能进行催眠。主张角色扮演学说（Role Enactment）的美国心理学家西奥多·萨宾（Theodore R Sarbin）认为，人可以在不同的社会环境下扮演不同的角色，催眠也是一种社会环境，人进入催眠状态时是在扮演一种“被催眠者角色”，做该角色中的人应该做的事情。弗洛伊德认为，催眠状态是人在外部环境中具有的一种适应性退行行为。他个人更倾向于用“自由联想”来把患者无意识的行为意识化，从而进行修正达到痊愈。尽管弗洛伊德最后放弃了催眠，但他为催眠提供了一个新的思路——想象，将催眠的过程看做一个定向想象的过程。策略行动学说的倡导者斯潘罗斯则认为，催眠状态下人的行为同其他行为一样是有目的的，只不过催眠状态下的行为不会随意发生。这五种学说从不同角度揭示了催眠的实质，为人们认识催眠提供了重要的思路。目前学术界还未完全揭示催眠的机理，在国外催眠已经被当做一项重要的技术手段而广泛应用于临床，而在我国临床医学界对催眠依然采取谨慎的态度，但是近些年有越来越多的人应用催眠治疗身心疾病，并取得了一定的成果。

《你，正在被催眠》

编辑推荐

《你正在被催眠》中第一次阐释了“得觉催眠”的涵义，并将得觉催眠技巧贯穿始终，特别演示、分析了催眠治疗的全部细节，分步骤教给你实用、有效的催眠方法。催眠神秘吗？其实它就隐藏在我们的生活中。老师从多个角度，解读了隐藏在人们身边的各种催眠现象，还催眠的真实的面目。催眠式的语言，可与无意识直接沟通。在阅读的同时，积极的催眠暗示就会渗透到你的无意识中，不知不觉间，你便学会一些常用的催眠技巧，帮助自己和他人收获快乐与喜悦。读越多次，越有力量。反复观看，越觉得欣喜异常。这种神奇的催眠有个“快乐咒”。魔法师就是格桑泽仁！

《你，正在被催眠》

精彩短评

- 1、分门别类，教科书类型的催眠入门讲述。
- 2、一般
- 3、一直在寻找一本外行人看得懂的催眠书。终于找到了，非常有意思，新奇有趣，内容深奥。
- 4、买回来看了自序就没太大的兴趣了，作者说：近十年来，我在四川、北京、山东、辽宁等地开设“得觉催眠”的讲座与培训超过万场。他把超过万场改成近万场我还能接受，我一看到这就觉得这本书可能不是催眠而是吹牛，不过还是看完了，之后觉得还是值得一看的。因为有些东西没看之前确时没有去留意，就是说他给了你一个新的视角。
- 5、格桑老师曾经是我挺崇拜的个心理专家，四川地震出尽了风头，我是在他的视频里知道此书的，买来后发觉大大的上当，勉强是个通俗读物，杂乱，无深度，只是把视频的内容整理成书了！而且书中有不少页格老师的“书法”大作，俗，且有凑数之嫌。
- 6、你，正在被催眠
- 7、格桑可能挺厉害，但我总觉得他有点儿偏神学了。
- 8、在当当买的书。看到第十页的时候就后悔了。。像是从网上截抄的一段段话组成的书。我不了解格桑泽仁，不知他到底是名到哪种的名家。也不知道他是徒有虚名还是一位文笔很烂的世纪大师！！
- 9、不错~内容不深，例子挺有趣的。。。
- 10、用上催眠这个词很恐怖，实际就是一种心理影响。名词的改变，用以解释同一事物，会产生不同的理解。但还是值得参考的书。
- 11、作者很有名吧，书是给别人买的
- 12、挺好的一本入门书，在我最郁闷的时候机缘巧合看到了。有机会一定要见见这位老师，奇怪的是当年在学校的时候竟然不知道呢
- 13、原来我一直在对自己催眠，只是，那时，我并不知道这就是催眠！
- 14、请你不要想红色的大象！请你千万不要想红色的大象！拜托你不要再想红色的大象了！现在你脑子里是不是有了一头红色的大象？如果是的话，没错，就像这本书的书名，《你，正在被催眠》。
- 15、没什么特殊的 日常生活中的一些唤醒状态 并没有真正的提到催眠
- 16、同其它催眠的类的书相比 比较新颖 比较现代化 切合生活实际 符合当今潮流
- 17、理论性差一些 就是讲暗示的东西 似乎还不如去看 传播学
另外觉得催眠始终是被动的 心理治疗应该靠内心的觉醒
- 18、本书，不值得学术性的研究！书内容空洞无物，只是借作者的名气什么的宣扬！
- 19、物美价廉 价格公道
- 20、书很好！收到这本书很开心，可仔细看了一下，有些像盗版的，书还是新的就开始从第一页脱页了，想知道为什么？！可以解释一下吗？
- 21、12/03/28 很有意义的书。要经常对自己有积极的暗示，这样才可以积极地生活下去。
- 22、大概翻了下书的目录，应该是本比较容易理解的书。理解起来比较浅显。
- 23、现在正读了一半。格桑老师将我们都很熟悉的事情用心理的角度进行诠释，挺有意思的。正看到宗教一章，看到的这些我觉得.....消遣性大些。当作睡前读物不错。
- 24、颇有点用。。
- 25、能学到一些东西 看你怎么对待吧 还行
- 26、催眠第一高手
- 27、挺有趣的一本书。想不到催眠的力量这么大，而且不知不觉地存在于我们的日常生活中。
- 28、书的内容倒是不差，只是看起来总觉得书中的诸多案例硬要和“催眠”扯上关系，未免有些牵强。就像某些人说的，改叫“影响力”会更符合书的主题吧。
- 29、书很好，很有用的，对
- 30、无聊，就像艺考生的即兴评述
- 31、浅显易懂的关于催眠的科普读物
- 32、对传统文化和宗教多了层催眠的解释
催眠是一种意识高度集中、无意识活跃的状态，无意识难以掌控，却有着基于内化和认同的庞大力量

《你，正在被催眠》

，所谓治疗是让无意识中的压抑得到关注与释放，所谓自我暗示是用试图让显意识的力量去内化到无意识中。

33、在麦当劳不到四个小时，一口气，读完了。非常爽。

34、不错的书，管理角度上去看还是很有帮助的

35、不是很好看，看了一部分不想看了。所谓的催眠就是影响而已。

36、格桑的书

37、可不可以去望江找格桑退钱？

38、案例过于简单，可算是一般的普及读物

39、生活中到处都有催眠，只是我们没有察觉，催眠并没有那么神奇，其实只是一种心理暗示。如同那句话“谎话说的多了，就变成真话了，甚至是名言。”催眠就是这样。

40、一直想学催眠 当然主要是催眠导入 要不总自我催眠多无聊阿...当然书里面这方面讲的比较少 主要是一些催眠只是普及和自我催眠.

41、作为一个非常容易自我催眠的人来说，学一点催眠术还是蛮有用的。尤其是正向地应用它，这里的催眠不是一般意义上的把人放倒，而是专注于一种状态而忽略了其他。很享受这个过程~

1、请你不要想红色的大象！请你千万不要想红色的大象！拜托你不要再想红色的大象了！现在你脑子里是不是有了一头红色的大象？如果是的话，没错，就像这本书的书名，《你，正在被催眠》。作者格桑泽仁用这个例子展现了语言的催眠原理。“从人类大脑的工作方式来说，左脑接收到的语言在右脑产生画面，语言的不断重复会强化右脑的画面。”语言越是提醒你千万不要去想，你的脑海中就越是清晰地呈现出它的样子。催眠并不只是我们通常认为的进入某种睡眠或无意识状态，并听从催眠者的指令。几乎每天，你都会经历几次催眠过程。当你集中精力思考某个问题，当你工作累了眺望着办公室窗外发呆，当你被一位导购说服买下一件并不需要的东西，当你觉得你的恋人浑身上下没有一处缺点……你都是处在了不同程度的催眠状态中。催眠状态也并不只是被催眠者在无意识的情况下任人摆布，很多时候催眠可以给我们带来好处。当你集中精力在解决一件事情上，你的智商就会显著提高，而灵感就会在不经意的时候跳出来。当你在工作之余发一会呆或者想一些有趣美好的事情，你的大脑就会得到短时间的休息，从而使你能够轻松愉悦的继续投入工作。了解了催眠的好处，我们就可以在适当的时候利用自我催眠从中获益。书中介绍了一些简单的自我催眠方法，比如：调整呼吸；想象自己身处美好的情境中；自己跟自己对话；等等。另外，书中还教给读者一些小招数，来防止我们陷入那些心怀不轨的人的催眠陷阱。格桑泽仁拥有丰富的临床催眠治疗经验，在书中他向读者分享了很多案例。一些看似无药可救的生理心理问题，通过科学合理的催眠治疗都得到了解决，催眠的效果绝对不容小视。在现代医学还不能对人脑进行充分开发的今天，催眠这一看似神秘的方法或许为我们提供了解开人脑之谜的一条途径。现在，你还在想红色的大象吗？

2、长久以来，催眠都是一个被人们误读的概念。一提到催眠，总是让人联想到神话与传说中种种阴森神秘的情景。由中国超人气催眠大师、CCTV心理专家格桑任泽写作的《你，正在被催眠》则为人们揭去了覆盖在“催眠”上的神秘面纱，使人们“识得庐山真面目”。“所谓催眠，就是催眠者用语言、肢体动作等对被催眠者进行暗示、使其注意力集中，从而进入一种特殊的意识状态的方法。”作者首先澄清了什么是催眠的概念，使人们了解催眠的真正含义，进而帮助人们认识生活中存在的各种催眠场景。在书中，桑格任泽向人们展示了生活中存在的各种各样的催眠现象——传统文化和宗教中的催眠、影视作品中的催眠、网络中的催眠和犯罪中的催眠，作者将其中的催眠要素提取出来，告诉人们其中所应用的各种技巧，还原了催眠的真实面目。而书的后半部分内容则是告诉人们积极地利用催眠——管理者如何利用催眠塑造企业文化，使企业获得成功；医生如何利用催眠为患者治疗各种身心疾病；而对于个人而言，则是如何利用催眠提高学习效率，并且进行自我保健。特别是关于自我保健的内容，步骤简单，切实可行，一定会对读者有所助益。作者不单单是要人们了解催眠，并且要教会人们如何利用催眠，将“知”和“行”统一起来。其实书名恰到好处地揭示了作者的良苦用心：你，正在被催眠。首先，这个题目是告诉人们在生活中为各种催眠现象所包围着，而我们却却毫无知觉。而其第二层含义是说阅读本书的同时，读者即在催眠之中，作者使用催眠的语言技巧会使内容渗透到阅读者的无意识之中，从而帮助读者在不知不觉间学会并掌握了催眠的技巧，为读者所用。书的最后附有作者曾经处理过的真实的催眠案例。演示并分析了催眠治疗的过程，使读者可以有更为直观的了解，进而感受到催眠的魔力。对于大众而言，生活在这个变动的社会中，每天都面对纷繁复杂的世界。我们需要理解发生在周遭的各种事情，而这些事情又会对我们会产生怎样的影响，我们又该如何应对。实际上，在生活中心理学无处不在，每天都需要和它打交道。而在本书中，作者将“催眠”的发挥得淋漓尽致，将催眠变为理解世界的一个窗口，一个通道，读者定能从中获益，利用催眠激发自我潜能，提升自我，拥有更完美的人生。

3、一直觉得催眠是一件很神秘的事情，看完这本书才明白，其实催眠并不像人们想象的那么遥远，其实她就在我们身边，甚至我们曾经就自我催眠过，只不过我们之际并不知道而已。格桑老师的这本书除了拉近了我与催眠的距离之外，最重要的是，他教会了我很多生活的技巧，交流的技巧，程度上的肯定，规模上的明确，时间上的明确，等等，积极的暗示~~~~

4、一口气看完了，刚看完那会有点找不到北了，连第二天一个人走在街上似乎都觉得有些梦幻，不太真实，看着匆忙的行人，看着被社会、被家庭、被工作、被自己催眠的人们，真是感慨万千。我，正在被催眠。

5、看这本书以前，对催眠很不了解，总觉得催眠是一种很神秘、很玄的东西。看了这本书以后，让我对催眠有了新的更深层次的认识。首先我明白了心理学中催眠的概念，它并不等同于睡眠，而是一

《你，正在被催眠》

种潜意识被唤醒的状态。其次，催眠原来离我们的日常生活这么接近，它存在于我们生活的方方面面。通过阅读这本书，我了解到，我们这个社会几千年传承的道德和文化都是通过催眠作用来约束生活在其中的人的行为，包括宗教文化，也是利用特定的仪式、建筑、音乐等来对大众进行催眠，从而约束信徒的行为，使其顺从于宗教。不仅这些传统的文化方面对人们起着催眠的作用，我们日常生活中很多小的方面也与催眠有关，比如说电影、电视、广告等，在宣传的同时，不知不觉就对人的潜意识进行了催眠，当你看到广告中的影星拥有乌黑秀发时，你会觉得这正是她代言的洗发水的功效，因此在你选购商品时，就会不知不觉的去买这个产品。读完这本书，不仅能够了解催眠，更能学会如何去利用催眠，利用催眠进行自我暗示，可以使疲惫的身心得到很好的放松，可以帮助你提高工作效率和学习效率，可以提高对学习的兴趣。还可以提高记忆力，治疗失眠等。这些只是我的一点小小的心得体会而已，书中还有很多内容都值得细细品读。总之，这是一本非常吸引人也非常实用的书！

6、格桑老师这本书是等了很久了。其实一直都挺奇怪，像他这么有名的教授为什么一直不出书，终于等到了。说格桑老师催眠并不为过，今天早上起来浏览新闻，说现在有人专门组织去川大蹭课，其中尤以蹭格桑老师课的人居多。这让我觉得很亲切，当年在成都读书的时候，也让朋友帮忙带进去格桑老师的课堂，也幸亏有朋友，还有座位，来晚的人就只有坐在过道甚至站在窗外听了。朋友说隔壁几个大教室都是听他的课的，学校专门用多媒体音响装备了其他的教师，一个学期下来，但只说《心理咨询》这门课就有一千多人选，可见火爆。我对他的印象相当好，文雅而且富有激情。这本书也是同学告诉我去买的，看了一下，其实内容比他上课要浅显的多了，毕竟上课是针对受过高等教育的大学生的，但是写的很精彩，文笔很好，介绍全面，尤其对一些热点问题的实用性阐释的非常到位，个人很喜欢。每个学校多一点格桑这样的老师就好了。

7、格桑泽仁的新作《你，正在被催眠》，为我们诠释一个神秘的名词催眠。这部经典力作，为我们打开了一道神秘之门。本书以口传身教的方式为我们解读催眠，通过此书你可以知道，催眠的种类，催眠的方式，以及什么才是真正的催眠。谈到催眠，大多数人会认为是睡眠，但是格桑老师指出催眠≠睡眠。由此人们便会联想到神，鬼之类的东西，其实不然，中国的催眠术是，结合玄学研究发明的一种治疗方法。针对于催眠，本书介绍了生活中，教育中以及工作中的催眠现象。一直以来单纯的认为，催眠只是帮助人快速入睡，只有在失眠的时候才能派上用场。其实不然，催眠是一种心理治疗法，可以治疗精神症（抑郁症、强迫症……），进食障碍（暴食症、厌食症……），催眠甚至可以帮助有轻生意念的人。催眠会被多类人群使用，你能想象吗？犯罪分子有的时候回用催眠迷惑我们。生活在都市之中，快节奏的生活，高密度的工作，会致使人们的心理承受过多的压力。拜读格桑老师的书之后，才发现原来自己也可以用催眠疗法缓解压力。正如书的名字那样“你，正在被催眠”，催眠是一种心理活动，用格桑老师的话来说，就是你的左脑和右脑的交流。这种交流使你的大脑得到舒缓，从而放松心情。为什么娱乐节目会使我们感到放松？恐怖小说回令人毛骨悚然？日韩明星会让你为他们惊声尖叫？催眠，简单的两个字诠释了所有。催眠的领域涉及很广泛，读过此书让我看见了催眠不为人知的一面，同时让我感受到了催眠的力量。

8、这本催眠书读来观点很新，与市面上一般的催眠书不太一样，很有特点。内容方面讲了生活中方方面面的催眠现象，看得人有点震撼，但想想也多有道理的，特别是书中一些可以直接拿来用的催眠技巧，让人觉得催眠也不是那么遥远，挺有趣！语言也很有张力，越读越有感觉，这就应该是催眠式语言的魅力！后面的案例很详细，读起来觉得很神奇，有些都可以模仿直接拿来治疗了！这个书被称为中国催眠的经典力作，确实值得一看！

9、请你不要想红色的大象！请你千万不要想红色的大象！拜托你不要再想红色的大象了！现在你脑子里是不是有了一头红色的大象？如果是的话，没错，就像这本书的书名，《你，正在被催眠》。

10、之前对催眠只是听说而已，通过读格桑老师的《你，正在被催眠》让我对催眠有了较科学清楚的认识，书中以口传身教的方式为我们解读催眠，通过此书，让我了解了催眠的种类，催眠的方式，以及什么是真正的催眠，并且书还有一些可以直接拿来用的催眠技巧，让人觉的催眠并不是很遥远，它无时无刻都会在身边发生，我之前一直认为催眠和睡眠有关系，它只是帮助人快速入睡，但是格桑老师指出催眠≠睡眠。让我明白催眠是一种科学的心理治疗方法。可以治疗精神症（抑郁症、强迫症……），进食障碍（暴食症、厌食症……），催眠甚至可以帮助有轻生意念的人，更让我受益非浅的是了解了一些犯罪分子利用催眠迷惑我们，以达到他们做案的目的。生活在都市之中，快节奏的生活，高密度的工作，会致使人们的心理承受过多的压力。拜读格桑老师的书之后，才发现原来自己也可以用催眠疗法缓解压力。正如书的名字那样“你，正在被催眠”，催眠是一种心理活动，用格桑老

《你，正在被催眠》

师的话来说，就是你的左脑和右脑的交流。这种交流使你的大脑得到舒缓，从而放松心理。为什么娱乐节目会使我们感到放松？恐怖小说回令人毛骨悚然？日韩明星会让你为他们惊声尖叫？催眠，简单的两个字诠释了所有。催眠的领域涉及很广泛，读过此书让我看见了催眠不为人知的一面，同时让我感受到了催眠的力量。

《你，正在被催眠》

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