

《催眠心经》

图书基本信息

书名：《催眠心经》

13位ISBN编号：9787542723284

10位ISBN编号：7542723286

出版时间：2006-7

出版社：上海科学普及出版社

作者：张亚

页数：180

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

《催眠心经》

前言

曾几何时，公众对心理学的兴趣越来越浓厚起来。上海职业鉴定中心推出心理咨询师的职业资格
考试项目，连培训带考试费用需要9000元，原以为没有几个人会来学，没想到各办学点报名者众多，
高涨的学习热情让专业人士瞠目结舌。想起自己在1987年高中毕业时报考心理学专业，周围人一
致反对，甚至是我的父母，这个专业招分又高又冷门，为什么不选择金融、法律等热门专业呢？是啊，
现在想来，父母韵说法也没错，非常实在。而我执拗地选择心理学大抵是一直以来对人的兴趣、对人
心的兴趣，其直接推波助澜的是郡时引进出版的一批国外心理和哲学

《催眠心经》

内容概要

催眠是怎么回事？它是不是“让人睡觉”？你想学习催眠技术吗？……想知道上述这些问题的答案，那就赶快翻阅《催眠心经》吧。

《催眠心经》

作者简介

张亚，女，复旦医学院本科毕业。后入华东师范大学心理系攻读硕士，随即投身催眠研究，义无反顾，并将催眠疗法应用于大学生心理咨询与企业培训。作者现在就职于华东师范大学心理咨询中心，从事心理健康教育、心理咨询、催眠培训及咨询师督导等工作。

《催眠心经》

书籍目录

序引言第一部分 揭开催眠的神秘面纱一、催眠到底是怎么回事?二、催眠是不是“让人睡觉”?三、催眠能把我“催”成钢板吗?四、动物也能被催眠吗?五、我就不相信我能被催眠?六、催眠舞台表演真的能改变人格吗?七、催眠能美容或者减肥吗?八、怎么判断是否已进入催眠状态?第二部分 神奇的自我催眠一、美妙的高峰体验二、和我一起练习催眠1. 阅读潜意识的来信2. 放松你的心灵3. 聆听内心的答案4. 进行有效的积极暗示三、选择合适的“自我催眠套餐”套餐1. 快速自我催眠法套餐2. 自我想像催眠法套餐3. 专注自我催眠法套餐4. 放松自我催眠法套餐5. 静坐自我催眠法四、学会“对症下药”1. 按时起床吧!2. 和不良习惯说再见!3. 享受每一口食物的乐趣!4. 草堂春睡足，窗外日迟迟...5. Stressed?Desserts?(压力?甜点?) 6. 疼痛控制7. 考试焦虑8. 催眠减肥9. 催眠戒烟10. 超越自己11. 开发创造力五、自我催眠的修炼1. 舒而兹博士的自律训练法2. 自我催眠快速进阶小贴士六、自我催眠的挑战第三部分催眠学习进阶篇一、从一个催眠治疗案例谈起二、如何带领别人进入催眠状态三、催眠的引导方法有哪些?1. 传统的导入方法2. 隐秘的导入方法3. 混淆的导入方法4. 直接引导的方法四、把别人催眠会发生什么事情1. 年龄倒退：回到很久很久以前.....2. 疼痛丧失：不用麻醉药的外科手术3. 记忆丧失：我忘记了.....4. 幻觉：我所看见的世界.....5. 催眠梦：世事一场大梦，人生几度凄凉6. 前世?故事?治疗?7. 谈一谈“催眠逻辑”五、也许我也能用催眠帮助别人1. 从一次催眠团体辅导谈起2. 催眠治疗的伦理道德问题3. 常见的催眠治疗技术4. 催眠治疗的修炼附录催眠与瑜伽催眠与香水香氛如何免费获取“自我催眠”配乐指引

章节摘录

催眠到底是怎么回事?让我们先听一听经历过催眠治疗的来访者谈到的体验吧! “催眠状态下我觉得整个人从未有过的轻松,身体轻飘飘的,非常放松舒适,好像看得特别清楚,知道自己该怎么做了……” “我观看了关于自己的电影,看到了发生在我身上的每一件事情、经过的每一个人,我觉得自己非常清醒,甚至比平时更加清醒,内心一些想法、一些小小的声音冒出来,我第一次为自己感动……” “我发现很多问题的答案就在我内心深处,那些让我为难的事情原来都是最好的安排,它们自然地流淌,自然地发生,我只要保持静静地观看,等待答案自然呈现……” “催眠状态下我居然想起了小时候的那些事情,真奇特,那样清晰,好像又亲身经历一般,那些都是我早已遗忘的东西,只觉得重新来过一遍,特别有趣。” “好像睡了深深的一觉,很轻松,我都不相信只有三十多分钟,好像得到了最充分的睡眠,整个人都清洗干净了……” 正规的催眠治疗的体验是非常美妙的经历,并非许多人想像中受控制,也并非舞台表演中“性格突变”,匪夷所思,甚至催眠别人也不是一件太难的事,要知道人人都是自己最好的催眠师呢!为什么这样说呢?先看看催眠的定义吧! 催眠,简单地说,就是引导自己或者对方进入不一样的意识状态,在这种状态下人的行为会发生一些改变,比如平时很内向的人可能会说出很多感受,成人也可能像孩子一样哭泣,或看不到现实存在的东西;人的思维也会发生一些改变,比如觉得头脑特别清醒,看到小时候忘记的事情,内心有一些自发流淌的声音出现;此外,人的情绪也会发生改变,比如从未有过的舒适体验,身临其境地感受到过去一些事情发生时的情绪等等,总之,催眠是如何引导进入不一样状态的艺术,在那个状态下人变得更真实,也更容易受暗示。一般来说,临床使用催眠治疗时,中度催眠状态就足够了,在这种状态下,人不但不会糊涂,而且比平时更加清醒,非常有趣。我的一些来访者醒来之后会说:“我一直清醒着!都记得!”我总是笑着回答:“这是最好的状态!”至于我们在电视上看到的被催眠的人失去控制,做出逗人发笑的事情,都是在深度催眠状态下,并不是每个人都能达到的! 如此说来,大家应该明白为什么人人都是自己最好的催眠师了。因为我们自己每时每刻都活在“不由自主”的自我催眠里。一天之中,我们多少次改变自己的意识状态?遇到心爱的人,我们的全部注意力都在对方身上,她的一举一动、一颦一笑都让自己牵挂,具有强烈的“暗示作用”;心情郁闷的时候,我们觉得天也是灰的,人人脸上的表情都很糟糕,连音乐都是如此伤感;看到美好的风景时,我们流连忘返,不知不觉站了很久……记得小时候,我总喜欢坐在河边看水流,看那些奇特的水波变幻,看每一股浪花如何荡起,扩散,消失,看光影如何在水面上作画,脑子里涌现出很多想法,很多回忆,好像可以一直坐下去,忘记时间,忘记周围的人,有时候一起身发现天已经黑了。现在回头想想,这应该是自发的“深度催眠状态”了。

《催眠心经》

编辑推荐

让心灵起舞，让生命至臻，你不可不知的催眠艺术。催眠，在电视剧中，我们或许还会偶尔看到，在现实生活中，相信，大多数人并没有看到过。因此，它对我们来说，是相当神秘的。那么，它到底是怎么一回事？它真的是让人睡觉吗？它到底是如何做到的呢？通过阅读本书，我们将揭开催眠的神秘面纱，并进一步引导你学习催眠技术。如果你对此感兴趣，那就赶快翻阅本书吧。催眠是怎么一回事？它是不是“让人睡觉”？你想学习催眠技术吗？……想知道上述这些问题的答案，那就赶快翻阅本书吧。

《催眠心经》

精彩短评

- 1、入门.
- 2、作为心理学催眠类，这是我碰触这个类别的第一本书。书写得并不好，有拼凑资料成文的痕迹。也许作者本人是个很好的催眠师，很好的记录者，却不是个好的作者吧。这类论题可以再找一些其它读本来看，也可以试试自我催眠。催眠本身挺吸引我的。(APR 18, 2007读完)
- 3、蛮好玩的还
- 4、这算是我读过的写得比较好的催眠入门书籍了.....
- 5、真的是太赞！
- 6、这是愿意接触催眠和初步接触催眠者的一本好书，书中有些简易的操作技巧，对生活很有帮助，它有具体的步骤和指导，这是很棒的！
- 7、可爱的张老师何时再见哟？
- 8、说了较多自我催眠的内容，还行；

《催眠心经》

精彩书评

- 1、我的第一次网购就是2006年在当当网买下了这本书，这也是我接触的第一本催眠启蒙读物。当时印象较为深刻的是书中的文字写的比较优美---那种女性刻意的优美。八年后再看回此书，觉得里面还是有很有价值的东西，尽管有很多章节引用了其他催眠师的感受性测试方法和引导语等，但这些引用的东西却都是干货。另外，作者的声音很好听，相信除了天生优质之外，也做了大量的练习，因为声音是催眠师强有力的工具。欢迎同行和前辈交流和指教，《催眠心经》，催眠治疗师AC 微信:407723178（请注明催眠）
- 2、我发现我喜欢的书很多都是很冷的，包括这本这本书改变了我对催眠的想法。其实当时看着，看着，就费了一个晚上搞定。回宿舍试验了下还真有点感觉虽然还很难达到书中所述的催眠状态但也自我放松了有时候真的很难解释清楚也很多朋友不相信，不过自己娱乐就行了管不了太多了

《催眠心经》

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