

# 《催眠术手册》

## 图书基本信息

书名：《催眠术手册》

13位ISBN编号：9787538853162

10位ISBN编号：7538853162

出版时间：2007-4

出版社：黑龙江科学技术

作者：童小珍，于海娣主

页数：287

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)

# 《催眠术手册》

## 内容概要

《催眠术手册:一种神奇的心理疗法》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《催眠术手册:一种神奇的心理疗法》的最后一部分,我们还系统介绍了自我催眠术。书中选配了大量精彩图片,图文结合,鲜明直观地呈现催眠的内涵。希望这《催眠术手册:一种神奇的心理疗法》能够引领读者登堂入室,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。

# 《催眠术手册》

## 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 增强自尊心和动机 克服焦虑和害怕 治愈儿时留下的创伤 从离愁中解脱 增强自信心 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 第四节 事业蒸蒸日上 解决人际关系障碍 使每个人都畅所欲言 增强创造力 第五节 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 第六节 帮助孩子成长 改善学习过程 提高记忆力和学习能力 第七节 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 第三节 用自我催眠术完善自身附录 一 催眠术语 二 催眠术大事记

# 《催眠术手册》

## 编辑推荐

《催眠术手册:一种神奇的心理疗法》编辑推荐：作为一种神奇的心理疗法，催眠术能够直接作用于人的心灵，对于改变信念与行为模式有特殊的功效。随着研究越来越深入，催眠术的应用越来越广泛，涉及到心理保健和医学界、商业界、教育界、体育界、司法界等各个领域。大量的临床实践也表明，催眠术在减压放松、消除身心疲劳感，改善睡眠、提高休息质量，调整心态、增强自信与改善情绪等方面都有神奇的功效。

# 《催眠术手册》

## 精彩短评

- 1、就记住希波克拉底那段了！操作起来太难
- 2、有关催眠,如果通过此书能真的治好自己的疾病的话,那买了就值了
- 3、絮絮叨叨的没什么实质建议。
- 4、书内容不错，与介绍一样精彩。只是纸张差了，不过还能读
- 5、也就催眠原理部分写的还凑合
- 6、基本上本书只是初级入门之作，内容不够深度，普通催眠术爱好者可以一读。
- 7、嘿嘿 相对而言 不得不说 这是流入市场中 比较系统化 又比较浅显的类似书籍 所以 蜀国无大将 廖化当先锋的情况下 向喜好心理学 并为之有各种各样目的 而爱好的同学 推荐此书
- 8、根本就是在写催眠术的历史啊，，，，骗钱的东西
- 9、这本书的确不错，用它治疗失眠最好了，催眠前的放松过程，对平和心里作用明显~~不错，推荐。
- 10、此书没有什么指导意义。-
- 11、之前一直差第三部分没读，今天想起来翻了下发现第三部分全是实操类的。于是待实践。
- 12、没有深入的理论研究和太高的技术含量，但是作为入门书来说，对催眠术的介绍倒还算全面，新手看看还是不错的滴~
- 13、贼特么没劲
- 14、最有价值的就是该书提供了大量的催眠暗示引导词。

# 《催眠术手册》

## 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)