

# 《一看就懂的催眠术》

## 图书基本信息

书名：《一看就懂的催眠术》

13位ISBN编号：9787807337072

10位ISBN编号：7807337079

出版时间：2012-1

出版社：古吴轩

作者：梁平//陈文

页数：199

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)

# 《一看就懂的催眠术》

## 内容概要

《一看就懂的催眠术》里，枯燥的理论已经变成有趣的故事；死板的教条已经变成生动的画面。什么是催眠？什么是潜意识？如何发现和掌控自我的思想？如何得心应手的触摸他人的灵魂？……看似神奇的“魔法幻术”原来都是有章可循；看似高深的绝招秘技原来可以这样掌握。不要怀疑，你也可以成为催眠大师！

# 《一看就懂的催眠术》

## 书籍目录

第一章 催眠术的秘密——来自灵魂深处的召唤 一、神奇的催眠术 二、什么是催眠术 三、“非我”的意识状态 四、什么是“意识”和“潜意识” 五、恐怖而强大的潜意识 六、人类脑波的分类 七、催眠术的真相 八、催眠术的作用 九、生活中的催眠术(1) 十、生活中的催眠术(2) 十一、生活中的催眠术(3) 十二、人生就是一场催眠秀

第二章 催眠术的历史——上帝并不反对爱因斯坦 一、神学的幻术 二、伽斯纳的驱魔大法 三、神奇的麦斯麦幻术 四、催眠术的开创者——布雷德 五、南锡学派的暗示学说 六、新南锡学派的心理暗示术 七、弗洛伊德的精神分析法 八、巴甫洛夫的狗 九、舒尔茨的自我催眠法 十、克拉克·赫尔的贡献 十一、催眠大师艾瑞克森

第三章 催眠的世界——你绝对不了解的催眠术 一、催眠术和魔法有关系吗 二、催眠对人有害吗 三、什么是舞台催眠 四、意志坚定的人不容易被催眠吗 五、聪明的人不容易被催眠吗 六、催眠师口语随意催眠别人吗 七、催眠术会被用于犯罪吗 八、催眠术能完全控制一个人吗 九、催眠术能催眠动物吗 十、催眠真的能美容吗 十一、催眠现象都有科学的结论吗 十二、催眠术真的能唤醒前世记忆吗

第四章 催眠术入门基础——催眠其实很简单 一、催眠的四大要素之放松 二、催眠的四大要素之呼吸 三、催眠的四大要素之想象 四、催眠的四大要素之暗示 五、催眠暗示性测试 六、影响催眠的因素 七、催眠的步骤 八、催眠敏感度测试 九、催眠敏感度测试技巧(1) 十、催眠敏感度测试技巧(2) 十一、斯坦福催眠感受性量表 十二、三级催眠深度 十三、六级催眠深度(1) 十四、六级催眠深度(2)

第五章 催眠诱导技巧——催眠术的奥义 一、什么是催眠诱导 二、指尖诱导法 三、光亮诱导法 四、声音诱导法 五、诱导按摩法 六、口令诱导法 七、放松诱导法 八、烛光诱导法 九、情境诱导法 十、神经疲劳法 十一、瞬间催眠法 十二、暗喻法和误导法 十三、安慰剂法

第六章 催眠的深化和解除——从现在开始成为催眠大师 一、催眠深度的判定 二、催眠递增法 三、重复诱导法 四、混合诱导法 五、下楼梯深化法 六、倒数深化法 七、压力恐惧法 八、催眠唤醒法(1) 九、催眠唤醒法(2) 十、催喉唤醒法(3)

第七章 自我催眠术——从今天开始掌控自我 一、什么是自我催眠 二、自我催眠的准备 三、自我催眠的要素 四、自我催眠的过程 五、自我催眠的方法(1) 六、自我催眠的方法(2) 附录 自律训练法

第八章 催眠术的应用——魔法般的神奇力量 一、后催眠暗示法的应用 二、催眠与精神宣泄 三、年龄回溯催眠术 四、催眠开发智力 五、催眠与成功

# 《一看就懂的催眠术》

## 章节摘录

版权页：插图：弗洛伊德先是受教于巴黎学派的沙可，而后再曾专程到南锡接受了伯恩海姆与李厄保在催眠术方面的教导。但在后来长期的治疗实践和研究中，弗洛伊德认识到催眠术对于治疗神经病有明显的局限性。这种局限性表现在两个方面：一是有些病人不容易被催眠；二是通过催眠治疗病人，有时一种症状消失了，却又出现了另一种新的症状，就是说催眠法往往不能使病症根除。因此，曾经依赖于催眠术治疗病症的弗洛伊德随着对催眠术局限性的认识，慢慢步入了新的研究领域。弗洛伊德曾说，真正的精神分析，开始于放弃催眠术。放弃了催眠术之后，弗洛伊德继续进行实践、探索、思考，最终总结出了一些新的医疗方法。但这种放弃并非完全否定，而应看做是一种超越，是对催眠术的扬弃。在日后的研究中，弗洛伊德并没有忘记催眠术带给他的深刻启示。催眠术实验让弗洛伊德确信：人实际上是知道一些他本人开始以为并不知道的东西。如果用弗洛伊德后来的术语来说，即人在意识下并不清楚的事，却仍为此人所知，只不过是为此人的潜意识所知罢了。所以当我们想知道那些为我们意识所不了解的事情时，就需要用合适的方法深入潜意识，或者用某种方法把潜意识中的东西引发出来。这就是弗洛伊德精神分析法的实质。也正是通过对催眠术的应用，弗洛伊德发现在人的意识背后，还深藏着另一种巨大能量的心智过程——“潜意识”。后来，他发掘这种潜意识，并加以分析，最后完整地构建了他的精神分析学体系。而“潜意识”学说的出现，也为催眠术的发展开辟了一条全新的道路。

八、巴甫洛夫的狗 俄国科学家巴甫洛夫的条件反射理论也对催眠术产生了深远的影响。巴甫洛夫关于条件反射的实验是心理学中最著名的实验之一。他在实验中先摇铃再给狗以食物，狗得到食物会分泌唾液，如此反复。刚开始重复这个动作时，狗听到摇铃会产生一点唾沫；经过30次重复后，单独的声音刺激可以使其产生很多唾沫；经过多次重复后，仅仅听到声音1~2秒后，狗就开始分泌唾液。这种由铃声的刺激引起的唾液分泌的现象叫做条件反射。巴甫洛夫将其解释为。机体对外来动因所发生的一种恒常的规律性反应，它依靠神经系统的一定部分而得以实现”。巴甫洛夫认为“暗示是人类一种最简单典型的条件反射”，暗示可以是催眠师的语言，也可以是行为。它作为一种刺激物，必然会引起机体相应的反应。故而使处于催眠状态中的人出现了与暗示内容相一致的行动。

# 《一看就懂的催眠术》

## 媒体关注与评论

搞笑但是很严肃，诙谐的语言和对白总是让人忍俊不禁。——书评人，图书策划人，作家，方模启先生力荐

# 《一看就懂的催眠术》

## 编辑推荐

《一看就懂的催眠术》中通俗易懂的催眠术知识隆重登场了！催眠术并不神奇；人人都可以学会催眠；每个人都可以被催眠；催眠师心灵之间的对话；催眠，可以让你找到灵魂的根本；尝试着，重新发现自己和这个世界吧！

## 《一看就懂的催眠术》

### 精彩短评

- 1、很好啊，图片很漂亮啊，容易懂，很喜欢
- 2、书非常的不错。。支持一下。。
- 3、价格便宜便宜质量好的
- 4、一直对催眠术很感兴趣，却没有书让我快速了解，这本书简单，易懂，很适合我了解催眠术。
- 5、还可以把，当消遣了读的
- 6、看起来很有意思 一看就停不下来
- 7、入门的催眠材料，练好不容易。
- 8、简洁的话语，让人很容易理解，只是好像用处不大。
- 9、推荐给没有时间深入了解催眠术这方面知识的人。。还不错
- 10、按照书里的介绍，真的把自己催眠了，太好了！
- 11、大学图书馆借阅，第一本关于潜意识的图书！第一次有了潜意识的概念！于个人，五星好评！
- 12、内容不深奥，很适合初学者看，如果感兴趣可以继续深入学习

# 《一看就懂的催眠术》

## 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)