

<<人人会催眠>>

图书基本信息

书名：<<人人会催眠>>

13位ISBN编号：9787115329875

10位ISBN编号：7115329877

出版时间：2013-10

出版时间：人民邮电出版社

作者：张鹤

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：<http://www.tushu007.com>

## <<人人会催眠>>

### 内容概要

长期以来，由于催眠的神奇作用，使得它一直像一个蒙着面纱的女人，神秘而神奇，让人想一探究竟。

催眠术到底是什么？

常用的催眠术有哪些？

你对催眠的认识存在误区吗？

你是否适合被催眠？

催眠听起来仿佛离我们很远，但其实它在生活中是随处可见的。

让我们一起走近催眠，了解催眠中的心理学。

## <<人人会催眠>>

### 书籍目录

#### 第1章 神奇的催眠

催眠随处可见

什么是催眠

催眠与睡眠

从江湖手段到科学催眠术

催眠的用途

瑜伽也是一种催眠

#### 第2章 成功催眠五要素

合格的催眠师

受术者的意愿

环境

和谐的心理气氛

催眠语

#### 第3章 进入催眠状态

受术者必须遵循的四个原则

催眠师必须遵循的五个要点

进入催眠状态的三个要素

轻度催眠、中度催眠与深度催眠

催眠的六个深度

#### 第4章 催眠的实施过程

与受术者进行谈话

做一个暗示性调查

观看成功的催眠案例

将受术者诱导至催眠状态

对受术者进行治疗

将受术者恢复到清醒状态

对受术者进行解释和指导

#### 第5章 了解暗示

什么是暗示

暗示的本质

暗示的方法

催眠与暗示的关系

#### 第6章 暗示的力量

用暗示来浇灭愤怒

用暗示来排解低落的情绪

用暗示来解除自卑

用暗示来缓解压力

用暗示来排除焦虑

用暗示来控制犯罪

#### 第7章 清醒催眠术

什么事清醒催眠术

德·瓦多萨的清醒催眠术表演

清醒催眠术的入门练习

忘名术

摇手术

## <<人人会催眠>>

木棍黏手术

第8章 深度催眠术

什么事深度催眠

催眠深度的分类

催眠深度的辨别

催眠碟法——深度催眠的基本方法

奥蒙德·麦吉尔催眠法

肌肉放松法

鼻息催眠法

白光电球催眠法

念动法

第9章 催眠入门练习

集中注意力

练习丹田元气

眼神集中

心手微颤

发生沉着有力

第10章 常用催眠方法的进阶练习

联想催眠法

抚摸催眠法

观念运动法

言语催眠法

眨眼法

糖果法

音乐催眠法

凝视催眠法

睡眠催眠法

口令催眠法

丧失平衡阀

手臂悬浮法

集体催眠法

怀疑者催眠法

第11章 了解自我催眠

什么是自我催眠

自我催眠的作用

自我催眠前必须做好准备工作

自我催眠的特别注意事项

最理性的自律训练法

第12章 自我催眠入门练习——基础练习

练习放松

练习腹部呼吸

练习想象

练习集中注意力

练习自我暗示

练习感觉

第13章 自我催眠常用方法练习

数息法

## <<人人会催眠>>

身体放松法

双手上升或下降法

下台阶法

影像法

身体摆动法

第14章 运用催眠与自我催眠改善健康状况

减肥的自我催眠法

戒烟的自我催眠法

失眠症的催眠疗法

神经衰弱的催眠疗法

消化不良及厌食症的催眠疗法

偏头痛的催眠疗法

晕车的催眠疗法

脱发的催眠疗法

口吃的催眠疗法

痔疮的催眠疗法

高血压的催眠疗法

无痛分娩的催眠疗法

第15章 催眠的常见误区

误区1：催眠师为了挣钱的戏码

误区2：催眠师包治百病的灵丹妙药

误区3：催眠师有特异功能

误区4：催眠像吸毒一样让人上瘾

误区5：催眠和睡觉一样

误区6：催眠后能看到“前世”

误区7：动物也能被催眠

误区8：催眠能让我变成坏人

误区9：催眠能让人年轻数倍

误区10：催眠一学就会、马上就能用

误区11：催眠没有任何坏处

第16章 催眠中的重要提示

催眠与意识

催眠师需有完善的知识结构

催眠前需做敏感度测试

催眠中的常见问题

<<人人会催眠>>

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:<http://www.tushu007.com>