<<一看就懂的神奇催眠术>>

图书基本信息

书名：<<一看就懂的神奇催眠术>>

13位ISBN编号：9787512702547

10位ISBN编号：751270254X

出版时间：2011-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：许量和

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一看就懂的神奇催眠术>>

前言

从历史的阴影中走出来，催眠已经成为21世纪一个相当热门而且极具诱惑力的名词。提起催眠，很多人都会想起这样一幅画面：一个神秘人拿着一块亮亮的怀表在被施术者眼前来回摆动，被施术者就会变得神情恍惚，乖乖听话。

在许多不了解催眠的人眼中，催眠真的是一件很神秘的事情，似乎拥有着无穷的力量。

美国大片《盗梦空间》的上映更是为催眠带来了一大批热衷者，一层又一层梦，一次又一次的催眠，给已经披着无数层神秘面纱的催眠更添了一分神秘。

在电影中，盗梦师可以在短短几分钟内进入他人的梦境，盗取有价值的信息和秘密，改变人们的行为方式，达到自己的目的。

于是，各种各样关于催眠的疑问开始出现，比如“催眠被人利用了怎么办？”

“催眠会有危险吗？”

“谁都可以催眠吗？”

“世界会被催眠吗？”

”等问题接踵而来，掀起了一阵催眠热。

然而，尽管许多人对于催眠有着无法释怀的狂热，但是由于没有得到关于催眠的正确解答，催眠在他们心中依旧很神秘，很遥远，犹如戴着面纱的美人，越想窥其貌却越不得近其身。

那么，催眠是不是真的无法触及呢？

其实，事实恰好相反，一旦揭开了催眠那层神秘的面纱，你就会发现其实催眠无处不在，甚至随着现代生存模式的形成，它已经成为了我们生活的一部分。

当生活的压力一天大过一天，当工作的竞争一次强过一次，如何让自己在这个浮华的社会保持一颗平静的心，已经成为许多人日夜思索的问题。

很多时候，生理上的病痛并不可怕，心理上的残缺才让人恐惧。

而面对这种心灵的日益烦乱时，催眠可以让你找到你自己，保持你自己。

当你在不断的压力面前感到失望、紧张、疲惫的时候，催眠可以让你放下心中的压力，找回轻松和自在。

当你在职业选择面前感到迷惘和无助的时候，催眠可以让你直面内心的真实意愿，找到自己的兴趣所在。

当你被失眠和焦虑所困扰而感到恐惧和害怕的时候，催眠可以让你回归到心灵的平静，更坦然地面对人生。

总之，当你感受到了生活的不易，感受到了工作的繁重时，你就应该好好想一想，你是不是该放下心灵的包袱了。

借用催眠，让你清空心灵花园的杂物，为你扫除成功道路上的阻碍。

事实上，你可以不会催眠，但是你一定要懂催眠。

本书将用最简单的语言，为你解释催眠。

在书中，我们探讨了人们对于催眠的疑问和好奇，一步步地揭开了催眠的神秘面纱。

大量生动的催眠案例更使本书变得简单、明了、实用、好学。

阅读本书，你可以帮助别人进行催眠，也可以学会自我催眠，可谓一举两得。

然而，我们需要谨记的是，催眠是为了让我们面对自己，使生活更加美好，而不是为了让自己去逃避，更不是为了更便利地牟取非法私利。

所以，催眠的目的不是为了压抑自己，更不是为了控制别人。

正确看待催眠，让催眠成为你的福音，为你带来意想不到的惊喜，这才是我们编撰本书的最大愿望。

<<一看就懂的神奇催眠术>>

内容概要

催眠是什么？

哪里有催眠？

催眠无处不在，催眠无时不在。

催眠可以帮助你认识自己，可以帮助你治愈身心，可以让你感受精神的力量，可以帮你寻找到遗失的记忆，甚至可以改变你的习惯，让你享受更精彩的生活。

催眠神奇，但并不神秘；它潜能无限，用处颇多。

当生活的压力一天大过一天，当工作的竞争一次强过一次，如何让自己在这个浮华的社会保持一颗平静的心，已经成为了许多人日夜思索的问题。

当你感到生活的不易，感到工作的繁重时，就应该好好想一想，你是不是该放下心灵的包袱了。

借用催眠，可以让你清空心灵花园的杂物，为你扫除成功道路的阻碍。

事实上，你可以不会催眠，但是你一定要懂催眠。

由许量和编著的《一看就懂的神奇催眠术》用最简单的语言。

为你揭开催眠的神秘面纱，大量生动的催眠案例更使本书变得简单、明了、实用、好学。

阅读《一看就懂的神奇催眠术》，你可以帮助别人进行催眠，也可以学会自我催眠，可谓一举两得。

然而，催眠的目的不是压抑自己，更不是控制别人。

正确看待催眠，让催眠成为你的福音，为你带来意想不到的惊喜，这也是我们编撰本书的最大愿望。

<<一看就懂的神奇催眠术>>

书籍目录

第一章 解密催眠——一看就懂的神奇催眠术

神的意志——催眠的前世今生
不正当催眠——警惕伪装的命令
前世催眠——你上辈子是谁
对抗癌症——催眠创造的奇迹
找对方法——谁都能够被催眠
催眠的危险——什么人不适合被催眠
职业道德很重要——慎重选择催眠师
醒后的疑惑——到底有没有被催眠
过度专注——催眠时睡着了怎么办
不懂催眠也可以“秀一秀”

第二章 每天分钟——瞬间掌握催眠密码

潜意识的力量——催眠让你心想事成
忘记痛苦——催眠带你走出失恋的阴影
未知的恐惧——催眠过后你能数到几
最安全的丰胸——催眠能改变你的身材
爱情催眠——怎么保住你的爱情
未卜先知——催眠让你看到未来
催眠分娩——让孕妇不再为生产恐惧
跨越种族的沟通——探秘动物催眠
从众效应——催眠让全世界都听你的

第三章 催眠解惑——不可不知的八大催眠作用

作用一：帮助你认识自己
作用二：身心的双重影响
作用三：开发提升记忆力
作用四：让你成为“钢铁”
作用五：寻找遗失的记忆
作用六：激发创造的灵感
作用七：摆脱病态的恐惧

第四章 催眠大盘点——无处不在的催眠术

情人眼里出西施——你被爱情遮住了眼睛
回到现实——不让婚姻成为爱情的坟墓
龙生龙，凤生凤——你催眠了你的孩子
他想干什么——一个小动作催眠的成功
你不是凤凰——催眠无法让你重生
无处不在的广告——你正在被广告催眠
单调的可怕——公路也能催眠你
如何留住你的员工——企业文化的催眠
名人代言——最美丽的催眠效应
误入歧途的催眠——犯罪中的催眠术
虚拟的成功——网络游戏的催眠
以反面试应对面试——怎么催眠你的面试官
微笑的对面是微笑——人际交往中的催眠
近朱者赤，近墨者黑——你的朋友催眠了你

第五章 新手催眠——一学就会的心得

<<一看就懂的神奇催眠术>>

专注而放松——催眠的最佳状态
心如明镜——映照催眠的世界
纯粹地看——在催眠中看见真相s
喊停内在对话——感受催眠的宁静
你能做什么——判断催眠深度
五大要素——掌握催眠的基础
解除催眠——远离副作用
催眠结束——如何解除催眠

第六章 趣味测试——让你体验新潮催眠测试法

想象力测试：手臂升降
专注力测试：雪佛氏钟摆
信任度测试：向后倒
接受暗示能力测试：双手紧握
接受暗示能力测试：身体摇晃
图像观想能力测试：苹果观想
图像观想能力测试：白光观想
第一级催眠深度测试：眼皮胶着
第二级催眠深度测试：手臂僵直
第三级催眠深度测试：数字遗忘
第四级催眠深度测试：痛觉丧失
第五级催眠深度测试：正性幻觉
第六级催眠深度测试：负性幻觉

第七章 种催眠技巧——掌握这些就够了

术前暗示法：打消你的催眠恐惧
渐进式放松法：消除你的抗拒心理
前世催眠法：回溯你的前生
凝视催眠法：“看”进催眠状态
呼吸催眠法：深呼吸的放松
数数催眠法：集中你的专注力
下楼梯催眠法：你会去哪里
节拍器催眠：单调的催眠力量
后倒催眠法：相信你身后的人
手上举、下落法：想象的无中生有
点穴催眠法：认识你的穴位
额部凉感法：有风吹过的凉意
全身重感放松法：越沉重越放松
集合催眠法：群体的催眠
口令催眠法：催眠你的习惯
读书催眠法：按照你看到的去做
手指催眠术：来自手指的压力
自然睡眠催眠法：你睡着了吗
交互式催眠法：从催眠进入催眠
混乱催眠法：指东打西的技巧
抚下催眠法：身体温度的传递
想象催眠法：想象空间的魔力
描绘催眠法：你看见了什么
转头催眠法：对杂念摇头

<<一看就懂的神奇催眠术>>

催眠CD：感受声音的魅力

第八章 自我催眠——学会用催眠“忽悠”自己

自我催眠——把醋当成酒

催眠减肥——在睡梦中变瘦

直面强迫症——用催眠找回健康

你说你行，你就能行

考试不能改变，坦然应对就好

学会自我缓解——让压力变成动力

相由心生——内外兼修才能真美

深呼吸——告别脸红的困扰

身体不适——让温暖赶走酸痛

走进人群——对社交恐惧说再见

催眠自己——学会理解他人

第九章 妙用催眠术——原来催眠可以这样用

回溯过去——揪出口吃的真凶

戒除依赖——催眠能戒除酒瘾

竖起盾牌——抵制香烟的诱惑

适应晕眩——不再错过海上美景

不害怕失眠——催眠可以打倒失眠

唤醒身体“闹钟”——做自己的主人

屏蔽痛觉——拔牙也可以很轻松

没有不能吃的食物——只有不正确的观念

别被焦虑吓倒——用自信打败它

<<一看就懂的神奇催眠术>>

章节摘录

佛经中常说，因果循环，轮回辗转。

尽管科学表明前世今生是不存在的，但是许多人依旧执著于寻找自己的前世。

那么，人真的有前世吗？

如果说有，那么为什么人生下来的时候是一张白纸，什么都不懂？

如果说没有，那么为什么有人能在催眠中看到自己的前世，从而解释一些今生无法理解的事情？

美国著名精神心理医生、国际心理回归治疗学会副主席瑞克·布朗博士在1991年第五期《回归疗法研究》的医学杂志上曾经讲述了一个这样的案例：瑞克·布朗博士接诊了一位患有水恐惧症的病人。

这位病人是一个推销员，他很怕水，不敢坐船，不敢游泳，连自己家里的浴缸也不敢用，他甚至害怕洗脸，害怕喝水。

严重的恐水症极大地影响了他的生活和工作。

最后，他不得不向布朗博士求助。

催眠治疗开始后，布朗博士顺利地把他引入了催眠状态。

在催眠状态下，这个病人看到了自己的前世，他说自己的前世是二战中美国一艘名叫“鲨鱼”号的潜水艇上的一个叫“吉姆”的水兵。

1942年2月11日，吉姆所在的潜水艇在菲律宾马尼拉附近海洋的水域上被日本驱逐舰击沉，潜水艇上的人全部遇难，吉姆也不例外。

在布朗博士的进一步诱导下，这个病人说看到了自己的前世，也就是吉姆去世时的情景。

当时，日本的驱逐舰发现吉姆所在的美国潜水艇，然后发动了鱼雷攻击。

第一枚鱼雷打中了美国潜水艇的尾部，整个艇身剧烈地晃动起来，潜水艇里的警报声大作，人们乱作一团，并开始争抢救生衣。

这时第二枚鱼雷又击中了美国潜水艇，艇舱被打出了一个洞，海水马上涌进来。

还没有拿到救生衣的吉姆感觉冰冷的海水迅速地灌满艇舱并淹没了他。

这个病人说自己看到吉姆临死前看起来非常紧张，非常恐惧，在水中拼命地挣扎。

病人的样子看起来也越来越紧张，越来越痛苦。

这时布朗博士看到病人深深地沉浸在当时的情境中，害怕病人情绪失控，就马上暗示他过去的事情已经过去了，这件事情不会再伤害他，把他的意识从当时的情境中拖了出来，使他的意识回到现在。

这个病人的神情也随之渐渐平静下来。

在这个案例中，病人觉得他的前生是在极度恐惧、无奈当中被淹死的，而且对此印象深刻，这也成为他今生一直无法摆脱的噩梦。

所以布朗博士安慰、引导他，告诉他过去的事情已经过去，这样，问题也就得到了解决。

事实上，这次催眠结束后，这个病人的水恐惧症就消除了，后来，他还爱上了游泳。

布朗博士对这个病人的前世感到怀疑，于是他到美国军方历史档案馆里面进行调查。

结果真的找到：1942年2月11日美国军方确实有一艘叫“鲨鱼”号的潜水艇被日本的驱逐舰击沉，而且这艘潜水艇上也确实有一个士兵叫吉姆。

也就是说，这个病人说的很可能是真的。

后来，布朗博士就把这个案例写进论文并在医学杂志上发表了出来。

看起来，前世似乎是真实存在的。

但是心理学家研究发现，人类回忆出来的东西只是一种再创造的过程，没有人能够百分之百地客观地、准确地回忆出已经发生的事情。

在回忆的时候，很可能会根据自己主观的愿望来虚构一些情节，而很多时候这种主观的愿望甚至是不为回忆者所知道的潜意识。

所以，也就是说，绝大部分人所谓的前世的记忆很可能只是他在自己潜意识中创造出来的一种安慰，用来弥补其对于今生的遗憾或者不满。

有一位修行者在催眠中看到前世的自己是一位寺院的掌管者，掌管的信徒多达几千人，所到之处都

<<一看就懂的神奇催眠术>>

会获得尊荣至极的款待，以至于结束催眠后，他还在沾沾自喜。后来，催眠师在后续的治疗中发现这不过是催眠对象为了迎合自己的虚荣心而想象出来的幻境，除了让他更有理由沉迷在幻想中之外，对他没有任何实质性的帮助。

这样来说，绝大部分人的前世记忆都是不真实的。

但这并不妨碍我们利用前世催眠来完善自我，实现心灵的宁静。

因为前世催眠的目的，不是为了创造一个美好的前世回忆来让自己躲避现实，而是为了解决一些现实中难以解决的问题，从而更好地生活。

所以，前世催眠的关键不在于前世的回忆，而在于催眠结束后，现实中难以解决的问题是不是得到了解决，催眠对象以后能不能快乐、积极地生活。

一位病人在前世催眠中说自己的前世生于1850年，那时的自己叫温卓克，是一个孤独的猎人，一生中没有一个朋友，16年后，他在一场大病中孤独地死去。

在后来的治疗中，病人回忆起来的情景不过是自己以前看到过的一部电影中的情节。

不过，催眠师却从这些虚假的情景中看出了病人内心的孤独、寂寞和对朋友的渴望，并帮助病人走出了心理阴影。

所以，如果通过前世催眠能够让人发现自己存在的问题，解除身心的疾患，从而使内心趋于稳定和快乐，能够更坦然、更客观地看待生活、工作、自己和他人，那么这种前世催眠就是成功的。

P6-8

<<一看就懂的神奇催眠术>>

编辑推荐

《一看就懂的神奇催眠术:原来催眠可以这样用》编辑推荐：每天5分钟，掌握一门非常有用的控制术，25种催眠技巧，让你轻松自在玩转催眠。

催眠在生活中的3大作用：1.当你在不断的压力面前感到失望、紧张、疲惫的时候，催眠可以让你放下心中的压力，找回轻松和自在。

2.当你在职业选择面前感到迷惘和无助的时候，催眠可以让你直面内心的真实意愿，找到自己的兴趣之所在。

3.当你被失眠和焦虑所困扰而感到恐惧和害怕的时候，催眠可以让你回归到心灵的平静，更坦然地面对人生。

然而，我们需要谨记的是，催眠是为了让我们面对自己，使生活更加美好，而不是为了让自己去逃避，更不是为了更便利地牟取非法私利。

所以，催眠的目的不是为了压抑自己，更不是为了控制别人。

正确看待催眠，让催眠成为你的福音，为你带来意想不到的惊喜，这才是许量和编撰《一看就懂的神奇催眠术》的最大愿望。

<<一看就懂的神奇催眠术>>

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