

<<廖阅鹏催眠圣经>>

图书基本信息

书名：<<廖阅鹏催眠圣经>>

13位ISBN编号：9787539941240

10位ISBN编号：7539941243

出版时间：2010-12

出版时间：江苏文艺出版社

作者：廖阅鹏

页数：361

字数：220000

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>

## <<廖阅鹏催眠圣经>>

### 前言

自序 本书完成时，我忍不住想，把“保持觉知”视为催眠的核心，作为好品质的催眠状态的判断标准，应该会为催眠这门学问开展出灵性深度吧。

大觉者释迦牟尼佛曾说过：“我所说法，如爪上尘，所未说法，如大地土。”或许，重视“保持觉知”的现代催眠学，在佛陀的眼中，是可以被归类为“佛所未说法”，乃至纳入“世间一切微妙善语，皆是佛法”的阵容中。

总有一天，当人类普遍对于身心灵的修炼有更全面的认识之后，一种科学理性的归纳整理，会将佛道等传统中国修行派别的精华都萃取出来，结合心理学的研究成果，成为完整的超个人心理学：既能处理低层潜意识的病态问题，也能建立健全的人格，并且实现人人本具的灵性需求。

我心中所思所见的催眠，就是从这样的架构中绽放开来的。

催眠，就是帮助人找到内在的力量，接通大智慧，打开潜意识大宝藏。

弗洛伊德曾经用“冰山理论”来表达：人的意识组成就像一座冰山，露出水面的只是一小部分（意识），但隐藏在水下的绝大部分（无意识）却具有巨大的影响力而没有为人所觉察。

最近我忽然意识到，这个比喻隐含的数学比例有点怪，因为冰山的水上部分和水下部分的比例最大最大也顶多是一比九！

而意识与无意识的范围比例绝对比这数字大很多很多很多，如果勉强要比一比，有意识的心智与无意识的浩瀚心智之比，大概可以类比为一颗苹果与一个银河系吧！

或者，一颗苹果之于整个宇宙庶几近之！

这样一想让我感到很欢喜。

我喜欢心理学，也喜欢灵修，我喜欢玩，喜欢创造，也喜欢催眠。

结果就是出了这本书。

我在自己第一本催眠著作《催眠圣经》的自序里，曾说：所谓“深者见其深，浅者见其浅”，催眠亦是如此……在我眼中，催眠不只是术，而是境界高远的道，足以令人安身立命，就像剑道、茶道、书道、禅道一般，是整个个人格修养的展现。

在《AAH催眠教学讲义》中也曾说：进入二十一世纪的今天，累积了一个世纪的心理学研究，继承了几千年丰富的灵修传统，站在先圣先贤的肩膀上，使我看到了催眠学的新高度与新深度，都是传统催眠所不曾有的。

二十一世纪的催眠，是身心灵全方位平衡发展的催眠。

二十一世纪的催眠，是每一个人都可以运用的催眠。

马斯洛说过：人格中早就存有“高级电路”……高峰经验、创造能力、美学观点以及灵性修持，都是这些高层能力的表现。

是以，二十一世纪的催眠，是启动高级电路的催眠。

这本《廖阅鹏催眠圣经》包含了《催眠圣经》与《AAH催眠教学讲义》的全部精华，再增添近几年的心得与领悟，整合成目前我最完整的催眠著作，也将是我从事催眠教学时所使用的教材。

希望大众越来越能看见“保持觉知”的珍贵，希望这本书能让更多人领受到催眠的美好。

廖阅鹏 2010.7.8 序于昆明滇池之东

## <<廖阅鹏催眠圣经>>

### 内容概要

本书是亚洲著名催眠治疗专家廖阅鹏的力作，书中他以流畅的文笔，叙述催眠的原理与技巧，使催眠变得简明易懂。

同时，作者也针对一般人常有的疑问，例如被催眠了会不会醒不过来，会不会被催眠师控制，为什么我不容易被催眠，催眠真的可以回到前世吗等问题，提出翔实的回答，彻底为你揭开催眠的神秘面纱。

读罢此书，读者既可以学会如何帮别人催眠，也可以学会自我催眠，应用在日常生活的各个方面，如减轻压力、增强自信等，改善身心健康，并充分开发潜意识的神奇能量。

本书深入浅出，简明实用，既适合一般催眠爱好者作为入门之用，也适合有一定基础的人深入学习。

轻松优雅学催眠，一书成为催眠通！

## <<廖阅鹏催眠圣经>>

### 作者简介

廖阅鹏，心理学士、佛学硕士，专业催眠治疗师，AAH美国催眠治疗师学会催眠导师、亚洲总监，从事催眠治疗、催眠教学逾二十年。近年来行走海峡两岸，讲授华人区最权威、最系统、最受欢迎的催眠课程，学生遍布整个华人催眠界。

廖阅鹏是第一位将灵修的核心“保持觉知”融入催眠理论的催眠大师，他建立了具备中国文化特色的超个人心理学催眠理论，将“廖氏催眠”与现代心理学、东方修行体系巧妙地衔接成一个整体，在众多催眠流派中独领风骚。

曾出版《催眠圣经》《轻松优雅学催眠》《灵魂炼金之旅》《换个心情过日子》等多种著作；并录制发行超过40张催眠CD，包括《探索前世今生》《超级放松》《自信与自我肯定》《催眠帮你轻松减肥》《催眠帮你睡好美容觉》等，反响热烈。

## <<廖阅鹏催眠圣经>>

### 书籍目录

催眠是什么？

“催眠 = 睡眠”纯属误会

催眠是一张五彩缤纷的立体地图

人人都能被催眠

人为什么可以被催眠

催眠至少有十二大用途

催眠简史

认识人类的心灵结构

“上帝治病，医生收钱！

”

蛋形心灵结构模型

催眠是通往潜意识的神奇大门

催眠中的超意识现象

意识状态的光谱

满足人的六种需求

常见的十二个催眠疑惑

进入催眠状态会不会醒不过来

我能相信前世催眠的见闻吗

为什么我不容易被催眠

我真的被催眠了吗

催眠秀是真的吗

催眠秀有危险吗

我会不会被催眠师控制而做出不该做的事

如何选择好的催眠师

催眠有哪些副作用

孕妇可以催眠吗

动物能被催眠吗

挑战催眠的极限

催眠可以让我忘记痛苦的失恋吗

可以用催眠让她爱上我吗

催眠可以预测未来吗

催眠可以治疗癌症吗

催眠可以激发特异功能吗

可以催眠全世界吗

如何学好催眠

学好催眠的九点建议

我学习催眠的历程

催眠心法

专注而放松，活在当下

保持明镜之心

看只是看，看见真相

停止内在对话

催眠的五个要素：专注、放松、深呼吸、想象、暗示

如何深度放松

<<廖阅鹏催眠圣经>>

深呼吸，更轻松、更舒服、更愉悦

想象可以调动高等心智的能量

暗示：指示心灵的方向

催眠的标准操作步骤

催眠三大技巧综论

催眠诱导技巧

催眠深化技巧

解除催眠的技巧

我常用的几个催眠治疗技巧

海上仙岛之旅?

角色扮演

器官对话

金色光球观想

与高层潜意识联结

自他交换法

潜意识之手

仪式治疗

召唤

症状转移

四种催眠深度模型

传统的三种催眠深度模型

Dave?Elman的四种催眠深度模型

Harry?Arons的六级催眠深度模型

廖氏内在觉知七种催眠深度模型

催眠敏感度测试

敏感度测试一雪佛氏灵摆测试 (Chevreul ' s Pendulum ) 测试专注能力柔和式

敏感度测试二手臂升降测试测试想象力柔和式

敏感度测试三双手紧握测试测试接受暗示能力权威式

敏感度测试四向后倒测试测试信任权威式

敏感度测试五苹果观想测试测试图像观想能力

敏感度测试六柠檬测试测试专注、想象与接受暗示能力

敏感度测试七身体摇晃测试测试接受暗示能力

敏感度测试八白光观想测试测试图像观想能力

六级深度测试

完整的催眠治疗流程

一个典型的催眠治疗示范

催眠治疗完整流程图

如何自我催眠

自我催眠的入门技巧

进阶技巧：止观双运自我催眠治疗

自我催眠治疗示范

实例一：自我催眠克服打针恐惧

实例二：自我催眠凉爽入眠

实例三：自我催眠寻找失物?

实例四：在飞机上自我催眠治疗重度疲倦

实例五：自我催眠治疗肩膀重度酸痛

实例六：自我催眠治疗丧弟之痛

<<廖阅鹏催眠圣经>>

催眠止痛

为关公催眠止痛

催眠师给医生护士的建议

催眠治疗心病

催眠“抢救”祥林嫂

催眠师给心理咨询师的建议

催眠应用

催眠应用之一：安眠

催眠应用之二：减肥

催眠应用之三：戒烟

催眠应用之四：丰胸

催眠应用之五：解梦

催眠应用之六：抗癌

催眠应用之七：减压

催眠应用之八：静心

催眠应用之九：解除焦虑

催眠应用之十：消除抑郁

催眠应用之十一：增强自信心

催眠应用之十二：提高记忆与学习效率

<<廖阅鹏催眠圣经>>

章节摘录

版权页：插图：我们在印度的复健主治医生玛丽·维吉斯，十分想追上最新的现代科技。有一天，我们争论投资购买超音波仪器是否明智。

我从没使用过超音波。

超音波在医学文献及广告中，被吹捧为突破性的治疗术，可减少伤疤及舒缓关节疼痛。

维吉斯要我立即订购这种仪器，我犹豫存疑。

最后维吉斯赢了这场辩论，很快地，这部全印度第一架超音波仪器，便从她的部门传出嗡嗡运转声，带来很大的振奋。

也许为了安抚我，玛丽同意测试100个手指关节硬化的病人。

所有病人都接受相同的治疗及按摩，但其中只有一半暴露于超音波仪器前，记下他们初期的活动幅度，便于以后我们客观比较结果。

整个测验过程中，玛丽的物理治疗师坚持两组病人都受到相同的关注和鼓励。

评估日终于临到，评估结果迫使我吞下对仪器的存疑。

病例清楚显示超音波治疗正如广告所述，在各方面都产生作用，病情的缓解不容否认。

数周后，售卖超音波器材的公司代表来察看机器是否运作正常。

他很高兴地听着我们的报告，并商讨把我们的发现与其他医院分享。

他打开仪器开关，机器立刻嗡嗡作响，接着，他把一杯水放在超音波磁头下，水面却平静不动，一个迷惘的表情浮现在他脸上。

于是，他打开仪器后部，探头其中，然后大叫：“嘿，这部机器根本就没动过嘛！”

我们运送机器时，怕有损坏，所以没把超音波的磁头接通。

现在它仍然没接上。

”维吉斯很快便明白了其中的含意，她很怅惘，最后说：“那么是什么使它嗡嗡作响呢？”

”



<<廖阅鹏催眠圣经>>

编辑推荐

《廖阅鹏催眠圣经》由江苏文艺出版社出版。

<<廖阅鹏催眠圣经>>

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