

<<图解催眠术与心理调节>>

图书基本信息

书名：<<图解催眠术与心理调节>>

13位ISBN编号：9787802502505

10位ISBN编号：7802502500

出版时间：2009-8

出版时间：中国言实出版社

作者：梁素娟

页数：230

字数：180000

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>

## <<图解催眠术与心理调节>>

### 前言

催眠术是一门古老而又神秘的心理治疗和心理调节技术，在国外已经被广泛应用于临床实践。但是长期以来，在我国由于种种原因，这项技术没有获得它应有的地位，甚至有人把它当做巫术看待。

有的人把它吹得神乎其神，有的人则对它持否定态度，还有的人半信半疑。

催眠术被蒙上了层层神秘的面纱“人桥”事件——通过催眠将人弄得像块钢板，横架在两把椅子之间，中间悬空，腹部可以站人。

这种奇特的现象，一定会令很多人瞠目结舌、面面相觑、惊叹不已！

其实这只是一极端的催眠现象，是催眠师在展示催眠术的神奇效果！

事实上，催眠不是气功，不是宗教，更不是魔术，而是一种全身心放松的方法，是心理医护人员治疗心理疾病的重要手段，并被广泛应用于对人潜能的开发活动中。

例如，催眠术能够在提高自信、激发动力、增强注意力及记忆力、提高创造力、增强体能、诱导对内心事件的记忆、减轻压力、消除恐惧、克服焦虑、改善人际关系、去除不良习性、戒烟乃至戒毒、减轻疼痛，等等许多领域发挥神奇的功效。

不仅如此，催眠术还可以用于管理工作中，借助心理暗示的作用，提高管理效率；还能在市场营销中增强顾客的购买欲，从而提高商品销售量。

## <<图解催眠术与心理调节>>

### 内容概要

你有失眠吗？  
你有高血压吗？  
你常常焦虑不安吗？  
你想减肥吗？  
你想戒烟吗？

自古以来，尽管催眠术备受争议，但大量的临床实践证明，催眠术在治疗身心疾病、开发个体潜能方面有着其他疗法难以比拟的神奇功效？

本书以直观、形象的图解形式，配以通俗易懂的讲解，全面介绍了数十种简单实用的催眠疗法，并针对现代社会的不同人群、不同需要，提出了科学的催眠治疗方案。

请你试着把本书放在手边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！

## &lt;&lt;图解催眠术与心理调节&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 神奇的催眠现象 无中生有：生理竟然也起变化了 催眠重生：打破“旧我”，创造“新我” 支配行动：被催眠师“操纵”了 产生幻觉：出入仙境，与人同乐 场景重现：他想起来了 年龄倒退：“回到”孩童时代 疼痛消失：无须麻醉的外科手术 记忆丧失：她忘记了 人格变换：他变成了一个优秀的学生第二章 人为什么能被催眠：有关催眠的传统理论阐释 “动物磁流”在起作用 催眠现象是暗示的后果 角色理论 “潜意识”的力量 联想作用说 心理作用说 预期作用说第三章 催眠术的误解和滥用 催眠术是江湖骗术 催眠术能包治百病且没有副作用 催眠师有特异功能 接受催眠有害 催眠就是让人睡觉 动物也能被催眠 被催眠后能看到前世 进入催眠状态后可能醒不过来 接受催眠会被别人完全控制第四章 揭开催眠术的神秘面纱 催眠术究竟是什么 催眠术的特征和种类 什么是自我催眠术 催眠术到底有什么用 催眠术的发展史 催眠深浅的判定 对催眠现象的生理学研究 对催眠现象的心理学研究第五章 催眠术的实施条件 谁可能成为催眠师——成为催眠师的条件 我就不相信我能被催眠——被催眠者的身心要求和易感性测试 在哪儿都能被催眠——催眠室的布置要求 我命令你睡着——催眠语的使用要求 受术前的准备工作 实施催眠术的五条原则第六章 催眠术实施的过程和状态 催眠术实施的六个步骤 催眠的三种状态第七章 实施催眠信的方法 躯体放松法 观念遣动法 凝视催眠法 抚摸催眠法 数数催眠法 惊愕催眠法 联想催眠法 呼吸催眠法 集体催眠法 药物催眠法 反抗催眠法 生理催眠法 觉醒法第八章 生理疾病催眠疗法的临床应用 偏头痛 失眠症 晕车(船) 消化不良及厌食症 脱发 遗尿症 口吃 神经衰弱 痔疮 原发性高血压 无痛分娩 阳痿第九章 情绪、情感障碍的催眠疗法 抑郁症 社交恐惧症 焦虑症 癔症 性冷感症 恋物癖 异性装扮癖 惧高症 手淫第十章 自我改善的催眠疗法 减肥 戒烟 戒酒 戒赌 消除自卑感 克服考试怯场 美容养颜 提高想象力 增强记忆力后记

## <<图解催眠术与心理调节>>

### 章节摘录

第一章 神奇的催眠现象无中生有：生理竟然也起变化了 在催眠学界，有一种奇特现象广为人们所谈论：催眠师只要通过对被催眠者作一暗示，而不用实际的东西刺激他，就能使被催眠者不仅在主观上产生一定的心理体验，而且在生理上也会产生相应的生理效应，这种奇特的催眠现象被称为“无中生有”的生理效应。

关于“无中生有”的催眠现象，有这样一个著名的实验：催眠师请被催眠者喝下一杯白开水，并暗示他：“这杯水，像蜜一样甜，里面放了很多糖。

”被催眠者一口喝下白开水后，非常兴奋地说：“这杯水好甜啊！”

”事情还在继续发展，人们对被催眠者进行了抽血化验，竟发现其血液中的含糖量大大提高，被催眠者在生理上也出现了相应的变化。

由此可见，在催眠状态中，被催眠者不仅能按催眠师的暗示作出相应的心理反应，还能够引起其生理方面的变化。

催眠师暗示被催眠者：“从现在起，你的手腕上瞬间要被烧红的铁块烫着。

我现在手里拿着烧红的铁块。

”然后，用一个常温的木块对其一触，被催眠者立即惊慌地把手移开，好像真的被烫了似的，而且，他的手腕的确有被烧伤的痕迹。

用显微镜检查其病理变化，结果发现与一般的烧伤毫无两样。

可见，催眠的这种“无中生有”的现象，真是令人惊叹不已。

实际上，催眠暗示甚至可以使被催眠者陷入“假死”状态，即使被催眠者具有自然死亡的一切特征，如呼吸、脉搏终止等。

## <<图解催眠术与心理调节>>

### 后记

在行将完稿之际，笔者想向读者再“啰唆”几句。

就专业的心理学学科而言，催眠术和心理调节是两个有跨度、有区别的范畴。

催眠术多指一种专业的心理治疗手段和技术，需要专业人员和治疗对象在一个适宜的环境中共同完成，它属于专业心理学的领域；心理调节是一种日常化、大众化的心理自助行为，任何人只要愿意尝试又具有起码的心理学常识，都能无需任何先决条件地自行完成。

在中国读者的心目中，催眠术还是很有些神秘感的，当然，这首先是因为我们知之不多，甚或知之有误。

这样，一方面形成了我们头脑中模棱两可甚至错误有害的观念，一方面也阻碍了我们对催眠术的科学认知、合理把握，并将其运用于日常的自我心理调节中。

基于以上考虑，笔者以心理调节为切入点，向读者介绍催眠术的相关背景、主要知识和运用原理，力求使读者在进行自我心理调节时能多一些科学的观念、正确的方法和有用的技巧。

## <<图解催眠术与心理调节>>

### 编辑推荐

《图解催眠术与心理调节》讲述了大量临床实践证明，催眠术有以下用途：治疗精神官能症、身心疾病；催眠是一种有效的止痛方法；帮助失眠者入睡；帮助戒烟、戒酒、减肥，调整不良饮食习惯；帮助我们产生惊人的记忆能力与学习效果；帮助我们更有自信，勇于面对考验；帮助我们放松，不再被压力、焦虑、悲伤、挫折感等各种负面情绪所困扰。

《图解催眠术与心理调节》通过图解方式分析催眠术，化繁为简，重新建构心理调节模式。

将催眠术精华图形化以后，搭配简明扼要的解说，帮助读者准确解读催眠技巧。

帮助已经熟悉催眠术著作的读者，建立学习的架构，印订学习心得，让获得的知识应用得更加灵活。

<<图解催眠术与心理调节>>

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>