

神奇的催眠术



[神奇的催眠术 下载链接1](#)

著者:廖阅鹏

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787505740211

“催眠其实是直接与潜意识沟通的艺术”

——廖阅鹏

世界知名催眠大师 廖阅鹏

20年催眠实战技巧完全解密·新增6万字·经典修订版

独家赠送廖阅鹏私家珍藏“前世今生”音乐

失眠、焦虑、抑郁、记忆力差、烟瘾、肥胖……

每天学一点神奇的催眠术，

直接与潜意识沟通，解救你的心理困境！

Altered state of consciousness

心法+催眠方法+催眠实例

成为自己和来访者的专业催眠师

认识自己：剥掉表面的伪装，看见内在的真相

心理治疗：处理精神官能症、情绪失调、失眠等问题

改善身体机能：美容、美体、瘦身，事半功倍

激发潜能：提升学习效果，拥有更好的记忆力

内容简介：

本书是世界催眠大师廖阅鹏的普及版催眠力作，书中他以轻松优雅的文笔，叙述催眠的原理与技巧，使催眠变得简明、易懂、好学、好用。既可以作为入门读物使用，也非常适合有一定基础的人深入学习。读完本书，你不仅能学会怎样帮别人催眠，还能学会如何自我催眠，改善整体身心状态，并充分开发潜意识的神奇能量。

催眠这么好，让我们一起来享用吧！

作者介绍：

廖阅鹏

世界知名催眠大师，美国催眠师学会（NGH）催眠导师，美国催眠治疗师学会AAH催眠导师，（AAH）亚洲总监，催眠咨询、演讲专家，拥有心理学、佛学硕士双学位。研究心理、宗教、神秘学、潜能开发多年，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。目前从事心理治疗、催眠教学、催眠CD及脑心科技产品研发，并常应邀上电视媒体示范催眠疗法。

廖阅鹏老师近年来行走各地，传授催眠术，以其轻松优雅的教学风格，结合东方文化、西方心理学的课程内容，引领学员窥见生命更高境界，备受学员爱戴。

目录：催眠很简单

催眠很简单 / 002

催眠简史 / 004

如何给催眠下定义 / 009

催眠是什么 / 011

催眠可以为你做什么 / 019

催眠满足人的六种需求 / 025

前世催眠 / 032

你最想知道的关于催眠的疑问

人人都能催眠吗 / 040
人为什么可以被催眠 / 042
我会不会被催眠师控制而做出不该做的事 / 044
催眠秀是真的吗 / 046
催眠秀有危险吗 / 049
如何选择好的催眠师 / 052
为什么我不容易被催眠 / 056
我真的被催眠了吗 / 058
孕妇可以被催眠吗 / 059
动物能被催眠吗 / 061
催眠有哪些副作用 / 063
催眠的五大心法与五大要素、敏感度
催眠的五大心法 / 066
催眠的五个要素 / 076
催眠敏感度测试 / 083
掌握催眠技巧，瞬间晋升为催眠师
我学习催眠的历程 / 106
学好催眠的九点建议 / 111
催眠的标准操作步骤 / 113
催眠诱导技巧 / 115
催眠深化技巧 / 128
解除催眠的技巧 / 135
瞬间催眠概论 / 137
瞬间催眠技巧 / 139
回归中心催眠引导 / 142
几个我常用的催眠治疗技巧 / 146
一个典型的催眠治疗示范 / 157
廖氏催眠治疗模式 / 165
年龄回溯 / 171
如何在催眠治疗中走得更深 / 177
如何成为一个厉害的催眠师
催眠师的修炼 / 180
催眠可能出现的流弊 / 183
如何设计催眠指令 / 184
如何提高催眠治疗的成功率 / 185
如何教授自我催眠课程 / 189
上课规则 / 190
如何发展你的催眠事业 / 191
如何避免负面能量 / 192
如何拯救陷入负面暗示的人 / 194
催眠启示录1：催眠后暗示的哲学启发 / 197
催眠启示录2：幻觉与认知扭曲 / 198
催眠启示录3：神圣的遗忘 / 200
舞台催眠秀 / 202
自我催眠就是这么简单
自我催眠的入门技巧 / 208
实例一：自我催眠克服打针恐惧 / 211
实例二：自我催眠凉爽入眠 / 212
实例三：自我催眠寻找失物 / 213
实例四：在飞机上自我催眠治疗重度疲倦 / 215
实例六：自我催眠治疗丧弟之痛 / 217
每天用一点神奇的催眠术
催眠催眠，催你入眠 / 222
催眠减肥，治标更治本 / 223

催眠戒烟，帮你戒掉最后一支烟 / 224
别怀疑，催眠也是抗癌健将 / 225
简单催眠练习，释放压力 / 227
催眠让你享受静心时光 / 228
催眠为你解除焦虑 / 229
自我催眠，走出抑郁 / 230
接受催眠指引，自信与自我肯定 / 233
催眠提高记忆与学习效率 / 234
穿越人流心理创伤 / 235
催眠指引，关照你的悲伤 / 237
催眠强化记忆力 / 239
电影《催眠大师》的治疗重点 / 252
跋一切都是最好的安排 / 259
· · · · · · ([收起](#))

[神奇的催眠术_下载链接1](#)

标签

催眠

心理学

廖阅鹏

心理

2017

中国

wechat

ebook

评论

谁的成长中还没有一些乌烟瘴气呢

风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。一滴水脱离海洋，才能蒸腾为云、坠落为雨，走遍高山、草原、大地，再复归于海。

科普！实用！先备下了（目前只是想了解下，还没想实践）

好久以前，那时候还在二当买书，为了凑单买的。不推荐。

看的时候脑子里都是廖先生的声音哈哈哈哈
总体来说是了解催眠的好书~（书里也有我觉得有问题的地方 因此扣一星吧）

简单好看。kindle版足够了

实用性强，需购纸质版放在身边时不时翻翻

催眠的一些语言描述，快速催眠的几种方法，渐进式放松法不就是瑜伽放松法嘛，确实有效果，尤其在自我催眠快速入睡很有效果，数数法不稀奇，但是复杂数数法，就是我高中一直用的入睡法，原来也是一种方法，这么想着，原来都是每天催眠自己。瞬间催眠法就太神乎其神了，在一瞬间脑子失去意识的零点几秒进行催眠，厉害了。

用来自我催眠用，因为有时会陷入难以觉知的状态。禅宗和瑜伽，源头上都有催眠的影子。这些年心理暗示用于治疗太多案例了。当然了，如果没有讲一些灵修或者气功知识，就更好了……(至今觉得水晶球能量什么的太假了，一直记着高中时心理老师给我们做的烂到家的群体催眠……哦蛮实用的，但最好还是跟老师学吧

7.0这个评分认真的吗？最近连着看了七八九十本关于催眠的书，毫无疑问廖阅鹏的这本最佳，且如果关于催眠只能选一本，那一定是这本。（等我看完圣经和AHA那两本再来更新

一切都是最好的安排！

写得很详实，但实际操作太难了，还是自我催眠比较可行

几天了，翻一翻也就看完了。觉得看完后没有什么感觉，干货挺多，介绍算详细，但是没有想去学习的欲望。也许真的不够贴近生活吧。

一般般，难以实践

简单易懂。其实心理学无非是教你利用科学的方法成功做到心理暗示～

入门第一本书，结合一些灵性的内容，适合对催眠有了解

是一本很实用的入门书，后面附上了大段的实操教程，浅显易懂，很值得一看

关于催眠的定义，廖阅鹏给出的是“当我们通过连续、反复的刺激，引导当事人进入一种高度可被暗示的意识状态，这个过程就称为催眠。也可从意识状态来描述。
“当人进入一种身体放松、内心宁静的状态，而且意识清晰，甚至比平常更「更清晰，我们把这个过程称为催眠，这种状态称为催眠状态。”我从中理解到宗教仪式也大量运用了催眠技术，但是是在信徒无意识的状态下进行的，最终归因到神身上。而催眠技术则是在与被术者沟通确定并基于一个确定的治疗目标所进行的。真是刺激了我对于宗教的愤怒

看这本书想起了电影《盗梦空间》里的场景，比如搭电梯一层层进入潜意识，比如解除催眠的指令“kick”等。读完本书会觉得催眠不如我们想象中神奇，然而，这才是一本入门书籍该具备的，破除不切实际的认知，才能走得更远。

[神奇的催眠术_下载链接1](#)

书评

系统给我推荐的，翻了几页就放不下了。如廖老师所说，“一切都是最好的安排”确实是既能做入门书籍，又适合有一定基础的人深入学习催眠。之前对催眠感觉非常遥远而神奇，想来是拜影视作品所赐——总以为一块怀表晃一晃，哇，就催眠了，让干啥干啥。（当然书里也...

[神奇的催眠术_下载链接1](#)