

每天懂一点催眠心理学



[每天懂一点催眠心理学_下载链接1](#)

著者:霍欣彤

出版者:南海出版公司

出版时间:2010

装帧:平装

isbn:9787566241306

催眠

作者介绍:

目录: 目录

编者序: 催眠——神奇的心理治疗方法/4

本书阅读导航/8

第一章 不可思议的催眠

准备一下, 我们一起进入催眠世界!

1. 催眠是什么: 神秘而又有效的心理疗法/16
2. 催眠性恍惚: 催眠时难以抗拒的轻松/18
3. 被动性注意力集中: 自然而然集中于暗示下的恍惚状态/20
4. 被暗示性亢进: 暗示性话语的影响力/22
5. 人们对催眠的误解: 一旦被催眠就会任催眠师摆布/24
6. 催眠与睡眠: 催眠状态和睡着了一样吗/26
7. 催眠时的脑波: 可以看到的催眠状态的变化/28
8. 催眠与无意识: 催眠会唤起无意识/30
9. 唤起无意识: 与无意识世界全接触/32
10. 与无意识交流: 探察无意识世界的方法/34
11. 被暗示性与被催眠性: 容易被暗示的人就容易被催眠吗/36
12. 催眠感受性: 决定哪些人容易被催眠/38
13. 催眠的分类: 他人催眠与自我催眠/40
14. 暗示的分类: 直接暗示和间接暗示/42
15. 催眠深度: 催眠程度有深浅之分/44

第二章 催眠的历史

被误解的催眠却有一种神秘的力量!

1. 催眠的开始: 原始时代的催眠/48
2. 国王的神奇力量: 只有牧师可以使用的秘法/50
3. 麦斯麦术: 麦斯麦与磁气疗法/52
4. 普伊塞格的发现: 人工催眠与睡眠奇迹/54
5. 磁气现象的起因: 是否由暗示作用引起/56
6. 伽斯纳的驱魔术: 疾病是恶灵的杰作吗/58
7. 催眠麻醉: 暗示的力量可以使疼痛消失/60
8. 催眠命名的由来: 布雷德翻开催眠史新的一页/62
9. 南锡学派的催眠研究: 利保尔特与博恩海姆的成就是什么/64
10. 夏科对催眠的见解: 南锡学派与巴黎学派的大论战/66
11. 精神分析论的萌芽: 布洛伊尔与不喝水的少女/68
12. 弗洛伊德开创精神分析: 从情感宣泄疗法到自由联想法/70
13. 弗洛伊德以后的催眠: 衰落的催眠再次受到瞩目/72
14. 库埃法: 自我催眠法的诞生/74
15. 催眠被医学界认可: 国际临床实验催眠学会的创立/76
16. 催眠概念的革命: 艾瑞克森式的催眠诱导法/78

第三章 催眠的实施

按照流程正确使用催眠术, 规避催眠过程中不必要的危险。

1. 催眠阶段与催眠现象: 被引发的催眠现象也分阶段/82
2. 催眠接待: 了解催眠接待的流程与目的/84
3. 催眠的场所: 选择合适的地方进行催眠/86
4. 进行催眠的关键点: 催眠师与受试者之间的信任/88
5. 事前面谈: 事前面谈需要做哪些工作/90
6. 催眠的危险性: 催眠疗法对任何人都有效吗/92
7. 催眠前的注意事项: 进行催眠需要注意什么/94
8. 被暗示性实验: 确认受试者是否容易被催眠/96

9. 催眠诱导法：使受试者迅速进入恍惚状态/98
10. 催眠深化法：要想深化恍惚状态应该怎么做/100
11. “催眠术”与“催眠”的区别：为什么必须用“催眠”这个词/102

第四章 催眠暗示与催眠现象

选择催眠方法可以使自己回到自己的前世和体验未来的自己。

1. 动念动作应答法：与无意识对话的方法/106
2. 催眠对身体的影响：可以提高肌肉力量和柔韧性/108
3. 催眠时的记忆力：可以增强记忆力/110
4. 催眠对触觉的影响：可以利用催眠暗示控制感觉/112
5. 催眠对触感以外感觉的控制：对味觉、嗅觉、视觉、听觉的控制/114
6. 梦的诱导：催眠可以使人做梦/116
7. 后催眠暗示：让受试者在觉醒后执行指令/118
8. 关键字法：立刻进入催眠状态的方法/120
9. 健忘暗示：要让受试者忘记催眠暗示/122
10. 人格转换：改善人际关系的催眠方法/124
11. 年龄倒退：追溯遗失的记忆/126
12. 发展催眠：去体验未来的自己/128
13. 自动记录：寻找内心深处的压抑/130
14. 正幻视与负幻视：通过暗示引起幻视的现象/132
15. 实验神经病：用催眠来制造心理问题/134
16. 前世疗法：你相信自己有前世吗/136

第五章 催眠诱导与催眠深化法

保证催眠得以顺利进行必需的高招！

1. 振子法：用硬币来实施催眠暗示/140
2. 呼吸法：反复深呼吸就能进入催眠状态/142
3. 要径法：用手的动作来配合催眠/144
4. 凝视法：凝视发光物体会犯困/146
5. 睁眼闭眼法：简单的动作进行催眠诱导/148
6. 眼睑僵硬法：催眠过程中眼睛无法睁开/150
7. 手指固定法：手掌或手指僵硬的现象/152
8. 手臂伸展法：手臂伸展可以使受试者进入恍惚状态/154
9. 手臂的上抬与下落：使受试者快速进入恍惚状态的技法/156
10. 抬手法：让受试者毫无抗拒地接受暗示/158
11. 注意呼吸法：通过自然呼吸进入催眠状态/160
12. 手臂僵直法：由手臂僵直进入催眠状态/162
13. 全身僵直法：让人身体无法动弹的催眠方法/164
14. 全身无力法：无力暗示使用要得当/166
15. 站立后倒法：需要很高技巧的技法/168
16. 左右运动和前后运动：通过单调的运动进行催眠/170
17. 本能运动：能够舒缓压力的催眠技法/172
18. 重感暗示法：通过重感暗示进行催眠的方法/174
19. 倒数法：通过倒数数字实施催眠的方法/176
20. 节拍器法与沉默法：用节拍和沉默来使心情平静/178
21. 台阶法与隧道法：可以体验到移动感的技法/180
24. 想象法：想象力与催眠深度的关系/182
25. 觉醒法：从催眠中唤醒受试者的技法/184

第六章 催眠的活用方法

进行自我催眠，找到治愈顽疾的方法，重新找回自信。

1. 自律训练法：自己能够进行的催眠/188
2. 治疗厌学：用催眠激发人的学习欲望/190
3. 遗尿症的催眠治疗法：尿床也能通过催眠治疗/192
4. 晕车症状的克服：催眠可以使人不再晕车/194
5. 治疗失眠：从失眠意识中解放出来/196
6. 按时起床的方法：催眠可以使在希望的时间起床/198

7. 脸红症的克服：催眠使你在人前不脸红/200
 8. 催眠戒烟法：利用催眠可以戒烟/202
 9. 催眠节酒法：可以避免饮酒过量/204
 10. 用催眠治疗皮肤病：利用催眠使瘰子消失/206
 11. 催眠减肥法：无压力平稳减重法/208
 12. 偏食矫正法：催眠可以让孩子不挑食/210
 13. 症状置换法：用催眠把重的症状换成轻的症状/212
 14. 时间扭曲法：用催眠控制时间知觉/214
 15. 治疗不安发作：催眠能够控制身心不安的感觉/216
 16. 自信获得法：让人体验梦想实现的感觉/218
- • • • • [\(收起\)](#)

[每天懂一点催眠心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

催眠

每天懂一点催眠心理学

心理

生活

BOOK生活工具

简单

科普

评论

只要进去，就深陷

记得鲁豫大妈有一集做催眠主题，中间剪短许多担心观众仿效。其实有心求催眠法其实是容易的，不过于我别人催眠，于我催眠他人也毫无半点兴趣。

前面的部分比较有趣，后面已经觉得不再新奇了。原来瑜伽也算是一种催眠疗法，不错！

盗版！

操作性不强，画的倒是挺有趣，讲历史的部分好玩

因为好奇而得到的启发。

催眠普及入门必读

浅显简单，入门了解下还不错。

简单的概念阐述

看不进去。

简单文字加插图，内容一般

骗子

呃，就看看咯，学到一点就是催眠是建立在双方高度互信的基础上的。

浅浅的懂一点，算是科普吧。

纸质不是很high

增长了一些知识吧，不过缺少具体的指导。

挺有意思的一本书

通过这本书可以看到催眠人士的成长之路，大象放冰箱需要哪几步。

要不要這麼山寨

科普读物，揭开了催眠的神秘面纱，也学到了一些实用技巧。

[每天懂一点催眠心理学 下载链接1](#)

书评

一开始因为是跟日本那三本一系列的没怎么注意就买了，回来的车上开了一下，发现是咱中国人写的。

虽然没有彩页和猴子系列的生动的图画，但是内容非常详细。讲解的时候那种看了就头疼的官方术语没有很多，而且内容言简意赅，通俗易懂，很多和生活很贴切。

对于我这种心理学狂热...

接触催眠术时间还不多，但感觉从麦斯麦尔术开始整段催眠历史似乎都是在国外发展，所以很多的著作都是国外的，鲜有比较好的国产书。还好我有用书单找书的习惯，在一张书单里发现了这本书，国产的催眠书。虽然里面没有新的内容，只是一种整理和科普。但我很庆幸能发现这本书，也...

因为之前受过催眠，加上看书之间经常出现有关于催眠治疗催眠法心中对此顿生好奇，见识了人的潜意识的无限潜能。心里暗示和潜意识的力量是巨大的，因为被催眠过，所以不得不为之感叹不已。这本书介绍了催眠的历史、种类、以及催眠的方法。在每个知识点都做了知识结构图和卡通图...

实用性很差，不如原田的小猴子系列贴近生活。内容大部分都像是从文献上整理而来的理论话。全书219页，有79页是定义和历史，之后近100页是实施理论和分类，“活用方法”仅30页，而这30页的内容里，几乎全部都需要催眠师的实施，一般人并不能在生活中自己学、自己用。最后一看， ...

每天看点多看点才能提高避免社会的危害侵扰到我们自己以及家人 我们应该用心去读 用心去了解 去理解 去明白
提供的这本书是最好的材料可以帮助我们明白一些人性的特点从中可以掌握一个人的情绪 让人感受到亲切和放心 才能安心 明白这一点太重要了建议多看看这本书

[每天懂一点催眠心理学_下载链接1](#)