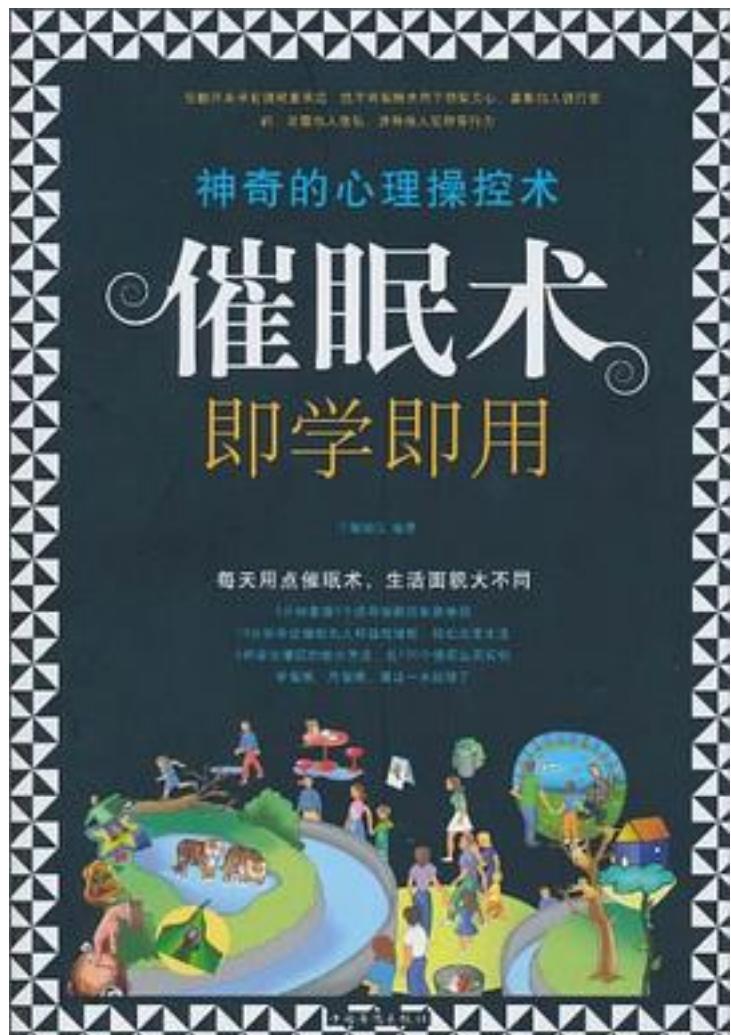


催眠术即学即用



[催眠术即学即用_下载链接1](#)

著者:于海娣

出版者:中国华侨

出版时间:2010-10

装帧:

isbn:9787511305886

《催眠术即学即用》内容简介：作为一种神奇的心理操控术，催眠术能够直接作用于人

的心灵，对于改变信念与行为模式有特殊的功效。《催眠术即学即用》针对读者对催眠所抱有的各种关心、疑虑和问题入手，从“催眠术的前世今生”、“原来这才是催眠”、“你最想知道的催眠问题”、“掌握方法，催眠其实很简单”、“不可思议的催眠力量”、“自我催眠，即学即会”和“每天用点催眠术”7个方面，系统介绍了催眠术的历史、现状及作用机制，阐述了催眠与暗示的关系以及催眠诱导的各种方法，详细列举了现代催眠学家惯用的催眠疗法，让读者充分了解催眠的心理机制，体会到催眠的科学性和实用性。但是，只掌握催眠的技术和理论是不够的，我们的目的是帮助读者应用相关的技术和理论去改变现状，完善自身，即学即用才是关键。事实上，只要掌握了基本的技巧和理论，催眠就像骑车、走路一样简单。在《催眠术即学即用》的最后一部分，我们提供了二十几份专业的瞬间自我催眠台词，涉及各种常见的自我完善目标。目前，你有哪些方面是迫切需要改善的？就请带着一定的目标去催眠吧，亲自体验一下催眠的神奇功效。

作者介绍：

目录: 催眠术的前世今生 催眠术的端倪 御触 想象与磁铁 海尔神父 伽斯纳神父
催眠术的发展 弗兰茨·安东·梅斯默的动物磁流学说 普赛格侯爵的磁性睡眠
詹姆斯·伊斯岱的外科麻醉催眠术 催眠术之父詹姆斯·布莱德 催眠术在法国的发展
弗洛伊德与催眠术 20世纪的催眠学 克拉克·赫尔 米尔顿·艾瑞克森 催眠术论战
催眠术的现状 原来这才是催眠 什么是催眠术 什么是催眠 什么样的人才能被有效催眠
催眠、沉思以及第一状态 人为什么可以被催眠 大脑程序 重新编程
利用催眠来解除你大脑中的安全系统 你最想知道的催眠问题 那些催眠表演是真的吗
娱乐性 舞台催眠师 催眠表演的技巧 舞台催眠是否有害 舞台催眠的过去和现在
今日的舞台催眠师 催眠师可以让人做违背意愿的事吗 会不会成为一睡不醒的“睡美人”
催眠对所有人都有效吗 催眠真的可以控制人的大脑吗 催眠对人的身体有害吗
催眠是不是一种超自然的实践掌握方法，催眠其实很简单 催眠的4种状态和6个阶段
第一阶段 第二阶段 第三阶段 第四阶段 第五阶段 第六阶段 “诱导” 催眠9招制胜 诱导
诱导的方法 诱导的语言 诱导的步骤 诱导的声音 诱导的过程
深化催眠的6种“暗示”方法 通过“唤醒”解除催眠不可思议的催眠力量
戒烟、戒酒、戒毒 戒烟 戒酒 戒毒 催眠让人安然入睡 你的睡眠方式
测验你的环境和身体状态 典型的床上独白 制定计划 总体意念法 标本兼治，轻松减肥
与你的潜意识握手 你从这里到何处去 查明何时、何地以及你为什么吃 制定一生的计划
为结果来重新编制 完整诱导 期望和加强什么 案例 特别注意事项 治疗恐惧症 解开恐惧
消除你的恐惧 进攻计划 使用返童记忆诱导 治疗你特殊的恐惧 克服心理障碍
克服害羞心理 减轻压力 增强自尊心和动机 克服焦虑和害怕 消除失落感 战胜郁闷
解决人际关系障碍 使每个人都畅所欲言 医学应用 自然分娩 控制疼痛 手术催眠
急躁性大肠综合征 过敏症 癌症 寒冷与流感 结肠炎 高血压 偏头痛 肌肉痉挛 胃病 胃溃疡
其他疾病 提高记忆力和学习能力 影响因素 确定阻碍因素 制定计划 重建潜意识
设计你的整体意念法 随后事宜 个案分析 特别提示 年龄倒退与推进 年龄倒退 情感桥
往世回归 年龄推进 往世 提高你的运动表现力 目标实现的障碍 消除障碍 改变你的态度
消除你的身体症状 精神拍照 你的总体目标 运用总体意念法 随后事宜 特别提示
法庭上的催眠奇效 自我催眠，即学即会 什么是自我催眠术 自我催眠的准备工作
自我诱导 自我诱导方式 再唤醒与深化催眠 再唤醒 催眠深化
怎样知道是否进入催眠状态 编写暗示台词 保持直接暗示简洁、扼要
为暗示制定一个期限 确保暗示表达确切 一次暗示限定在一个问题上
主要目标应分解为一系列暗示增强的步骤 使用肯定的词语，避免否定或不一致的词语
避免引起思考的放松暗示 用提示性词语或短语触发并强调暗示
选择想象去增加直接和诱导后暗示 排除有害的暗示 评价暗示 每天用点催眠术
应用催眠就这么简单 期待结果 坐享成功 瞬时自我催眠术 读者导言(大声朗读)
催眠减压，收获阳光心情 指令 唤醒 不再做聚会中的“壁花” 指令 唤醒
超然自信，应对自如 指令 唤醒 催眠告诉自己：我能，我行！ 指令 唤醒
催眠助你成为演讲家 指令 唤醒 催眠真的可以缓解病痛 指令 唤醒

别怀疑，催眠就是能增强注意力 指令 唤醒 催眠助你再现梦境 指令 唤醒
求助周公，不如求助催眠 指令 唤醒 永别了，坏习惯 指令 唤醒 催眠助你更加果断高效
指令 唤醒 精力更加充沛 指令 唤醒 自由大胆地飞翔 指令 唤醒 激发强烈的取胜欲望 指令
唤醒 催眠催眠，催你入眠 指令 唤醒 完美的性生活 指令 唤醒 催眠减肥，绿色又高效
指令 唤醒 吃得健康，吃得正确 指令 唤醒 催眠也能给你动力 指令 唤醒 取得最佳成绩
指令 唤醒 提高记忆力 指令 唤醒 增强强壮的免疫系统 指令 唤醒 快速康复 指令 唤醒
催眠催出更积极的态度 指令 唤醒 创造性地解决问题 指令 唤醒 发现你的创造天赋 指令
唤醒 赚更多的钱 指令 唤醒附录一 催眠术语附录二 催眠术大事记

• • • • • (收起)

[催眠术即学即用 下载链接1](#)

标签

催眠术即学即用

方法

教程

生活技能

技巧

经验

技能

技术

评论

病人对自己会被治愈深信不疑，而这种信念会反过来帮助身体自行疗伤

[催眠术即学即用](#) [下载链接1](#)

书评

[催眠术即学即用](#) [下载链接1](#)