

<<催眠的秘诀>>

图书基本信息

书名：<<催眠的秘诀>>

13位ISBN编号：9787506287678

10位ISBN编号：7506287676

出版时间：2008-8

出版公司：世界图书出版公司

作者：林贞年

页数：196

译者：余晓潮

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>

<<催眠的秘诀>>

内容概要

本书面向希望进一步掌握催眠技巧的读者。

作者首先从当前人们对催眠所抱有的各种关心、疑虑和问题入手，介绍催眠的理论和历史，阐述催眠与暗示的关系，讲解催眠诱导的各种技法，并首次披露其多年潜心研究所独创的催眠方法。

本书强调理论与实践的结合，重视对人性的理解，是一部具有现实意义的心理学著作。

<<催眠的秘诀>>

作者简介

林贞年，1964年生于日本香川县。

1992年，他开始在东京都立川市设立催眠诱导研究所。

他在催眠诱导研究会中担任会长，这个研究会在国外也设有分会。

除了在电视综艺节目上表演之外，也常常被杂志报道介绍。

目前致力于催眠师和催眠疗法医师的培训，同时还以香川县为基地，应用催眠心理进行经营咨询业务。

<<催眠的秘诀>>

书籍目录

前言1. 催眠术面面观 催眠能否消除记忆？

催眠能否使秘密暴露？

如果暗示没有解除，催眠是否会一直持续下去？

连环暗示所导致的持续状态 被催眠之后是否就会对别人言听计从？

海德堡事件的思考2. 催眠产生的理论与历史 弗朗兹·麦斯麦：传播催眠术的先驱 詹姆斯·布雷德：凝视法的设计者 南锡学派：言语暗示说 克拉克·赫尔：被暗示性亢进说 弥尔·库艾（新南锡学派）：自我暗示说 巴甫洛夫：条件反射说 雷本菲尔特：脑贫血说 舒尔茨：自我催眠的建构者 艾瑞克森：间接暗示的好手3. 关于暗示与催眠 陷入催眠中是一种什么状态 催眠深化与暗示的接受方式 瞬间的基础暗示所产生的催眠 不同状态下施加的暗示与催眠深度 言语暗示与非言语暗示 催眠诱导的基本暗示4. 催眠导入的技法 环境设定便于创造自然的基础暗示 施加催眠时绝对需要的因素 为谁而施加的催眠？

建立催眠师所拥有的信任关系 抗拒与过分配合 通过组合测试找出心理通道 组合测试的优点和注意事项5. 瞬间催眠术的施加方法 各种各样的瞬间催眠术 利用前暗示的瞬间催眠术 惊愕瞬间催眠术 生理应用瞬间催眠术：手马上便不能离开额头 赌一把的瞬间催眠术6. 成功率高的催眠诱导有窍门 工位 技术过硬的人不会把操作简单化 使暗示更容易被接受的呼吸法 有效地进行深度催眠诱导的窍门 紧张和松弛的乘数效果所带来的催眠密度 锁骨下动脉压迫法的使用 感情支配时期与自发运动 必须在催眠师声音的引导下才能迈步 引起健忘的行之有效的技术 不要指望一次暗示就能成功 通过预先演习，使体验者切实接受暗示 引起幻觉的技术 详细指示和重复暗示可以有效地让体验者按照 你的设想行动7. 人性的“器量”与催眠术 自我催眠术的极限 关键是进行催眠时的意识集中在何处 实现愿望不可或缺的东西 潜意识需要时刻在背后推动，不进则退 催眠术与金钱感觉 恋爱与“器量” 体态与行动也会出现重复 赢取好女人芳心的方法 “器量”与运动员 何谓绝对的爱 “器量”的扩大与心灵的成长 奉献之心能扩大视野与“器量” 妨碍心灵成长的障碍物结语

<<催眠的秘诀>>

章节摘录

1. 催眠术面面观 巴甫洛夫：条件反射说 巴甫洛夫（Ivan Petrovic Pavlov）从大脑生理学和神经学的角度对催眠进行了研究。

其中包括用狗做的一个实验。

巴甫洛夫养了一条狗，他发现每次走近狗的身边给它喂食的时候，狗只是听到脚步声，就会流出口水。

从此巴甫洛夫就开始了对“条件反射”（conditioned reflex）进行研究的实验。

他在每次给狗喂食前，先让它听铃声，不断重复这种操作。

果然正如巴甫洛夫所预料的那样，即使不投放食物，狗只要听到铃声，就会分泌唾液。

巴甫洛夫在给狗喂食之前响起铃声的行为称为“条件刺激”（conditioning）。

而狗所产生的反应由于是在巴甫洛夫的条件刺激作用下所产生的反射，因此称为“条件反射”。

顺便说一下，腿部弯起、敲打膝盖稍下的部位而出现的小腿弹起的膝盖反射，或看到前面有物体飞过来而猛然闪开的本能反射，称为“无条件反射”，与巴甫洛夫的条件反射不同。

那么现在，我们在自己的身上体验一下这种条件反射吧。

首先，背对着墙壁，在离墙壁约10厘米的地方直立站好。

请在闭上眼睛的时候，试着特意向后倒。

保持一定的节奏，不断重复闭目后倒的动作，大约重复10次，或直到恐怖感基本上消失为止。

然后，请只将眼睛闭上。

如果这个时候形成了条件反射，那么只需将眼睛闭上，身体就会自然地向后倒。

这一次请重新站在原位，心里想着“更快地后倒”，然后闭上眼睛。

如果比刚才后倒地速度更快，这是因为同样的行动得到泛化，“等质性亢进”这一法则发挥了作用。

接下来，在胸前合掌，然后慢慢地打开双手，直到大约与肩同宽。

再缓缓地回复到合掌的位置。

不断地重复这种条件刺激，形成条件反射。

然后闭上眼睛，心中反复想着“打开双手，打开双手……” 如果形成了条件反射，双手就肯定会打开。

等手打开的距离大约与肩同宽，就在心里默念着“停止”。

手大概马上就会停下来。

接下湘也\里不断想着将手“向上举”，手就会上抬，或者贴近脸。

……

<<催眠的秘诀>>

编辑推荐

催眠术是一门直接趋近潜意识的优秀技术。
使用这种技术，只需要一句话，就能够把白变成黑。
另外，也能够轻易地使对方的身体变得僵硬，让他改变对食物的味觉。
在2003年写过《催眠方法入门》这样一本介绍催眠的基础程度的书。
本书介绍催眠诱导研究的许多独创的方法。
第一章汇集了互联网上大家向我们提得最多的问题。
第二章介绍了历史上对催眠有贡献的名家所创立的学说，以方便大家从根本上把握催眠状态。
在第三章中，教大家一些与暗示有关的诀窍，例如发出暗示的方法，应该在什么时间发出什么样的暗示等等。
第四章详细介绍在施加催眠术时绝对需要的因素、妨碍催眠的因素，以及如何才能消除这种妨碍催眠的因素。
第五章教大家瞬间催眠术的施加方法。
第六章介绍目前从未公开的催眠诱导的诀窍。
在第七章，我希望给大家提一些建议，帮助大家更好地提高自身的素质。

<<催眠的秘诀>>

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>