

<<催眠心经>>

图书基本信息

书名：<<催眠心经>>

13位ISBN编号：9787542723284

10位ISBN编号：7542723286

出版时间：2006-7

出版时间：上海科学普及出版社

作者：张亚

页数：180

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>

<<催眠心经>>

前言

曾几何时，公众对心理学的兴趣越来越浓厚起来。

上海职业鉴定中心推出心理咨询师的职业资格项目，连培训带考试费用需要9000元，原以为没有几个人会来学，没想到各办学点报名者众多，高涨的学习热情让专业人士瞠目结舌。

想起自己在1987年高中毕业时报考心理学专业，周围人一致反对，甚至是我的父母，这个专业招分又高又冷门，为什么不选择金融、法律等热门专业呢？是啊，现在想来，父母的说法也没错，非常实在。

而我执拗地选择心理学大抵是一直以来对人的兴趣、对人心的兴趣，其直接推波助澜的是那时引进出版的一批国外心理和哲学

<<催眠心经>>

内容概要

读张亚的这本书，让人觉得非常向大家推荐。

这本书对那些想了解催眠术的人是一块非常好的敲门砖。

首先，书中的那些个案就很精彩，引人入胜，读者应当仔细体会其中的思想；其次，书中介绍了许多现代的催眠手法，这是以往的其他书中少见的；最后，字里行间渗透出作者的实践和思考，而不是剪刀糨糊的拼贴之作。

这些都显示出作者在理论、方法和实践应用上的水准，对了，还有作者通俗易懂的漂亮文字，这并不比堆砌艰涩的专业术语更容易。

总之，催眠术其实并不神秘，也不太难入门。

当然，要精通，还是经过严格的专业培训和长期的实践。

希望这本书能引领你登堂入室，甚至将你催眠，引得你对催眠术，乃至对心理学、大感兴趣，燃起专业学习之心。

<<催眠心经>>

作者简介

张亚，女，复旦医学院本科毕业。
后入华东师范大学心理系攻读硕士，随即投身催眠研究，义无反顾，并将催眠疗法应用于大学生心理咨询与企业培训。

作者现在就职于华东师范大学心理咨询中心，从事心理健康教育、心理咨询、催眠培训及咨询师督导等工作。

<<催眠心经>>

书籍目录

序引言第一部分 揭开催眠的神秘面纱一、催眠到底是怎么回事?二、催眠是不是“让人睡觉”?三、催眠能把我“催”成钢板吗?四、动物也能被催眠吗?五、我就不相信我能被催眠?六、催眠舞台表演真的能改变人格吗?七、催眠能美容或者减肥吗?八、怎么判断是否已进入催眠状态?第二部分 神奇的自我催眠一、美妙的高峰体验二、和我一起练习催眠1. 阅读潜意识的来信2. 放松你的心灵3. 聆听内心的答案4. 进行有效的积极暗示三、选择合适的“自我催眠套餐”套餐1. 快速自我催眠法套餐2. 自我想像催眠法套餐3. 专注自我催眠法套餐4. 放松自我催眠法套餐5. 静坐自我催眠法四、学会“对症下药”1. 按时起床吧!2. 和不良习惯说再见!3. 享受每一口食物的乐趣!4. 草堂春睡足,窗外日迟迟... ..5. Stressed?Desserts?(压力?甜点?) 6. 疼痛控制7. 考试焦虑8. 催眠减肥9. 催眠戒烟10. 超越自己11. 开发创造力五、自我催眠的修炼1. 舒而兹博士的自律训练法2. 自我催眠快速进阶小贴士六、自我催眠的挑战第三部分催眠学习进阶篇一、从一个催眠治疗案例谈起二、如何带领别人进入催眠状态三、催眠的引导方法有哪些?1. 传统的导入方法2. 隐秘的导入方法3. 混淆的导入方法4. 直接引导的方法四、把别人催眠会发生什么事情1. 年龄倒退:回到很久很久以前.....2. 疼痛丧失:不用麻醉药的外科手术3. 记忆丧失:我忘记了.....4. 幻觉:我所看见的世界.....5. 催眠梦:世事一场大梦,人生几度凄凉6. 前世?故事?治疗?7. 谈一谈“催眠逻辑”五、也许我也能用催眠帮助别人1. 从一次催眠团体辅导谈起2. 催眠治疗的伦理道德问题3. 常见的催眠治疗技术4. 催眠治疗的修炼附录催眠与瑜伽催眠与香水香氛如何免费获取“自我催眠”配乐指引

<<催眠心经>>

章节摘录

催眠到底是怎么回事?让我们先听一听经历过催眠治疗的来访者谈到的体验吧! “催眠状态下我觉得整个人从未有过的轻松,身体轻飘飘的,非常放松舒适,好像看得特别清楚,知道自己该怎么做了……” “我观看了关于自己的电影,看到了发生在我身上的每一件事情、经过的每一个人,我觉得自己非常清醒,甚至比平时更加清醒,内心一些想法、一些小小的声音冒出来,我第一次为自己感动……” “我发现很多问题的答案就在我内心深处,那些让我为难的事情原来都是最好的安排,它们自然地流淌,自然地发生,我只要保持静静地观看,等待答案自然呈现……” “催眠状态下我居然想起了小时候的那些事情,真奇特,那样清晰,好像又亲身经历一般,那些都是我早已遗忘的东西,只觉得重新来过一遍,特别有趣。

” “好像睡了深深的一觉,很轻松,我都不相信只有三十多分钟,好像得到了最充分的睡眠,整个人都清洗干净了……” 正规的催眠治疗的体验是非常美妙的经历,并非许多人想像中受控制,也并非舞台表演中“性格突变”,匪夷所思,甚至催眠别人也不是一件太难的事,要知道人人都是自己最好的催眠师呢!为什么这样说呢?先看看催眠的定义吧! 催眠,简单地说,就是引导自己或者对方进入不一样的意识状态,在这种状态下人的行为会发生一些改变,比如平时很内向的人可能会说出很多感受,成人也可能像孩子一样哭泣,或看不到现实存在的东西;人的思维也会发生一些改变,比如觉得头脑特别清醒,看到小时候忘记的事情,内心有一些自发流淌的声音出现;此外,人的情绪也会发生改变,比如从未有过的舒适体验,身临其境地感受到过去一些事情发生时的情绪等等,总之,催眠是如何引导进入不一样状态的艺术,在那个状态下人变得更真实,也更容易受暗示。

一般来说,临床使用催眠治疗时,中度催眠状态就足够了,在这种状态下,人不但不会糊涂,而且比平时更加清醒,非常有趣。

我的一些来访者醒来之后会说:“我一直清醒着!都记得!”我总是笑着回答:“这是最好的状态!”至于我们在电视上看到的被催眠的人失去控制,做出逗人发笑的事情,都是在深度催眠状态下,并不是每个人都能达到的! 如此说来,大家应该明白为什么人人都是自己最好的催眠师了。

因为我们自己每时每刻都活在“不由自主”的自我催眠里。

一天之中,我们多少次改变自己的意识状态?遇到心爱的人,我们的全部注意力都在对方身上,她的一举一动、一颦一笑都让自己牵挂,具有强烈的“暗示作用”;心情郁闷的时候,我们觉得天也是灰的,人人脸上的表情都很糟糕,连音乐都是如此伤感;看到美好的风景时,我们流连忘返,不知不觉站了很久……记得小时候,我总喜欢坐在河边看水流,看那些奇特的水波变幻,看每一股浪花如何荡起,扩散,消失,看光影如何在水面上作画,脑子里涌现出很多想法,很多回忆,好像可以一直坐下去,忘记时间,忘记周围的人,有时候一起身发现天已经黑了。

现在回头想想,这应该是自发的“深度催眠状态”了。

<<催眠心经>>

编辑推荐

让心灵起舞，让生命至臻，你不可不知的催眠艺术。

催眠，在电视剧中，我们或许还会偶尔看到，在现实生活中，相信，大多数人并没有看到过。因此，它对我们来说，是相当神秘的。

那么，它到底是怎么一回事？

它真的是让人睡觉吗？

它到底是如何做到的呢？

通过阅读本书，我们将揭开催眠的神秘面纱，并进一步引导你学习催眠技术。

如果你对此感兴趣，那就赶快翻阅本书吧。

催眠是怎么一回事？

它是不是“让人睡觉”？

你想学习催眠技术吗？

……想知道上述这些问题的答案，那就赶快翻阅本书吧。

<<催眠心经>>

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>