第一图书网, tushu007.com

<<恋爱要懂点催眠术>>

图书基本信息

书名：<<恋爱要懂点催眠术>>

13位ISBN编号：9787545408737

10位ISBN编号：754540873X

出版时间：2011-9

出版时间：广东经济出版社

作者：孙博

页数：185

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

第一图书网, tushu007.com

<<恋爱要懂点催眠术>>

前言

停！
停！
停！
停！
　再也不要向我抱怨自己的男朋友有多么糟糕！
不是我不愿意听，麻烦你们的抱怨有点新意好不好，无非就是“他对我越来越冷淡”、“他背着我和别的女孩儿约会”……　去找面镜子看看自己，里面的人不是怨妇是什么？
　我想告诉你，没有谁可以让你不开心，除了你自己。
　怎么就非得爱得那么憋屈？
　怎么就非得爱得那么卑微？
　怎么就非得爱得那么底气不足？
爱得那么体无完肤，身心俱疲，毫无希望？
　醒醒吧！
醒醒吧！
你大可以在恋爱中呼吸到自由的空气，体会到被爱的美好，感觉到灵魂交汇的神奇。
只要在恋爱时懂点催眠术，你会感觉到自己脱胎换骨的变化：原来恋爱还可以是这样，可以从一种被你忽略掉的角度重新审视爱情。
　催眠？
催眠！
没错儿，就是催眠，而且是恋爱中的催眠术。
难道是让他昏昏欲睡，你口念一通“天灵灵地灵灵让他爱上我”，他一睁眼就会死心塌地地爱上你吗？
　其实，催眠远没有大家想象的那么神秘，也不是电影里经常看到的被催眠师操控着进入另一个空间那么复杂，催眠无时无刻不“潜伏”在我们身边，只是需要我们有意识地发现。
简单来说，恋爱就是两个人的互相催眠，男人女人在这种相互催眠中较力，总有一方会占到上风，或者风水轮流转，随着时间的推移或者特别事件的发生，优势会转换，总之这种较力不是一成不变的。
试想，如果两个人中一方深谙恋爱催眠术中的道理，而另一方却始终处于混沌状态，那岂不总是要被牵着鼻子走了？
　本书的目的，就是教你通过简单易行的催眠方法了解自己的内心世界，让你拥有一双识破“坏男人”对你的催眠术的火眼金睛，最终能把恋爱节奏掌控在自己的手中。
到时候你会发现，成功约会几个男人对你已经不再重要，重要的是你得到了女人真正想要的东西：主宰自己的命运。
　如果你现在单身，读完本书你会有一种醍醐灌顶的感觉，发现难怪自己在单身，然后重新制定作战计划，准备收获幸福的恋情。
　如果你正在恋爱，你们究竟有多合适？
有没有未来？
你都可以在这本书中找到答案，帮你在许下承诺之前看清目前的形势。
　如果你已经结婚，你还是别看了，省得后悔没有调教好他。
哈哈，开玩笑的，婚姻更是需要经营的，是一门艺术，不妨两人一起来学点儿恋爱催眠术，找回恋爱的激情。
　恋爱本应该是轻松、愉快、甜蜜的，双方都应该能在其中受益，得到成长，学会解决问题，而不是无休止地纠结于问题本身。
如果你在爱情中尝到的艰辛远大于幸福，那你确实应该静心坐下来，学习简单的自我催眠术来放松身心，重新审视你的感’隋状态，从本书中得到关于男女交往方式的启发。
　真心希望所有读完本书的女人都能收获一份健康的爱情。

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<恋爱要懂点催眠术>>

内容概要

催眠，催眠！
没错儿，就是催眠，而且是恋爱中的催眠术。
难道是让他昏昏欲睡，你口念一通“天灵灵地灵灵，让他爱上我”，然后他一睁眼，就会死心塌地地爱上你吗？

其实，催眠远没有大家想象的那么神秘，我们身边无时不刻不存在着催眠，而恋爱就是两个人的互相催眠。

恋爱本应该是轻松、愉快、甜蜜的，如果你在爱情中尝到的艰辛远大于幸福，那确实应该静心坐下来，修习简单的自我催眠放松身心，识破男人对你的催眠，洞悉男女交往中的秘诀。
不管你是单身，还是正在恋爱，或是已经结婚，你都会在书中找到你想要的答案，真心希望所有读完恋爱催眠术的女人都能掌控恋爱节奏，成功收服你的他，最终收获一份健康的爱情。

作者简介

孙博
80年代出生的典型北京妞儿，不熟的人觉得“很女人”，熟的人都知道是个“纯爷们儿”。
降生在天蝎泛滥的初冬，与生俱来的敏感善于感知他人心理的每一丝波动，酷爱一切与心理学沾边儿的书籍、测试。

也算不辱天蝎座的使命，文字如蝎针一样犀利，扎得人连连喊痛却大呼过瘾，欲罢不能。
多年如一日的保持性感身材，意味着每日的生活要比别人多一分隐忍，拒绝各种诱惑，这份毅力、耐力和控制力用在情场上也是战无不胜。

从很傻很天真到情场御姐，跌跌撞撞总算好好地活到了现在，眼见身边姐妹们恋爱时云里雾里、身心憔悴的，于心不忍，决定拉姐妹们一把，便有了此书的问世。

第一图书网, tushu007.com

<<恋爱要懂点催眠术>>

书籍目录

前言
第一章　　原来这就是恋爱催眠术
什么是恋爱催眠术
无处不在的恋爱催眠术
无人不用的恋爱催眠术
恋爱催眠术会让他爱上你
恋爱催眠术让你拥有健康的恋爱关系
第二章　　认清负面的自我恋爱催眠
恋爱中的负面自我催眠
天下乌鸦一般黑，男人都不是好东西
时间一长，他就会对我越来越冷淡
他只是很忙：你有没有经常帮他找借口1
别人的反对都是为了拆散我们
用身体可以留住他
他还没有做好结婚的准备
第三章　　进行正面的自我恋爱催眠
女人就是应该被取悦的
做内心强大的女人
学会控制情绪，而不是被情绪控制
只有自己才能给自己安全感
第四章　　反催眠：小心你正在被他催眠
约会后他对你说“给我打电话吧”
他这么做都是在试探你的底线
他总是说“我喜欢……样的女人”等话
经常提起他坎坷的过去
总是否定你，对你输入他的价值观
第五章　　恋爱催眠术的终极挑战：催眠你的他
你敢说你了解男人的思维模式吗
男人需要像猫一样的女朋友
利用他的男人特性催眠他：给他成就感
男人最离不开的东西：赞美
让他“感觉”他在主导一切
第六章　　利用男人的“贱”性对他们发起心理挑战
等待效应——吸引男人最好的办法
禁果效应——巧妙地帮你得到你想要的
紫格尼克效应——让你永远散发魅力
淬火效应——帮你看清你们是否有未来
第七章　　运用恋爱催眠术，解决你们之间的难题
为什么他总是听不见你说话
为什么说过多少遍他也改不掉坏习惯
怎么巧妙地让他满足你的要求
怎么吵架才不伤感情
为什么你总是不相信他
难道他不知道你生气了吗
你们到底有多匹配，是适合结婚的对象吗

章节摘录

如何拥有强大的内心世界　要想拥有强大的内心，关键在于内心的平静、豁达。
下面就让咱们一起来体验如何使内心世界变强，不再脆弱，不再迷茫。
　能量之心　你有没有这样的经历：独自一个人站在街头等人时，看着繁华的街头人来人往，有说笑的、有聊天的、有吵架的，渐渐地这些人影变得模糊不清，好像你和忙忙碌碌的人群处在两个不同的空间里。
慢慢地，周围的一切噪音、喧哗渐渐变小，你只能听见自己内心的声音，其他的人和物好似变得更加模糊不清，直到你等的人来了把你从自己的世界里拉回来，好像刚才做了一个梦但是你的意识一直是清醒的。
　这里所说的“能量之心”，就是你可以感受到外部世界，但是不会受到外部世界的干扰。
你清楚地知道外界正在发生什么事，也能清楚地意识到自己心中由此产生的思绪，但是，你的心好像一个源源不断向外散发能量的宝石，当一些正在发生的事情、脑海中千变万化的思绪好像妖魔一样，要钻入你内心作乱时，这颗能量宝石把它们一一化解了。
　内心脆弱的人，没有力量抵挡这些妖魔，自然就容易被不理智的念头和情绪控制，在恋爱时做出不理智的判断。
　拥有能量之心，能让人们在纷繁复杂的感情纠葛中看见真相，能让人们认识真实的自己，能让人们不再陷入爱情带来的伤害中不能自拔，能让人们觉得自己的眼界开阔了，能让人变得宠辱不惊。
　利用催眠术获得能量之心的训练　可以选择在公共场合进行训练，可以是快餐店的一角（当然不要是人太多的时候）。
把自己想象成一个隐形人，周遭事物都与自己无关，好像自己与别人处在不同的空间，然后闭上眼睛，深呼吸，全身完全放松，告诉自己：　现在这里发生的一切都和我无关：　我的内心慢慢变得强大起来，可以抵御一切杂念：　我的内心有源源不断的能量在向夕卜散发：　我不会对所看见、所听见的事情进行思考。
　睁开双眼，慢慢地环顾四周，会看到周围的人在不雅观地吃东西、甜蜜地谈恋爱、激烈地争吵、偷偷摸摸地讲电话等。
当你看到这些时，脑海中会不自禁地产生各种相应的念头，会忍不住做相应的主观判断，产生相应的情绪。
　深呼吸，全身继续放松，让这些念头、主观判断、情绪等缓缓地在大脑中流过去，不执著地追逐这些想法，随它们去，让脑海中瞬间产生的成百上千的想法都流过去，不让它们进入你的内心，不做思考，不做分析，不做判断。
　在经常练习后，你会发现你的认知能力有了提高，你可以跳出自己的主观世界，好像灵魂出窍一样从空中俯视自己。
你能够客观地发现各种想法、情绪是在何时以及如何开始的，并能正确判断这种想法、情绪是不是合理的，如果不合理，应该怎么办。
　当你有了这种能力后，恋爱时就不会因为初次约会后男人没再打来电话而焦躁，不会每天总是神经兮兮地怀疑男朋友出轨，不会因为男朋友在街上多看了两眼美女而郁闷……在面对各种恋爱问题时都能保持平静、淡定的内心。
　看破“爱情”的本质　人人都有恋爱的经验，但是你有没有想过，你是在体验爱情本身，还是在体验“爱情”这个名词？
人们常常只是把注意力投放在了一个概念的本身，而不是体会这个事物本身的意义。
　有的人交过数不清的男女朋友，看似恋爱经验不少，可是为什么每次都失败？
表面上看每次失败的原因不尽相同，但本质上是TA还没看破“爱情”。
　世间万物本来没有名字，人类创造出语言这个符号系统后，开始命名各种事物，如果最开始把“桌子”叫“椅子”，那现在的“桌子”就叫“椅子”，但它的使用功能没有变化。
“桌子”这个词作为语言符号来讲是没有意义的，只有和人的认识结合后才产生了意义，为什么不懂中文的外国人听到“桌子”这个词没有反应？

因为这个词的发音没有和他们的认识发生关系，对于他们来说听到“桌子”只是听到两个音节，毫无意义。
男女之间会产生相互倾慕渴望在一起的感觉，人们总得找一个词来表示这种感觉吧，于是就发明了“爱情”这个词，然后又通过诗歌、小说、电影、音乐赋予了这个词很多浪漫、美好的特点，让人们一听到“爱情”这个词联想出的词都是“甜蜜”“你侬我侬”等。
但是当两人的关系涉及现实生活时，不免对“爱情”大失所望，怀疑为什么自己的恋爱不是电影中的那么甜蜜，于是，分手，去寻找理想中的“爱情”。
其实，在科学家的眼里，爱情是很简单并且有规律可循的，爱情是在几种“爱隋激素”的控制下进行的一系列生物化学反应。
来电的感觉：苯乙胺，简称PEA，它实际上是一种神经兴奋剂，那种“来电”的感觉就是PEA的杰作。
它能让人感到一种极度兴奋的感觉，使人觉得更加有精力、信心和勇气。
由于PEA的作用，人的呼吸和心跳都会加速，手心出汗，颜面发红，特别是瞳孔会放大。
科学家发现，人在害怕紧张的时候也会分泌PEA，看恐怖电影时的生理反应和恋爱的反应是一样的，所以有心的男人会带女人去看恐怖电影，她会把紧张时分泌的PEA错当成坠入爱河了。
当然PEA也有副作用：第一就是当PEA含量提高时，大脑中负责记忆和注意力的部分活动受到了抑制，让人丧失客观思维的能力，这就是为什么恋爱中的人“变笨”了；第二就是大脑的四个特定的区域不约而同地出现血液流量急升的现象，人的自信心空前膨胀，往往许下不切实际的山盟海誓。
所以恋爱时的誓言不必当真，都是一些应景话，不说这个说什么啊，难道谈谈国际大事？
在食物中，PEA含量最高的非巧克力莫属了。
恋爱中的激情：多巴胺，一种神经传导物质，是用来帮助细胞传送脉冲的化学物质。
它主要负责大脑的情欲、感觉，将兴奋及开心的信息传递。
在多巴胺的作用下，人们感觉到爱的幸福，会脸红、心跳，但一个人不可能永远处于心跳过速的巅峰状态，所以大脑只好取消这种念头，让那些化学成分在自己的控制下自然地新陈代谢。
这样一个过程，通常会持续一年半到三年的时间，随着多巴胺的减少和消失，人们以为自己的爱情消失了。
当然，这只是主要的会让人产生脸红、心跳感觉的化学物质，还有很多其他的化学物质也在一起发挥作用：吸引异性的费洛蒙，让人意乱情迷的去甲肾上腺素，产生温暖、安详感觉的内啡肽，控制忠诚的后叶加压素等。
看破“爱情”的本质，并不是把恋爱中美好的感觉变成冷冰冰的化学公式，而是为了让女人在“爱情”中更加游刃有余，内心变得更加强大，丢掉偶像剧中那些唯美的浪漫感觉，用理性的方式思考什么是爱情。
当你明白爱情的本质后，就不会仅仅因为看到一个男人会脸红心跳就不顾一切地爱上他，也不会轻易就相信恋爱时的山盟海誓，也会理解为什么没有原来那么爱他的感觉了，这一切不过是一场化学盛宴。
当你们不再想拥抱、不再想接吻，也愿意坐在一起晒晒太阳、聊聊天，那才是爱情的开始。
P57-60

<<恋爱要懂点催眠术>>

编辑推荐

为什么他（她）听你说话总是心不在焉？
为什么他（她）总是察觉不到你情绪的变化，连你生气了都不知道？
为什么说过多少遍他（她）也改不掉那些坏习惯？
为什么时间一长，他（她）就对你越来越冷淡？
为什么交往那么久了，他（她）还未向你求婚？
为什么男人需要成就感，需要女人的赞美和尊重？
为什么女人为了引起男人注意的抱怨，在男人那儿却被看成是指责？
　你知道如何让他（她）心甘情愿地为你做你想要的事吗？
你知道如何才能在他（她）面前永远散发魅力、有吸引力吗？
你知道如何控制自己的情绪化，杜绝不因实际问题而引起的吵架吗？
你知道你们到底有多般配，是否有未来，是适合结婚的对象吗？
……　爱情说到底就是两个人的互相催眠，孙博编著的《恋爱要懂点催眠术》提供攻无不克的催眠术。

第一图书网, tushu007.com

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