

<<催眠真相>>

图书基本信息

书名：<<催眠真相>>

13位ISBN编号：9787560974859

10位ISBN编号：7560974856

出版时间：2012-2

出版时间：华中科技大学出版社

作者：李涛

页数：218

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>

<<催眠真相>>

前言

自从我们的祖先第一次仰望星空开始，便一直在思考与争论一个问题：我是谁？

我来自哪里？

我要到哪里去？

人类对精神世界的探索从来不曾停止过。

既有唯心世界观的解释，也有唯物世界观的解释。

20世纪，弗洛伊德发现了潜意识以后，人们便开始了对潜意识的探索。

心理学家发现，我们的潜意识不仅控制着我们的身体，而且在潜意识的深处，还有一个神秘的内心世界。

我们处理工作和生活中的问题时，并不是完全依靠我们的显意识，而大部分是依靠我们的潜意识来解决的。

但是，当我们在遇到困难和麻烦的时候，大多数人总是试图通过外面的努力来解决，忘记了向我们的内心世界求助。

这种做法，就像是扬汤止沸一样，往往是徒劳无功的。

正像有些人讲的那样，这世界上有两种人，一种是清醒着的人，另外一种是不清醒的人。

很不幸，这世界有95%以上的人都不是清醒着的人。

这些人拥有无数的烦恼，因为工作、飞涨的房价、拥堵的交通……他们忘记了去思考，把思考问题的责任交给了别人。

只有那剩下的5%，是属于清醒着的人。

他们会用自己的头脑去思考。

所以，这5%的人是别人眼中成功的人，有着幸福的家庭、和谐的生活。

没有人能够告诉你如何成为那5%的人的真相，因为那5%的清醒的人可能也并不知道。

之所以如此，是因为潜意识在平时深深隐藏起来，我们在一般情况下很难发现它的存在。

只是偶尔，在梦里我们的潜意识才会向我们泄露一点秘密。

如何认识我们的潜意识，如何让我们的潜意识发挥出强大的能量，则似乎变成了一件不可能的事。

不过，我们并不是没有办法与我们的潜意识进行沟通，进而深入内心世界。

有一种方法，借以与潜意识进行沟通，从而使我们借助潜意识的力量的想法得以成真。

这种方法就是催眠术。

催眠不仅仅对强迫症、抑郁症等神经官能症具有非常好的效果，在欧美等国家，已经被广泛地应用于无痛拔牙、无痛分娩、高血压、糖尿病等医学领域，甚至在癌症治疗中，也引入了催眠的手段。

其实，催眠术的应用已经远远不止上述范围了，例如利用催眠提高学生的学习能力，利用催眠提高运动员的比赛成绩，催眠式销售，利用催眠提供破案线索，等等。

提起催眠术，人们有各种各样的误解，比如催眠是让人睡觉，或者是让人失去控制的方法等。

不过，催眠作为目前唯一可以与潜意识进行沟通的手段，其唤醒人类潜意识的作用却不为人所知。

更广义一点说，所有与潜意识进行沟通的手段都可以称为催眠术。

可以说，催眠是无处不在的，比如电影、小说、音乐、绘画等，都有催眠的成分在里面。

而目前在教育、管理、广告、销售等方面，都采用了一些催眠的技巧。

我写这本书的目的，就是希望能够站在一个较为客观的角度，为您讲述催眠的故事、催眠的历史，从而向广大读者揭示催眠之真相。

我将尽力从心理学现有的理论体系入手，解释催眠中的各种现象，并向您介绍一些与催眠有关的鲜为人知的故事。

比如列为香港十大迷案之首的宝马山双尸案、前世今生催眠等。

我也希望引导朋友从此以后能够认识与关注自己潜意识并学会与潜意识沟通，从而找到一种改变生活态度甚至人生命运的方法。

希望通过本书介绍的自我催眠的方法，你可以学会一些与潜意识沟通的技巧。

这些方法将会让你逐渐发现自己内在的世界，并学会与它们进行沟通，从而真正地觉醒，成为那5%

<<催眠真相>>

清醒的人，拥有一个成功的人生。

有一首歌是这么唱的，“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”。

其实，内心的世界更精彩，内心的世界一点也不无奈。

伟大的催眠大师艾瑞克森在讲到催眠的时候，讲了这么一个故事：在我还是一个孩子的时候，一天，一匹不知名的马游荡到我家住的农场。

没有人知道这匹马从哪里来，因为它没有任何可以供辨别的记号。

毫无疑问，不应该留下这匹马，它肯定属于别人家。

我父亲决定送它回家。

他骑上这匹马，把它领到路上，相信马有回家的本能。

只有在马离开大路去吃草或走到田地里时，父亲才干预一下，很坚定地把它领回到路上。

这样，这匹马很快回到它的主人手里。

主人再次看到他的这匹马，感到很惊讶，问父亲：“你是怎么知道这匹马是从这儿走的，怎么知道它属于我？”

父亲答：“我不知道，但这马知道，我所做的只不过是让它一直在路上。”

当你遇到困惑的时候，你无须茫然地向外面的世界寻求答案，只需让你的潜意识帮你处理。因为你的潜意识便如那匹游荡的老马，它知道回家的路。

感谢在本书写作过程中我的家人给予我的支持。

感谢我的同事张超、秦彦龙，他们在本书写作的过程中给予了我许多有益的建议。

感谢华中科技大学出版社的编辑朋友们，是他们在成稿过程中给予我信任与耐心。

感谢米尔顿·艾瑞克森，他为我们打开了一扇神奇的大门，否则，我们人类至今仍在潜意识的门外徘徊。

李涛

<<催眠真相>>

内容概要

21世纪，是心理养生的世纪！
学会和潜意识进行沟通！
学会释放内心的压力！

学会换个角度看待生活、看待人生！
或许你的人生将会有有一个非常大的转变！

《催眠真相(自我的觉醒)》内容介绍：由于电影、小说等的影响，很多人对催眠具有很大的误解，认为催眠是一种让人失去控制的技术。

其实，催眠作为目前最为有效的与潜意识进行沟通的手段，可以有效地帮助人们缓解压力、提高生活质量、改善健康状况、增进工作效率等等。

催眠是一种让人的潜意识觉醒的方法，让人们通过发现自己的潜意识，从而可以开发自身的潜能。

《催眠真相(自我的觉醒)》的作者是李涛。

<<催眠真相>>

作者简介

李涛
男，41岁。
清华大学管理工商管理硕士，北京国际经贸研修学院心理咨询中心客座教授。
曾任清华大学管理咨询协会首任主席、国内某知名健康管理公司总裁助理。
因偶然机会得遇良师，学会催眠术，从而开始对人类的潜意识进行不懈的探索，并在催眠工作中，发现了许多潜意识鲜为人知的故事。
作为一个职业的催眠师，李涛先生希望能够把自己所知道的与催眠有关的知识奉献给大家，让大家摆脱对催眠的误解，并学会开发、利用自己潜意识的能力。

<<催眠真相>>

书籍目录

第一部分 催眠漫谈

第1章 催眠故事

1. 玄奘西行取经的故事
2. 科幻故事：盗梦空间

第2章 神奇的催眠现象

1. 奇特的生理反应
2. 无痛拔牙
3. 扭曲的时空
4. 意识重构

第3章 无处不在的类催眠现象

1. 催眠与透明的天花板
2. 自信心来自何处？

3. 人是可以被吓死的
4. 商业中的类催眠现象

第4章 催眠的历史

1. 传统催眠术介绍
2. 中国传统催眠术简介
3. 现代催眠术的起源与发展

第二部分 催眠揭秘

第5章 催眠初探

1. 我的催眠体验
2. 有关催眠的基本知识
3. 催眠的深度
4. 催眠现象实录
5. 不解之谜(宝马山双尸案)
6. 情人眼里出西施——恋爱也是一种催眠

第6章 潜意识的介绍

1. 什么是潜意识？
2. 潜意识是一个庞大的记忆库
3. 潜意识负责我们的身体的运作
4. 想象、情绪与感觉是潜意识的沟通方式
5. 潜意识不懂得处理否定性的字眼
6. 潜意识与意识的关系
7. 潜意识是如何形成的
8. 心锚
9. 潜意识的开发

第7章 经典催眠理论

1. 几种催眠理论介绍
2. 艾瑞克森理论背后的深层观点

第8章 深层潜意识沟通与催眠

1. 荣格生平介绍
2. 荣格的人格结构理论
3. 集体潜意识诞生原因的假设

<<催眠真相>>

- 4. 意识的四种状态
- 5. 催眠的实质是潜意识沟通
- 6. 深层潜意识沟通的几大原则
- 第9章 环境与潜意识影响
 - 1. 环境心理学
 - 2. 潜意识对环境的需求
 - 3. 环境心理学的应用
- 第10章 自我催眠术——唤醒自己的潜意识
 - 1. 自我催眠术介绍
 - 2. 自我催眠方法
- 第三部分 催眠与健康
- 第11章 自我催眠应用
 - 1. 减压, 排除负面情绪
 - 2. 减肥
 - 3. 降低血压
- 第12章 中医与催眠术
 - 1. 一场事关中医存废的争论
 - 2. 漫谈中医与潜意识
 - 3. 中医探秘
 - 4. 祝由术
 - 5. 中医情志治病故事
 - 6. 艾瑞克森是个好中医
 - 7. 展望中医的未来
- 第四部分 深层潜意识开发
- 第13章 NLP介绍
 - 1. NLP的起源
 - 2. NLP的十个假设
 - 3. 模仿成功者
- 第14章 心锚
 - 1. 忠臣与良臣
 - 2. 心锚介绍
 - 3. 设置心锚
 - 4. 设置愉快的心锚
- 第15章 超级沟通技巧
 - 1. 沟通用的是感觉
 - 2. 人们喜欢与自己相像的人
 - 3. 亲和感表象系统
 - 4. 通过呼应建立亲和关系
- 第16章 潜意识读心术
 - 1. 预知考题
 - 2. 身体的秘密
- 第17章 催眠式销售
 - 1. 重新认识销售
 - 2. 消费者不是你的上帝
 - 3. 我们的消费者其实都很盲目
 - 4. 把产品销售给潜意识
- 第18章 教育与潜意识开发

<<催眠真相>>

1. 自信心培养
 2. 右脑教育与潜意识开发
 3. 体育训练
- 尾声未来之路

<<催眠真相>>

章节摘录

版权页：插图：很多人在催眠过程中，对于时间的感觉常常有非常大的误差。有些人明明已经在床上躺了两个小时，但是醒来之后却说自己最多才躺了20分钟。而有些人进入催眠状态虽然只有半小时，但醒来后却说好像经历了几个小时的催眠，甚至在做前世催眠的时候，会感觉在那一小时里，经历了一生。

催眠对人的时空概念有着很强的扭曲作用。

苏联的《社会主义工业报》中一篇介绍催眠术的文章曾提及，催眠师对一位受过高等教育的科技工作者实施了催眠术，并暗示他，要以比平时快一倍的速度完成一系列的实验并记录实验结果。

于是，在这之后，他便急如星火地工作，好像自己生活在时间变快了的世界里。

在隔音室内，他一天干的工作比通常在实验室干的多一倍，并且，一昼夜的时间里他两次躺下就寝。

不仅如此，这位被催眠者的呼吸变快，脉搏跳动次数增多，新陈代谢也大大加剧。

这不是自测或直觉观察的结果，而都是由仪器精确记录下来的，他的生物节律确实在变快。

其他许多人也参加了类似的实验，在他们身上也获得了大致相仿的结果。

由此可见，这并非个别的、偶然的现象，而是具有普遍性的意义。

于是，研究人员改变了实验的方向——暗示被催眠者时间过得慢一半。

其结果是人们开始不慌不忙地行走，说话拖长，拖拖拉拉地工作。

他们身体的新陈代谢也变得缓慢起来，生物节律明显放慢。

在他们身上，正常的时空概念失去了应有的效应。

催眠技术里，最令人着迷的就是前世催眠。

也就是在一个小时的时间里，让一个人回到自己的某一个“前世”。

催眠治疗中，有种技术叫时间回溯，就是催眠后让病人回到自己许多年前的状态，找出发病的原因所在，然后通过调整当时的事件经过，让病人郁结的情绪得到释放。

很多类似强迫症、焦虑症、失眠等症状就是通过时间回溯来找到原因的。

但是，如果通过时间回溯仍无法找出问题原因，催眠师就会采用前世催眠的方法，让时间继续回溯，直到他进入某一个前世，在这个前世发现自己的问题，从而由催眠师进行引导。

这样的治疗效果极好，所以这项技术便保留了下来。

不过，依据弗洛伊德学派的主张，在此类进入深层心理状态的状况下，看到的影像、剧情，甚至幻听、幻视，多来自对自己内心压抑的反射与反映，是为了解除或发泄平日累积的压力或内心身处的恐惧、创伤而造成的一种脑部舒压的自然现象。

与做梦是为了发泄压力的原理相同，只不过过程是经由催眠师进行语言引导，让你更相信这些脑部自然放电造成的潜意识反应现象，被错误解读为看到前世的记忆。

如同梦到或感觉到自己前世是一只老鹰，并非你前世就是老鹰，而更有可能只是自己的潜意识为了想逃避日常生活压力，想体验无拘无束、遨游天际的心理反应罢了。

一个东北的大姐专程来北京找我，说想通过催眠看一看自己的前世，因为她这一生很不顺，到了40岁也没有结婚，而且身体也不是很好，身体有些浮肿，希望能通过前世催眠找到原因。

我跟她讲，所谓的前世催眠从科学的角度看，应该是一种幻觉。

这位大姐跟我说，她明白我的意思，不过她信佛，所以执意想通过前世催眠找到自己今世不顺的原因。

既是如此，我就给她做了一次前世催眠。

这是我做的最长的一次前世催眠，整个过程奇幻无比。

她很快就进入了很深的催眠状态。

简单地做了个时间回溯，她就来到了第一个前世。

<<催眠真相>>

编辑推荐

《催眠真相:自我的觉醒》由李涛著。

催眠正以其强大的力量影响着我们！

催眠术是什么时候产生的？

催眠会让你失去自我控制。

把银行密码泄露？

催眠能让你跟前世有个约会？

催眠还能调理身体？

《催眠真相:自我的觉醒》是京城催眠师李涛为您揭开催眠的神秘面纱，学会与自己的潜意识沟通。从而找到一种改变生活态度甚至人生命运的方法。

<<催眠真相>>

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>