第一图书网, tushu007.com

<<每天懂一点催眠心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天懂一点催眠心理学>>

13位ISBN编号：9787566241306

10位ISBN编号：7566241303

出版时间：2010

出版时间：南海出版公司

作者：霍欣彤

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

内容概要

催眠

<<每天懂一点催眠心理学>>

书籍目录

目录
编者序：催眠——神奇的心理治疗方法/4
本书阅读导航/8
第一章 不可思议的催眠
准备一下，我们一起进入催眠世界！

1. 催眠是什么：神秘而又有效的心理疗法/16
2. 催眠性恍惚：催眠时难以抗拒的轻松/18
3. 被动性注意力集中：自然而然集中于暗示下的恍惚状态/20
4. 被暗示性亢进：暗示性话语的影响力/22
5. 人们对催眠的误解：一旦被催眠就会任催眠师摆布/24
6. 催眠与睡眠：催眠状态和睡着了一样吗/26
7. 催眠时的脑波：可以看到的催眠状态的变化/28
8. 催眠与无意识：催眠会唤起无意识/30
9. 唤起无意识：与无意识世界全接触/32
10. 与无意识交流：探察无意识世界的方法/34
11. 被暗示性与被催眠性：容易被暗示的人就容易被催眠吗/36
12. 催眠感受性：决定哪些人容易被催眠/38
13. 催眠的分类：他人催眠与自我催眠/40
14. 暗示的分类：直接暗示和间接暗示/42
15. 催眠深度：催眠程度有深浅之分/44

第二章 催眠的历史
被误解的催眠却有一种神秘的力量！

1. 催眠的开始：原始时代的催眠/48
2. 国王的神奇力量：只有牧师可以使用的秘法/50
3. 麦斯麦术：麦斯麦与磁气疗法/52
4. 普伊塞格的发现：人工催眠与睡眠奇迹/54
5. 磁气现象的起因：是否由暗示作用引起/56
6. 伽斯纳的驱魔术：疾病是恶灵的杰作吗/58
7. 催眠麻醉：暗示的力量可以使疼痛消失/60
8. 催眠命名的由来：布雷德翻开催眠史新的一页/62
9. 南锡学派的催眠研究：利保尔特与博恩海姆的成就是什么/64
10. 夏科对催眠的见解：南锡学派与巴黎学派的大论战/66
11. 精神分析论的萌芽：布洛伊尔与不喝水的少女/68
12. 弗洛伊德开创精神分析：从情感宣泄疗法到自由联想法/70
13. 弗洛伊德以后的催眠：衰落的催眠再次受到瞩目/72
14. 库埃法：自我催眠法的诞生/74
15. 催眠被医学界认可：国际临床实验催眠学会的创立/76
16. 催眠概念的革命：艾瑞克森式的催眠诱导法/78

第三章 催眠的实施
按照流程正确使用催眠术，规避催眠过程中不必要的危险。

1. 催眠阶段与催眠现象：被引发的催眠现象也分阶段/82
2. 催眠接待：了解催眠接待的流程与目的/84

3. 催眠的场所：选择合适的地方进行催眠/86
4. 进行催眠的关键点：催眠师与受试者之间的信任/88
5. 事前面谈：事前面谈需要做哪些工作/90
6. 催眠的危险性：催眠疗法对任何人都有效吗/92
7. 催眠前的注意事项：进行催眠需要注意什么/94
8. 被暗示性实验：确认受试者是否容易被催眠/96
9. 催眠诱导法：使受试者迅速进入恍惚状态/98
10. 催眠深化法：要想深化恍惚状态应该怎么做/100
11. “ 催眠术 ”与“ 催眠 ”的区别：为什么必须用“ 催眠 ”这个词/102
第四章 催眠暗示与催眠现象
选择催眠方法可以使自己回到自己的前世和体验未来的自己。

1. 动念动作应答法：与无意识对话的方法/106
2. 催眠对身体的影响：可以提高肌肉力量和柔韧性/108
3. 催眠时的记忆力：可以增强记忆力 /110
4. 催眠对触觉的影响：可以利用催眠暗示控制感觉/112
5. 催眠对触感以外感觉的控制：对味觉、嗅觉、视觉、听觉的控制/114
6. 梦的诱导：催眠可以使人做梦/116
7. 后催眠暗示：让受试者在觉醒后执行指令/118
8. 关键字法：立刻进入催眠状态的方法/120
9. 健忘暗示：要让受试者忘记催眠暗示/122
10. 人格转换：改善人际关系的催眠方法/124
11. 年龄倒退：追溯遗失的记忆/126
12. 发展催眠：去体验未来的自己/128
13. 自动记录：寻找内心深处的压抑/130
14. 正幻视与负幻视：通过暗示引起幻视的现象/132
15. 实验神经病：用催眠来制造心理问题/134
16. 前世疗法：你相信自己有前世吗/136
第五章 催眠诱导与催眠深化法
保证催眠得以顺利进行必需的高招！

1. 振子法：用硬币来实施催眠暗示/140
2. 呼吸法：反复深呼吸就能进入催眠状态/142
3. 要径法：用手的动作来配合催眠/144
4. 凝视法：凝视发光物体会犯困/146
5. 睁眼闭眼法：简单的动作进行催眠诱导/148
6. 眼睑僵硬法：催眠过程中眼睛无法睁开/150
7. 手指固定法：手掌或手指僵硬的现象/152
8. 手臂伸展法：手臂伸展可以使受试者进入恍惚状态/154
9. 手臂的上抬与下落：使受试者快速进入恍惚状态的技法/156
10. 抬手法：让受试者毫无抗拒地接受暗示/158
11. 注意呼吸法：通过自然呼吸进入催眠状态/160
12. 手臂僵直法：由手臂僵直进入催眠状态/162
13. 全身僵直法：让人身体无法动弹的催眠方法/164
14. 全身无力法：无力暗示使用要得当/166
15. 站立后倒法：需要很高技巧的技法/168
16. 左右运动和前后运动：通过单调的运动进行催眠/170

17. 本能运动：能够舒缓压力的催眠技法/172
18. 重感暗示法：通过重感暗示进行催眠的方法/174
19. 倒数法：通过倒数数字实施催眠的方法/176
20. 节拍器法与沉默法：用节拍和沉默来使心情平静/178
21. 台阶法与隧道法：可以体验到移动感的技法/180
24. 想象法：想象力与催眠深度的关系/182
25. 觉醒法：从催眠中唤醒受试者的技法/184
第六章 催眠的活用方法
进行自我催眠，找到治愈顽疾的方法，重新找回自信。

1. 自律训练法：自己能够进行的催眠/188
2. 治疗厌学：用催眠激发人的学习欲望/190
3. 遗尿症的催眠治疗法：尿床也能通过催眠治疗/192
4. 晕车症状的克服：催眠可以使人不再晕车/194
5. 治疗失眠：从失眠意识中解放出来/196
6. 按时起床的方法：催眠可以使在希望的时间起床/198
7. 脸红症的克服：催眠使你在人前不脸红/200
8. 催眠戒烟法：利用催眠可以戒烟/202
9. 催眠节酒法：可以避免饮酒过量/204
10. 用催眠治疗皮肤病：利用催眠使瘊子消失/206
11. 催眠减肥法：无压力平稳减重法/208
12. 偏食矫正法：催眠可以让孩子不挑食/210
13. 症状置换法：用催眠把重的症状换成轻的症状/212
14. 时间扭曲法：用催眠控制时间知觉/214
15. 治疗不安发作：催眠能够控制身心不安的感觉/216
16. 自信获得法：让人体验梦想实现的感觉/218

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