

<<催眠入门>>

图书基本信息

书名：<<催眠入门>>

13位ISBN编号：9787501963065

10位ISBN编号：7501963061

出版时间：2008-5

出版时间：轻工

作者：海威特

页数：275

译者：方新

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>

<<催眠入门>>

内容概要

想学习自我改善的方法吗？

想从容掌控自己的生活吗？

《催眠入门》可以帮你做到！

本书作者William W.Hewitt是著名的催眠大师，他集25年的培训和教学经验，循序渐进地讲述了如何进行催眠。

书中详尽的催眠指导语，可以让你轻松掌握！

<<催眠入门>>

作者简介

方新，北京大学心理咨询与治疗中心主任，副主任心理治疗师，德中心理治疗院理事及中方秘书长，专职从事心理治疗工作18年，具有丰富的临床治疗经验和丰富的培训经验。

研究方向为行为治疗、催眠治疗、危机事故应激管理、心理创伤和EMDR治疗。

擅长婚姻家庭问题、子女教育问题、人际关系问题以及各种神经症、人格障碍、幼年和急慢性创伤的治疗。

<<催眠入门>>

书籍目录

导言 第一部分 催眠和自我催眠 第1章 如何成为催眠师 第2章 催眠阶段1 第3章 催眠阶段2 第4章 催眠阶段3 第5章 催眠阶段4 第6章 催眠阶段5和6 第二部分 回溯和自我回溯 第7章 回溯 第8章 自我回溯 第三部分 实际操作和补充信息 第9章 暗示 第10章 其他种类的催眠 第11章 附加的案例病史 第12章 附加程序 第13章 自我催眠 第14章 实际应用 第15章 结语

<<催眠入门>>

章节摘录

第1章 如何成为催眠师每个人几乎都可以很快而且很容易地学会催眠技术，从而成为催眠师。不过，要想成为一名出色的催眠师，那就另当别论了。

要想成为一名出色的催眠师，需要正直、诚实、奉献，而且必须对人性有很透彻的理解。

假如你已经拥有了上述人格特征，你只需要做的就是记住催眠技术。

然后不断地练习，练习，再练习，并且从每次的练习中加深理解。

经过很多练习和深入理解后，你就可以称自己是催眠师了。

什么催眠催眠就像是做白日梦。

在这种状态下，人的意识变得安静或者被动。

催眠师将建议导入到人的强大的无意识中。

简单地说，就是从专业的角度来看大脑是如何工作的。

大脑的运转有赖于可测量的、有规律的循环。

这些基本节律与特定的活动种类相一致。

在1929年，Hans Berger使用EEG揭示出：当人闭起眼睛的时候，每秒钟大脑有规律地发出频率为8~12次的波。

他把这种脑电波称为 波。

随后又发现了其他种类的脑电波，主要有 波、 波和 波。

他还发现这些脑电波与各种心理功能相关，其中包括催眠和心理体验。

所有专家都一致认为存在这些脑电波以及其用途，但是，他们在每一种脑电波准确的临界点上存在争议。

一些人认为 波为每秒钟8~12次；有的认为是7~14次，等等。

下面四段文字将告诉大家通常对于这4种脑电波的一致观点。

波。

频率为每秒0—4次。

这些都是无意识的活动。

对于 波，人类了解并不多。

<<催眠入门>>

编辑推荐

《万千心理:催眠入门》将会手把手地教给你完整的催眠技术、介绍催眠要点的有关案例，阐释令你感到疑惑的地方。

你甚至还可以学习如何改变书中的某些技术来发展自己的催眠过程。

<<催眠入门>>

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>