

<<你，正在被催眠>>

图书基本信息

书名：<<你，正在被催眠>>

13位ISBN编号：9787506295949

10位ISBN编号：7506295946

出版时间：2009-7

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：格桑泽仁

页数：239

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>

## <<你，正在被催眠>>

### 前言

在我的催眠班里，经常会有学员迫不及待地问：“格桑老师，您什么时候教我们几分钟内将人催眠倒的技术？”

”我于是问他们：“请问，你将别人放倒，打算干吗呢？”

”这说明，大多数人对催眠的认识仍然是“催人入眠”。

当然这是有原因的——因为我们最常看到的催眠其实是催眠表演，比如“搭人桥”、“喝水醉倒”等等。

催眠表演是催眠效应的放大化演示，但那只是为了让大众对催眠有直接、深刻的体验，更多出于宣传的目的。

而我们真正应该了解的，其实是日常生活中的催眠现象，我们真正应该学习的，其实是催眠的心理调适与治疗技巧。

从生活中提炼催眠要素应用到治疗中——这是我一直强调的一点，也是对所有学习“得觉催眠”的学员的基本要求。

催眠状态是一种意识高度集中、无意识活跃的状态，在生活中无处不在，我们会经常自发地处于催眠状态，如发呆、全神贯注地阅读等等。

## <<你，正在被催眠>>

### 内容概要

《你，正在被催眠》以全新的视角，揭开催眠的神秘面纱，从各个角度，还催眠真实的面目，展示东方催眠的独特魅力，并讲述了身边的催眠现象，告诉你宗教如何催眠人、传销为何明知道有害还使人无法自拔、为什么我们会沉迷网络等生活中的催眠问题，并在书中给出了明确而科学的解答。

书中第一次阐释了“得觉催眠”的涵义，并将“得觉催眠”技巧贯穿始终，特别演示、分析了催眠治疗的全部细节，分步骤教给你实用、有效的催眠方法。

全书采用催眠式的语言，可以与你的无意识直接沟通。

在你阅读的同时，积极的催眠暗示就会渗透到你的无意识中，在不知不觉间，你便学会一些常用的催眠技巧，帮助自己和他人收获快乐与喜悦，具有现实和专业领域双重意义。

## <<你，正在被催眠>>

### 作者简介

格桑泽仁，著名心理学家、中国首屈一指的催眠大师，CCTV《心理访谈》专家，担任四川大学学生工作部副部长，世界华人心理学会协会心理健康专业委员会主任委员，四川大学心理健康教育中心主任，四川大学实用心理与人才发展研究中心主任，四川“新心”教育培训金牌讲师，全国高级心理咨询师培训教师，中国心理卫生协会，四川心理协会会员，中国超常人才协会理事，医学心理、催眠疗法、宗教心理、教育心理等领域有自己独到的见解和深入的研究，创造了“得觉理论”与“得觉催眠法”。

## <<你，正在被催眠>>

### 书籍目录

#### 第一章 催眠到底是什么？

- 1.催眠与睡眠相同吗？
- 2.催眠是怎么回事？
- 3.被催眠后的感觉如何？
- 4.哪些人可以被催眠？
- 5.催眠，如何在东方文化下生长？

#### 第二章 中国传统文化中的催眠1.神话，最具力量的催眠2.儒与道，持续千年的催眠场3.历史故事中所包含的自我催眠4.谁用四大名著催眠了我们？

#### 5.俗语，还是催眠口诀？

#### 第三章 宗教中的催眠1.人们为什么心甘情愿地被宗教催眠？

- 2.解密宗教仪式背后的三大催眠要点3.宗教建筑如何构建催眠环境？
- 4.宗教音乐有哪些催眠的特点？

#### 第四章 传媒与影视娱乐中的催眠1.你知道自己正在被广告催眠吗？

- 2.偶像，最耀眼的催眠师3.电影，最直接的催眠体验4.“日韩流”，第几次催眠了你？

#### 第五章 网络中的催眠1.网络游戏背后有怎样的催眠？

- 2.你如何被QQ上的他催眠？
- 3.博客也能催眠吗？
- 4.看网络色情如何催眠？

#### 第六章 揭秘犯罪中的催眠1.揭秘诈骗中的催眠2.揭秘传销中的催眠3.揭秘精神控制犯罪中的催眠4.如何用催眠侦破催眠犯罪？

#### 第七章 企业中的催眠1.什么是小团体语言的催眠？

- 2.什么是催眠式销售？
- 3.如何在管理中应用催眠？
- 4.为什么说企业文化可以催眠企业成功？

#### 第八章 教育中的催眠1.如何用催眠提高学习兴趣？

- 2.怎样利用催眠提高学习能力？
- 3.怎样在催眠状态下矫正不良习惯？
- 4.如何利用催眠医治失眠？

#### 第九章 身心疾病治疗中的催眠1.催眠治疗呼吸系统疾病2.催眠治疗性功能障碍3.催眠治疗神经症（抑郁症、强迫症、癔症）4.催眠治疗进食障碍（暴食症、厌食症）第十章 自我保健中的催眠1.如何进行积极的自我催眠？

- 2.如何在人际交往中进行积极的催眠暗示？

#### 3.如何化解别人消极的催眠暗示？

附一：-个完整的得觉催眠调适案例附二：得觉催眠危机处理案例（两例）

## &lt;&lt;你，正在被催眠&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第一章 催眠到底是什么？

本章针对人们对催眠的疑问，进行了概要介绍，提出了我们现在面临的巨大挑战——如何看待催眠，以此作为本书的引子，也作为所有相信催眠与不相信催眠的人认识催眠的引子。

## 1. 催眠与睡眠相同吗？

从字面来看，许多人觉得所谓“催眠”就是催促人们尽快入眠，比如，母亲用摇晃、唱小曲给哭闹的婴儿等方法，使孩子尽快入睡；失眠的人听催眠曲帮助自己入睡。

那么，催眠与睡眠是一回事儿吗？

事实上，“催眠”这个词在创建之初就是一个类比性的概念，源自一次偶然事件：1842年，英国外科医生詹姆斯·布雷德（James Braid，1795—1850）发现，不用药物而通过某种特定的方式可以使病人被麻醉。

于是，在研究和探索的基础上，他提出了催眠理论。

起初，布雷德认为催眠仅仅是一种类似于睡眠的状态，所以他根据希腊语“hypnos（睡眠）”改写出英文单词“hypnotism（催眠）”来表示催眠现象。

后来，随着研究的深入，研究者发现，催眠状态是一种特殊的意识状态，从生理、感官等各个方面来看都不同于睡眠状态。

但“催眠”一词此时已经为世人广泛地采用和接纳，这个“错误”也就沿用至今了。

《简明大不列颠百科全书》（1986年版）对催眠的定义是：“类似于睡眠，但对刺激尚保持多种形式反应的心理状态。

被催眠者似乎只与催眠者保持联系，自动地、不加批判地按照暗示来感知刺激，甚至引起记忆、自我意识的变化。

暗示的效果还延续到催眠后的觉醒活动中。

”从医学上定义，催眠（hypnosis）是一种类似睡眠实非睡眠的意识恍惚状态，是深度放松和高度体认的表现。

也就是说，在催眠状态下，身体处于完全放松的状态，主意识相对变窄，潜意识被唤醒并能够主动吸取对自身有益的暗示。

俄国著名生理学家、心理学家巴甫洛夫（Pavlov，Ivan Petrovich，1849—1936）解释了催眠和睡眠的区别：“假如抑制毫无妨碍地扩散到整个大脑皮层，那就是平常的睡眠；假如只有大脑皮层的一部分受到抑制，那就是通常所谓的催眠状态。

”而美国哈佛医学院催眠专家弗雷德·H·弗兰考则这样说：“催眠只是将人们分散在备处的精力和思想聚集起来，这并不是处于昏迷或睡眠状态，而是类似于那种当你聚精会神地沉浸在一项工作或阅读一本小说时几乎难以听见他人对你所说的话而已。

”现代神经生理学利用脑电图技术研究发现：在不同的意识状态下，人的大脑会发出a、B、等不同类型的脑电波——a波主要出现在人们闭目、安静的时候，此时人的意识清醒而身体处于完全放松状态；B波也出现在人意识清醒的时候，不过随着B波的增加，身体逐渐变得紧张；波的出现是中枢神经系统抑制状态的一种表现形式，个体疲倦时可见，缺氧或深度麻醉时也可能出现；波在睡眠的时候出现，但在缺氧、大脑器质性病变或深度麻醉的时候也可能出现。

科学家经过大量的测试发现，催眠状态下大脑发出的主要是a波，与大量出现波的睡眠状态显然不同，这从生理学的角度表明催眠与睡眠是不一样的。

大量的实证表明，催眠与睡眠是不同的。

那么，看起来如此相似的两种状态之间有什么关系呢？

睡眠是一个自发的生理过程，每个人都必须经历，并且能够清楚地知道自己“睡觉”与“醒来”的过程。

而对于催眠，人们似乎无法掌控。

这是因为，催眠更多的是一个无意识的过程，随时都会、发生，包括在我们熟悉的睡眠过程中。

我们知道，睡眠会受到心情、光线、声音等因素的影响，这在本质上是自我无意识暗示的结果，也就

## &lt;&lt;你，正在被催眠&gt;&gt;

是说是一个催眠的过程，它几乎总与我们的睡眠同步。

当然，这也表明我们可以将催眠作用于睡眠，改善睡眠质量——实际上，这已经成为催眠应用的重要方面。

视野拓展：为什么“数羊”可以催眠？

“数羊”是人们摆脱失眠的一种常见办法。

最初人们从“1”开始一直数下去，但很多时候收效甚微，有的人甚至越数越兴奋，于是后来出现了“改进版”：从“1”数到“5”并不断重复，效果就好多了。

不过，大部分人恐怕并不知道“数羊”的秘密何在——这其实是国外应用催眠改善睡眠的一个简单方法。

在英语中，表示睡觉的“sleep”与表示羊的“sheep”发音很接近。

在不断重复“sheep（羊）”的过程中，失眠者大脑里会出现单一的“羊”的画面，让纷乱的思绪得以集中；而由于相近的发音，重复数羊多次后潜意识中的“sleep（睡觉）”指令就会起作用，使人进入睡眠状态。

这一做法在国外是比较有效的，但直接翻译过来的“数羊”缺乏单一的意象，无法有效地使人集中注意力，也不具有潜意识的指示功能，效果自然差了很多。

而“改进版”只从“1”数到“5”，增加了重复的部分来集中注意力，效果虽然有所改善，但仍不是最适合中国人的方法。

本书第八章会有专题讲述催眠在改善睡眠方面的应用。

## 2.催眠是怎么回事？

两百多年来，催眠一直经历着它的“玄异时代”。

尽管近几十年催眠作为一门独立的学科得到了飞速的发展，但是普通大众依然怀疑这是一种玄学。

毕竟，魔术师在表演的时候就告诉大家“魔术是我要给大家看的把戏，是假的”，这么一来，观众的看点就放在寻找哪些内容“像真的”上面。

而催眠师一直强调“催眠是科学的”，尤其是催眠表演秀在开始表演之前都会强调催眠是真实的，因而观众的看点就放在寻找哪些内容“像假的”上面。

再加上很多江湖骗子到处宣扬催眠，运用催眠，使得原本科学的名词“催眠”名声大大受损。

那么，催眠究竟是什么？

其科学性又体现在哪里呢？

所谓催眠，就是催眠者用语言、肢体动作等对被催眠者进行暗示，使其注意力集中，从而进入一种特殊的意识状态的方法。

这个引导的过程不是科学家或者心理学家发明的，而是对我们日常生活中意识变化的主动应用。

也就是说，我们在日常生活中本来就可以体验到催眠的效果，只是不太注意罢了。

比如，坐在拥挤的公交车上，你可以感受到车内嘈杂的人群、窗外飞驰而过的站牌；某个瞬间，你看到了咖啡厅的广告牌，突然想起某年某月某日你与某人在那里度过的一段难忘时光，脑海里不由地出现一系列的画面；对你来说，车厢里的吵闹消失了，窗外的风景也不见了，周围的一切都被遗忘了，此刻的你只感受着那一段被广告牌唤起的回忆画面，直到听见车到站的广播才蓦然惊醒——这就是一个催眠过程。

这只是个简单的例子。

过去几十年的临床实证表明，对于一些身心问题，人体本身有自动痊愈（修复）的能力。

而应用催眠可以主动地控制意识范围，唤醒身体中蕴含的潜能，协助人体自动痊愈。

至于催眠的原理，尽管现在人们已经可以利用一些仪器测试催眠过程中身体的变化（比如前文提到的脑电波图），但其中真正的奥秘仍没有解开，科学家为解释其原理提出了各种各样的学说，却一直没有统一的定论。

巴甫洛夫学说认为，催眠是介于睡眠与觉醒之间的一种状态，被催眠者大脑部分被抑制，与周围的环境隔绝，只能与催眠师建立“单线”联系，也因此催眠师的暗示力量格外强大。

新离解性学说（Neodissociation Theory）的倡导者美国心理学家欧内斯特·希尔加德（Ernest Ropiequet Hilgard, 1904—2001）认为，每个人都有一系列认知系统，这些系统之间有级别，也可以被离解，人

## <<你，正在被催眠>>

体能被催眠的原因是体内存在感受催眠的认知系统，催眠师必须和该系统建立联系后才能进行催眠。主张角色扮演学说（Role Enactment）的美国心理学家西奥多·萨宾（Theodore R Sarbin）认为，人在不同的社会环境下扮演不同的角色，催眠也是一种社会环境，人进入催眠状态时是在扮演一种“被催眠者角色”，做该角色中的人应该做的事情。

弗洛伊德认为，催眠状态是人在外部环境中具有的一种适应性退行行为。

他个人更倾向于用“自由联想”来把患者无意识的行为意识化，从而进行修正达到痊愈。

尽管弗洛伊德最后放弃了催眠，但他为催眠提供了一个新的思路——想象，将催眠的过程看做一个定向想象的过程。

策略行动学说的倡导者斯潘罗斯则认为，催眠状态下人的行为同其他行为一样是有目的的，只不过催眠状态下的行为不会随意发生。

这五种学说从不同角度揭示了催眠的实质，为人们认识催眠提供了重要的思路。

目前学术界还未完全揭示催眠的机理，在国外催眠已经被当做一项重要的技术手段而广泛应用于临床，而在我国临床医学界对催眠依然采取谨慎的态度，但是近些年有越来越多的人应用催眠治疗身心疾病，并取得了一定的成果。



## <<你，正在被催眠>>

### 编辑推荐

《你,正在被催眠》中第一次阐释了“得觉催眠”的涵义,并将得觉催眠技巧贯穿始终,特别演示、分析了催眠治疗的全部细节,分步骤教给你实用、有效的催眠方法。

催眠神秘吗?

其实它就隐藏在我们的生活中。

老师从多个角度,解读了隐藏在人们身边的各种催眠现象,还催眠的真实的面目。

催眠式的语言,可与无意识直接沟通。

在阅读的同时,积极的催眠暗示就会渗透到你的无意识中,不知不觉间,你便学会一些常用的催眠技巧,帮助自己和他人收获快乐与喜悦。

读越多次,越有力量。

反复观看,越觉得欣喜异常。

这种神奇的催眠有个“快乐咒”.魔法师就是格桑泽仁!

<<你，正在被催眠>>

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>