

<<心理催眠术>>

图书基本信息

书名：<<心理催眠术>>

13位ISBN编号：9787510407970

10位ISBN编号：7510407974

出版时间：2010-3

出版时间：新世界出版社

作者：卜鹤

页数：244

字数：180000

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>

<<心理催眠术>>

前言

催眠术，很早以前就已经在人类生活中出现了。

比如，中国古代武林中的“定身术”、“摄心术”、印度婆罗门教徒在修行时进行的“打坐”、古罗马的僧侣在每次祭祀活动之前的“神灵附体”，都属于催眠术。

这些催眠术总是与宗教活动，甚至迷信活动联系在一起，所以一直以来备受争议，也经常受到一些外来势力的打压。

实际上催眠术可以迅速开发人内在的无穷智慧、潜能和动力，缓解各种压力和痛苦，既可以调节自己的心理，又可以深入了解别人，可以说是一种通往心灵和潜意识的神奇工具。

所以，催眠术历经风雨，浮浮沉沉，却依然保持着自己的生命力，而且随着科学的进一步发展，催眠术还得到了迅速的发展和完善。

尽管这样，催眠术还是属于比较专业、比较神秘的范畴，仅仅为少数人所掌握，而且其中还存在着一些未解的课题。

所以，本书要和大家探讨的并不是那种专业的催眠师给人做催眠的知识，我们要探讨的是一种广义上的心理催眠术——一种对我们的现实生活更加实用、更加有效的心理控制之术。

我们生活在一个复杂的社会环境里，而世界上最复杂的又莫过于人性。

在生活中，人性的弱点经常被演绎得淋漓尽致，比如，有些人在利益的驱动下，戴上伪善的面具，而背地里却做着令人不齿的事情；有些人当面笑脸迎人，可是转过头去就翻脸无情；有些人酒桌之上满口的大公无私，其实却心怀鬼胎；还有些人，他们并非存心害你，可他们喜欢聚在一起谈论张家长、李家短，到处传播流言飞语……

<<心理催眠术>>

内容概要

心理催眠术是一种非常实用的心理控制术，可以帮你在职场、官场、商场、社交、家庭等领域中控制自己和影响他人。

心理催眠术可以控制自己的情绪，调节心理；可以帮你调节身体，甚至帮你减肥；可以帮你吸引他人的注意、获取他人的信任；可以帮你影响他人的决断，让别人跟着你的指挥棒转；可以帮你看穿别人的心理、看清他的需求、看破他的谎言；可以帮你获取异性的芳心。

赢得家庭的和谐.....

<<心理催眠术>>

书籍目录

第一章 揭秘心理控制术——催眠

催眠术，或者说是“类催眠术”，很早就出现在人类生活中了，但它总是与宗教活动、甚至迷信活动联系在一起。

比如。

中国古代武林中的“定身术”、“摄心术”等都属于催眠术。

我们这里所说的心理催眠术是广义上的催眠术，它在我们的日常生活中随处可见，无论是在家里、在单位，还是在外边忙于应酬，都有心理催眠术的影子，也都需要应用这门学问和技巧。

凡是那些在商场、情场、职场游刃有余、翻云覆雨的人，无一不是心理催眠术的高手。

1.海德堡事件——催眠术的经典案例

2.从迷信到科学的催眠术

3.广义上的心理催眠术

4.心理催眠控制自己的身体和精神

5.用心理催眠控制别人

第二章 心理催眠术帮你控制身体机能

在一个安静的地方躺下，把身体调整到最舒服的姿势。

然后慢慢地闭上眼睛，让自己进入催眠状态。

排除所有的思绪，想象空中有一道白光射下来，透过额头，向头脑中的每一根神经、每一个细胞注入能量和新鲜的活力……此刻，我的身体已经进入非常放松的状态，全身每一个细胞都充满了能量。

1.自我催眠控制身体疾病

2.厌食症的催眠疗法

3.催眠帮你缓解疼痛

4.晕车、晕船也可用催眠疗法

5.口吃可用自我催眠调节

6.通过催眠瘦身减肥

7.催眠调节睡眠

8.心理催眠法帮你轻松戒烟

第三章 心理催眠术教你控制情绪

在关键时刻，绝对不能让怒火左右自己，愤怒是成大事的一大障碍，大凡成功者是不会被愤怒情绪所左右的。

富兰克林说：“事情常常以愤怒开始，以羞辱结束。”

许多人都会在情绪冲动时做出让自己后悔不已的事情来，因此，应该采取一些积极有效的措施来调节自己冲动的情绪。

1.心理催眠浇灭愤怒的火焰

2.别让仇恨的种子在心里萌芽

3.心理催眠帮你渡过难关

4.生气就是拿别人的错误惩罚自己

5.多疑是设在你心里的十字架

第四章 心理催眠术按摩你的灵魂

露西总觉得自己没有别人漂亮，走路总是低着头。

有一天，她在饰物店买了一只绿色的发卡，店主不断赞美她戴上这个发卡很漂亮。

露西虽然不信，但也挺高兴，不由昂起了头，正是因为心中高兴，以至于出门与人撞了一下都没在意。

<<心理催眠术>>

露西走进教室时，老师爱抚地拍拍她的肩说：“露西。你抬起头来真美。

”那一天，她得到了许多人的赞美。

她想，一定是那个发卡的功劳，可在镜前一照，头上根本就没有发卡，一定是出饰品店时与人撞了一下弄丢了。

不过，露西知道，以后她再也不需要那个绿色的发卡了。

- 1.解除自卑——体验梦想实现的感觉
- 2.释放压力——汶~刻让你忘乎所以
- 3.排除焦虑——你担心的事情不会发生
- 4.驱散抑郁——说出你最压抑的事
- 5.克服害羞——其实没什么不好意思的
- 6.戒除强迫症——别总跟自己过不去

第五章 心理催眠术教你为人之道

坦诚而不幼稚就是说我们对任何人都要坦诚，但不要达到幼稚的地步。

比如，见到陌生人的时候，先要把他当做朋友看待，然后再加以区别审慎对待，因为人心难测，如果你把所有的人都当做朋友，说明你太幼稚！

所以我们常说，第一次受骗是别人的错，第二次同样的情况如果再次受骗就是你自己的错。

- 1.用糊涂“迷惑”你的朋友
- 2.卸掉人情包袱
- 3.看破，但不要点破
- 4.逢人只说三分话
- 5.利害关系中的进退心理
- 6.和“小人”打一场心理战
- 7.补齐自己的心理短板

第六章 心理催眠术帮你透过外表识人心

孟子说：“存之人者，莫良于眸子，眸不能掩其恶。

胸中正，则眸子降，胸中不正，则眸子眩。

”从眼睛里流露出真心是理所当然的，“眼睛是心灵的窗口”古希腊神话里也有这样一个传说，若被怪物三姐妹中的关杜莎看上一眼，立刻就会变成石头，其实这也是在某种程度上说明眼神的重要作用。

- 1.透过眼神辨人心
- 2.表情是心的晴雨表
- 3.听话要“听音儿”
- 4.想“见风使舵”，先要看清风向
- 5.从衣着看透内心世界
- 6.从坐座位看人的心理

第七章 心理催眠术让你玩转社交圈

第八章 心理催眠术让你职场志得意满

第九章 心理催眠术助你商场盆满钵足

第十章 心理催眠术帮你情场得意

第十一章 心理催眠术带给你轻松快乐的生活

第十二章 心理催眠术教你防范被“催眠”

<<心理催眠术>>

章节摘录

2.表情是心的晴雨表脸上的表情是心理状态的直观反映，人有什么样的心理状态，有什么样的情绪，就会有相应的表情。

所以要想判断一个人的心理活动，最简单的就是看他的表情。

当然，有时候人的表情比较明显，比较复杂，有时候只是一闪而过，但无论是哪一种都是心理的真实反映。

世强和妻子刚结婚时，每天形影不离，感情非常好。

可是，随着时间的推移，生活越来越平淡，柴米油盐的事情也取代了风花雪月，彼此都熟悉了婚后的生活，再也没什么新鲜感了，反而常常为鸡毛蒜皮的事吵架。

起初世强和妻子一有不满，就互相争吵，各不相让，但吵过后，两人坚持不了几个小时又和好了。

可是，随着次数的增加，吵架好像成了家常便饭，他们已经习惯了这种吵吵闹闹的生活。

逐渐地，他们谁也不愿再理睬对方，就这样经历了一个冷漠的阶段。

他们也知道这样下去不是办法，而且还要面对家人和朋友。

为了不让别人看出来，他们逐渐过渡到有别人在场的时候，彼此显得关系还不错、很恩爱，而一旦他们独处时，家里则静悄悄的，彼此互不打扰。

渐渐地，没人在的时候他们也开始说话了，但这并不是像以前那样亲密无间，只是生活化一些，说一些不得不说的话而已。

随着彼此间的不调和发展到极端时，不快乐的表情反而逐渐消失，他们的脸上反而呈现出一种微笑，态度上也显得卑屈又亲切，显得越来越客气了。

一位婚姻心理学专家就说过，当夫妇间任何一方表现出这种态度时，就表明夫妻关系已到了不可调和的地步了。

人类的心理活动非常复杂，也是非常微妙的，但这种微妙常会从表情里流露出来。

倘若遇到高兴的事情，脸颊的肌肉会松弛，一旦遇到悲哀的状况，也自然会露出愁容，甚至泪流满面。

不过，也有些人不愿意将这些内心活动让别人看出来，单从表面上看，就会让人判断失误，这就需要你细心观察，仔细辨别了。

比如，在一次酒桌上，对方满脸堆笑，对你也是毕恭毕敬，非常客气，这会使人很安心地觉得交涉成功了，“我明白了，你说得很有道理，这次我一定考虑。

”可是最后的结果却是以失败而告终。

表情有时会传递给你错误的信息，所以我们不能只简单地从表情上判断对方的真实情感。

通过他的表情，判断对方的心理活动，看他这样的表情是真心流露，还是伪装出来的，这种时候，应该注意以下几点：没表情不等于没感情我们有时会看到生活中有些人，不管别人说了什么，做了什么，他都一副无表情的面孔。

好像什么事他都无动于衷，其实，没表情不等于没感情，不等于心里没有感觉和想法。

因为内心的活动，倘若不呈现在脸部的肌肉上，那就显得很不自在，越是没有表情的时候，感情可能更为冲动，爆发起来能量会越加惊人。

例如，有些员工受了经理的批评，只是敢怒不敢言，只好故意装出一副无表情的样子，显得毫不在乎，甚至还若无其事地工作。

但是，此刻他的心里可不像表面那样平静，他内心的不满很强烈，如果你这时仔细地观察他的面孔，会发现他的脸色不对劲。

作为领导，最好不要直接指责他，或者当场让他难看。

也不宜说话过多，发生正面交锋，而应另择时间，开诚布公地与下属交换意见，这样就可以圆满解决与下属的这种低潮关系，主管的好形象就树立起来了。

而作为同事，这时也最好别惹他，甚至不要乱开一些玩笑，因为很有可能会引火烧身，惹上不必要的麻烦。

毫无表情可能是极端的不关心，或者是根本不看在眼里。

<<心理催眠术>>

例如，这里在谈话，有人就很茫然地看到这边来，表现出一种不知如何是好的样子，这就是一种根本不看在眼里内的表情，这有可能代表的是一种好意。

尤其是女性，倘若太露骨地表现自己的好意，反而不妥，不如就显现出一种近乎漠不关心的表情来，这种表情不是不在乎你，而是一种自我保护，其实她是想借机会看看你的。

情感到了极致时，表情会相反 哲学上说物极必反，人的感情也是一样。

愤怒、悲哀或憎恨至极点时，有时也会微笑，通常人们说脸上在笑，心里在哭的正是这种类型。

纵然满怀敌意，但表面上却要装出谈笑风生，若无其事的样子。

人们之所以要这样做，是觉得如果将自己内心的欲望或想法毫无保留地表现出来，无异于违反社会的规则，甚至会引起众叛亲离的现象，或者成为大众指责的罪首，恐怕还会受到社会的制裁，不得已而为之。

所以，观察一个人的表情还要观察他的心，因为观色常会产生误差。

满天乌云不见得就会下雨，笑着的人未必就是高兴。

很多时候，人们将苦水往肚里咽着，脸上却是一副甜甜的表情。

反之，脸沉下来时，说不定心里在偷着乐。

我们在与人交往时，也一定要透过他的表情，看到他的内心世界。

<<心理催眠术>>

编辑推荐

《心理催眠术》：那些成功的人几乎都是心理学和催眠术的大师。

心灵秘术在生活中的应用。

他们善于吸引别人的注意、调动别人的情绪，使别人跟着他们的指挥棒去转；他们无不是洞悉别人的高手，圆滑处世、收放自如；他们知道如何防范周围的小人、如何识破别人的谎言、如何看清前言的陷阱、如何巧妙地施加影响来控制他人……想要成功，你应该像他们那样，做一个优秀的“心理催眠”大师。

掌握了心理催眠术，你就可以在职场、官场、商场、社交、家庭等领域中如鱼得水，做人左右逢源，办事游刃有余。

<<心理催眠术>>

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>