

<<催眠奥秘>>

图书基本信息

书名：<<催眠奥秘>>

13位ISBN编号：9787546404202

10位ISBN编号：7546404207

出版时间：2011-6

出版时间：成都时代

作者：蒋平

页数：153

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>

<<催眠奥秘>>

前言

神秘的催眠术 据说在几百年前，一座德国小城遭遇了鼠疫，全城人都处于危险之中。

有一天，一个身着花衣、手拿风笛的陌生人来到该城，声称能灭鼠除灾。

人们许诺若能灭鼠，必将重金酬谢。

花衣笛手吹响了风笛，在神奇的笛声中，成千上万的老鼠应声出洞，随着笛声跳入河中淹死了。

城市得救了，但人们却背弃了诺言，不肯酬谢花衣笛手。

于是，花衣笛手再次吹响魔笛，城里面所有的孩子都像中了魔一样，随他出走消失在了山林之由……

这是一个很多人都听过的童话故事。

而我们这本书要说的催眠术，正像花衣笛手的那支魔笛一样，它神秘莫测，具有让人无法抵挡的魅力。

催眠的历史十分久远，古代的埃及人、巴比伦人、罗马人、玛雅人等，都曾有使用催眠治疗疾病的文献及考古证明。

在我国古代，催眠术也经常被一些方士、术士所用。

据史书记载，汉武帝日夜思念已经去世的李夫人，他请来一位方士，希望能召唤魂灵，再见李夫人一面。

方士作法的时候，汉武帝恍惚中仿佛看到纱帐中有一美人，模样神态与魂牵梦萦的李夫人一样。

但当他警醒趋前审视时，却已经不见了。

这位方士很可能就是使用催眠的方法，辅之以道具，成功地取得了“招魂”的效果。

更有名的例子是三国的关羽“刮骨疗伤”。

关羽用的就是一种成功的自我催眠，这种催眠的强大暗示效果甚至达到了让人感觉不到刮骨的剧痛。

有意思的是，希特勒登上德意志帝国元首宝座也和催眠有关。

希特勒在第一次世界大战中参军入伍，一战之后却得了严重的心理疾病。

他的双眼生理状态一切正常，却由于心理原因出现暂时性失明。

一位心理医生通过催眠成功治愈了希特勒的心病。

不仅如此，因为催眠治疗中强大的心理暗示效果，让希特勒得到了超乎常人的自信，这在很大程度上还成就了他日后的野心。

在催眠过程中也会产生一些看上去非常神奇的现象，比如非常有意思的“人桥现象”。

当人进入特定的催眠状态之后，身体会变得像钢板一样硬，可以搭在两张桌子上作为“桥梁”，此时在被催眠者身上站一个人，他的腰也不会弯。

通俗地说，催眠就是让人精神放松、释放人的潜意识的过程，就是打开人们心扉的钥匙。

它作为一种心理治疗技术，能使许多疑难怪症康复如初，使焦虑忧郁的情绪瞬间即逝。

数千年的实践证明，催眠术在心理治疗上具有很广泛的应用价值。

催眠术可以治疗的范围包括抑郁症、酒瘾症、烟瘾症、强迫症、焦虑症、紧张症、恐惧症、口吃症、产后忧郁症以及生理和神经系统方面的障碍和疾病，还可以增强自信心、增强行动力、提升销售业绩、改变不良习惯等。

本书将全面解析催眠的全过程。

作者蒋平是中国著名实力派催眠心理治疗专家，国际现代与传统医学会催眠心理专业委员会副主任委员，从事心理咨询与催眠心理治疗二十二年，并应邀在海内外做过五百余场大中型心理学、催眠术报告，直接听众达四十多万人次，受到无数听众的欢迎和推崇。

书中还特别配备了DVD光碟，并且在文本中插入了大量生动的漫画，让读者身临其境地感受和学习催眠的全过程。

催眠就是花衣笛手的那支魔笛，仅仅上面的这些文字是无法描述出它的所有魅力的。

要想真正了解催眠、掌握催眠，就只能翻开书慢慢地去学习和体会了……

<<催眠奥秘>>

内容概要

资深催眠师蒋平现场示范完整催眠全程，深度剖解催眠术的技法要领，手把手引导你进入奇妙的催眠世界，掌握神秘的催眠术！

数千年的实践证明，催眠术在心理治疗上具有很广泛的应用价值。

催眠术可以治疗的范围包括抑郁症、酒瘾症、烟瘾症、强迫症、焦虑症、紧张症、恐惧症、口吃症、产后忧郁症以及生理和神经系统方面的障碍和疾病，还可以增强自信心、增强行动力、提升销售业绩、改变不良习惯等。

《催眠奥秘》将全面解析催眠的全过程。

《催眠奥秘》中还特别配备了DVD光碟，并且在文本中插入了大量生动的漫画，让读者身临其境地感受和学习催眠的全过程。

<<催眠奥秘>>

作者简介

蒋平，中国著名催眠心理治疗专家，高级心理治疗师，灵通催眠术创始人，国际现代与传统医学会催眠心理专业委员会副主任委员，广东省第一个心理学特级教师，全球华人心理类十强讲师，CCTV212集电视系列片《心理训练》主讲嘉宾，深圳市灵通心理科学研究所首席指导专家，中国（深圳）国际人才培训中心心理学客座教授，1991年开办了中国大陆第一家医科大学催眠治疗机构皖南医学院催眠门诊，教育部主管杂志《高校招生》高考心理导航专栏特约撰稿人积累了一万多例治疗经验，为海内外培养了一大批高级催眠师、心理咨询师，众多奥运冠军、文体明星、领导干部和学生、家长、教师都接受过他的辅导。

代表作：《大学生心理诊断》、《成功欲望与心灵动力》、《交际技巧与超级记忆》、《心灵革命与心理素质》、《催眠心理疗法的五大哲学观》、《神奇催眠术》、《神秘的心理效应》、《成功高考心理秘笈》、《解梦》。

<<催眠奥秘>>

书籍目录

第一章神奇催眠术

一、什么是催眠术？

二、催眠术的神奇价值

三、“人桥现象”——最常见的催眠表演

第二章催眠术的历史演变

一、古代催眠术

二、麦斯麦术——动物磁气说

三、布雷德的《神经催眠学》

四、巴黎的催眠学派

五、弗洛伊德的“自由联想法”

六、催眠学术和应用领域的新进展

第三章催眠术的基本原理

一、催眠术的作用

二、催眠状态的实质

三、催眠状态下的心理效应

四、催眠状态下的生理效应

五、催眠疗法的实质——改变“自我心相”

六、“心理暗示”的本质

七、认识你心底的“潜意识”

八、催眠术的禁忌症

第四章准备进入催眠的奇妙世界

一、神奇的自我催眠法

二、了解受术者的“暗示性”

三、催眠的三种基本模式

四、催眠前的准备——暗示性检验技巧

五、建立初期催眠关系的技巧

六、催眠深度的把握

第五章得心应手的催眠术秘籍

一、催眠疗法的六大原则

二、催眠治疗的八大目标

三、如何判别是否进入催眠状态

四、引导进入催眠状态的十一大常用方法

五、引导进入催眠状态的五个阶段

六、持续感应的六种引导技术

七、催眠心理调节的具体技巧

八、催眠心理调整的有效前提

九、催眠唤醒法

第六章催眠师的自我训练

一、催眠师的非语言影响办

二、如何识别假装被催眠

三、催眠师模仿力训练

四、催眠师净化心灵训练

五、催眠师自信心训练

<<催眠奥秘>>

章节摘录

我们经常能在电视里面看到，催眠师拿着催眠球，在被催眠者的眼前晃来晃去，让他进入迷迷糊糊的催眠状态，然后此人就会听从催眠师的摆布。

此外，我们最常看到的催眠表演，莫过于“人桥现象”，即“僵尸现象”。催眠师通过语言的诱导，让被催眠者进入迷迷糊糊的状态后，暗示他身体僵硬了，被催眠者就真的随着催眠师的引导而变得身体僵硬，像一块门板一样。

然后，催眠师请观众上台和他一起把被催眠者抬起来，将他的脚与头颈部分别放在两张椅子上，被催眠者的身体悬空在两把椅子上竟然能承受一个壮汉。

催眠师通过催眠语言的诱导，就能让人进入这种特别的状态，非常神奇。

你或许会问，自己能不能学会这种催眠术，让你的受术者变成“人桥”呢？

要学好催眠术，首先要做一个好的被催眠者，只有接受催眠，你才会体验这种感受，你才能更好地理解被催眠者的状态，才能在给别人催眠的时候，让你自己的心态与受术者的心态同步。

要快速掌握这种技术，你就必须接受合格催眠师的催眠，并接受他的培训与指导。

通常情况下，接受催眠师催眠以后没有任何危害，还会对你的身心健康有许多好处。

假设你过去有一些不愉快的事情，如恐惧、焦虑、头痛或者是肩膀不舒服、记忆力状态不好等等，你都可以尝试接受催眠。

催眠并不如人们想象中那么神秘，只要有“心”、有“善”，就很容易进入催眠的状态，这是一个合作愉悦的状态。

只有感受性特别差的人，比如反应比较慢的人，才难以体验到催眠的感觉。

接下来，我们不妨感受一下让人惊奇的“人桥”试验的操作过程。

接着催眠师伸出右手握住被催眠者的右手，然后带动引导被催眠者的右手上下摆动，渐渐地催眠师的右手离开被催眠者的右手，只见被催眠者的右手仍然上下摆动，大概10秒钟后，催眠师站在被催眠者的背后，双手搭在被催眠者的肩膀上，使其身体左右晃动，一边说：“左、右、左、右。

”催眠师：“站好，请把眼睛轻轻闭上，现在我站在你的后面，我会保护好你，不要有任何担心，往前时很安全，往后靠时也很安全，往后靠绝对没有关系。

”催眠师：“你现在还有点紧张，肩膀放松，腰部放松一点。

好！

往后，往前，你的腰部还可以放松，肩膀放松、放松。

你想象一下，让你颈部的肌肉紧张，你想象自己像一根柱子或者一块木板一样，你的身体会前后左右移动，不要有任何担心，我会绝对保护好你。

现在你有一种很安全的感觉，对不对？

”被催眠者：“对。

”（同时点点头）催眠师：“你的双脚完全可以再并拢一点，现在我往前推，我会保护你。

你感觉很舒服，你越放松，你的大脑就越宁静，不要有任何担心，这样非常好，很安全，很舒服。

你的身体像一块板一样，非常好，不要有任何担心。

”“现在，两边摇动，我会绝对保护好你，不要有任何担心。

放松，眼睛闭上，你现在想象一下你站在这里，你体会一下，你现在正在接受放松诱导的训练，不是做催眠，你明白到我的意思吗？

只是让你做感受性的测试，你就想象体会一下自己像木板一样，前、后、左、右可以非常安全接受我的引导，好吗？

绝对没有问题。

”“再来一次！

好，很好！

现在比较好，往前我会保护你，往后你更加安全，非常好，我会保护好你，你的身体像木板一样，绝对放松，现在我可以把你托起来，你的身体像木块一样放松，不管发生什么事，你都不用管。

”然后，催眠师请旁人帮忙，将被催眠者的头部和脚部分别放在两张椅子上，中间悬空，像一座桥

<<催眠奥秘>>

“非常好，你的腰部可以提起来，非常好。
你很轻松、很愉快地躺着，你体会一下，你的身体可以像木板一样，而且不需要任何担心，你只需要放松，做完之后你的大脑会感到很轻松，很舒服。
并且身体的力量会僵持很久，自己像一块木板一样很舒服地躺在这里，我给你的腰部压力的时候，你会感觉到你的腰部力量会更强，你的身体部位可以承受很大的力量，无论有多大的力量你都可以承受”

“非常好，你现在很放松，即便承受很大的力量你都可以，你的身体会有很大的力量，非常好。”

“即使是压你这个部位，你也会很舒服和愉快。”

（催眠师按压被催眠者的腹部）“你处于这种状态，你很舒服，你会有很强的力量，你继续处于僵直的状态，你能轻松地处于这种僵直状态……”二三十秒钟后。

“我会扶你站起来，你仍然像一块木板一样，腿放下，你会站立，仍然处于轻松愉快的状态。”

（催眠师和另一名工作人员，将被催眠者抬起来，并让他站在地板上）“然后慢慢吸气……深深呼一口气，再一次深深吸气……慢慢地吸气……呼气的时候不断放松。呼气的时候感觉大脑从上到下很轻松，很舒服，很愉快。再一次深深吸气……”

“今天这样轻松愉快的尝试，结束以后你会感到很轻松、很舒服。对这个过程你不需要记忆，你只是觉得好像被架起来一样，什么都不用管。为了使你更轻松、有更好的感觉，这样的过程结束以后，你千万记住什么事都不要想，只是在心中告诉自己：我的大脑受到一次很好的调节，很舒服，我的头脑变得更轻松、更愉快，更有信心学催眠术了，并且能用这个技术帮助别人……好，下面，我用手拍三次，你就睁开眼睛，睁开眼睛之后你会感到眼睛明亮，大脑像水洗了一样，很清澈。”

“一……二……当我拍第三次的时候，你的眼睛像水洗过一样很清澈、很亮。你的身体会感觉很轻松、很舒服，这个过程你不用记住它，你只是感觉到很舒服。深呼吸一下，搓搓手！”

“好的（一拍手），你已经快乐地清醒过来。”

“神奇的催眠人桥僵尸”现象，看似很神奇，其实并没有什么特别的“神秘”之处，并不是催眠师有什么神功异能，而是运用心理引导的方法，让被催眠者不加批判地接受催眠师的指令，并信以为真地去体验，调动自己的潜能，让自己进入“僵尸”状态罢了。其实，这种看似“神奇”的现象，从生理上说，大多数人经引导后都是能够承受的，只不过需要进行心理生理引导，进入全神贯注的状态，相信自己并调动潜能去应对罢了。

温馨提醒：如果没有进行专业的训练指导，千万不要轻易尝试，否则可能会出现被催眠者“腰椎断裂”的危险！

P11-15

<<催眠奥秘>>

编辑推荐

11种催眠导入法，6大持续感应技术，23个催眠心理调节技巧，催眠唤醒法……探索神奇世界，掌握催眠“魔法”技能！

著名心理学专家、催眠大师蒋平解读，神奇催眠术技法完整剖析，带你认识最神秘的心理疗法！

通俗地说，催眠就是让人精神放松、释放人的潜意识的过程，就是打开人们心扉的钥匙。

它作为一种心理治疗技术，能使许多疑难怪症康复如初，使焦虑忧郁的情绪瞬间即逝。

要想真正了解催眠、掌握催眠，就只能翻开《催眠奥秘》慢慢地去学习和体会了……

<<催眠奥秘>>

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>