

《催眠术-一种奇妙的心理疗法》

图书基本信息

书名：《催眠术-一种奇妙的心理疗法》

13位ISBN编号：9787509745199

10位ISBN编号：7509745195

出版时间：2013-6

出版社：郅启扬 社会科学文献 (2013-06出版)

作者：郅启扬

页数：293

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《催眠术-一种奇妙的心理疗法》

内容概要

你想减肥吗？你想戒烟吗？你想缓解你的焦虑和抑郁吗？你想开发你的潜能吗？那么，试试催眠术吧。尽管催眠术备受争议，但大量的临床实践证明，催眠术在治疗身心疾病、开发个体潜能方面有着其他疗法难以比拟的神奇功效。《催眠术（一种奇妙的心理疗法第2版）》介绍了16种简单实用的催眠方法，并针对现代社会的不同人群、不同需要，提出了科学的催眠治疗方案。

《催眠术（一种奇妙的心理疗法第2版）》由郅启扬编著。

《催眠术-一种奇妙的心理疗法》

作者简介

邵启扬 1956年生，江苏省扬州市人。现任职于扬州大学教育科学与技术学院教育系，副教授、中国心理学会会员、江苏省首批人事考试专家。长期从事心理学的教学与研究工作，自1987年起从事催眠术研究。独立撰写及与人合作撰写心理学等方面著作10多部，论文20多篇。2005年和2007年先后出版的《催眠术》和《催眠术治疗手记》，引起较大社会反响，长期位列畅销书排行榜。

《催眠术-一种奇妙的心理疗法》

书籍目录

第一章 奇妙的催眠现象 一 超乎寻常的功能表现 二 “无中生有”的生理效应 三 “后催眠暗示”的作用 四 犯罪与破案的手段 五 有效的身心治疗法 六 催眠究竟是怎么回事第二章 从迷信走向科学 一 催眠术的历史回顾 二 催眠术的新发展第三章 催眠术的理论探索 一 各种传统的催眠理论 二 对催眠现象的生理学研究 三 对催眠现象的心理学研究第四章 催眠术的误解与滥用 一 催眠术是江湖骗术 二 催眠术是包治百病的灵丹妙药 三 催眠师非同凡人 四 催眠术一学就会、一会就能用 五 催眠术是催人入睡的技术 六 接受催眠术是有害的 七 催眠术有百利而无一弊第五章 催眠施术的条件 一 环境 二 气氛 三 催眠师 / 四.受术者第六章 催眠施术的过程与状态 一 施术的过程 二 催眠状态 三 催眠程度的检测指标第七章 催眠施术的方法 一 躯体放松法 二 观念运动法 三 言语催眠法 四 口令催眠法 五 生理催眠法 六 信仰催眠法 七 反抗者催眠法 八 怀疑者催眠法 九 杂念者催眠法 十 持续催眠法 十一 凝视催眠法 十二 气合催眠法 十三 后暗示催眠法 十四 睡眠催眠法 十五 集体催眠法 十六 觉醒法第八章 自我催眠 一 自我催眠术简述 二 自我催眠术的特点 三 实施自我催眠应注意的问题 四 自我催眠的方法第九章 生理疾病的催眠疗法 一 疲劳的催眠疗法 二 失眠症的催眠疗法 三 神经衰弱症的催眠疗法 四 消化不良及厌食症的催眠疗法 五 偏头痛的催眠疗法 六 心脏神经症的催眠疗法 七 书写痉挛症的催眠疗法 八 晕车（船）的催眠疗法 九 遗尿症的催眠疗法 十 无痛分娩的催眠疗法 十一 无痛拔牙的催眠疗法 十二 催眠治疗疾病的种类及注意事项第十章 性功能障碍与性变态的催眠疗法 一 男性性功能障碍的催眠疗法 二 女性性功能障碍的催眠疗法 三 性变态的催眠疗法第十一章 人格障碍的催眠疗法 一 人格障碍的种类 二 人格障碍的催眠剧疗法 三 人格障碍的系统脱敏疗法 四 人格障碍的年龄倒退疗法第十二章 情绪、情感障碍的催眠疗法 一 情绪、情感障碍及其类别 二 恐惧症的催眠疗法 三 焦虑症的催眠疗法 四 抑郁症的催眠疗法第十三章 自我改善的催眠方法 一 现代社会与人的自我改善 二 减肥的自我催眠方法 三 戒烟的催眠方法 四 戒酒的催眠方法 五 戒赌的催眠方法 六 解除心理阴影的催眠方法 七 解除自卑感的催眠方法 八 改变考试怯场的催眠方法 九 排遣孤独的催眠方法 十 身心康复的催眠方法第十四章 催眠术与潜能开发 一 催眠术与学习潜能开发 二 催眠术与创造潜能开发 三 催眠术与体力潜能开发

《催眠术-一种奇妙的心理疗法》

章节摘录

第一章奇妙的催眠现象 一超乎寻常的功能表现 你见过催眠现象吗？估计读者中很少有人身临其境。如果亲眼所见，肯定会觉得催眠是那样的神秘莫测，简直类似于神话一般。即使你未能亲眼目睹，读完下面的事例，大概也会生出同样的感觉。这是一个秋高气爽的日子，一位著名的催眠师在为数十名催眠爱好者进行催眠表演。催眠师请出一位身材娇小的青年女子，在这位弱女子坐下后，便在她面前开始实施催眠术。他用手掌按在青年女子的头顶上，口中念念有词，良久，该女子似乎已安然入眠。催眠师开始下达指令，先令她睁开眼睛，站立起来。果然，这位女子犹如中了魔似的，一丝不差地按照催眠师的指令动作起来。更令人惊奇的是，当催眠师告诉她，她的身体肌肉已经变得僵硬时，她的身体竟挺直得像一块坚硬的木板。随后，催眠师叫人搬来两把椅子，将这位看上去身体娇弱的女子置放在两把椅子之间。肩部置放在一把椅子上，脚置放在另一把椅子上，她的身体像木板似的悬架在两把椅子之间。如此景象，使观众们惊呆了。大家面面相觑，惊叹不已。最让人不可思议的是，催眠师接着请来两位女观众，让她们脱下鞋子踏踩在这位身体僵硬的受术者身上。这位弱小女子竟能挺直身体承受住这样的压力。的确让人难以置信，若不是亲眼所见，谁对此事都会将信将疑。笔者在未亲眼看到之前，就是持这种态度，当活生生的事实出现在眼前时，不由得我们不信。事后，我们了解到这位接受催眠的女子从未练过气功，过去也从未表现出有如此超乎寻常的功能。在解除催眠状态后，她恢复了原来的状态，这种身体强直状态的功能也消失得无影无踪。显然，这种超常的功能来自催眠。“身体强直状态”是一种极端的催眠现象。若不是为了展示催眠术的神奇效果，通常催眠师是不会做这样的施术表演的。常见的催眠现象，也是催眠师用来测试受术者催眠状态的方法，是让受术者失去痛觉。众所周知，人体对痛觉是很难适应的。当外界的伤害性刺激作用于人体时，人们必然会产生某种防御性的躲避反应（一种无条件反射）。然而，如果人们在接受催眠，进入催眠状态以后，情形就大不一样。受术者只要得到催眠师的某种暗示，身体的某个部分便会渐渐失去痛觉，无论是用针扎他，还是用火炙他，受术者均无疼痛感觉，也不会出现躲避反应。催眠的这种“疼痛丧失”效果，在“无痛拔牙”的催眠表演中表现得淋漓尽致。所谓“无痛拔牙”的催眠表演，是指不需用任何麻醉剂，只需用催眠即可使患蛀牙的病人在毫无痛苦的情况下拔掉蛀牙。在表演现场，除观众外，主要人物是催眠师、患蛀牙的病人、牙科医生以及表演的主持人。表演开始时，先由催眠师对牙病患者施行催眠术。在催眠师的循循诱导下，牙病患者渐渐进入催眠状态。不一会儿，催眠师已将患者引入足以消除痛觉的催眠感觉支配阶段。这时，催眠师给患者一个非常坚定的暗示：“在拔牙的时候，你肯定不会有任何疼痛的感觉。”然后，请患者在牙科手术椅上坐好。此时的患者很愉快地坐在牙科手术椅上，神情怡然自得，并没有表现出丝毫的恐惧与不安。催眠师退至一旁，牙科医生拿起拔牙手术用的器械，走到患者的面前。这位处于催眠状态下的患者依然表情自如，毫无畏惧。同时，把口张开，很平静地等待着医生给他拔牙！只见牙科医生把手术器械伸入患者口中，来回往复地拨弄着，并用力往外拔拽好几次。观众们屏住呼吸看得目瞪口呆。大家直为患者担心。然而，坐在手术椅上的这位患者却仍旧一副怡然自得的神情，看不到半点痛苦表情的流露。似乎医生所摆弄拔拽的并不是他的牙齿。大约10分钟后，医生终于挺直了腰，把手术器械从患者口中取出，上面钳着一颗牙齿。医生舒了一口气，道：“拔出来了，就是这颗蛀牙！”这颗蛀牙被放在玻璃器皿里，展示在观众们的眼前。果然是一颗损坏得相当严重的牙齿，中间有空洞，周缘已微微发黑，已到了无法使用的程度。随后，催眠师上前继续施术，把患者从催眠状态中唤醒。患者解除催眠状态后，观众们一拥而上，纷纷询问：“你真的不觉得疼吗？”“是的，我没有什么感觉。”“现在你觉得怎样？”“我觉得挺好。”“可是，在当时你到底是一种什么样的感觉呢？”“当时觉得自己似乎飘飘在空中，后来又觉得是在海滩上散步。总之，是一种妙不可言的感觉。” P1 - 3

《催眠术-一种奇妙的心理疗法》

编辑推荐

催眠术（hypnotism，源自于希腊神话中睡神Hypnos的名字）是以人为诱导（如放松、单调刺激、集中注意、想象等）引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚心理状态。郇启扬编著的《催眠术（一种奇妙的心理疗法第2版）》介绍了16种简单实用的催眠方法，并针对现代社会的不同人群、不同需要，提出了科学的催眠治疗方案。

《催眠术-一种奇妙的心理疗法》

精彩短评

1、我是抱着一种将信将疑的态度看这本书的。因为书名和封面上的推荐语太有上架推荐的感觉。而且没有教材读来那么严谨，书中提到的人物甚至没有说明全名。大概就是作为入门的趣味读物，才少了严谨吧。还好，通篇都是对催眠史和催眠的10种理论的介绍，连评价都很少有。这样也就避免了从入门开始就对读者施加了无形的引导。这本书作为入门读物还是很好的。

《催眠术-一种奇妙的心理疗法》

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:www.tushu111.com