

《催眠控制术》

图书基本信息

书名：《催眠控制术》

13位ISBN编号：9787806887783

10位ISBN编号：7806887784

出版时间：2012-5

出版社：天津社会科学院出版社

作者：威廉·沃克·阿特金森

页数：163

译者：毛雪

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

《催眠控制术》

内容概要

《催眠控制术》

作者简介

书籍目录

- 第一章 什么是暗示 003
- 第二章 权威的暗示 011
- 第三章 惯和重复的暗示 019
- 第四章 模仿的暗示 027
- 第五章 典型的暗示实例 035
- 第六章 商业中的暗示 043
- 第七章 暗示与性格 051
- 第八章 童年的暗示 059
- 第九章 暗示与健康 069
- 第十章 隐性的暗示 077
- 第十一章 暗示治疗学 085
- 第十二章 心理的原因和治疗 093
- 第十三章 治疗的暗示 101
- 第十四章 暗示治疗的方法 109
- 第十五章 “新的方法” 117
- 第十六章 自我暗示 127
- 第十七章 自我印象 135
- 第十八章 自我暗示的方法 141
- 第十九章 性格的塑造 149
- 第二十章 通往健康、快乐和成功之路 159

第一章 什么是暗示凡是会思考的人都知道“暗示”一词意味着什么，但是，他们当中很少有人能从现代心理学的角度，给出这一术语的准确定义。其困难不仅限于普通公众，甚至研究暗示这一课题的作者也似乎在定义这一术语上遇到了类似的麻烦，他们中的许多人好像已经在绝望中放弃了这项工作。由于这些作者们正深陷这一课题不能自拔，因此读者就只有通过日常的暗示现象来领会暗示的基本含义。尽管存在诸多困难，但我们依然认为，通过尝试定义该术语，并对其科学意义做出初步解释来着手思考这一课题是有所裨益的。“暗示”一词来源于拉丁词“suggestus”，其基础词为“suggero”，意为“在下面传递”。该词起初的使用含有“放在下面”或通过谨慎警惕的观察，来巧妙地影射一种思想、观念或印象，进而进入个人的“内心意识”的意思。作为一般的使用，该意指使用一个暗示或唤起另一个人注意的其他间接形式。但是除了这种使用以外，还有对该词的一个更精确的使用，也就是，对一种想法心照不宣的谨慎的影射，这样听者无法明确意识到他正接受一个暗示，他会倾向于认为想法是出自于自己的大脑，来自他本人的智力活动。“影射”一词给予暗示形式的最相近的意思。“影射”一词有以下几种含义：“平缓地或徐徐地介绍任一事情；巧妙地逐渐灌输；谨慎或间接地暗示；隐约提示。”——这一术语的主要意思是“渐渐地出现或产生”，并且，确实许多暗示（从这一术语的科学意义上来讲）是慢慢地滋生于大脑的。但是，在心理学家那里，该词开始有了一个新的含义。“暗示”就是，以间接和不引起争论的方式，将任何事物灌输进他人的大脑。有一本字典将该术语的这一意义定义如下：“将头脑中的各种想法间接地灌输进来。”之后，心理学家开始在更广泛的意义上使用这一术语，即通过诸如手势、符号、话语、演讲、肢体感觉和环境等其他中介事物赋予头脑以印象。其后又延伸了这一用途，心灵感应的信徒在“以心灵感应的方式影射意思”这一意义上使用该术语，为了满足这些信徒的要求，“心理暗示”这一术语渐渐被用来强调暗示的这一特殊形式。近期的关于大脑潜意识区域的研究和发现，引发了对暗示使用的新的关注。大多数著作者认为，头脑的这个潜意识的区域是特别易对暗示做出响应的，并且对头脑这部分的所有暗示是直接和有目标的。“影射”是巧妙地将思想灌输进智力的这一区域。研究者们提出诸多的理论用来解释易受暗示影响的潜意识现象，这种争论仍在激烈地进行着。但是，无论哪一种理论最终可能成功，头脑中存在潜意识区域的这一事实已成为不争论之论。当理论学家正在为名称和一般原则争论不休的时候，为数众多的调查者却在揭示应用的新原理，以及大脑这一非凡部分的新的事实。当理论学家们还在为“为什么”唇枪舌剑时，调查者们正在发现更多的“如何”。这一课题现已进入可以摆脱神秘主义或“超自然现象”，并从纯科学的角度进行研究的阶段。没有暗示的潜意识就如同没有了王子的“哈姆雷特”，两个问题紧紧地捆绑在一起，很难只考虑一个而不联系另一个。为了了解现代心理学对“暗示”一词的使用——对于这种使用我们将要在本书中做出解释——一方面你必须广泛区分头脑所接受的各种想法，这些想法是伴随着逻辑、推理、论证和证明而运用的；并且还有用其他方法给头脑留下的印象或在头脑中产生各种想法。“印象”和“诱导”二词将使你对暗示的效果有最好的了解。当一个想法通过暗示被放在一个人的头脑中时，它总是以以下三种通用方式放置在那里的。1、将事实铭刻在头脑中的暗示，这是通过强有力的权威的陈述、阐释等实现的，在这些陈述和阐释中，暗示充当了一个放在炽热的蜡块上的印模。2、通过在头脑中诱发想法的暗示，这是通过间接的影射、暗示、漫不经心的提及等等实现的。通过它们，头脑丧失警惕，意志的本能抵抗力消失了。3、联想方面的暗示，通常在这样的暗示里，外在的面貌，对象，环境等将想法铭刻并诱导进大脑之中。当然有各种各样的实例，在这些实例中这三种方法相互结合使用，但是一份精确的分析表明，在所有的暗示实例中，这三种方法的一种或多种总是显而易见的。某些人认为，以上的陈述似乎有些奇怪，因为对许多人来说，一个人所进行的争论是暗示、印象和诱导的最强烈的形式。但是一些分析显示暗示要多过争论。首先，仅仅为争论而争论的并不是一个强烈的暗示。经常有这样的“印象”，即争论的另一方要么是愚笨的家伙，一个笨蛋，偏执狂，要么就是一个十足的讨厌鬼。那么，人们可能在争论数小时后，却仍没有客观的目标。在滔滔不绝的一席话之后，各方仍沿袭旧路，仍然是互不信服的，没有留下什么深刻印象，确信他们之中没有产生任何新的想法。毋庸置疑，同一个人有可能因微妙的影响而改变观点，但是抱怨“十一个固执”的陪审员的第十二个陪审员是特别易对争论的暗示做出反应的。经常的争论对于去除针对某些观念的异议是有必要，紧随其后，暗示的真正工作是由希望留下印象的那个人完成的。作为规则，暗示是通过意愿对意愿，争论对争论或逻辑对逻辑来运作的。相反地，它通常是通过关于争论、意志或逻辑的影射来进行的。或者通过一个权威的陈述，这一陈述是经常重复的，它既没有证

《催眠控制术》

据也避免争论。甚至在证据或争论应用的地方，我们可以发现暗示主要是陈述形式的，争论和证据仅仅是演出时的“舞台表演动作”。在印象作为使用方式的暗示的形式中，行为通常是直接和公开的。

“铁腕人物”通常会有效地利用这一方法，通过绝对的个性力量和真实或想象的权威来实现它。在诱导作为形式使用的地方，其方法类似于外交官，圆滑、有手腕以及微妙的影射是运作的形式。在比通常的想象更常见的暗示的形式中，拥有良好的洞察力和微妙本能的心理触觉的外交官、妇女和其他人是超乎常人的。眉毛的一个上挑，一个微微的耸肩，或者谨慎变换的口音——所有这些都是属于这一暗示形式，并且。许多举止、手势等等小把戏也是如此。暗示的这些使用是如此常见，以至于了解这一课题几乎对于每个人都是绝对必要的。在之后的岁月里，异军突起的暗示的另一形式是治疗暗示，这一术语的意思是通过本能的神经系统，使用直接的暗示，达到使大脑运用其内在力量控制身体各项功能的目的。虽然直到近期仍然受到冷遇，但是治疗暗示在与疾病和不健康斗争的方法中已经居于重要地位，现在所有重要的医学院都教授这门专业课程。它也涵盖并解释了许多用心灵感应，以及所谓的“精神”疗法等各不相同的“治疗”形式，在过去的十年里，这些治疗方法受到大众的喜爱而迅速发展起来。本书的一部分将用来介绍该课题的这一分支。暗示这一总课题的另一个重要分支是众所周知的“自我暗示”，就是自我的暗示，或者是依据某些方法和原则由某人给予某人的暗示，这一方法在当前也颇受欢迎。自我暗示在治疗方面可能并且被有效地利用，采用许多假设的方法的“治疗”实例，确实是以不同的方法唤醒患者的自我暗示的结果。在性格的构筑和自我发展上，也有效地使用自我暗示。它是心理方面各种形式的自我改善的基础。本章介绍的目的仅仅是给你一个总的概念，即什么是暗示，以及暗示的几种形式。所有上述的暗示形式都将在本书下面的各个章节中详细地逐一介绍。

《催眠控制术》

编辑推荐

《催眠控制术:暗示与自我暗示20讲》是作者将东方哲学与西方精神领域研究相结合的另一本心理著作，对暗示催眠术的基本原理和方法进行了系统阐述，指导读者如何在生活和社会交往中积极运用催眠暗示术，获得健康、快乐与成功。

《催眠控制术》

精彩短评

- 1、适合心理学研究的人看。
- 2、第一天看到第三章，期待越看越好看.....
- 3、看了一遍太能看懂，呵呵 或许是深奥吧。
- 4、挺好的，第一感觉是各方面都不错，具体内容只能等读完了再说了
- 5、还没看那。。
- 6、文不对题。基本都是心理暗示的内容。自我控制，没啥用。
- 7、这本书很好，可以了解很多催眠与暗示之间的关系。
- 8、不错很实用。关键人得因素很重要。
- 9、这类形近宗教洗脑的书= =写的内容是没什么问题。。但新思想运动是个甚啊
- 10、这是赠品额，挺好的吧。。无聊的时候可以打发时间
- 11、也许是我水平低的原因，看不出好来
- 12、都是简单带过，没有什么干活，不过这个价钱这几页书，也不会有干货。反正就是凑单用的，也无所谓，给个中评。
- 13、烂书
- 14、浅显枯燥
- 15、这本书真的很不错啊！！！！
- 16、这本书翻译的质量太差。错误太多，读的不顺畅，同时内容太少，可操作性太少。
- 17、不错，很多案例
- 18、我就知道这书基本不会有人读.....
- 19、书很旧，很薄，内容翻译的超级烂，买错了。不值。
- 20、很泛泛而谈
- 21、这本书也许只有作者知道他说的意思，完全不理解。生涩的很，自说自话。幸好是赠品选的，
- 22、就是一个励志的书，起先还是以为是催眠的，没细看，书的内容感觉一般吧！
- 23、喜欢，可以学习一下！！
- 24、喜欢这本书的设计和略带黄的自然纸张，内容嘛，没有看，扫了两眼，应该不错。不知道当当可否追加评价的啊。买书都是一时冲动，等到想看的时候都比较晚了，但是老不评价好像对不起当当啊。本人比较懒。。见笑了。。。
- 25、多看看对大家有好处的。
- 26、综述型的读物，可读性不高，可作为了解暗示与自我暗示基础知识的书籍，书籍主标题名字比较惊悚，其实里面内容仅仅是副标题的内容。
- 27、翻译很烂
- 28、很好，还会来买书的，物流也给力
- 29、让我们再一次明白暗示对催眠的重要性
- 30、不好。太教条。都是已知的。
- 31、感觉貌似用处不大，说的比较虚
- 32、和催眠关系不大，更多讲暗示。内容还不错。就是翻译得一般，作者写得也有些枯燥，更像论文。
- 33、蛮有意思的暗示
- 34、意义不大，不适合心理学爱好者或业余人士看。
- 35、这本书就是标题吸引人，做足了表面功夫，里面的内容不但实际操作性很少，而且翻译质量相当低劣。语言混乱，用词牛头不对马嘴。让人根本没办法好好读哪怕一小段，感觉就像直接把英文原文放到翻译软件里翻译出来的一样。这样的劣质书都能冠冕堂皇的卖出来，真是觉得很愤怒，这钱也太好骗了吧！
- 36、讲述心理暗示的基本原理和思想。
- 37、有收获
- 38、虽然是老书，但是内容却不过时，大师的作品拜读3遍才够参透其中的精华
- 39、理论丰富，案例形象，局部与整体间的集体智慧，潜意识和现实之间的互相照应，他人暗示和自

《催眠控制术》

我暗示的震撼力量，受益匪浅

40、纸质不错，内容很专业，有些看不懂

41、暗示有巨大的作用，对每一个人都有着很的影响。日常生活中所说的暗示，绝大多数是“明示”，并不是真正的暗示，真正的暗示要能够进入个人的“内心意识”，直接影响着潜意识，直接能和身体进行沟通。

催眠的重要目的就是暗示。

42、这样的书，有时候单独看并没有什么感觉，但是知天命的读多了，看到了这种尽人事的书，往往还是挺不错的。

43、有点零散，不太系统，对于了解这门学科有一点帮助。

44、这本书读起来有一种感觉，那就是只可意会不可言传，因为他对于具体的方法基本没有任何的介绍，感觉整本书只有骨架没有肉，怎么都觉得干干巴巴的~

45、由于经常谈判需要这类的书

46、比较空洞，实用性不强

47、本来是想看到如何进行积极的自我暗示。结果一共20章，前15章都说的是一些实验是如何证明暗示是有效果的，以及一些病态情况下暗示如何发挥治疗效果。最后5章说的积极自我暗示很草草。

48、比较一般，没什么实用性。。。

49、翻译的非常之差，书里本来就有许多术语，再加上外国人那种很绕的比喻式阐述，导致非常难懂

。。

50、我很想骂你妹

51、暗示种类：权威，习惯和重复，模仿。暗示方法：暗示（断言），想象。

52、看到一半看不下去了

53、买到之后大概翻了一下，感觉还不错，闲暇的时候看的

54、一流的作者~

章节试读

- 1、《催眠控制术》的笔记-
心理暗示

《催眠控制术》

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:www.tushu111.com