

生活·时尚·健康

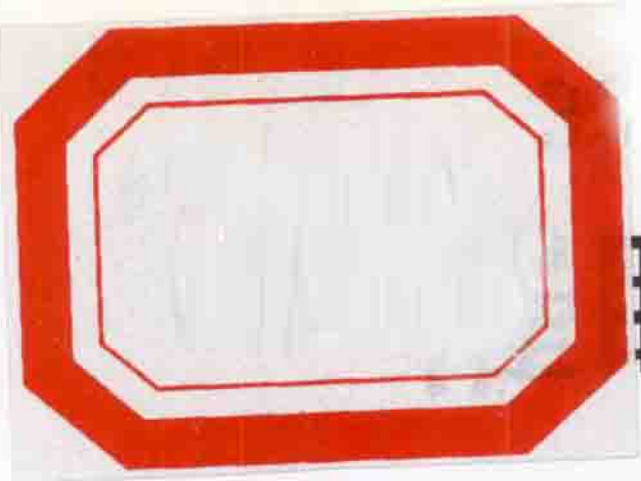
Secrets of Hypnosis

催眠疗法

[英] 珍妮特·弗里克 著
约翰·巴特勒 译
罗杰·罗杰斯 译



浙江摄影出版社



眠疗法



[英] 珍妮特·弗里克 著
约 翰·巴特勒 译
罗杰鸚

浙江摄影出版社

责任编辑：裘禾敏

文字编辑：曹家驹

责任校对：朱晓波

责任出版：寿小瑛

图书在版编目(CIP)数据

催眠疗法 / (英) 弗里克著；罗杰鸚译. — 杭州：浙江摄影出版社，2003.10

(生活·时尚·健康)

ISBN 7-80686-150-5

I. 催... II. ①弗...②罗... III. 催眠治疗—方法

IV. R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第070449号

催 眠 疗 法

原著：[英] 珍妮特·弗里克
约 翰·巴特勒

翻译：罗杰鸚

浙江摄影出版社出版、发行

(杭州市武林路357号 邮编：310006)

经销：全国新华书店

印刷：德清县印刷厂

开本：889×1194 1/64

字数：100,000

印张：3.375

印数：1-5000

2003年10月第1版

2003年10月第1次印刷

ISBN 7-80686-150-5/R·6

定价：19.00元

(如有印、装质量问题，请寄本社出版室调换)



编者的话

这套“生活·时尚·健康”丛书包括《梦的奥秘》、《趣味数字学》、《色彩与健康》和《催眠疗法》，是我社从英国引进的休闲类文化读物。

作者大多是相关领域的资深研究者，或是长期的从业人员，他们从西方文化的视角介绍了有关梦、数字学、色彩与催眠术等方面的知识，可以开拓我们的视野。

丛书行文轻松、图文并茂、化繁为简。只是由于东西方文化的差异，书中的有些观点与现代科学尚有距离，还需读者自己去进一步辨别、揣摩和把握。

目录

如何使用这本书	6
意识与催眠状态	8
催眠术及其历史	10
催眠技术	46
治疗过程	58
不良习惯	78
心理问题	90
医学问题	118
优化你的表现	170
适合孩子的催眠	190
科学调查	202
推荐书目	214



责任编辑：裘禾敏

文字编辑：曹家驹

责任校对：朱晓波

责任出版：寿小瑛

图书在版编目(CIP)数据

催眠疗法 / (英) 弗里克著；罗杰鹦译. — 杭州：浙江摄影出版社，2003.10

(生活·时尚·健康)

ISBN 7-80686-150-5

I. 催... II. ①弗...②罗... III. 催眠治疗—方法
IV. R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第070449号

催 眠 疗 法

原著：[英] 珍妮特·弗里克
约 翰·巴特勒

翻译：罗杰鹦

浙江摄影出版社出版、发行

(杭州市武林路357号 邮编：310006)

经销：全国新华书店

印刷：德清县印刷厂

开本：889×1194 1/64

字数：100,000

印张：3.375

印数：1—5000

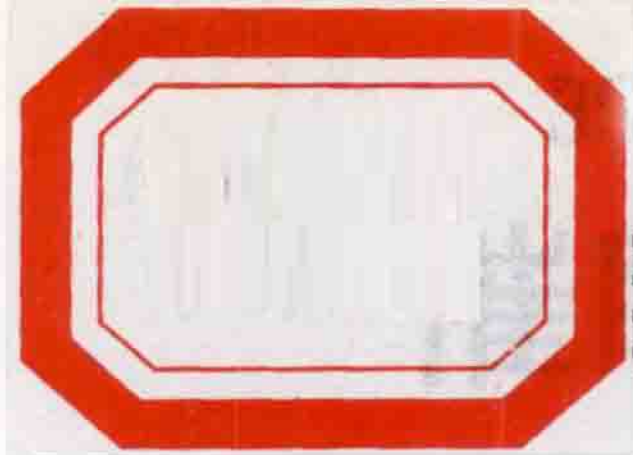
2003年10月第1版

2003年10月第1次印刷

ISBN 7-80686-150-5/R·6

定价：19.00元

(如有印、装质量问题，请寄本社出版室调换)



眠疗法



「英」珍妮特·弗里克
约 翰·巴特勒 著
罗杰鸮 译

浙江摄影出版社

编者的话

这套“生活·时尚·健康”丛书包括《梦的奥秘》、《趣味数字学》、《色彩与健康》和《催眠疗法》，是我社从英国引进的休闲类文化读物。

作者大多是相关领域的资深研究者，或是长期的从业人员，他们从西方文化的视角介绍了有关梦、数字学、色彩与催眠术等方面的知识，可以开拓我们的视野。

丛书行文轻松、图文并茂、化繁为简。只是由于东西方文化的差异，书中的有些观点与现代科学尚有距离，还需读者自己去进一步辨别、揣摩和把握。

目录

如何使用这本书	6
意识与催眠状态	8
催眠术及其历史	10
催眠技术	46
治疗过程	58
不良习惯	78
心理问题	90
医学问题	118
优化你的表现	170
适合孩子的催眠	190
科学调查	202
推荐书目	214





神秘的过程

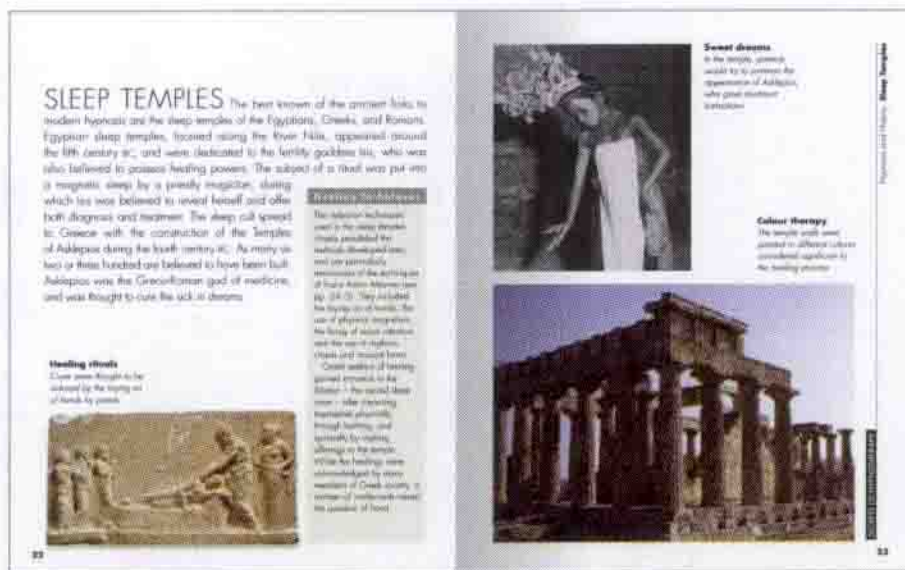
从某种程度而言，催眠练习就是开发大脑的潜意识功能。

如何使用这本书

催眠术不是在家中可以随便练习的，初学者需要有经验的治疗师引入正确的轨道。因此，《催眠疗法》这本书就如何找到合适的治疗师提出了一些建议，通过告诉你典型的疗程可获得些什么，从而消除你对催眠术的神秘感，同时，此书还涉及催眠术所适用的医学和心理方面的内容。其中有一章是介绍在孩子身上施行催眠术的特殊用途。整本书都附有病例分析，用来说明病人通过催眠术可以获得的疗效。

重要提示

催眠术对于那种需要医学诊断的生理疾病可不是合适的治疗方法。同时对某些严重的心理疾病，比如说神经错乱与原发性抑郁症是不适用的。由于催眠术的有效性很大程度上取决于病人对治疗专家的信任程度，因此选择具有声誉的治疗专家是非常重要的。



历史

本书的第一部分将带你回顾催眠术的发展过程。

WHAT DOES TRANCE FEEL LIKE?

As feelings fade you will experience during hypnosis are similar to those of sleep. Most people feel pleasantly physically relaxed and mentally calm while they are being hypnotized. Some may feel like the machines, others that they feel like they are either a teenager, and others that it is similar to the heightened feelings induced by certain drugs. The experience of sleep hypnotized under hypnosis is *completely different*. Suggestions to put yourself in a relaxed state have the effect of strengthening muscle tension, heart rate, oxygen consumption, blood flow, and skin temperature.

© 2004 Blackwell Publishing Ltd

[illegible]

Source of suggestion

Disability in America
by David T. Gelles
Chicago: University of Chicago Press
1991. Pp. 288.



Introduction of the
new plastic waste
tax, however, did
not eliminate all
waste from the
landfill.

Under the Influence:
Young families are well
served (mostly white)
Cherokee elementary
schools, as well as the
J. Edgar Hoover and
J. Edgar Hoover

1. *Identify the*
 2. *problem, give your*
 3. *best estimate of the*
 4. *best solution, and*
 5. *the best time to act.*



Asthma: Prevention Through Imagery



The Kings
 He smelt the air for anything
 He was to smell. He found them,
 and took the crown of kings
 and laid his scepter down.

Asthma is a condition in which the airways in the lungs become inflamed and are sensitive to specific triggers that cause them to narrow, reducing the amount of oxygen reaching the lungs and resulting in coughing and shortness of breath. Triggers include pollen, pollution, or household dust. It is one of the most common chronic diseases, affecting

around 7 percent of the population. Getting from almost a fivefold increase in the number of children suffering from autism over the last 20 years, but why they should be so is a matter for debate.

The effects of stress

While most share the same culture, psychological factors can impede the condition. For example, the single stressor, or play one trigger another. Child abuse and adult substance use that first culture gets worse at times of stress, such as during an argument. Following a stress culture attack is, in itself, very stressful. When we attack stress, hyperstimulation is, accompanied by anxiety, which suggests the limiting problem, which can result in a person cycle of increasing symptoms.

It should be noted that Vegetius is a prescriptive historian and should not be used in an actual attack or which the enemy's dispositions must be predicted.

Hypnosis, too, is rich in promoting personal sensitivity, and is fast becoming an established technique, both in the home and in institutions for psychiatric treatment, for enhancing the individual's self-knowledge of emotional responses and self-regulation of an altered state of awareness of an attack. Thus, much insight of the experience of the attack can be gained through its recognition, because when someone is in the focus of an attack, he is likely to be self-conscious, and this is not always a healthy state of mind.

Medical malpractice claims characterized by lawsuits of negligence in assessing the accuracy of different ethnicities. A piling study of 10 patients' problems who were brought forth, showed that their satisfaction or hospital rating national level 4.6 is the poor health insurance ratings is 1.7 is the poor clinical outcomes. (1988)

PTSD: CASE STUDY

[illegible]

REFERENCES

Abstract
Several strategies aimed at increasing compliance in HIV risk reduction are described and their impact on sexual behavior is reviewed. These strategies include: (a) increasing the social norms that are supportive of the risk-reducing behaviors; (b) providing information and education; (c) providing incentives; and (d) providing social support. The effectiveness of these strategies is discussed in terms of their impact on sexual behavior and the role of social norms in this process. The role of social norms in the development of risk-reducing behaviors is discussed, and the role of social norms in the development of risk-reducing behaviors is discussed. The role of social norms in the development of risk-reducing behaviors is discussed, and the role of social norms in the development of risk-reducing behaviors is discussed.

They have specific religious beliefs, shared experiences between the members, and the members feel more comfortable during the time they spend in group activities. One could not achieve everything without training others in the process and knowledge about things. One must be able to manage and use the job that is being done along things and good communication to get the job done. The members are working with hands and with some specific skills that help them in the industry.

The regression model revealed that the most significant predictors of organizational commitment were:



The following
 information
 is provided for
 information only

Draw up:
David Haggard is a senior partner in the London office of the law firm of Haggard & Haggard, which is based in the City of London. He is a member of the Law Society of England and Wales.

解謎

本书的第二部分将向你展示：当催眠师给你诊治时，你可以有些什么收获。从而消除恐惧感。

对健康的好处

这些篇幅将向你解释从催眠术中可以获得的 身心方面的好处。

病例分析

本书通过病例向你展示催眠术的实际运用。

意识与催眠状态



每天发生的事

浅度催眠状态及其体验都是很常见的事，它和做白日梦没有太大的区别。

催眠是一种逻辑分析能力大大减弱时的状态，这时可利用深层次的潜意识，更好地促进你的健康。催眠后的恍惚是一种集中注意力的状态，既不是完全清醒，也不是完全处在睡眠状态。充分放松的人可以接受暗示，而且对于恐惧、憎恶或疼痛反应迟钝。催眠接受

者可以完全没有意识到发生在身边的事，然而又真切地察觉到小范围内来自催眠师的刺激。

恍惚状态下的意识

意识水平包括从警戒到熟睡的不同状态，中间还伴随着做白日梦、中度恍惚以及深度恍惚，它们之间没有严格的界限。例如，当你很警觉时，你会跑动起来；做白日梦时，你会想像跑步；在中度恍惚状态下，你会想像自己在跑步；在深度恍惚状态下，你会感觉到自己确实在跑步；而当你熟睡时，简直就感觉自己正在参加赛跑。

许多人都很熟悉这些恍惚状态。当你做白日梦或沉迷于小说

和电影时，你会经历这些状态。

日常生活中，许多人无意识地在使催眠术。医生、售货员与广告设计者常借助暗示、分散注意力、放松和想像等方法，让工作对象蒙在鼓里。甚至母亲也会常常使用催眠性的言语：“我吻得轻一点”，以减轻孩子的疼痛。

催眠疗法

催眠术已经和早期的江湖郎中没有关系了，它在医学界得到了广泛的应用，改变了人的感知和行为模式。以治疗为目的而使用催眠术就称为催眠疗法。

催眠术 及其历史

对于催眠术，人们褒贬不一，它至今仍有名声欠佳的问题。一方面，某些舞台表演的催眠师在拙劣的公众娱乐中玷污了它的名声；另一方面，像狄更斯和莫里哀等作家在作品中也把催眠术当作一种神秘的力量来描述。

今天，许多正统医生把催眠术用于治疗，它迅速地获得了人们的信赖，从而成为医学和心理学上一种有价值的治疗手段。

事实上，每一个人，除精神或心理患者之外，都能进入一种催眠的恍惚状态。催眠术用于治疗的最大优点是没有副作用。



催眠术能为你的健康做些什么？



催眠术的多种功能
催眠术有利于身心健康。

催眠术是一种解决多种问题的有效方法，主要针对情感问题和习惯性行为，甚至对身体的本能反应都能产生作用。但是，它不能治愈如癌症、心脏病或者传染病等生理疾病，不过它可以帮助提高免疫力，端正对待疾病的态度。

医学上的用途

实际上，催眠术可以减轻各

种病痛，用来治疗如由关节炎与背部疾病引起的慢性疼痛。作为外科手术的天然麻醉剂，催眠术的效果十分神奇。

催眠术可以用来减轻症状，减少慢性病的影响，比如急性肠炎、哮喘，还有湿疹。牙科医生也用催眠术来让病人放松，或者用来减轻牙科手术中的疼痛。

心理学上的用途

催眠术可以帮助人们摆脱焦虑、紧张、消沉、恐惧和冲动，还可以帮助人们戒烟、戒酒、戒毒。通过提供建议，治疗师可以帮助患者建立起远离香烟的积极态度，产生对烟味的反感。

对于恐惧症，催眠术可以用来减轻和克服焦虑，从而使病人学会正常的调节。具体做法是，让病人产生栩栩如生的画面，帮助他们调整对习惯性恐惧的反应，使之恢复正常与平静。催眠术可