



自我催眠的 神奇力量

The Power of
Self Hypnosis

無論如何，我會過得一天比一天更好

吉爾伯特·奧克利 Gilbert Oakley ◆ 著
王秋瑩 ◆ 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

自我催眠的神奇力量／吉爾伯特·奧克利著；
王秋瑩譯。——初版。——臺北縣三重市：新
雨，1999 [民 88]

面； 公分

譯自：The power of self hypnoss

ISBN 957-733-416-4(平裝)

1. 催眠術 2. 催眠療法

175.8

88010508

自我催眠的神奇力量

作 者／吉爾伯特·奧克利

譯 者／王秋瑩

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

地 址／台北縣三重市重安街 102 號 8 樓

電 話／(02)2978-9528 · (02)2978-9529

傳真電話／(02)2978-9518

郵撥帳號／11954996

出版登記／局版台業字第 4063 號

出版日期／1999 年 8 月初版

定 價／180 元

本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

自我暗示及自我催眠技巧的首創者，是法國醫生義米·克艾（Emile Coué 1857-1926）。在他的理論中，他認為不管你要告訴自己或改變自己什麼，只要用一種有信心的積極語氣告訴自己，讓自己信服，就極有可能會成為事實。

剪刀

舊雨新知，讀者請剪下截角，集滿十
下之本社任何出版物，可換取250元以上
(回函註明索取書名。如有
缺書將以同價位之其
它書籍代替。)

讀者諮詢中心

自NLP激發潛能系列叢書出書以來，即引起國內外讀者的好評與迴響，本社為感謝讀者的支持，並秉持本社的出版宗旨——尊重讀者、出版好書，故特設讀者諮詢中心，由本系列叢書總審訂者——陳威伸老師義務為讀者服務。

因而，如果你有任何疑惑即可透過此諮詢中心洽詢。

洽詢地址：台北市民權東路三段58號5樓之1

傳 真：〇二—五〇五五四八四

對讀者的回應

自NLP激發潛能系列叢書出書以來，深受廣大讀者的迴響，本社謹致上十二萬分的謝意！其中有衆多讀者詢問何謂NLP及進入NLP領域的閱讀順序爲何？因而本社特與總審訂及NLP專家經過慎重的研討謹列下表分別分爲三個階段：

第一階段：爲初學者對NLP基本的理論應用。

第二階段：爲NLP多方面的應用。

第三階段：爲對NLP深入瞭解的。

謹供讀者參考，盼能對您有所助益！

第一階段

- | | |
|-------------------------|------|
| ⑩永續成長的寶藏圖——NLP入門 | 260元 |
| 喬瑟夫·歐可諾、伊安·麥克德摩 | |
| ⑩青蛙變王子 | 320元 |
| 約翰·葛瑞德、理查·班德勒 | |
| ④改變你的未來 | 250元 |
| 理查·班德勒 | |
| ⑩改變未來續集 | 290元 |
| 史帝夫·安祖、康尼瑞兒·安祖 | |
| ⑥瞬間親和力 | 280元 |
| 邁克·布魯克斯 | |
| ①啟動潛能之鑰——西瓦心靈術 | 180元 |
| 泰格&茱迪·鮑威爾 | |
| ③心靈改造 | 350元 |
| 康尼瑞兒&泰瑪拉·安祖 | |
| ②目標設定 | 200元 |
| 蓋瑞·布萊爾 | |
| ②重新啟動 | 250元 |
| 羅勃·蒂爾茲 | |
| ②①全面提升——NLP的應用 | 320元 |
| 羅勃·蒂爾茲 | |
| ②⑨神奇的NLP——從N.L.P入門到臨床心理 | 350元 |
| 史帝夫·萊卡頓 | |

第二階段

- | | |
|---------------|------|
| ②催眠自我療法 | 180元 |
| 羅勃·法格 | |
| ⑦你的身體相信你說的每句話 | 290元 |
| 芭芭拉·樂凡 | |

- | | |
|---|------|
| ⑬如何跟孩子有效的溝通
安戴爾·法柏、艾蓮·瑪茲利許、
羅莎琳·坦布雷頓、麗莎·奈柏格 | 280元 |
| ⑭天天·天才——如何重視你與孩子本來的學習樂趣
彼德·凱琳 | 440元 |
| ⑮西瓦心靈術——如何取得另一面的力量
荷西·西瓦、羅伯·史東 | 310元 |
| ⑯心靈動力——西瓦心靈術
荷西·西瓦&羅伯·史東 | 290元 |
| ⑰西瓦心靈術——企業主管應用手冊
荷西·西瓦&羅伯·史東 | 330元 |
| ⑵喚醒內在天才
派翠克·波特 | 280元 |
| ⑲學習如何學習
特琳達·亨特 | 240元 |
| ⑳N.L.P無限成就計劃
史帝夫·安祖&查爾斯·富格納 | 430元 |
| ㉑思考如何思考
喬瑟夫·伊格 | 270元 |
| ㉒用「心」銷售——如何建立超級銷售模式
唐·貝格利、愛德華·利斯 | 220元 |

第三階段

- | | |
|---|------|
| ⑭解答——如何強化情愛·性愛及人際關係
拉司黎·班德勒 | 380元 |
| ⑯改觀——重新建構你的思想、言語及行爲
約翰·葛瑞德、理查·班德勒 | 320元 |
| ⑰大腦操作手冊——N.L.P概念
羅勃·蒂爾滋、約翰·葛瑞德、
理查·班德勒、裘蒂·蒂樂斯 | 400元 |
| ⑱超越治療——新的科學與全體治療模式
安妮·威爾·史考夫 | 370元 |
| ⑲複製卓越——烙印技巧
拉司黎·班德勒、大衛·喬登、邁可·利比亞 | 350元 |
| ㉑複製卓越(2)——最佳未來的寫真
拉司黎·班德勒、大衛·喬登、邁可·利比亞 | 280元 |
| ㉒E.H——如何用N.L.P紓解你的情緒
拉司黎·班德勒、邁可·利比亞 | 320元 |
| ⑳出神入化——催眠的最高境界
約翰·葛瑞德、理查·班德勒 | 340元 |
| ㉓催眠天書
約翰·葛瑞德、理查·班德勒 | 350元 |

- ③② 催眠天書Ⅱ 390元
約翰·葛瑞德、理查·班德勒&裘帝·帝樂斯
- ③④ 揭發現實——刺激療法 280元
法蘭克·費若禮、傑夫·布蘭斯瑪

Instant Rapport

⑥瞬間親和力 邁克·布魯克斯／著 定價280元

本書為美國財星雜誌前五百大主管中的數百名所使用的技巧，它呈現給你增進溝通的全新面貌——瞬間的魅力、瞬間的人緣、瞬間的親密、瞬間的親和感，使你擁有成功者所具有的特質並跨進別人的思考模式，是一本成功技術的經典作。

Your Body Believes Every Word You Say

⑦你的身體——相信你說的每句話 芭芭拉·樂凡／著 定價290元

本書的最主要目的便是要告訴讀者，如何去避免那些會害得你身心失調的言語，如何去編排出一本能保持你身心健康的人生操作指南。它也讓你學到如何去把致病的想法潛移默化、重新規劃出一個更美好、更亮麗的人生。

Trance-Formations

⑧出神入化——催眠的最高境界 約翰·葛瑞德／著 定價340元 理查·班德勒

假如你已看過一百本催眠的書，這將是你最需要的一本；假如你沒有看過任何一本催眠的書，這本將替代其它的一百本。本書融洽了十個以催眠為主的研討會，加以精簡而成，內容大大不同於一般催眠著作，是探究催眠領域絕對的經典鉅作。

The Emprint Method

⑨複製卓越——烙印技巧 拉司黎·班德勒 大衛·喬登／著 定價350元 邁可·利比亞

成功絕非偶然，複製卓越——烙印技巧，使你展現任何卓越能力。由淺入深的方法，將你的潛力化為實際的成果，是一種技能速成法，能挖出人類才能的無盡寶藏，並加以開拓運用，是一本再造能力的指南。

Change Your Mind and Keep the Change

⑩改變未來續集 史帝夫·安祖／著 定價290元 康尼瑞兒·安祖

本書推薦給所有想深入探索如何改變心靈的人，它集結了NLP創始人約翰·葛瑞德與理查·班德勒的第一本著作出版以來，三十多本NLP書籍之精華，並從許多不同訓練課程、研討會，加以精簡而成，是一本再創自我巔峰的好書。

N.L.P激發潛能系列叢書

Know-How

拉司黎·班德勒

- ⑪複製卓越(二)——最佳未來的寫真 大衛·喬登 / 著 定價280元
邁可·利比亞

本書指引你未來一條明確之路，書中實用的技巧使你達到目標，控制飲食、生活更充實……等等，完整的方法及按部就班的練習，將改變你對人生及世界的看法。

The Emotional Hostage

拉司黎·班德勒

- ⑫E.H.——如何用N.L.P.紓解你的情緒 / 著 定價320元
邁可·利比亞

E.H.(Emotional Hostage)即是紓解情緒之義，作者以簡單明瞭的方法，循序漸進的實際練習，使你對情緒運用自如，對消除焦慮、治癒疾病、減肥、戒煙……等等，都能一一克服，是現代心理學、現代新人類改造心靈的最新技巧。

How to Talk so Kids Can Learn

- ⑬如何跟孩子有效的溝通 安戴爾·法柏
艾蓮·瑪茲利許 / 著 定價280元
麗莎·奈柏格
羅莎琳·坦布雷頓

本書融合四位親子教育專家的授課經驗及二十多年蒐集自許多教師的素材之精華，以父母、師長周遭常碰到的實際生活案例，提供強而有力的技巧，藉由溝通有效的使孩子能在短期內積極樂於學習，是父母、師長不可或缺的親子溝通指南。

Solutions

- ⑭解答——如何強化情愛、性愛及人際關係 拉司黎·班德勒 / 著 定價380元

本書凌駕於現代心理學之上，作者以其心理治療師的臨床經驗，闡述如何解決夫妻、情侶、兩性之間的問題，是一本簡單和可信賴的技術性書籍，它使你能創造更好、更快樂的人生，是一本兩性之間不可或缺的指南。

The Silva Mind Control Method for Getting Help from Your Other Side

- ⑮西瓦心靈術 荷西·西瓦 / 著 定價310元
羅伯·史東

荷西·西瓦為西瓦心靈術的創始人，到目前為止，全球已有超過千萬人接受此課程訓練，並實現了事業成功、個人幸福、心靈健全的目標，全書使你能夠：「看到」難題的答案、消除疲勞、告別壓力、更有效的溝通、克服損失及恐懼。

NLP

- ⑯永續成長的寶藏圖—NLP入門 喬瑟夫·歐可諾／著 定價180元
伊安·麥克德摩

這是一本你不可錯過的好書，好像一張寶藏圖，能帶你進入終生學習、永續成長、全面成功的領域。這本入門書，解釋了：NLP是什麼、如何引用於你的生活上、如何去瞭解肢體語彙、如何使任何你的所作所為，皆達到卓越。

Beyond Therapy Beyond Science

- ⑰超越治療 安妮·W·史考夫／著 定價370元

本書作者為全球知名組織諮詢顧問、知名演說家、暢銷書作者，他以其多年諮詢顧問的經歷，採心理諮商的新科學療法，藉由本書作深入淺出的闡述，使你能輕輕鬆鬆戒除不良嗜好，如煙癮、酒癮、過食等，是一本不可多得的好書。

frogs into PRINCES

- ⑱青蛙變王子 約翰·葛瑞德／著 定價320元
理查·班德勒

青蛙變王子是眾所周知的童話故事，本書就像它一般擁有一股神奇的力量。是NLP創始人的暢銷著作之一，它讓你確實知道該怎麼做、如何做，例如改變人際互動關係、治療疾病、戒除陋習等等，是一本神奇、不可思議的好書。

Learning to Learn

- ⑲學習如何學習 特琳達·亨特／著 定價240元

本書將潛能發揮至極致，由North American Bookdealers Exchange評定為1992年度最佳自我成長暢銷書，作者以其教育者和訓練者的身分，將人際及職業轉型所發覺的好處和內觀自省的收穫與讀者分享，本書將是啟發你成功轉型之鑰。

Reframing

- ⑳改觀 約翰·葛瑞德／著 定價320元
理查·班德勒

觀點的改變就如塞翁失馬的故事人盡皆知，故事中的年輕人摔斷腿應算是一件可悲的事，但是當不必受徵召時，似乎又變成一件令人慶幸的事。本書讓你因觀察角度的不同或時空背景的改變而有不同的體認與行為，自然使你產生煥然一新的結局。

N.L.P.激發潛能系列叢書

Applications of Neuro-Linguistic Programming

- ⑳**全面提升——NLP的應用** 羅勃·帝爾茲／著 定價320元

NLP是一種行為溝通模式，它提供您一個架構、一套技巧及操作程序，使您從心出發。本書將NLP應用在商業、銷售、人際、教育、創意寫作和健康……等，各方面都能夠全面提升，進而得到全面成功，使您的人生有所突破。

What Are Your Goals?

- ㉑**目標設定** 蓋瑞·布萊爾／著 定價200元

一個好的目標設定其達成率常可到95%，本書作者以完整、直接且深入的問答方式，幫助您將目標設定入潛意識中，激發您達成的動力並掃除其障礙，精確地為您勾勒出完美的人生藍圖。請記住，成功是您的目標，其他的一切只不過是註腳。

Neuro-Linguistic Programming

- ㉒**大腦操作手冊** 羅勃·帝爾茲，理查·班德勒／著 定價400元
約翰·葛瑞德，裘帝·帝樂斯

神經語言程式學它探討人類行為上及溝通上神奇且幻像式的特殊世界，本書教您如何以NLP去解開心中的謎，重新包裝自己的行為，讓您的行為變得更有效率、溝通效果更好，使您在學習上、工作中、洽談上等一切好還要更好。

The Everyday Genius

- ㉓**天天天才** 彼得·凱琳／著 定價440元

本書提供探索兒童時期和創意世界的神奇之旅。包括闡述成功學習的方法和要素，囊括實例，鼓舞孩子在家中和學校學習，也使我们每個人更認真的思考、學習。不僅是學生家長的參考手冊，也是各級學校中教育人員和學生必讀的寶典。

The Silva Mind Control Method of Mental Dynamics

- ㉔**心靈動力——西瓦心靈術** 荷西·西瓦／著 定價290元
羅伯·史東

你可以解放你的心智力量，來解決任何的問題！西瓦心靈術已協助了成千上萬的人，它是一種強力的，而且是世界性知名的技術。書中的技巧及方式能讓你藉由心靈的控制，掌握自己的健康、運勢、人際關係等，使你擁有更棒的生活。

N.L.P激發潛能系列叢書

Changing Belief Systems with N.L.P.

②6重新啟動——生命的原動力 羅勃·帝爾茲／著 定價250元

信念、價值觀就是生命的原動力，本書教你如何運用這股強大的力量——信念的奇蹟。改變信念以後，會一連串地改變你的行為、能力等，進而影響你使你成為嶄新的人，所以，只要你相信你做得到就一定可以做到，這就是信念的力量。

The Silva Mind Control Method for Business Manager

②7西瓦心靈術——企業主管應用手冊 荷西·西瓦／著 定價330元
羅伯·史東

世界知名的西瓦心靈術，已幫助數千萬人在個人生活與事業生涯中成功的改變，本書旨在使您運用 α 波狀態，提升個人能力、達到雙贏的溝通、突破生產瓶頸、創造高業績、高利潤，解決員工士氣低落的情況等，使您成爲一個好主管，是一本創造高績效的心靈寶典。

Patterns of the Hypnotic Techniques (Volume I)

②8催眠天書 約翰·葛瑞德／著 定價350元
理查·班德勒

本書爲近代催眠巨匠傳世鉅著——米爾頓·艾瑞克森的催眠模式。艾瑞克森，在催眠醫學的領域中，可謂爲催眠大師鼻祖，也是一位國際知名領導學者，他所撰寫的文章已超過百篇之多，本書爲NLP創始人對艾瑞克森學派創始鼻祖催眠心法大解讀，是一世界催眠經典。

Practical Magic

②9神奇實用的NLP 史帝夫·萊卡頓／著 定價350元

本書作者集結了N.L.P.及心理治療家的研究，將小N.L.P.基本法則在本書中以心理治療學的語言表達，其中包括米爾頓·艾瑞克森、理查·班德勒等之精華，全新的題材、內容，使本書宛若海洋般能爲你提供一個場所，取之不盡、用之不竭。

NLP——The New Technology of Achievement

③0NLP無限成就計劃 史帝夫·安祖／著 定價430元
查爾斯·富格納

N.L.P.將改變你的生活！它已經幫助數百萬人，克服恐懼、增加自信心、改善人際關係……等。透過本書一步一步的N.L.P.技巧及練習，更能將你的負面心態轉爲正面的心態，使你在工作及生活上的一切，都能達到「最好的」境界！

N.L.P.激發潛能系列叢書

Thinking About Thinking with NLP

③① 思考如何思考 喬瑟夫·伊格／著

定價270元

本書是集結喬瑟夫·伊格博士的精華，完整的描述NLP的原則，簡潔的文字及活潑的技巧，使本書如此的特別，喬瑟夫的這本書是一本新創意的書，它與別本書的最大不同點是——本書不僅僅只是陳腔濫調談技術性的NLP書籍——請您來親身體會。

Patterns of the Hypnotic Techniques (Volume II)

③② 催眠天書 II 約翰·葛瑞德
理查·班德勒 / 著
裘帝·帝樂斯

定價390元

本書乃由NLP創始人及其工作夥伴，繼《催眠天書》後，又一曠世催眠經典。書中主要將催眠大師鼻祖——米爾頓·艾瑞克森的技巧一一剖析介紹。主要內容包括：界定艾瑞克森所使用的技巧模式、讓您熟悉每一個模式的形式及技巧、提供固定的模式讓你能在自己的工作及生活中利用這些模式。建議你每天選用書中介紹的模式，日積月累後你就會「自在的」將「溝通」與「催眠」結合，並「有效的」將催眠運用於工作及生活中。

BEYOND Selling

③③ 用「心」銷售——如何建立超級銷售模式 唐·貝格利 / 著 定價220元
愛德華·利斯

本書旨在說明成功的銷售人員採用的技巧，更重要的是其他的人才，也可以學會並運用這些方式，這些新的影響技巧，都有科學的根據、專業的證明，容易瞭解、記憶，提供你找到成功的最短捷徑。

PROVOCATIVE THERAPY

③④ 揭發現實——刺激療法 法蘭克·費若禮 / 著 定價280元
傑夫·布蘭斯瑪

「刺激療法」非真的「刺激」，它是一種情感的反射，這項療法有其醫學、科學的根據，本書作者集結心理專家、精神醫師及作者多年臨床經驗之精華，打破傳統的心理醫療方式，以這項最新的「刺激療法」，將負面的導向正面的，使沒希望的人轉為有希望，是一項新的訊息。

自我催眠的 神奇力量

The Power of
Self Hypnosis

吉爾伯特·奧克利 Gilbert Oakley ◆ 著
王秋瑩 ◆ 譯

新雨

© W. Foulsham and Co. Ltd, 1989

First published by W. Foulsham and Co. Ltd, represented by Cathy Miller
Publishing Rights Ltd, London, England.

© Chinese Edition, New Rain Publishing Co., 1999

煽火更是內在的清淨與潛能的發揮。這在在涉及心理面的改造與發展。也難怪這些年來，台灣在潛能開發、個人成長、心靈療養、甚至宗教卜卦……等等蓬勃發展。市面上，隨著個人的需求，充滿了各教各派，各種理論學說與教法。從量的角度，可說是百花齊放，百家爭鳴，一方面顯示需求殷切，市場廣大；另一方面，卻也呈現良莠不齊，真假莫辨之慮。從質的角度，常常可見短期的，激情式的工作坊或技術性，片斷性的訓練課程，而少見持續成長，熱情不減的訓練計劃，或理論完備，系統森明的書籍介紹。徒使整個進程延緩。

本社基於這樣的關切與出版者的使命感，特別去注意國內外，比較新的相關發展，而發現了神經語言程式學（NLP）這門實用的臨床心理學。其雖創立才二十餘年，但理論嚴謹而應用廣泛，架構明確而深具發展性。其應用不只個人可獲益，亦可於團體或組織上應用，除了用於治療過去之不足，更可發揮於未來的繁榮，實在是現階段最佳的選擇。在知悉此種學說之效用與益世，並與專家研討之後，於焉有此叢書系列策劃出版之舉。

雖然神經語言程式學（NLP）起步較晚，但因其效果顯著、應用廣泛，引起了許多醫療界、工商界及教育界精英的投入，因而其在國外現有的理論專著約有三十餘本，