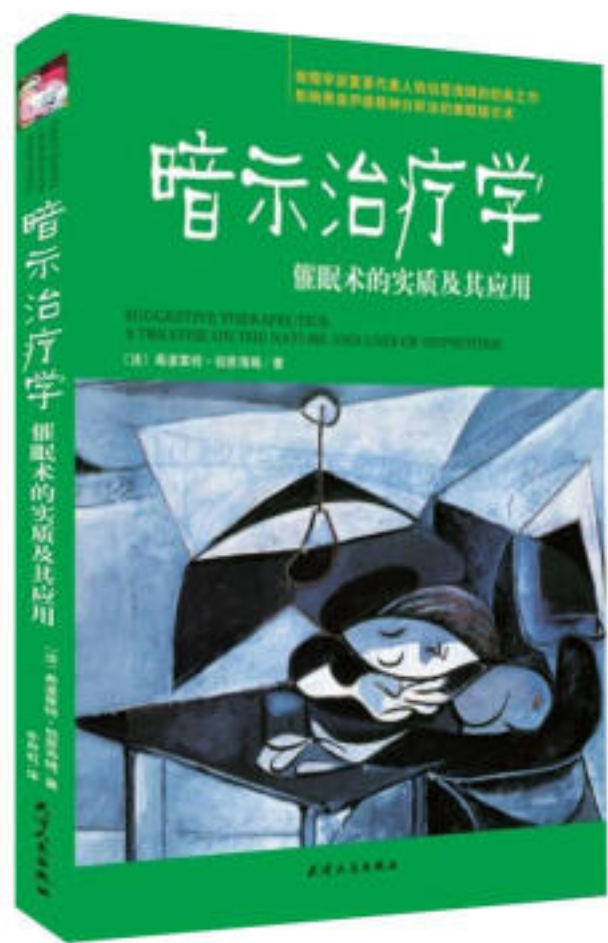


暗示治疗学：催眠术的实质及其应用



[暗示治疗学：催眠术的实质及其应用_下载链接1](#)

著者:[法] 希波莱特·伯恩海姆 著

[暗示治疗学：催眠术的实质及其应用_下载链接1](#)

标签

评论

挺好的，再研究研究研究

到货很快，收到实物效果不错！

商品很给力，快递态度很好，书很喜欢

好好学习，天天向上，报效祖国

很有启发的呀，下次还会来买的

教科书一样的书籍。不是专业出身有一点不明白。

不错不错不错不错不错不错

包装有点寒掺，不过书没问题

这几本书都还不错，已经看了其中两本，有收获，值得买来看

这本书非常不错,即可以作为参考书也可以作为休闲阅读,值得推荐

书内容肯定不错，印刷看上去不错

书的质量很好，内容很有价值

催眠术：医学心理学应用

书不错，内容很棒，喜欢

正品，不错的一次购物

这本书非常不错 强力推荐

质量真的很不错价钱给力

内容很好，很喜欢，内容很好，很喜欢

速度很快，印刷很清晰

好好好好好好好好好好好好好好好好

最近在研究心理学所以买了一本看看，主要讲心理暗示的，有很多例子很有趣。

很好的书，我需要心理学的书

送货好快，

.....

伯恩海姆曾在法国的南锡开业行医，由于当时A.A.李万保用催眠疗法“治愈”了一位他未能治好的坐骨神经痛患者，受其影响，他也转而学习催眠疗法。伯恩海姆和李厄保两人都造成布雷德的理论，即所谓的南锡学派。他认为催眠是睡眠的特殊形式。在催眠，对象的注意力集中在催眠者的建议上，从而强化了催眠过程的心理天性。证明了催眠现象的发生是与暗示有关，因此无论精神病患者或正常人都可进入催眠状态。他最早提出“对癔症的治疗不是暗示，而是消除暗示”；力斥“磁力影响”等学说、指出催眠是基于暗性增高的一种心理现象，正常人只要接受暗示就能被催眠。沙尔帕特里学派的沙可则坚持认为催眠是病理现象，正常人不可能被催眠。双方就此激烈论战。后来的事实证明伯恩海姆的意见是正确的。伯恩海姆和李厄保确信催眠术作为一种治疗手段同样适用于不患癔病的人。但是，当他意识到人的愿望并非总能发愿以偿时，他对催眠的成功这一事实产生了几分疑虑。也就是说，当一个人处于催眠状态时，一旦受到暗示，新的态度和新的信念就会被患者不国选择地接受并付诸行动。南锡诊所成为巴黎诊所的竞争对手。尽管这两个学派在理论上似乎相去甚远，但两者都基本上采用了催眠术来治疗患有神经疾病的患者。S.弗洛伊德曾于1889年跟随伯恩海姆学习催眠术，这对他以后发展精神分析法有很大的启发。

今天刚刚拿到书，这本（...法1.法）...希波莱特·伯恩海姆1.希波莱特·伯恩海姆写的暗示治疗学催眠术的实质及其应用很不错，十九世纪著名心理学家、南锡学派重要代表人物伯恩海姆的经典之作，影响弗洛伊德精神分析法的催眠暗示术。暗示治疗学作者伯恩海姆为十九世纪著名心理学家，主要研究癔症、催眠和心理治疗。他认为催眠是睡眠的特殊形式，并确信催眠术作为一种治疗手段同样适用于不患癔病的人。当一个人处于催眠状态时，一旦受到暗示，新的态度和信念就会被患者不同选择地接受并付诸行动。在催眠过程中，对象的注意力集中在催眠者的建议上，从而强化了催眠过程的心理天性，证明了催眠现象的发生与暗示有关，因此无论精神病患者或正常人都可进入催眠状态。他最早提出对癔症的治疗不是暗示，而是消除暗示，力斥磁力影响等学说，认为正常人只要接受暗示就能被催眠。沙尔帕特里学派则坚持认为催眠是病理现象，正常人不可能被催眠。双方就此激烈论战，后来事实证明伯恩海姆的观点是正确的。暗示治疗学对催眠这种现象进行了更加全面的研究，比如催眠暗示中的回溯性幻觉现象，该现象由本书作者首次提及。书中还包含了在暗示治疗领域观察到的大量新的现象。南锡学院重视催眠术的研究，并积极运用于临床治疗中。他们创造了十分有效且成效显著的方法，这种治疗方法正是写作本书的意义所在。李波特首次使用暗示治疗法，伯恩海姆等成为其追随者，他们不断研究催眠术并应用于临床心理治疗。本书下篇还收录了105种治疗案例，对专业读者具有极大参考价值。序言

总会有许多有名望的绅士们来到我们医院，想证实本书中所述的内容是否属实，这些绅士们每每都会对他们看到的各种年龄、各种体质的男女被试几乎全部都能够被催眠的事实感到异常惊讶。他们只把催眠状态当作一种非常罕见的、独特的神经病理性症状，但是现在他们却看到一个病房里的所有人，或者说几乎所有人都能够持续地受到暗示的影响。于是他们都会自问我们怎么会在长达几个世纪的时间里对这样一个明显的事实视而不见呢

一些被试在接受催眠后进入了深度睡眠中，他们在清醒后会失去这段时间内的记忆我们把进入这种状态的病人称为梦游症者。根据李波特医生的数据，有15或16的被试都是梦游症者。在医院里，医生对病人有着绝对的主导性，在这里模仿和榜样的力量形成了一种有如实质的暗示性氛围，在这种情况下，梦游症者的比例会大大增加，有时我们能够把至少一半的病人引导进这种状态中。

尽管有的病人在清醒后仍然保留有催眠阶段的记忆，甚至有的病人认为自己刚才根本没有入睡，但是实际上，他们只是进入了催眠的不同程度而已。暗示性僵硬、诱导出的痉挛、自主运动和抑制疼痛等种种现象都证明了病

很喜欢（...法1.法）...希波莱特·伯恩海姆1.希波莱特·伯恩海姆，他的每一本书几本上都有，这本暗示治疗学催眠术的实质及其应用很不错，十九世纪著名心理学家、南锡学派重要代表人物伯恩海姆的经典之作，影响弗洛伊德精神分析法的催眠暗示术。暗示治疗学作者伯恩海姆为十九世纪著名心理学家，主要研究癔症、催眠和心理治疗。他认为催眠是睡眠的特殊形式，并确信催眠术作为一种治疗手段同样适用于不患癔病的人。当一个人处于催眠状态时，一旦受到暗示，新的态度和信念就会被患者不同选择地接受并付诸行动。在催眠过程中，对象的注意力集中在催眠者的建议上，从而强化了催眠过程的心理天性，证明了催眠现象的发生与暗示有关，因此无论精神病患者或正常人都可进入催眠状态。

他最早提出对癔症的治疗不是暗示，而是消除暗示，力斥滋力影响等学说，认为正常人只要接受暗示就能被催眠。沙尔帕特里学派则坚持认为催眠是病理现象，正常人不可能被催眠。双方就此激烈论战，后来事实证明伯恩海姆的观点是正确的。

暗示治疗学对催眠这种现象进行了更加全面的研究，比如催眠暗示中的回溯性幻觉现象，该现象由本书作者首次提及。书中还包含了在暗示治疗领域观察到的大量新的现象。南锡学院重视催眠术的研究，并积极运用于临床治疗中。他们创造了十分有效且成效显著的方法，这种治疗方法正是写作本书的意义所在。

李波特首次使用暗示治疗法，伯恩海姆等成为其追随者，他们不断研究催眠术并应用于临床心理治疗。本书下篇还收录了105种治疗案例，对专业读者具有极大参考价值。序言

总会有许多有名望的绅士们来到我们医院，想证实本书中所述的内容是否属实，这些绅士们每每都会对他们看到的各种年龄、各种体质的男女被试几乎全部都能够被催眠的事实感到异常惊讶。他们只把催眠状态当作一种非常罕见的、独特的神经病理性症状，但是现在他们却看到一个病房里的所有人，或者说几乎所有人都能够持续地受到暗示的影响。于是他们都会自问我们怎么会在长达几个世纪的时间里对这样一个明显的事实视而不见呢

一些被试在接受催眠后进入了深度睡眠中，他们在清醒后会失去这段时间内的记忆我们把进入这种状态的病人称为梦游症者。根据李波特医生的数据，有15或16的被试都是梦游症者。在医院里，医生对病人有着绝对的主导性，在这里模仿和榜样的力量形成了一种有如实质的暗示性氛围，在这种情况下，梦游症者的比例会大大增加，有时我们能够把至少一半的病人引导进这种状态中。

尽管有的病人在清醒后仍然保留有催眠阶段的记忆，甚至有的病人认为自己刚才根本没有入睡，但是实际上，他们只是进入了催眠的不同程度而已。暗示性僵硬、诱导出的痉挛、自主运动和抑制疼痛等种种现

暗示治疗学催眠术的实质及其应用这本书还不错手感很好发货也很快好评!十九世纪著名心理学家、南锡学派重要代表人物伯恩海姆的经典之作，影响弗洛伊德精神分析法的催眠暗示术。暗示治疗学作者伯恩海姆为十九世纪著名心理学家，主要研究癔症、催眠和心理治疗。他认为催眠是睡眠的特殊形式，并确信催眠术作为一种治疗手段同样适用于不患癔病的人。当一个人处于催眠状态时，一旦受到暗示，新的态度和信念就会被患者不同选择地接受并付诸行动。在催眠过程中，对象的注意力集中在催眠者的建议上，从而强化了催眠过程的心理天性，证明了催眠现象的发生与暗示有关，因此无论精神病患者或正常人都可进入催眠状态。他最早提出对癔症的治疗不是暗示，而是消除暗示，力斥滋力影响等学说，认为正常人只要接受暗示就能被催眠。沙尔帕特里学派则坚持认为催眠是病理现象，正常人不可能被催眠。双方就此激烈论战，后来事实证明伯恩海姆的观点是正确的。暗示治疗学对催眠这种现象进行了更加全面的研究，比如催眠暗示中的回溯性幻觉现象，该现象由本书作者首次提及。书中还包含了在暗示治疗领域观察到的大量新的现象。南锡学院重视催眠术的研究，并积极运用于临床治疗中。他们创造了十分有效且成效显著的方法，这种治疗方法正是写作本书的意义所在。李波特首次使用

暗示治疗法，伯恩海姆等成为其追随者，他们不断研究催眠术并应用于临床心理治疗。本书下篇还收录了105种治疗案例，对专业读者具有极大参考价值。第一章催眠的方法催眠方法概述我采用如下方法进行催眠。首先我会对被试说，我相信使用暗示治疗法一定会带来益处，那就是可以通过催眠术让他的疾病得以治愈或缓和，并且它不会带来任何伤害或危险。它可能会让普通人睡上一觉或者产生麻痹，这种平和的有益的状态可以恢复神经系统的平衡。如果有必要的话，我会在被试在场时当场催眠一或两位其他被试，这样可以让他知道催眠的状态不会让他感到痛苦，也不会让他出现任何异常的感觉。由此我可以将磁气说和对催眠这种未知的状况产生的难以言述的恐惧从他的脑海中消除，当他看到病人的疾病被治愈或者有所改善时，他就不会再质疑，而是放心地把自己交付给我，然后我会对他说看着我，除了睡眠不要想别的事情。你的眼皮开始感到沉重，你的眼睛感到疲劳。眼睛会开始眨动，然后变得湿润，你开始视物模糊。最后眼睛会闭上。有些病人会闭上眼睛立刻入睡。对于其他的病人，我不得不重复上述的话，并且在说话时加重语气，有时甚至会辅以动作。至于做什么动作倒不会对结果产生太大影响。我将右手两指放在病人眼前让病人看着它们，或者在他们眼前挥舞双手几次，又或者让病人凝视着我的眼睛，同时努力地将注意力集中在入睡的念头。我说你的眼睛

[法]希波莱特·伯恩海姆写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。暗示治疗学催眠术的实质及其应用，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读十九世纪著名心理学家、南锡学派重要代表人物伯恩海姆的经典之作，影响弗洛伊德精神分析法的催眠暗示术。，阅读了一下，写得很好，暗示治疗学作者伯恩海姆为十九世纪著名心理学家，主要研究癔症、催眠和心理治疗。他认为催眠是睡眠的特殊形式，并确信催眠术作为一种治疗手段同样适用于不患癔病的人。当一个人处于催眠状态时，一旦受到暗示，新的态度和信念就会被患者不同选择地接受并付诸行动。在催眠过程中，对象的注意力集中在催眠者的建议上，从而强化了催眠过程的心理天性，证明了催眠现象的发生与暗示有关，因此无论精神病患者或正常人都可进入催眠状态。他最早提出对癔症的治疗不是暗示，而是消除暗示，力斥滋力影响等学说，认为正常人只要接受暗示就能被催眠。沙尔帕特里学派则坚持认为催眠是病理现象，正常人不可能被催眠。双方就此激烈论战，后来事实证明伯恩海姆的观点是正确的。暗示治疗学对催眠这种现象进行了更加全面的研究，比如催眠暗示中的回溯性幻觉现象，该现象由本书作者首次提及。书中还包含了在暗示治疗领域观察到的大量新的现象。南锡学院重视催眠术的研究，并积极运用于临床治疗中。他们创造了十分有效且成效显著的方法，这种治疗方法正是写作本书的意义所在。李波特首次使用暗示治疗法，伯恩海姆等成为其追随者，他们不断研究催眠术并应用于临床心理治疗。本书下篇还收录了105种治疗案例，对专业读者具有极大参考价值。，内容也很丰富。，一本书多读几次，第一章催眠的方法催眠方法概述我采用如下方法进行催眠。首先我会对被试说，我相信使用暗示治疗法一定会带来益处，那就是可以通过催眠术让他的疾病得以治愈或缓和，并且它不会带来任何伤害或危险。它可能会让普通人睡上一觉或者产生麻痹，这种平和的有益的状态可以恢复神经系统的平衡。如果有必要的话，我会在被试在场时当场催眠一或两位其他被试，这样可以让他知道催眠的状态不会让他感到痛苦，也不会让他出现任何异常的感觉。由此我可以将磁气说和对催眠这种未知的状况产生的难以言述的恐惧从他的脑海中消除，当他看到病人的疾病被治愈或者有所改善时，他就不会再质疑，而是放心地把自己交付给我，然后我会对他说&看着我，除了睡眠不要想别的事情。你的眼皮开始感到沉重，你的眼睛感到疲劳。眼睛会开始眨动，然后变得湿润，你开始视物模糊

书到用时方恨少，事非经过不知难。终于在京东买的书送到了。很满意。
《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西

太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。

比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。

常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。

读了这本书之后，暗示治疗学催眠术的实质及其应用，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。十九世纪著名心理学家、南锡学派重要代表人物伯恩海姆的经典之作，影响弗洛伊德精神分析法的催眠暗示术。，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲虚实相生，天人合一的思想，于空寂处见流行，于流行处见空寂，从而获得对于道的体悟，唯道集虚。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡留白、布白，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，暗示治疗学作者伯恩海姆为十九世纪著名心理学家，主要研究癔症、催眠和心理治疗

。他认为催眠是睡眠的特殊形式，并确信催眠术作为一种治疗手段同样适用于不患癔病的人。当一个人处于催眠状态时，一旦受到暗示，新的态度和信念就会被患者不同选择地接受并付诸行动。在催眠过程中，对象的注意力集中在催眠者的建议上，从而强化了催眠过程的心理天性，证明了催眠现象的发生与暗示有关，因此无论精神病患者或正常人都可进入催眠状态。

他最早提出对癔症的治疗不是暗示，而是消除暗示，力斥滋力影响等学说，认为正常人只要接受暗示就能被催眠。沙尔帕特里学派则坚持认为催眠是病理现象，正常人不可能被催眠。双方就此激烈论战，后来事实证明伯恩海姆的观点是正确的。

暗示治疗学对催眠这种现象进行了更加全面的研究，比如催眠暗示中的回溯性幻觉现象，该现象由本书作者首次提及。书中还包含了在暗示治疗领域观察到的大量新的现象。南锡学院重视催眠术的研究，并积极运用于临床治疗中。他们创造了十

很好 下次再来

发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。爱玲女士在文字上的天才，固然令人倾倒。但是她的两个男友，前者胡兰成，后者赖雅，对于爱玲，均算不得佳偶。有人分析说，爱玲欠缺良好父爱的童年阴影，使得她终生都在寻找坏男人的圈子里打转转。父母对人的影响之重大，往往出乎人自身的意料。很多人一生的目标，都在追求别人的认同或者羡慕，甚或是鬼魂——已经过世的父母或祖辈的鬼魂的表彰。在伴侣关系中，人们寻找另一半的类型，往往会是父亲或母亲的形象投射，然后加以理想的修饰。遗憾的是，这两种人格模型，爱玲都具有。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，

百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

买书、读书、藏书，对我来说是一个幸福的过程。我的书都是在京东买的。

以前有“书非借不能读也”的说法，到我这里就变成

“书非买不能读也”了，在今天这个书价飙升的时代，买书已成为了一种很“奢侈”的消费行为，很多人宁愿在网络上读电子图书，也不愿意花这个“冤枉钱”。但是我却一直保持买书的“奢侈”习惯，我喜欢在书店里淘书带来的乐趣，更喜欢把买来的书捧在手中任意找一个时间来细读品味，思随书动，灵随书行，那种恬静、惬意的感觉是任何事情也比不了的。

从最初的《读者》、《散文诗》、《青年文摘》等一些期刊的订购，到现在的诗歌散文、随篇小说、文史哲类的书籍，总之都是些人文类的，买书十几年下来豁然发现自己的书柜已多达六七百册了。男人买书犹如女人上街买衣服，不光是注重样式更注重质量，如果遇到一本品质高、内容丰富，很符合口味的书就像如获至宝一样。

我是从来不买盗版书的，这也是真正读书人应该具备的原则，但我也很少去一些综合性的大书店买书。太阳城里的“龙媒书店”我隔三差五就要去转一圈，那里主要经营的是文学类的书籍，书店虽然小但是文化氛围比较好，见到爱不释手的好书就急忙买下来。我还喜欢逛一些大学附近的小书店，无论走到那个地方，我首先想去的就是这个城市的书店，临近大学的更要去看，因为那样的书店不乏青春的气息，在那里更容易找到有激情、有深度甚至是有些批判性质的书籍。

书买回来自然是需要读的，但是渐渐的我发现，读书的速度往往是赶不上买书的速度，直到现在书橱里依然有好几套书还没有与我有过“亲密接触”，有时候越放越不想读了，面对这样的书，自己心里也很愧疚与自责，怪自己当初就不应该草率的买回来，又对人家置之不理。好在书八成是都读过的，不然买书只是为了摆设，那就真成为附庸风雅的人了。

读书可以分两种，一种是读有实用性的书，多是为了应付考试的那种；另一种是只为慰藉心灵，寻得精神享受的书，而我说的读书是指后一种的闲书。喜欢读书的人，一定把读书当成一种兴趣与习惯，他也一定是一个乐读者，如果三日不读书就衍生日子苍白，心灵空虚、知识匮乏之感，如同吸烟者犯了烟瘾般的痛苦。

读书可以净化心灵，亦可改变人生。这里我还要说一个观点，那就是读书人往往一味的追求精神的富足，而忽视了身体的健康。“读书养心，锻炼强体”，因此我希望大家不要因为读书而忽视了身体的健康，如今的很多近视、腰椎、颈椎不好的病都是因为上学时候长久不良的坐姿引发的。古人云“读万卷书，行万里路”，只读书不行走，真的是人把书读死了，甚至会造成书把人读死。

最后说说藏书。喜欢书的人都是求书欲极强的人，他们总喜欢把喜欢的书占为己有，因此收藏书自然成为读书人爱书、恋书的一种嗜好。看着自己多年积累的书籍犹如金屋藏娇，夜阑人静目视他们仿佛是在与自己昔日的情人对话，挽手相伴遨游在浩瀚的知识海洋，有震撼更有一种内心的满足与幸福。

但是书只放在书橱上是一种形式，藏在内心里，藏在脑海中，然后运用于工作、生活才能称得上是真正的藏书。说白了藏书其实就是在储备知识与快乐，书应该是越读越薄的，把从书中得来的越来越多知识合理的释放出来，才是我们买书、读书、藏书的真实目的。

朋友们！其实生活本身就是一本书，一本无形而博大的书，一本丰富而耐读的书，这本书同样需要我们用精力去购买，用心智去品读，最后用记忆来久久珍藏。

当地的庆祝活动可说是搞得最全面，他们更把阅读日提早到3月6日举行，单是学校、图书馆、书店所举办的庆祝活动便已超过1,000项，例如故事人物模仿大赛、午间故事时间、各类型的书展等。2013年阅读日的官方网站更在网上举办作家讲座/交流会，以及

播放与阅读有关的节目。当地有关机构更向小朋友发出面值1镑的图书日代用券(World Book Day Book Token)，让他们到图书日成员书店换购一本喜欢的书。主办单位特别为世界图书日出版6本新书；又设下好书名单，不单向小朋友推荐25本有趣读物，更提供一系列的活动建议，使教师可作为教学参考。加泰隆尼亚

当地有一个传统，每到4月23日那段期间，当地便会举办许多大大小小的书展，街上也会有许多摊档，十分热闹。读者每购买一本书，都可获得一枝玫瑰花，所以在世界阅读日那天，你会看到很多人拿著玫瑰在街上走，就像是情人节一样，十分有趣。韩国发行“世界阅读日”邮票，将推动阅读和版权的讯息宣扬开去。当地今年会特别为“世界阅读日”出版一本历奇故事书，向小孩讲解什么是版权，希望藉此提高年青一代对版权的认识。除此之外，当局也发行“世界阅读日”邮票，将推动阅读和版权的讯息宣扬开去。出版社在4月23日当天寄出35000册图书，免费送给当地学校。举办慈善拍卖，15幅来自当地艺术家的作品的收益将用作推动青少年阅读。此外，更有新书或旧书的捐赠活动。日本

东京政府颁布法令，指定4月23日为儿童阅读日，并以培养儿童在语言、想象和敏感度各方面的能力，以助他们更深刻地“体验人生”为长远目标。2005年，日本读卖新闻社对全国的读书情况作了一次调查，结果如下：每天读书1个小时的占14%，读书半个小时的占19%，读20分钟的占10%，读10分钟的占9%，不读书的占27%。法国

2004年，24%的法国人读了12本书，55%以上的人读书1至12本。以人口计算，平均每人读书11本。8 故事 施洋搓脚夜读

二·七大罢工著名的工人领袖施洋，幼年家道贫寒，买不起灯油。村里有一座叫隆兴观的古庙，庙里点有一盏长明灯，他就在古庙里读书。冬季寒冷，脚冻得难受。起初他不时地站起来跺脚，后来觉得这样浪费时间，便削了一根圆滑的木棍，放在脚底下，一边读书一边来回用脚搓木棍，搓暖了脚，他又能安心读书了。鲁迅卖奖章

鲁迅在南京江南水师学堂读书时，因为考试成绩优异，学校奖给他一枚金质奖章。他没有佩戴此奖章，来作为炫耀自己的凭证，而是拿到鼓楼大街把它卖了，买回几本心爱的书和一串红辣椒。每当读书读到夜深人静、天寒体困时，他就摘下一只辣椒，分成几片，放在嘴里咀嚼，一直咀嚼得额头冒汗，眼里流泪，嘴里“唏唏”时，又捧起书攻读。

巴金读过

著名作家巴金的读书方法十分奇特，因为他是在没有书本的情况下进行的。读书而无书的确算得天下一奇了，这到底是怎么回事呢？巴金说：“我第二次住院治疗，每天午睡不到一小时，就下床坐在小沙发上，等候护士同志两点钟来量体温。我坐着，一动也不动，但并没有打瞌睡。我的脑子不肯休息。它在回忆我过去读过的一些书，一些作品，好像它想在我的记忆力完全衰退之前，保留下一点美好的东西。”原来他的读书法就是静坐在那里回忆曾经读过的书。王亚南读书

我国著名的马克思主义经济学家、《资本论》最早的中文翻译者王亚南，1933年乘船去欧洲。客轮行至红海，突然巨浪滔天，船摇晃得使人无法站稳。这时，戴着眼镜的王亚南，手上拿着一本书，走进餐厅，恳求服务员说：“请你把我绑在这根柱子上吧！”服务员以为他是怕自己被浪头甩到海里去，就照他的话，将王亚南牢牢地绑在柱子上。绑好后，王亚南翻开书，聚精会神地读起来。船上的外国人看见了，无不向他投来惊异的目光，连声赞叹说：“啊！中国人，真了不起！”黄侃读书

1915年，著名学者黄侃在北大主讲国学。他住在北京白庙胡同大同公寓，终日潜心研究“国学”，有时吃饭也不出书房门，准备了馒头和辣椒、酱油等佐料，摆在书桌上，饿了便啃馒头，边吃边看书，吃吃停停，看到妙处就大叫：“妙极了！”有一次，看书入迷，竟把馒头伸进了砚台、朱砂盒，啃了多时，涂成花脸，也未觉察，一位朋友来访，捧腹大笑，他还不知笑他什么。曹禺读书

在一个很平凡的星期天下午，我翻开了在京东商城买的这本正版新书。情绪也随着书上一行行黑色的宋体字忽起忽落……

主人公阿廖沙痛苦的童年生活打动着：四岁丧父，跟随悲痛欲绝的母亲和慈祥的外祖母到专横的、濒临破产的小染坊主外祖父家，却经常挨暴戾的外祖父的毒打。但善良的

外祖母处处护着他。在外祖父家，他认识了很多“安安静静”的亲戚，其中包括两个自私、贪得无厌的、为了分家不顾一切的米哈伊洛舅舅和雅科夫舅舅，还有两个都叫萨拉的表哥。朴实、深爱着阿廖沙的“小茨冈”（伊凡）每次都用胳膊挡外祖父打在阿廖沙身上的鞭子，尽管会被抽得红肿。但强壮的他，后来却在帮二舅雅科夫抬十字架时给活活的压死了……

阿廖沙的童年是在一个典型的俄罗斯小市民的家庭里度过的：贪婪、残忍、愚昧；父子、兄弟、夫妻之间勾心斗角；为争夺财产常常为一些小事争吵、斗殴……但在这个黑暗的家庭里，有一个勤劳、坚强、善良的外祖母。她常常给阿廖沙讲好听的神话故事，也潜移默化地教他做一个不想丑恶现象屈膝的人。

阿廖沙的童年是黑暗的，就像他的家庭一样。周围残酷的事情太多了，有时甚至连他自己都不敢相信竟会发生那样的事情。但好在有外祖母——全家人的精神支柱。阿廖沙也还认识很多其他的人：搬进新房子后的几个房客、隔壁的三少爷，等等。阿廖沙从家人的一些“奇怪”的举动中懵懂的明白了一些道理。

和阿廖沙相比，我们的童年是灿烂的，是彩色的；是没有烦恼痛苦的，更是无忧无虑的。有那么多的孩子甚至不懂什么叫做“打”，因为我们从没有经历过被人打、被人拿鞭子抽的滋味。那也许是一种无法想象的痛苦吧。当然，除此之外，我们的生活中也很少有家人之间的勾心斗角，为争夺财产而打架斗殴之类贪婪、凶狠的事情。更不会发生残忍的把某个无辜的人无端地折磨致死这类想都没想过的“恐怖事件”。

天哪，如此比较，我们的童年和阿廖沙的有着天壤之别。我们每天生活在蜜罐儿里，被甜水泡着，被金灿灿的钱堆着……我们是多么幸福呀！我们从来不用考虑衣食住行，这让大人么操心就足够了，还轮不到我们呢。

但拥有着这些，我们并不知足。我们总是奢求更多。因为，在我们眼里，大人们挣钱是那样的容易，似乎都不费吹灰之力。我们多天真啊。的确，我们不用像阿廖沙那样只十一岁就到“人间”独自闯荡。但读过《童年》之后，我们应该悔过自己曾经的奢侈，我们应该不再浪费，我们应该学会珍惜。

那么，就从现在开始吧。我们不再奢侈，不再浪费；我们开始为长辈着想，体谅他们；我们更应该开始满足自己的幸福生活。为了以后，为了将来，为了我们到“人间”的那一天。

这些书基本上都是我从各个书店中淘回来的。自己的积蓄不算太多，但又想买到自己喜欢的书籍，开始的时候，只能硬着头皮攒钱去买那些昂贵的书籍，后来便有了经验，从那些被人遗忘的书堆中找到许多好的书籍。其中有名著、有童话、有诗歌、有小说、有散文……无论中外，写的都是那么引人入胜，使我得到了许多课本上得不到的知识，也有了许多感想和心得，笔尖流露出一时的感受。

在我看来，读书是人生中最好的娱乐、消遣的方式，它不但能给予人无穷无尽的知识，而且可以给予人无限的乐趣并且培养人为人处事的能力。

在人们孤独的时候，读书变成了最大的乐趣。这时它既是人们丰富知识的工具，也是消遣的娱乐品，当人们在这时看它时，会感到快乐、轻松；而在人们处理事务的时候，最能发挥由读书而获得的能力。从读书中获得的对自己有利的东西是无穷尽的，能力便是其中之一，多读一些好书，对自己是有利无害的，如果能够在实践的时候不是单纯的运用书本中的知识，而是在书中的知识的基础上不断的创新，结合自己的实际，灵活运用，才是读好书的最高境界。

“书是人类进步的阶梯。”这是高尔基爷爷的一句名言，也同样是对书籍赞美的一句名言。从这句话中便可以看出书在世界的地位是多么重要，它的价值有多么珍贵。正如高尔基爷爷所说的，一本一的书，就像一个一个的阶梯，使人爬上高峰。但是爬上高峰的路是陡的，是险的，是要的努力才能爬上去的。读一些不同的书籍就像是在爬阶梯，对自己也是很有帮助的，但也要会选择书籍。一本好书就犹如是由钻石似的思想和那些珍珠似的字句堆砌而成的无价之宝，其中所蕴含着的知识与智慧是那样的珍贵，书籍真可谓是人类的良师益友、精神的食粮啊！相反，如果我们去读那些几乎汇集了天下所有肮脏之物的不利于健康的书籍，那不是在掌握知识、寻找乐趣，而是在使自己堕落，会使自己变得庸俗、无知。

在一本书中，又使它会让你伤心、同情的落泪；有时它会让你开怀大笑；有时它会让你觉得自己身临其境；有时它会让你自己觉得离它根本就在两个世界。

我想，书籍是的良师益友，精神的食粮，我们又有什么理由不好好读书呢？

It is exciting to visit different places. As you travel, you will see beautiful sceneries typical of the region. Besides, you can meet and make friends with people of different colors and riting to visit different places. As you travel, you see beautiful sceneries typical of the region. Besides, you can meet and make friends with people of different colors and races. Finally, you can get to know the customs and living habits of the local people. Today people are so fond of travelling that tourism has become one of the faster growing industries in most countries. The main reason why people travel is, perhaps, for pleasure. For example, having worked hard throughout the weekdays, people will find a widened trip to the nearby mountains or beaches a real relaxation. For another example, spending an annual holiday travelling abroad is an especially satisfying experience for those who do not have much of an opportunity to be away from their homelands. When people return from their travelng abroad is an especially satisfying experience for those who do not have much of an opportunity to be away from their homelands. When people return from their travel, they will generally feel fresh and energetic, ready to work hard is an especially satisfying experience for those who do not have much of an opportunity to be away from their homelands. When people return from their travel, they will generally feel fresh and to be away from their homelands. When people return from their travel, they will generally feel fresh and energetic, ready to work harder.

[暗示治疗学：催眠术的实质及其应用_下载链接1](#)

书评

[暗示治疗学：催眠术的实质及其应用_下载链接1](#)