



HYPNOM INSTITUTE
RESEARCH – TRAINING – HYPNOTHERAPY
Melbourne – Victoria – Australia
www.hypnom.xyz

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM LÝ THUYẾT
KHÓA THÔI MIÊN MIỄN PHÍ (Certificate of Hypnosis)

Tên Họ:

Số:.....**ĐIỂM**.....

(Đánh dấu câu đúng nhất)

1. Ai tạo ra bộ môn thôi miên?

- a. Không ai tạo ra cả.
- b. Bí truyền.
- c. Hình thành qua thời gian.

2. Ai được xem là cha đẻ của thôi miên hiện đại?

- a. Milton H Erickson.
- b. James Esdaile.
- c. James Braid.

3. 15' thôi miên có giá trị bằng?

- a. Một giấc ngủ 2 giờ đồng hồ.
- b. Một cuộc massage 2 tiếng đồng hồ.
- c. Cả a và b

4. Khi được thôi miên, đối tượng:

- a. Không biết gì cả.
- b. Biết tất cả.
- c. Biết nhưng không quan tâm.

5. Thôi miên là gì?

- a. Vượt qua tâm phân biệt của ý thức.
- b. Xâm nhập và đối thoại với tiềm thức.
- c. Cả a và b.

6. Nhà thôi miên tiến hành cuộc thôi miên bằng cách:

- a. Giao lưu với đối tượng để tạo sự thân tín và tìm hiểu đối tượng.
- b. Thư giãn thân tâm
- c. Cả a và b.

7. Thôi miên xâm nhập vào tiềm thức bằng cách:

- a. Thư giãn thân tâm.
- b. Ru ngủ đối tượng được thôi miên.
- c. Không chế tư tưởng / ý thức.

8. Trạng thái thôi miên thường trải qua các giai đoạn:

- a. Xuất thần và nhập thần.
- b. Xuất thần nhẹ và xuất thần sâu.
- c. Xuất thần nhẹ, xuất thần sâu, nhập thần

9. Tâm trí gồm có:

- a. Não bộ và lý trí.
- b. Ý thức và tiềm thức.
- c. Tiềm thức và vô thức.

10. Thôi miên có thể trị liệu các vấn đề:

- a. Tâm lý.
- b. Thần kinh.
- c. Nguồn gốc từ tiềm thức.

11. Não bộ có 2 hệ thống thần kinh:

- a. Hệ thống thần kinh động vật; có thể biết và chủ động được như suy nghĩ, cử động.
- b. Hệ thống thần kinh thực vật, thụ động như tim mạch, tuần hoàn v.v.
- c. Cả a và b.

12. Não bộ và tâm trí khác nhau thế nào?

- a. Não bộ là phần vật chất sinh học.
- b. Tâm trí là phần sinh hoạt phi vật chất.
- c. Cả a và b

13. Hai phần não trái và não phải có khuynh hướng thế nào?

- a. Não trái chủ về ý thức và điều khiển nửa thân phải.
- b. Não phải chủ về tiềm thức và điều khiển nửa thân trái.
- c. Cả a và b.

14. 4 tần số của tâm thức được não bộ ghi nhận theo thứ tự từ cao xuống thấp là:

- a. Beta, Gamma, Alpha, Tetra.
- b. Delta, Opera, Omega, Alpha.
- c. Beta, Alpha, Theta, Delta (BATD).

15. Trạng thái nào là trạng thái bắt đầu nhập vào thôi miên?

- a. Beta (14hz +).
- b. Alpha (8 – 13 hz).
- c. Theta (4 – 7 hz).
- d. Delta(0.5 – 3 hz).

16. Trạng thái nào là trạng thái bắt đầu nhập vào thôi miên?

- e. Beta.
- f. Alpha.
- g. Theta.
- h. Delta.

17. Có thể đoán biết trạng thái thôi miên qua:

- a. Giọng nói, đôi mắt.
- b. Hơi thở, nhịp tim.
- c. Cơ thể, gương mặt.
- d. Tất cả a b c

18. Thôi miên thường trải qua 3 giai đoạn:

- a. Giao lưu, thôi miên, trở về ý thức.
- b. Thư giãn, chìm sâu, trở về ý thức.
- c. Tìm hiểu bệnh, thôi miên, trị liệu.

19. Khi bắt đầu thôi miên, nhà thôi miên bảo đối tượng:

- a. Hít thở sâu 3 hơi.
- b. Thư giãn cơ bắp từ đầu đến chân.
- c. Chìm sâu vào sự thư giãn.

20. Để bắt đầu thư giãn, nhà thôi miên bảo đối tượng:

- a. Hít sâu vào phòng lên.
- b. Thở ra thư giãn cơ bắp giữa 2 chân mày.
- c. Tất cả a và b.

21. Mức độ thành công của thôi miên tùy thuộc:

- a. Kỹ năng của nhà thôi miên.
- b. Khả năng tiếp nhận thôi miên của đối tượng (Độ miễn cảm).
- c. Cả a và b.

22. Nhà thôi miên tiếp tục thư giãn đối tượng bằng cách:

- a. Lan truyền độ thư giãn từ đầu đến chân.
- b. Cho đối tượng có đủ thời gian cảm nhận sự thư giãn từng bộ phận trước khi thư giãn phần tiếp theo.
- c. Cả a và b.

23. Khi thôi miên, nhà thôi miên cần nói:

- a. Rõ ràng, đơn giản, lời nói có màu sắc, hình ảnh, trọng lượng v.v.
- b. Nhấn nhá, lúc nhanh lúc chậm theo trạng thái của đối tượng.
- c. Cả a và b.

24. Khi thôi miên, nhà thôi miên cần quan sát:

- a. Sự máy động của đôi mắt.

b. Hơi thở và các động tác tiềm thức.

c. Cả a và b.

25. Nhà thôi miên đưa đối tượng chìm sâu vào sự thư giãn bằng kỹ thuật:

- a. Đếm ngược từ 5 đến 1 và giọng nói càng lúc càng trầm xuống, nhẹ nhàng và kéo dài hơn.
- b. Bước xuống 5 bậc cầu thang và giọng nói càng lúc càng trầm xuống, nhẹ nhàng và kéo dài hơn.
- c. Cả a và b.

26. Nhà thôi miên đưa đối tượng trở về ý thức bằng kỹ thuật:

- a. Đếm lên từ 1 đến 5 và giọng nói càng lúc càng cao hơn.
- b. Kết thúc bằng câu: “Giữ nguyên trạng thái thoải mái đó, mở mắt ra, miệng mỉm cười và cảm thấy nhẹ nhàng hạnh phúc” (Búng tay hoặc vỗ nhẹ vào má).
- c. Cả a và b.

27. Sau khi thôi miên, nhà thôi miên hỏi đối tượng phản hồi về sự thư giãn của mình như thế nào?

- a. Bạn đánh giá sự thư giãn của mình từ 1 đến 10 là bao nhiêu? 1 là ít nhất, 10 là hoàn toàn thư giãn.
- b. Bạn nghĩ như thế nào sẽ giúp bạn thư giãn sâu hơn nữa?
- c. Cả a và b.

28. Sau khi thôi miên, nhà thôi miên dặn dò bệnh nhân thế nào?

- a. Khi tỉnh huống (bệnh lý) tái hiện thì khôi phục lại kinh nghiệm thôi miên vừa trải qua.
- b. Thường xuyên trải nghiệm trạng thái đó để củng cố hiệu quả thôi miên.
- c. Cả a và b.

Người Sửa Bài:

Ngày:.... / /

Đúng câu.