

<<自我催眠术帮你缓解心理压力>>

图书基本信息

书名：<<自我催眠术帮你缓解心理压力>>

13位ISBN编号：9787229008123

10位ISBN编号：7229008123

出版时间：2009-7

出版时间：重庆

作者：袁弘 编

页数：210

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：<http://www.tushu007.com>

## <<自我催眠术帮你缓解心理压力>>

### 前言

当今社会，日益加剧的竞争加重了人们的心理负担，人的心理承受能力不能对环境的变化而引起了内心的紧张和压抑。

人之所以产生心理压力是由于个人的需要、动机、欲望、愿望和理想遇到了阻碍或者受到了干扰，因而产生的一种不良的生理和心理反应。

然而，面对同样的生活和工作环境，不同的人可以得出不同的对自己、对别人、对世界的看法，可以采取不同的应对措施以及产生不同的后果。

正如一个古代的故事所说：同一个事实，如果领头人总结为“屡战屡败”，反映出的是令人灰心的无望，气势大衰；如果说成是“屡败屡战”，则反映出的是坚持不懈的决心，气势令人振奋。

## <<自我催眠术帮你缓解心理压力>>

### 内容概要

现代社会的激烈竞争，使人们的心理不得不承受各式各样的压力。

如何缓解心理压力和消除情绪紧张似乎是每个人所要寻找的“方”。

在国际上盛行了十年的自我催眠术绝对是你放松身心、缓解心理压力和紧张情绪的一剂良方，它是正面积极的自我暗示从潜意识层面控制你的心智，改变你对压力事件的态度或消除你的负面消极思想，它是一种安全、简单、实用而且有效的自我保健和自我改善技术。

《自我催眠术·帮你缓解心理压力》综合了中外自我催眠术专家们的经验，系统、通俗地向你介绍自我催眠术缓解心理压力的原理、操作程序和练习注意事项，将一步步教导你如何应用自我催眠术缓解心理压力。

另外，《自我催眠术·帮你缓解心理压力》还附送一盘CD光碟，能更好地帮助你进行自我催眠术的练习。

无论你是学者、公司高管、白领，还是职场上的打工族，只要有心理压力，通过《自我催眠术·帮你缓解心理压力》的学习会让你解决烦恼，体验自我催眠术的神奇功效。

## <<自我催眠术帮你缓解心理压力>>

### 作者简介

袁弘，1983年毕业于重庆医科大学，获医学学位。

1994年初移民美国纽约。

2003年毕业于美国纽约理工学院(New York Institute of Technology)，获心理学士学位。

2005年毕业于美国阿德菲大学(Adelphi University)，获心理学硕士学位。

1995—1998年，任美国《国际日报》纽约分社新闻记者。

1998—2000年，任香港《华人》杂志社特约记者。

现任美国国际华人医学家心理学家联合会理事、资深心理咨询师。

近年来多次应邀到西南大学心理学院、医科大学护理学院及各地心理咨询培训机构进行讲学和指导。

2008—2009年曾多次赴四川地震灾区为灾民进行心理辅导。

曾编著出版《辩证行为疗法与情绪调整》等专著，2008年《辩证行为疗法与情绪调整》获得中国西部地区科技优秀图书一等奖。

## <<自我催眠术帮你缓解心理压力>>

### 书籍目录

揭开催眠术的神秘面纱你不曾留意过的生活体验——催眠状态催眠状态到底是什么如何确定催眠程度  
你的大脑有4种电波催眠术大揭秘心灵中不为你所知的95%——潜意识最具威力的语言——暗示暗示充  
满你的生活中通往催眠王国的渡船——诱导回来的路——唤醒你对催眠术会有这样的误解和担心吗测  
测你被催眠的可能性我的催眠我做主——自我催眠术触手可及的自我催眠术自我催眠应用广泛你是最  
需要使用自我催眠术的人吗哪些人不能使用自我催眠术能让人焕然一新的自我暗示自我催眠练习前准  
备自我催眠原理人的大脑好像一台复杂的电脑自我催眠术的基本步骤自我催眠术的基本方法自我催眠  
术与他人催眠术的区别与心理压力共舞你知道心理压力吗心理压力的家族成员有哪些你的心理压力有  
多大心理压力产生的元凶心理压力侵蚀着你的幸福生活心理压力对人的日常生活和工作的负面影响心  
理压力管理方法大比拼自我催眠术——缓解心理压力的有效武器压力的ABC理论如何管理你的压  
力ABC自我催眠让你放松每一个细胞自我催眠让你放飞心灵自我催眠给你不一样的压力感受自我催眠  
改变你的不良生活方式自我催眠让你更好地控制情绪自我催眠让你每天睡得香曲型案例分析自我催眠  
缓解心理压力操作指南专注练习放松练习自我催眠缓解心理压力方法介绍自我催眠注意事项好的自我  
暗示语是成功自我催眠的关键选定你的目标是基本在自我催眠术中怎样来选定目标自我催眠注意事  
项如何踢开催眠术练习的绊脚石如何知道自己是否成功进入催眠状态自我催眠效果评定自我制作催眠录  
音带为什么需要自我制作催眠录音带如何自我制作催眠录音带自我制作催眠录音带注意事项结束语

<<自我催眠术帮你缓解心理压力>>

章节摘录

<<自我催眠术帮你缓解心理压力>>

媒体关注与评论

<<自我催眠术帮你缓解心理压力>>

编辑推荐



<<自我催眠术帮你缓解心理压力>>

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:<http://www.tushu007.com>