

<<心理亚健康解决方案>>

图书基本信息

书名：<<心理亚健康解决方案>>

13位ISBN编号：9787509719121

10位ISBN编号：7509719127

出版时间：2011-1

出版时间：社科文献出版社

作者：郜启扬

页数：253

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>

<<心理亚健康解决方案>>

内容概要

本书旨在解决日益严重的心理亚健康问题。
针对疲劳感、失眠、冷漠、怯场、焦虑、压力、孤独、强迫、疑病、抑郁等，作者设计了不同的自我“催眠法”和具体的治疗方案。

书中附有图表和图片，读者可以清晰地了解治疗的要点与需要特别注意的事项。

<<心理亚健康解决方案>>

作者简介

邵启扬，1956年生，江苏省扬州市人。

现为扬州大学教育科学与技术学院教育系副教授，中国心理学会会员、江苏省首批人事考试专家。

长期从事心理学的教学与研究工作，自1987年起从事催眠术研究。

独立撰写及与人合作撰写心理学及其他相关著作10多部，论文20多篇。

2005年和2007年先后出版的《催眠术》和《催眠术治疗手记》，引起较大社会反响，长期位居畅销书排行榜。

<<心理亚健康解决方案>>

书籍目录

引言 那若隐若现的心理亚健康 健康新表述 关于亚健康 心理亚健康的危害 愈演愈烈的心理亚健康 心理亚健康的现行应对方式 更为经济而有效的路径 解决心理亚健康问题工作路线图第一章 催眠术与自我催眠术 催眠术是怎么回事 催眠术的应用范围 什么是自我催眠术 自我催眠术的功效 自我催眠术的特点第二章 自我催眠的准备 场所的选择 时间的安排 良好的心态 了解你的催眠易感性 提高自我催眠易感性 强化你的动机 提出恰当的期望目标 制作催眠脚本 制作录音材料 确认自我奖赏的内容与方式第三章 自我催眠的方法 专注与放松 自律训练法 渐进式放松催眠法 凝视催眠法 音乐催眠法第四章 自我催眠实施中的若干问题 以什么姿势为宜 以多长时间为宜 睁着眼睛好还是闭着眼睛好 建立催眠后暗示与线索的必要性 一时进入不了状态怎么办 给出的暗示愈具体愈好 自我催眠时出现杂念怎么办 使用个性化的符号和表象 成功进入催眠状态信号 一定不要忘记觉醒程序 关于催眠暗示语脚本的使用第五章 疲劳 简述疲劳 疲劳给我们带来什么 引发疲劳的种种原因 测查疲劳程度 问题清单与解决方案 应对疲劳的催眠暗示语脚本 其他应对疲劳的方法第六章 失眠 简述失眠 对睡眠的种种错误认知 失眠给我们带来什么 引发失眠的种种原因 测查失眠程度 问题清单与解决方案 应对失眠的催眠暗示语脚本 催眠后暗示效应的利用 其他应对失眠的方法第七章 冷漠 简述冷漠 冷漠给我们带来什么 引发冷漠的种种原因 测查冷漠程度 问题清单与解决方案 应对冷漠的催眠暗示语脚本 其他应对冷漠的方法第八章 怯场 简述怯场 怯场给我们带来了什么 引发怯场的种种原因 测查怯场程度 问题清单与解决方案 应对怯场的催眠暗示语脚本 其他应对怯场的方法第九章 焦虑 简述焦虑 焦虑给我们带来了什么 引发病态焦虑的种种原因 测查焦虑程度 问题清单与解决方案 应对焦虑的催眠暗示语脚本 其他应对焦虑的方法第十章 压力 简述压力 压力给我们带来了什么 引发压力的种种原因 测查压力程度 问题清单与解决方案 应对压力的催眠暗示语脚本 其他应对压力的方法第十一章 孤独 简述孤独 孤独给我们带来了什么 引发孤独的种种原因 测查孤独程度 问题清单与解决方案 应对孤独的催眠暗示语脚本 其他应对孤独的方法第十二章 强迫 简述强迫 强迫给我们带来了什么 引发强迫的种种原因 测查强迫程度 问题清单与解决方案 应对强迫的催眠暗示语脚本 其他应对强迫的方法第十三章 疑病 简述疑病 疑病给我们带来了什么 引发疑病的种种原因 测查疑病程度 问题清单与解决方案 应对疑病的催眠暗示语脚本 其他应对疑病的方法第十四章 抑郁 简述抑郁 抑郁给我们带来了什么 引发抑郁的种种原因 测查抑郁程度 问题清单与解决方案 应对抑郁的催眠暗示语脚本 其他应对抑郁的方法参考文献后记

<<心理亚健康解决方案>>

章节摘录

插图：一时进入不了状态怎么办逆效应定律。

我们越努力想实现某事，往往就越难办到。

自我催眠也是一样，有时候你越是想进入催眠状态却越是进入不了。

这时候钻牛角尖是要不得的，你可以找点别的事做，稍后再来尝试。

宣泄情绪。

如果此时你的心情很乱，甚至感到愤怒和悲伤，显然是很难进入催眠状态的。

你可以先进行体育运动或大哭一场，将情绪发泄掉再进行催眠练习。

释放紧张和压力。

若进行了一系列的放松后，你还是无法进入催眠状态，这就有可能是身体在向你发出信号——紧张和压力还残留在体内，需要进一步的放松。

给出的暗示愈具体愈好暗示越具体越好。

暗示越具体，催眠后暗示和线索越清晰，你对目标就越专注，则自我催眠的效果越好。

为不同的场景建立不同的具体的线索。

如“坐下”这一举动可以和休息，和卸下心中的担忧相联系。

当你坐下时，你的放松感也坐到了你的身边。

而“关门”这一动作可以和排除干扰联系在一起。

当你把门关上时，一切可能干扰到你的声音和画面都像风和雨一样被关在了门外。

在某一情境中，当你的表现有所改善，向着目标迈进时，这一现象也会泛化到许多其他的情境中。

例如，你通过自我催眠使得家庭中的人际关系得到了改善，同样的，你也能改善工作中的人际关系。

自我催眠时出现杂念怎么办有些人平时总是想得太多，让他们说服自己不要想太多是很难办到的。

<<心理亚健康解决方案>>

后记

饱受形形色色的心理亚健康问题的困扰，已是当今之世许多人的切身体验。不必怨天尤人，这是近30年中国经济高速增长必然付出的代价，是传统社会向现代社会转型不得不支付的成本。

问题是，面对此等困扰，我们该怎么办？

上医院（或心理诊所）？

好像有点丢人，也花不起那费用与时间，更重要的是去了通常也没什么说法。

置之不理，随它去了？

事情也没那么简单，那若隐若现的幽灵时时侵袭我们的身心，使我们的生活质量大打折扣。

本书介绍一种技术——自我催眠术，它功能独特、效果显著，且简便易学、无需费用。

实为解决心理亚健康问题的良方。

本书提供一套应对心理亚健康问题的具体方案，它目标明确、步骤分明、操作具体，认知维度与技术维度同时展开，意识层面与无意识层面一并进行。

依计而行，必然大有所获。

本书从体系到文字都恪守简洁原则，一切与解决问题关联不大或不直接的内容与文字统统舍去。

我们承认，这不是一份大餐，而是一份快餐。

快餐常常能在最短的时间内解决人类最基本的需求。

感谢社会科学文献出版社社科部各位同仁！

<<心理亚健康解决方案>>

编辑推荐

《心理亚健康解决方案:自我催眠技术实战应用》由社会科学文献出版社出版。

<<心理亚健康解决方案>>

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>