

<<自我催眠术>>

图书基本信息

书名：<<自我催眠术>>

13位ISBN编号：9787509724170

10位ISBN编号：7509724171

出版时间：2011-7

出版时间：社会科学文献出版社

作者：[美]布莱恩·阿尔曼,[美]彼得·兰伯罗

页数：337

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>>

内容概要

通过阐释自我催眠原理及教授自我催眠方法，帮助人们减轻生理负担，舒缓心理压力，克服恐惧，远离焦虑，戒除烟瘾，塑造体形，对抗多样过敏性顽疾，甚至控制疼痛，增强自信，成功应对紧张现代生活中的各种挑战。

《自我催眠术》为生活健康类实用指南，建议在综合性卖场进行重点推荐、陈列，可馆配。白领阶层、心理学学者、心理学爱好者。

<<自我催眠术>>

作者简介

布莱恩·阿尔曼 (Brain M.Alman) 临床心理学博士，他在全世界范围内参与医学博士培训，他的工作室为多所大学与研究机构提供服务，是催眠术领域的畅销书作者。

彼得·兰伯罗 (Peter Lambrou) 精神治疗医生和指导师，在南加利福尼亚地区因其对催眠术的推广和教授而广为人知。

<<自我催眠术>>

书籍目录

中文版序言

第一部分 学习自我催眠

- 1 你能从本书中学到什么
自我催眠适用于哪些人
如何最大限度地利用本书
突破局限、开发潜能
- 2 催眠和自我催眠
催眠就是自我催眠
催眠秀与临床催眠
催眠是斯文加利效应吗
催眠有何局限之处
- 3 关于自我催眠的具体问题
选择练习场所
催眠时间多长为好
培养对催眠效果的预期
暗示的技巧
是坐着好还是躺着好
是睁着眼还是闭着眼
让催眠变得越来越容易
- 4 呼吸和放松的技巧
锻炼时与放松时的深呼吸
呼吸训练
两种放松法
放松和自我催眠
- 5 催眠后暗示和催眠后线索
什么是催眠后暗示
什么是催眠后线索
扩展自我催眠的功用
你能够抗拒吗
动机与逻辑
体验催眠后线索的力量
让催眠后暗示更具体
对暗示进行可视化想象
快速进入催眠状态的信号
催眠后暗示和催眠后线索要点
- 6 利用意象和可视化想象
意象只能被看见吗
你更喜欢哪种感觉渠道
更好地使用意象
意象在自我催眠中的意义
让意象更加个性化
意象与疾病
意象如何帮助躯体战胜疾病
两种意象使用方法
意象与自我催眠

<<自我催眠术>>

- 7 让自己进入催眠状态
 - 让自己感到舒适
 - 凝视法
 - 利用紧张和焦虑
 - 可视化想象与自我催眠
 - 发掘有关意象
 - 楼梯放松法
 - 制造生理反应
 - 制造思维反应
 - 制造情绪反应
 - 自我催眠所需时间
 - 进入催眠状态的标志
 - 方法总结
- 8 如何处理干扰
 - 利用外部干扰
 - 利用内部干扰
 - 什么干扰不适合使用
 - 让干扰成为催眠后线索
- 9 增强动机，实现目标
 - 如何增强动机
 - 潜意识中阻碍动机的因素
 - 克服潜意识中的障碍
 - 使目标更加具体
 - 目标能一步到位地实现吗
- 10 催眠暗示所使用的语言
 - 风格问题
 - 什么是暗示符号
 - 形成自己的暗示符号
 - 让暗示更加明确、具体
 - 为同一目标寻找多个暗示
 - 放松目标
 - 体能目标
 - 使暗示变得更加积极
 - 催眠材料由谁制作好
- 11 九种自我催眠方法
 - 自己制作录音
 - 自我催眠的准备工作
 - 方法一：渐进式放松催眠法
 - 方法二：委婉语言催眠法
 - 方法三：凝视法
 - 方法四：有指导的意象法
 - 方法五：直接语言催眠法
 - 方法六：梦境催眠法
 - 方法七：艾瑞克森握手催眠法
 - 方法八：音乐催眠法
 - 方法九：自我催眠的深化
 - 评论

<<自我催眠术>>

第二部分 实现你的目标

12 压力管理：随时随地放松

压力对生理的影响

应对策略

缓解生理压力

用紧张来放松

缓解心理压力

觉知压力

改善紧张情绪

非催眠状态下如何应对压力

催眠后暗示助你应对压力

在身边寻找催眠后暗示

秘密抽屉的暗示

练习其他压力情境

13 消除害怕、恐惧和焦虑

焦虑与突发事件

恐惧症

增强自我控制

用积极暗示替代消极暗示

应对恐惧

害怕飞行

有必要知道恐惧的原因吗

有必要知道些什么

对付轻微的恐惧

14 如何放松下巴，停止磨牙

压力源可以消除吗

解决颞部疼痛问题

形成催眠后线索

15 戒烟

利用问卷形成暗示

吸烟对健康的影响

自我催眠用于戒烟

准备暗示语

固定的习惯

就差一个深呼吸

替代旧的习惯

强化戒烟的动机

我是一个不吸烟的人

自我催眠计划表

16 自我探索——做自己的顾问

自我催眠之前

自我催眠之时

演练改变

是变化还是表演

给予变化的暗示语

想象技术

农田里的收获

<<自我催眠术>>

- 用颜色描绘自己
- 最开心的你
- 提高自尊
- 硬币的三面
- 对生理疾病的自我探索
- 仪式行为的力量
- 设立自己的形象和象征物
- 总结
- 17 从过敏和哮喘中解脱
 - 记日记
 - 过敏和哮喘不一样
 - 自我催眠的最佳时间
 - 消除症状的暗示
 - 应对过敏和哮喘的计划
 - 自我催眠练习
 - 多长时间能见效
 - 对自己要有耐心
 - 减轻儿童过敏和哮喘
- 18 控制疼痛的方法
 - 减缓疼痛要多长时间
 - 关于减轻疼痛的问题
 - 疼痛症状的减轻能持久吗
 - 使用内在力量来止痛
 - 疼痛的“门禁理论”
 - 自我催眠为何能减轻疼痛
 - 疼痛是大脑的心理体验吗
 - 用药物止痛怎么样
 - 自我催眠对疼痛的适用性
 - 如何解除内心的苦闷
 - 能否彻底摆脱疼痛
 - 什么时间进行自我催眠
 - 疼痛难耐之时
 - 接受现实
 - 时光回溯能减轻疼痛
 - 头痛、胃痛及其他
 - 用温暖驱赶头痛
 - 扩大舒适感
 - 转移注意力
 - 失真的时间
- 19 改善皮肤
 - 疣
 - 生殖器疣
 - 催眠或安慰剂效应
 - 疱疹
 - 湿疹和牛皮癣
- 20 增强自信和解决问题的能力
 - 没有人是完美的

<<自我催眠术>>

- 拒绝自我否定
- 用催眠解决问题
- 解决问题的方法
- 提出你自己的建议
- 自我催眠和自信
- 对外貌的自信
- 培养自信的方法
- 一个女人的解放
- 蜂箱般的办公室生活
- 最差最优事件策略
- 排演困难的情景：公众演讲
- 解决问题的其他方法
- 五步决定
- 关系抉择
- 21 瘦身冥想
 - 节食和减肥方案起作用吗
 - 改变饮食习惯
 - 消除紧张
 - 味觉和饮食冥想
 - 用自我催眠来减肥
 - 委员会会议
 - 暗示材料
 - 改变饮食方式的方法
 - 设立中间目标
 - 身体想象
 - 对成功产生怀疑怎么办
 - 你对食物的需要减少了
 - 控制自己就能控制体重
- 22 解决睡眠问题
 - 睡眠时和清醒时的意识
 - 使用毒品或安眠药怎么样
 - 治疗症状
 - 记日记
 - 睡眠的催眠后暗示
 - 睡眠技巧
 - 睡觉前清除忧虑
 - 艾瑞克森睡眠治疗
 - 音乐、磁带及其他
 - 睡眠要点
- 23 做更好的父母
 - 家长的自我催眠
 - 考虑孩子的年龄
 - 学习放松
 - 行为矫正的非正式催眠
 - 教孩子自我催眠
- 24 分娩新对策
 - 运用自我催眠的好处

<<自我催眠术>>

心理助产法与自然分娩
孕期自我催眠的运用
关于痉挛的一些建议
产妇用的一些意象

25 提高比赛中的表现
激发自己表现得更好
紧张VS冷静
平静的力量
精神演练
提高胜率

26 正确思考金钱和事业
规划自己的成功
除却消极想法
目标清晰、可实现并具体
想象的重要性
确立中间目标
行动重于渴望
对自己充满耐心

27 自我催眠的历史传承
你的后代

译后记

<<自我催眠术>>

章节摘录

版权页：插图：琼在催眠结束后感到精力充沛、精神活跃。

她记得之前催眠师所说的每一句话，同样也记得自己的所说、所想。

她借助催眠来减肥。

在催眠师的帮助下，找到了童年时的记忆，了解到自己小时候常用吃东西来应对情绪混乱。

催眠师建议她使用自我催眠。

在琼的自我催眠中，她为自己建立了一个暗示，每当她想重新进入催眠状态时，她就会闭上眼睛，然后在脑海中看到一只巨大的黄色的热气球。

接着进行几次深呼吸，从五倒数到一，她便进入了恍惚状态。

那天晚上她回到家，尝试了一下。

她在脑海中看到了那只热气球，还未倒数到一，她便感到很放松，手开始发麻——这是她在催眠后会产生反应。

任何意象都可以被采用。

但童年时的琼曾经在一个狂欢节上搭乘过这样的黄气球，这个气球载着她升上了100多英尺的高空，由于被地面的一根粗绳索系着，气球仍然很安全。

这一经历让琼很兴奋，她至今记忆犹新。

黄气球和倒数数都是催眠后线索。

它们引发了琼体内原本就有的一种反应，进而帮助她迅速地重新进入催眠状态。

琼顺利地进入了舒适、专注，充满着想象和积极体验的催眠状态。

这是催眠后暗示成功的典型案例。

<<自我催眠术>>

媒体关注与评论

“ 本书为您的每一个问题提供各种自我催眠解决方法，方法之多、之妙，令人欣喜。

” ——世界知名的精神治疗师、身心疗法的先驱、《身心治疗的精神生物学》的作者：Ernest L.Rossi “ 如果你希望通过尝试来学习，自我催眠不失为一种简单的好方法。借助于它你可以让自己的想法变得更积极，让自己变成期待中的那种人。这本书需要你专注地阅读和理解，而不仅仅是过过目。它将让你变得充实、强大。

——美国职业心理学委员会教育学博士、《新催眠》作者：Daniel L.Araoz “ 不论对治疗师还是对他们的病人而言，本书都能提供卓著的帮助。不管是新手还是经验丰富的练习者，都可以根据具体的问题，使用对应的不同的暗示。这是一本好书。

” ——人力资源顾问：Joan Murray-Jobsis博士 “ 兰伯罗博士和阿尔曼博士写了一本非常精彩的关于自我催眠的书。

这本书涵盖了自我催眠发展至今的几乎所有内容，对理论和数据进行了清晰易懂的解释。我毫无保留地将它推荐给读者。

” ——Harold B.Crasilneck博士

<<自我催眠术>>

编辑推荐

《自我催眠术:健康与自我改善完全指南(第2版)》：用自己的力量改善生活，增强自信，获得健康和幸福。

<<自我催眠术>>

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>