

<<自我催眠完全手册>>

图书基本信息

书名：<<自我催眠完全手册>>

13位ISBN编号：9787806998335

10位ISBN编号：7806998330

出版时间：2006-12-27

出版时间：哈尔滨出版社

作者：(美)布鲁斯·戈德堡

页数：208

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>

## <<自我催眠完全手册>>

### 内容概要

使用自我催眠能够减轻你的烦恼，治疗你的病痛，让你的生活质量更高。在这里作者向我们讲述了运用富有创新意义的、简明易懂且容易使用的自我催眠方法，帮助你摆脱不良习惯，摆脱恐惧症，缓解慢性疾病，培养自我控制力。这些方法所起的作用，例如：做自我催眠磁带来调整自己的潜意识，就是用“自我”来帮助我们自己减少和消除我们固有的依赖性和由此产生的不良习惯。这些依赖性和不良习惯损害了我们的健康，降低了我们的生活质量。

## <<自我催眠完全手册>>

### 作者简介

布鲁斯·戈德堡，临床催眠师，是从事临床催眠治疗的专家。著有畅销书多种，其著作《过去和未来的生活》、《心灵疗法》、《看上去年轻且活的长寿》、《流行自我催眠》等等，在国际上很畅销。他还经常在CNN等多种媒体和许多电视节目中露面。

## <<自我催眠完全手册>>

### 书籍目录

第一章 什么是自我催眠催眠公式催眠的主要特征历史上自我催眠的应用自我催眠的原理自我催眠对人体有害吗?第二章 改正不必要的习惯形成暗示的原则自我催眠的环境克服做事拖沓的习惯可视想象治疗失眠的练习减轻体重诱发过度饮食的方面吸烟酗酒难以摆脱的强迫症咬手指磨牙增加体重最后的思考第三章 自我催眠法消除恐惧症恐惧症的类型树立自我形象恐惧的级别治牙恐惧症催眠减轻视觉想象的练习第四章 延缓衰老惧怕衰老的特征变年轻的技巧第五章 具有更大创造力创造过程的步骤通过做梦提高创造力创造力的障碍其他提高创造力的自我催眠法第六章 提高你的注意力和记忆力大脑的工作提高脑力时间分配方法早上作的练习第七章 减轻慢性疼痛自我催眠减轻疼痛手套麻醉疼痛象征建立减轻疼痛的目标和色彩创建一个“幽静之地”用黑板方法让年龄倒退第八章 使性生活达到最佳境界性快感实现性快感的准备过程使你的思想对性快感有准备回忆最满意的性生活获取性快感的呼吸练习性快感意识驱除性快感的障碍承认和相信性快感重新树立性观念克服性功能紊乱应对阳痿和早泄的方法系统地减少敏感女性的性功能紊乱通过催眠练习达到性快感第九章 与孩子一起进行自我催眠儿童催眠的要求和目的注意力集中,学习成绩提高提高记忆力,准备考试吮手指遗尿症不听话结束语

## &lt;&lt;自我催眠完全手册&gt;&gt;

## 章节摘录

注意力集中, 学习成绩提高 自我催眠练习 任何儿童都可以通过持续三个星期的, 每天二十分钟的简单心算来训练 注意力集中。

试着作下面简单练习: 深呼吸, 使胸腔充气饱满, 坚持, 等到我让你放松时为止。

我准备从一 慢慢数到五, 在我数数时, 你将作五个深呼吸。

你每作一次深吸气, 每呼出 气一次, 你都觉得更深一层地放松自己, 你的催眠程度也越来越深。

数一, 深吸气, 越来越放松, 越放松催眠程度越深。

数二, 更深吸气, 更加放松, 进入更深一层催眠。

数三, 更深地吸气, 更深度地放松自己, 越来越深地放松。

数四, 更深更深地放松, 更深更深地进行自我催眠。

数五, 非常非常深地吸气, 更深更深地放松, 放松的程度愈加深入。

重新开始, 我让你再深呼吸一次, 吸足气, 屏住气直到我让你放开。

之后, 让自己尽快地吸气呼气, 同时让自己轻松地坐在椅子中, 你会比刚才多 两倍地放松, 多两倍地轻松。

现在再次深吸气, 让气充满胸腔。

屏住气息( 十秒钟), 再屏住气(十秒钟), 屏住气(十秒钟), 然后放松。

现在, 在脑海中背诵加法运算口诀, 从一加一等于二, 按顺序一直背到 一加九等于十。

然后, 背诵二加一等于三, 一直下去, 直到你背诵完九加九 等于十八。

把你的注意力集中到背诵口诀表上, 什么时候溜号了, 从头开始 背诵。

当背诵加法口诀的练习结束后, 转到背诵乘法口诀表。

像平时一样停止自我催眠或睁开眼睛结束自我催眠。

关于训练儿童专心致志的更高级方法, 可以让儿童保持催眠状态, 允许 思想溜号, 注意力不集中时可以想任何事情, 时间大约为一分钟。

之后, 让 儿童去想一项家庭作业, 仔细想你要求他或她做的作业的答案和做完作业后 的收获。

现在选择一项作业的有意义的几个方面, 让这些内容吸引儿童的注意力 , 以便使儿童做作业时更加专心。

慢慢地儿童的注意力就全部集中到这一个 作业题目上来。

再回到你指定的作业的开始部分, 让孩子把注意力放到他或 她的正在做的题目上。

留意孩子的进步, 如果此时注意力分散了, 让他或她 再从头开始练习本方法。

提高记忆力, 准备考试 儿童天生就有丰富的想象力, 我们可利用这一天赋帮助他们提高记忆力 自我催眠练习 下面一段用于提高记忆力。

你的记忆力极好, 你准备用它让你在考试中取胜。

当你作现在的自我催眠练习时, 你的记忆力每天都在稳步提高。

你能够轻松回想起你所学过的学 习内容。

你自信、轻松、平静地走进考场。

当你阅读试题时, 你的记忆力立即活 跃起来, 大脑中装满信息, 这些信息使你把问题回答得准确。

通过对自己说二十, 二十, 二十, 你就会迅速让自己进入深度催眠状态 , 你可以直接问你的潜意识任何问题的答案。

接着, 你获得答案并轻松解答 出问题。

你还会觉得相当难的试题的答案也会很容易地出现在大脑中。

过了 一会儿, 你看见自己又在教室里, 取回自己的试卷。

你得了个A。

老师说 , 他(或她)为你取得的进步和成绩感到高兴。

另外, 集中去想你作了充分准 备之后考出好成绩的愉快感觉。

## <<自我催眠完全手册>>

现在练习。

放三分钟流行音乐。

像平时一样结束催眠。

头顶上有小孔的方法 这是另外一种适合儿童使用的简便有趣的想象方法。

让你的孩子假设他的头顶有一个小孔，当他向上看时，能够看得见屋子 的顶棚，或者站在外面时能看见天空。

接下去，告诉孩子透过这个头顶上的小孔看天棚，再告诉他眼睑现在被 粘住，睁不开。

当他通过自己的头顶上的想象力小孔努力向上看天棚时，他 发现他根本就不能睁开眼睛。

因为当眼球向上看时，眼睛无法睁开。

这一方法导致合作的进一步，同 时减少了与催眠的抵触。

吮手指 大多数儿童在四岁以后，吮手指的习惯渐渐没有了。

有些儿童在疲劳、 困倦、无聊或饥饿时原来已经不再有的吮手指动作又出现了，此时吮手指只起到一种心理上的安慰作用。

自我催眠练习 让儿童试着作下面擦黑板的练习，用以消除吮手指的习惯。

想象你在教室里擦黑板，你看见黑板上写着： 我是一个吮手指的人。

现在，你拿起一个黑板擦，擦掉那一行字。

从现在起，你不再吮手指。

你永远不再吮手指了。

下面是不再吮手指的另一个练习。

我知道你父母不让你吮手指，可是那不公平，对不对？我想我们都应该 做事情公平才行，是不是？ 在我看来，只要你公平做事，你没有理由停止吮手指。

你同意吗？公平 地说，如果你要吮大拇指，那你就应该吮每一个手指，这样才是公平的。

对 不？ 从现在起，你每次吮手指时，就应该吮每一个手指，吮的时间要和吮拇 指的时间一样长才行。

如果你不这么做，你就不要吮拇指，因为这样做你是 不公平的。

对不对？ 遗尿症 遗尿常常是儿童紧张的信号。

自我催眠可以迅速使儿童摆脱遗尿这一令 人烦恼的习惯。

自我催眠练习 下面一段内容能够帮助儿童治疗遗尿症。

我让你假装在家里观看你喜爱的电视节目。

拿起遥控器，把频道调到正 在播放的你主演的节目上。

电视中上演的是你一整天的活动内容：吃早餐，去上学，与同学玩耍， 同家人吃饭，等等。

想象你自己的快乐和自信。

记住你晚间上床睡觉前不喝任何饮料，你总能记住在睡前去一趟洗手间 。

你不用担心第二天早上你的床铺是不是干爽。

你看见自己半夜想去厕所时醒来，上完厕所，回来后继续睡觉。

现在， 你看到自己早晨醒来后床铺干干的，父母亲因为你的良好表现还给你奖励。

现在就练习。

放三分种流行音乐。

## <<自我催眠完全手册>>

### 编辑推荐

利用自催眠，可激发我们的潜意识，改正不良习惯、消除恐惧感、延缓衰老、提高创造力、减轻病痛、改善性生活质量等等。

这是一本给你施以作用力的书，它将改变你对生活的看法，它也是所有愿意探讨自我意识、掌握人命运的人所必读的《自我催眠完全手册》。

<<自我催眠完全手册>>

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>