

《催眠：一小时逆转人生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787121244209

编辑推荐

你是否正苦于现状，而自我厌恶？
你是否正渴望改变，却无从下手？

本书为你提供*前沿的心理自助策略+*科学的自我催眠疗法。
只需60分钟，学会掌控思维的魔术，你的命运由你做主！

本书既深入浅出地解析了催眠术和神经语言编程学，又针对失眠、体重飙升、拖延成性、吸烟成瘾、压力过大等具体问题，给出了用催眠将其治愈的具体方法，让读者便于理解、容易上手。英文版在美国出版后即大受好评，是催眠领域内一本难得的好书！

内容简介

人们为何会受困于各种恶习或成瘾行为？每个人的理由可能皆不一样。有些人是由于童年受过创伤，有些人归结为遗传原因，有些人认为这和性格类型有关。但是归根结底是因为，多数人无法有效管理自己的思维！

当你尝试摆脱某种习惯时，大脑会发出警报和不适的信号。如果要克服这点，你必须让你的“逻辑大脑”来掌控一切。通过自我催眠和神经语言编程学（NLP），你便可以摆脱旧有恶习，做出你想要的改变，收获你渴望的成功！

作者简介

专业认证咨询师、人生顾问、作家、演讲家，持有临床催眠治疗硕士学位，以及心理咨询博士学位。

皮尔森博士是神经语言编程学（NLP）注册高级专家及培训师，她为人们提供以NLP为基础的咨询服务和催眠治疗服务，帮助人们改变行为习惯，提升人际交往沟通技巧。从1992年起，皮尔森博士一直于美国催眠培训学校任教，并曾在美国韦伯斯特大学教授咨询专业的研究生课程，同时还担任美国认证临床催眠治疗师委员会的常任理事。皮尔森博士著有四本著作，并针对NLP、催眠疗法及个人自助领域发表过100余篇学术文章。

目录

目录：

自我催眠入门篇

第一章 催眠始于何处

第二章 催眠究竟为何物

第三章 NLP之面面观

第四章 思维魔术：自我肯定与可视化联想

第五章 出神的诱导与深化

下部 自我催眠实战篇

第六章 消灭恶习与成瘾行为

第七章 是的，你能戒烟

第八章 实现理想体重

第九章 优质睡眠

第十章 开始健身

第十一章 最大程度地激发动力目录：自我催眠入门篇第一章 催眠始于何处第二章

催眠究竟为何物第三章 NLP之面面观第四章 思维魔术：自我肯定与可视化联想第五章

出神的诱导与深化下部 自我催眠实战篇第六章 消灭恶习与成瘾行为第七章

是的，你能戒烟第八章 实现理想体重第九章 优质睡眠第十章 开始健身第十一章

最大程度地激发动力第十二章 永别了，拖延症第十三章 拿出上佳表现第十四章

顺利通过测谎仪考试第十五章 提升自尊心第十六章 经营沉着与达观的情绪第十七章

疼痛的管理与缓解第十八章 为外科手术和医疗程序做准备第十九章

治愈与过去有关的情感伤害第二十章 捕捉你的直觉智慧第二十一章 制定你的人生目标

后记

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

序：

昨晚，在读完朱迪斯·皮尔森的《超凡催眠术》后，我美美地睡了一觉。梦境之中的我四处云游，在一片苍茫的仙人掌和沙尘中（我住在亚利桑那州图森市的沙漠里），浮现出一位女医师的倩影。然后，一阵及时雨降临在焦灼的沙漠之中。雨水汇流成河，从山坡上奔流而下，灌溉着干涸的河床，拯救了干枯的秧苗，万物都在贪婪地吮吸着甘露。女医生的脸上挂着微笑，恬静地注视着这一切。

剩余的梦我不大记得了，但这本书中色彩斑斓的内容我却记得清清楚楚。这是本非常了不起的书。如果读者想了解催眠并提高自身修养，还希望用一本书解决所有问题，那么这本书将是您最好的选择。它会打消您所有的疑问与困惑，并能完美地解决实际问题。现如今，对酒精依赖者或抑郁症患者来说，用点自我催眠术武装自己已经不是什么时髦前卫的想法了。除了学习催眠术，作者还为饱受各种临床疾病困扰的朋友们提供了其他清晰而详尽的建议。作为一位资深医师，朱迪斯不但知道自己要写什么，而且善于用简单的方法解释复杂的心理疗法和临床催眠术。我经常对学生们这样说：“很显然，只有对催眠感兴趣的患者才愿意来你的诊所，难点在于如何说服那些不肯上门的人。”读者

朋友，既然您已经拿起这本书，翻到这一页，就证明已经迈过最重要的门槛了。欢迎进入催眠的世界！

人类的潜意识是解决你我身上问题的金钥匙。我敢说，朱迪斯在本书的构思阶段一定也将潜意识考虑在内了。她扎实的写作功底，加上编校老师的一丝不苟，让这本书不但条理清晰、深入浅出，而且能解决生活中的实际问题。从长远看，书中的催眠模块能帮助读者继续反思与提高。这也是本书的亮点。

美国亚利桑那州图森市执业社会医师兼临床社工：

乔治·卡弗奈尔（George Gafner）

著有《催眠诱导方法》一书

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)