

《自我催眠》

书籍信息

版次：1

页数：184

字数：90000

印刷时间：2007年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501959655

编辑推荐

某个人躺在椅子上，在催眠师的轻柔慢语中倾吐自己的秘密，这或许是大多数人心目中的催眠。到底什么是催眠？怎样才能进入催眠状态？人们能自我催眠吗？这些疑问会不时闪现在我们脑海中。本书将引领我们漫游催眠的世界，从中不仅可以寻找问题的答案，还可以让我们在自我催眠中学会放松，与内心贴得更近！

内容简介

这是一本给你施以作用力的书，它将使你改变对生活的看法。它也是所有愿意探讨自我意识，掌握自己人生命运的人所必读的一本书。

作者向我们讲述了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。

某个人躺在椅子上，在催眠师的轻柔慢语中倾吐自己的秘密，这或许是大多数人心目中的催眠。到底什么是催眠？怎样才能进入催眠状态？人们能自我催眠吗？这些疑问会不时闪现在我们脑海中。本书将引领我们漫游催眠的世界，从中不仅可以寻找问题的答案，还可以让我们在自我催眠中学会放松，与内心贴得更近！

作者简介

方新，副主任心理治疗师，北京大学心理咨询治疗中心主任，专职从事心理治疗工作17年余，具有丰富的临床治疗经验和丰富的培训经验。方向为行为治疗、催眠治疗、危急事故应激管理、心理创伤和EMDR治疗。擅长恋爱婚姻家庭问题、子女教育、人际关系问题以及各种神经症、幼年和急

目录

- 第一章 这本书讲的是什么
- 第二章 催眠术和自我催眠术
- 第三章 我的问题是什么
- 第四章 自我催眠术的目标
- 第五章 自我催眠术施行指导
- 第六章 缓解身心压力的催眠状态策略
- 第七章 将自我催眠术付诸实践
- 第八章 自我催眠术应用领域

第九章 您的个人训练计划

第十章 小故事

前言

前言:催眠在我心目中一直以来是和“跳大神”、封建迷信结合在一起的。当然现在的我已经很清楚,这种认识实际上就是我从小到大一直被催眠、被暗示的结果,这是受崇尚所谓的“现代科学”的教育影响和暗示的结果。这种认识一直持续到1997年我参加“中德班”才恍然大悟。

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)