

《自我催眠术--消除心理疾病的自我疗法》

图书基本信息

书名：《自我催眠术--消除心理疾病的自我疗法》

13位ISBN编号：9787500623793

10位ISBN编号：7500623798

出版时间：1996-12

出版社：中国青年出版社

作者：平井富雄(日)

页数：205

译者：张克云

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

书籍目录

第一部分 自我催眠术将你从不安中解脱

1 什么是催眠

日趋增加的“心理疾病”

持续紧张的后果

路易十六曾热衷于催眠术

2 什么是自我催眠

“从身体到心理”的自我催眠术

来自身体的催眠更为安全和可靠

智力越高越易于催眠

更为理想的自我催眠术 自律训练法

瑜伽是一种自我催眠术

坐禅与自我催眠

3 自我催眠的生理学

什么是感情

从脑电波受到的启示

自己进行演出的自我催眠术

自我催眠术是一门认识自己的科学

第二部分 自我催眠术的六大方法

写在自我催眠术开始以前

第一阶段 胳膊重重的

(1) 催眠的进行方法

(2) 生理的变化和效用

“怯场”癖是才能的杀手

要怯场时，默念“胳膊重重的”

羞于见人、口吃的心理

什么是“根性”

“随时随地都能入睡”的技术

第二阶段 胳膊热热的

(1) 催眠的进行方法

(2) 生理的变化和效用

火并非总是热的

丧失自信是神经官能症的初期症状

自信的有无改变一个人

物极必反

治疗“书写痉挛”

借助自我催眠术的返老还童术

第三阶段 心脏的跳动静静的

(1) 催眠的进行方法

(2) 生理的变化和效用

“愤怒癖”使你低人一头

胜负强弱的秘密

第四阶段 呼吸轻轻松松的

(1) 催眠的进行方法

(2) 生理的变化和效用

样僧所知晓的自我催眠术

烟酒可以戒掉

度过交通拥挤时间的方法

压力使人丧失食欲

让女性免于不幸的“分手方法”

第五阶段 太阳神经丛热热的

(1) 催眠的进行方法

(2) 生理的变化和效用

“局部发热”

27岁时知晓性的欢愉

第六阶段 额头凉凉的

(1) 催眠的进行方法

(2) 生理的变化和效用

能意识到“无意识”吗

支配你的另外一个你

人的蒸发是“无意识”叛逆的结果

让“无意识”就范

美国式的“大脑聪明法”

文明人的疾病 星期日神经症

“无意识”的歪斜带来性的烦恼

你真是耐力不足吗

“容易疲劳”也是自卑感的一种

什么是富于创造性的人

自我催眠术这样与你约定

自我判定法

《自我催眠术--消除心理疾病的自我痢

精彩短评

- 1、偶遇的一本工具书，看完不怎么花时间.对催眠不了解,不过觉得可以试试.能不能成功另说.作者不说空话,直接教你怎么做.:)
- 2、小学六年级看的 妄图用催眠来提高成绩但却好像因此每天开始做梦
- 3、异常蛋疼
- 4、分6个阶段，胳膊重->胳膊热->心脏跳动安静->呼吸轻松->太阳神经丛热->额头凉。太扯淡了....
- 5、很久以前读过。
- 6、一篇一本书那么长的文献综述。其实并没有看完，说得太玄乎。
- 7、89年的书 因为要等人没事做 在KFC读完

《自我催眠术--消除心理疾病的自我痢

精彩书评

1、薄薄的一小本，但极其实用，记得当时是一系列的，除此外还有《读心术》之类，感兴趣的可以一并找找看。当时借这本书所抱有的想法是若想催眠别人，那么首先要学会如何催眠自己（现在想想莫名的隐隐感到蛋疼）。平井富雄也是以舒尔茨博士的自律训练法为基础的，先后分几个阶段对自身进行放松催眠。首先是让四肢逐段有沉重感，温热感，然后扩散至全身，与此同时呼吸的频率自然而然的便调整至最缓了。自我催眠阶段讲过之后便是对动物的催眠，试过几次，成功率不足60%，养熟了动物实施催眠实验成功率高。自我催眠术的最大实用效果是当遇到突发性或非突发性精神挫折时可以起到短时间内迅速舒缓情绪镇定心智的作用。学习一点这方面的技巧，在人生的道路上能伴你度过某些困难时刻，减轻因情绪波动带来的对心脏血管及其他肺脏的损害。尽管当年那个“成为一代催眠大师后可以去超市小商品店买东西不花钱了”的想法没有实现，但目前阅读图书馆免费资料带来的个别“好处”我已然是相当受用了。

《自我催眠术--消除心理疾病的自我痢

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:www.tushu000.com