

<<健康从心来>>

图书基本信息

书名：<<健康从心来>>

13位ISBN编号：9787220084515

10位ISBN编号：722008451X

出版时间：2012-1

出版时间：四川人民出版社

作者：谢泓瑶

页数：283

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>

<<健康从心来>>

前言

健康需要从心开始 认识谢泓瑶老师是在2008年，虽时日不算长久，却成了忘年之交。

在这几年的时间里，我跟随许多国内外心理学大师学习，不断地成长和变化，其中也向谢老师学习催眠，放下了很多内心的执着，生活变得越来越轻松快乐。

现在，我也开始作为助人者，在全国各地授课，分享幸福与快乐的觉察与方法。

在学习心理学的过程中，谢老师的催眠课程给我留下深刻印象。

他的课程重视心理咨询、自我成长、心身健康等方面的实用技能分享。

这本新作就是这方面的典范，是我见到的为数不多的把催眠完整运用在“自我保健”与“疾病疗愈”的实用催眠书籍。

这本新作除了介绍催眠的基础知识和谬误勘正外，着重在如何运用催眠，尤其是用非常简单的自我催眠方法来保健身体、疗愈疾病。

书中针对多种不同的生理疾病以及背后的心理根源，为大家分享了若干不同的催眠治疗方法。

谢老师还把每种方法的原理和操作思路分析得很透彻，读者朋友完全可以根据这些方法，举一反三，针对自己的需要发展更多有效、实用的自我催眠的方法来。

我想，对于我们读者，这无疑是最为实用的途径！

谢泓瑶老师还是一位从小修习道家的修行者。

他在修行、培训和咨询实践中也运用了道家的思想和方法来助己渡人，“天人合一”、“大道自然”的理念和具体修行的方法贯穿始终。

正因为如此，“心身合一，富而有爱”成为了谢老师终身追求的价值。

传统文化的根便于理解，现代科学方法使用简单。

基于此，读者还会发现，这本作品中很多自我催眠的方法、引导的形式是催眠学的知识，而催眠的具体内容却是贴切的道家修行法。

易学、实用、高效！

期待谢老师有更多实用的有利心身健康的书籍出版，以飨读者，康悦世人！

吴兆华博士 2011年11月

<<健康从心来>>

内容概要

虽然针对生命意义的探索自古就没有中断过，然而，面临现今社会发展的困局，尤其是以西方文明主导的世界走到单一发展还是和谐发展的十字路口，我们必须重新思考我们自诩为伟大生灵的人类究竟应该如何延续、如何发展。

本书正是基于这样对生命的思考，基于解决现实生活中大众生活的实际问题出发，来探讨生命外在表现的内在根源是什么，如何破解各种心理、生理的困扰，如何回归生命健康快乐的本源。

<<健康从心来>>

书籍目录

第一部分 唤醒我的身体

第一章 身体相信自己的每句话

第一节 “我的双肩紧张，我的内心有压力！”

第二节 我的口头禅“伤脑筋”让我头痛！

第三节 “你前几天发过火！”

第四节 身体状态与自我暗示（心理）的关系

第二章 唤醒我的身体

第一节 心身医学

第二节 身体各部分的生理状态与内在的心理关系

第三节 自我催眠，改变“口头禅”

第二部分 催眠与催眠治疗

第三章 催眠与自我催眠

第一节 生活中的催眠现象

第二节 什么是催眠

第三节 催眠的科学性

第四节 自我催眠

第四章 对催眠的常见误解

第一节 催眠是不是巫术？

第二节 被催眠后，是否会听从“IC卡、IQ卡，告诉我密码？”

第三节 催眠可以让他爱上我吗？

第四节 催眠就是让我睡着吗？

第五节 什么样的人容易被催眠？

第六节 人人都可以学会催眠吗？

第五章 催眠治疗与身体健康

第一节 催眠治疗与身体对话技术

第二节 自我催眠的实施步骤

第三节 自我催眠的注意事项

第三部分 百病去无忧的催眠疗法

第六章 头部

第一节 头痛与偏头痛的自我催眠法

第二节 感冒自我催眠法

第三节 眼部疾病的自我催眠法

.....

第七章 胸腹部

第八章 肾脏与生殖系统疾病

第九章 脊柱系统疾病

<<健康从心来>>

第十章 四肢疾病

第十一章 其他常见疾病的自我催眠疗法

第四部分 催眠让我更健康：五脏六腑的日常保健法

<<健康从心来>>

章节摘录

一个阳光明媚的下午，按照电话的约定，一位年轻女孩来到我的咨询室。

高挑的身材，优雅得体的装扮，我猜测她是一位事业有成的白领。

我让她坐到我右侧面的沙发上，请她放轻松后再讲述。

“我的肩膀很紧张，有酸痛感，我去医院反复检查，X光片和cT都照不出任何问题。

可是这种持续性的酸痛已半年多了，我很苦恼！

这种紧张和酸痛，不但让我感觉疲惫，还影响到晚上的睡眠，现在连工作效率也不高了！

我该怎么办啊？

唉……”面对这位患者，从骨科医学的角度分析，确实没有明显的问题。

但我注意到，她说话时一直眉头紧锁，显示出她内心的焦虑和压力。

“当你说这些话的时候，你的肩膀现在是什么感觉？

”我慢慢地引导着她把注意力放回到身体的内在，去感受自己的身体。

“没有其他的感受，就是酸痛和紧张，跟一直以来一样。

我担心它会一直困扰我。

” 咻一直在担心这种情况会困扰你！

” “是啊，我担心它影响我的工作。

” “你担心它影响你的工作？

” “是的。

” “你能说说，半年多前，发生了什么？

” 对我突然的发问，她显得有些惊讶，又沉思了一下。

“半年前？

”她停顿一下，“让我想一想……” “好的，你可以慢慢地闭上眼睛，做一个深呼吸，放松你的身体，去感受一下你的肩膀，去回忆一下半年前发生了什么。

”我用舒缓的语言，以催眠的方式引导着她放松下来，开始去感受自己的身体，希望让她能与自己的身体之间开启一扇沟通之门，进一步回忆半年前发生了什么。

“半年多以来，我一直都在忙碌地工作。

工作好像永远也忙不完，我十分担心我的职位被别人取代。

” “是的，你很忙碌。

那半年前，发生了什么？

” “喔，我接受了现在的工作，管理我现在所在的部门。

但是……”她停顿了。

”F，叹了一口气，显得很无奈。

“其实，我一直很担心这项新的管理工作自己无法承担，但是又怕领导认为我不珍惜机会。

为了不辜负领导的看重，我硬着头皮接手。

但是一直担心，尤其是害怕我的身体受不了。

我的身体体质本来就不太好……”她的脸上再次流露出担心的表情。

“所以，在你的心里，你一直在担心你工作压力影响到你的身体健康？

” “是的。

所以，每次我的工作有压力的时候，我就感觉到紧张和焦虑。

” “当你感觉到你有压力时，你的肩膀有什么感觉？

” “每次我感觉到有压力的时候，我的肩膀就会紧张和酸痛。

” “是的。

” “继续闭着眼睛，看着你的肩膀，看看它想通过这种方式给你什么信息？

”她继续闭着眼睛，专注在这样的感觉中，好像在聆听着来自紧张而酸痛的肩膀的声音。

“它好像在说：‘你一直都在担心，担心有压力，你的身体无法承受，所以，你有压力，我就用紧张来告诉你。

<<健康从心来>>

’是的，就是这样的。

” 她的鼻子有些酸楚，我听到她低声啜泣的声音。

“它还说，如果我还没有注意到它所承担的压力，它就要酸痛了。

’ “它是说，用酸痛来再次提醒你该注意了，是吗？

” “是的，就是这样。

” “好的，你试着和它说这样的话：‘谢谢你一直以来的陪伴！

谢谢你以这样的方式来提醒我！

我已经收到了你的信息，我会注意的！

我希望以后继续得到你的支持和帮助，我更希望你以更合适的方式告诉我！

谢谢你！

’ ” 她带着试探的感觉跟着我一起说这样的语言，我看到她脸上的心酸和感动，语言轻快而真诚起来。

“现在你的肩膀有什么感觉？

” 当她与肩膀的“对话”完成之后，我问道。

“我感觉肩膀柔和一些了。

” “那你肩头呢？

感觉有什么不一样吗？

” “好像要轻松一些了，也没有那么酸痛了。

” “慢慢地做一个深呼吸。

” “如果0分是非常健康，10分是很紧张和酸痛，你的肩膀现在的感觉是几分呢？

” “差不多2分吧。

” “那好的，慢慢地做一个深呼吸，把自己带回来。

慢慢地睁开眼睛。

” 我慢慢地将她的情绪引导回来，她感觉轻松了很多。

看着她对我治疗方法的疑惑表情，我给她简单地介绍了心身医学的相关知识。

很久以前，我们就感受并认识到心灵、精神和肉体之间的关联和对健康的影响：过度哀伤会把人“害死”，单恋会把一个人折磨得“衣带渐宽、身心憔悴”，恐惧能让人“吓得半死”，狂怒会使人“气得病倒”。

对于这类说法，我们一直认为是理所当然的，并没有对此认真思考。

以解剖学为基础的西方医学，越来越认识到人的生理疾病绝对不是“头痛医头、脚痛医脚”那么简单，必须很好地思考人体的“整体性和系统性”。

这一见解也正是我国传统的中医学一直以来所提倡和遵循的。

同样，我们的心理问题与生理问题也是相互影响和关联的整体。

现代医学逐渐发现：诸多生理疾病都由心理因素造成，身体疾病远远不是通过单纯的药物治疗那么简单。

在我们要保健身体时，常常需要心理上的配合和治疗。

现代心理学不断发展，研究者对潜意识的研究越来越深入。

我们发现，潜意识支配着我们日常思维和口头的语言。

当我们产生某种意图，身体会全然地、默不作声地配合我们去实现。

但是，当这个结果显现之际，我们往往并没有觉察到我们的自我暗示或者思维模式。

P4-8

<<健康从心来>>

后记

当我完成这本书稿即将付诸出版时，我再次想起了我亲爱的爸爸。

我清楚地记得那一天晚上，为了能专心地写作，我关掉了手机，却总觉得心里发慌。

终于，妈妈的电话打到未来儿媳妇的手机上，通知我，爸快不行了。

等我们来到爸爸面前时，他已经离开了我们。

我知道肝癌末期的疼痛一定让他万分难受。

我连最后一声“爸爸”都没有来得及叫，只能在悲痛之中为远行的爸爸祈祷。

2010年，我再次经历了一直以来都健康开朗的姨夫因为肺癌而离去。

正在我希望为更多人带来健康和快乐，正在写作此书总结我对生命探索和实践的部分经验时，亲人的离世，和我不断看到很多人因为疾病而痛苦，更让我坚定了把心身健康事业做好的决心和信心。

这本书也是一个新的开始，我相信更多更好的对生命的探索和实践仍将继续，将会有更多的总结和分享问世。

我相信，人来到世界，本应是健康和快乐的。

如果因某些因素会变得不够健康、不够快乐，我们也就一定可以找到方法重新回归到健康与快乐中去。

我相信，在大家的支持、重视与共同努力下，“心身健康，富而有爱”的幸福生活就在我们身边。

<<健康从心来>>

媒体关注与评论

人生经历的每一个片段都是可用的宝贵资源。

潜意识是储存资源的宝库。

催眠是进入潜意识最有效的工具。

现代催眠之父米尔顿·艾瑞克森(Milton H. Erickson) 潜意识的能量是意识的3万倍。

美国首屈一指的个人成长权威人士 博恩·崔西(Brian Tracy) 你为什么要运用“催眠”产品？
因为这是一个能有效开发你潜能的方式，在你心灵最放松、最宁静的时刻提升你自己。

美国最著名的激励大师 安东尼·罗宾(Anthony Robbins) 神秘的催眠术是一种自我探索和激发内在潜能的有效方法。

简单的自我催眠能快速有效地帮助我调整心身状态，让我在演出中取得良好的效果。

青年Flamenco吉他演奏家、大连市Flamenc 艺术团顾问 刘泷骏 催眠让我不仅学会了如何和身体对话，调适自己的身体，更让我能专注体验到人物的内心世界，更好地呈现这个人物的特性。

旅游卫视著名节目主持人、演员 李航 催眠，把古老的专注静心技巧现代化，更加简单，易学。

催眠与古老的道家修身养心方法相结合，更加实用而有效。

催眠的专注让我能更好地思考传统文化与戏曲的现代之路。

戈朗文化传播公司总经理 刘杨帆

<<健康从心来>>

编辑推荐

作者谢泓瑶是位杰出催眠导师，本书《健康从心来：一学就会的自我催眠疗法》结合其丰富的临床催眠咨询的实战经验，并结合中外的催眠知识精华托盘而出，完全没有赘述，不仅是初学者还是爱好者，甚至是立志成为催眠师的最佳催眠知识读本，更是实用实战催眠的指导书。加上其多年培训实践和对生命高度领悟，将生命之体验融合催眠之术来完美地通过本书一一展现。加上其富有磁性声音导引催眠的CD，收获是完全超值的。相信每一位认真学习和领悟、实践本书的读者，完全可以成为催眠自己，幸福他人的人！

<<健康从心来>>

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>