

<<自我催眠术>>

图书基本信息

书名：<<自我催眠术>>

13位ISBN编号：9787509724170

10位ISBN编号：7509724171

出版时间：2011-7

出版时间：社会科学文献出版社

作者：[美]布莱恩·阿尔曼,[美]彼得·兰伯罗

页数：337

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>

## <<自我催眠术>>

### 内容概要

通过阐释自我催眠原理及教授自我催眠方法，帮助人们减轻生理负担，舒缓心理压力，克服恐惧，远离焦虑，戒除烟瘾，塑造体形，对抗多样过敏性顽疾，甚至控制疼痛，增强自信，成功应对紧张现代生活中的各种挑战。

《自我催眠术》为生活健康类实用指南，建议在综合性卖场进行重点推荐、陈列，可馆配。白领阶层、心理学学者、心理学爱好者。

## <<自我催眠术>>

### 作者简介

布莱恩·阿尔曼 (Brain M.Alman) 临床心理学博士，他在全世界范围内参与医学博士培训，他的工作室为多所大学与研究机构提供服务，是催眠术领域的畅销书作者。

彼得·兰伯罗 (Peter Lambrou) 精神治疗医生和指导师，在南加利福尼亚地区因其对催眠术的推广和教授而广为人知。

## <<自我催眠术>>

### 书籍目录

#### 中文版序言

#### 第一部分 学习自我催眠

- 1 你能从本书中学到什么  
自我催眠适用于哪些人  
如何最大限度地利用本书  
突破局限、开发潜能
- 2 催眠和自我催眠  
催眠就是自我催眠  
催眠秀与临床催眠  
催眠是斯文加利效应吗  
催眠有何局限之处
- 3 关于自我催眠的具体问题  
选择练习场所  
催眠时间多长为好  
培养对催眠效果的预期  
暗示的技巧  
是坐着好还是躺着好  
是睁着眼还是闭着眼  
让催眠变得越来越容易
- 4 呼吸和放松的技巧  
锻炼时与放松时的深呼吸  
呼吸训练  
两种放松法  
放松和自我催眠
- 5 催眠后暗示和催眠后线索  
什么是催眠后暗示  
什么是催眠后线索  
扩展自我催眠的功用  
你能够抗拒吗  
动机与逻辑  
体验催眠后线索的力量  
让催眠后暗示更具体  
对暗示进行可视化想象  
快速进入催眠状态的信号  
催眠后暗示和催眠后线索要点
- 6 利用意象和可视化想象  
意象只能被看见吗  
你更喜欢哪种感觉渠道  
更好地使用意象  
意象在自我催眠中的意义  
让意象更加个性化  
意象与疾病  
意象如何帮助躯体战胜疾病  
两种意象使用方法  
意象与自我催眠

## <<自我催眠术>>

- 7 让自己进入催眠状态
  - 让自己感到舒适
  - 凝视法
  - 利用紧张和焦虑
  - 可视化想象与自我催眠
  - 发掘有关意象
  - 楼梯放松法
  - 制造生理反应
  - 制造思维反应
  - 制造情绪反应
  - 自我催眠所需时间
  - 进入催眠状态的标志
  - 方法总结
- 8 如何处理干扰
  - 利用外部干扰
  - 利用内部干扰
  - 什么干扰不适合使用
  - 让干扰成为催眠后线索
- 9 增强动机，实现目标
  - 如何增强动机
  - 潜意识中阻碍动机的因素
  - 克服潜意识中的障碍
  - 使目标更加具体
  - 目标能一步到位地实现吗
- 10 催眠暗示所使用的语言
  - 风格问题
  - 什么是暗示符号
  - 形成自己的暗示符号
  - 让暗示更加明确、具体
  - 为同一目标寻找多个暗示
  - 放松目标
  - 体能目标
  - 使暗示变得更加积极
  - 催眠材料由谁制作好
- 11 九种自我催眠方法
  - 自己制作录音
  - 自我催眠的准备工作
  - 方法一：渐进式放松催眠法
  - 方法二：委婉语言催眠法
  - 方法三：凝视法
  - 方法四：有指导的意象法
  - 方法五：直接语言催眠法
  - 方法六：梦境催眠法
  - 方法七：艾瑞克森握手催眠法
  - 方法八：音乐催眠法
  - 方法九：自我催眠的深化
  - 评论

## <<自我催眠术>>

### 第二部分 实现你的目标

#### 12 压力管理：随时随地放松

压力对生理的影响

应对策略

缓解生理压力

用紧张来放松

缓解心理压力

觉知压力

改善紧张情绪

非催眠状态下如何应对压力

催眠后暗示助你应对压力

在身边寻找催眠后暗示

秘密抽屉的暗示

练习其他压力情境

#### 13 消除害怕、恐惧和焦虑

焦虑与突发事件

恐惧症

增强自我控制

用积极暗示替代消极暗示

应对恐惧

害怕飞行

有必要知道恐惧的原因吗

有必要知道些什么

对付轻微的恐惧

#### 14 如何放松下巴，停止磨牙

压力源可以消除吗

解决颞部疼痛问题

形成催眠后线索

#### 15 戒烟

利用问卷形成暗示

吸烟对健康的影响

自我催眠用于戒烟

准备暗示语

固定的习惯

就差一个深呼吸

替代旧的习惯

强化戒烟的动机

我是一个不吸烟的人

自我催眠计划表

#### 16 自我探索——做自己的顾问

自我催眠之前

自我催眠之时

演练改变

是变化还是表演

给予变化的暗示语

想象技术

农田里的收获

## <<自我催眠术>>

- 用颜色描绘自己
- 最开心的你
- 提高自尊
- 硬币的三面
- 对生理疾病的自我探索
- 仪式行为的力量
- 设立自己的形象和象征物
- 总结
- 17 从过敏和哮喘中解脱
  - 记日记
  - 过敏和哮喘不一样
  - 自我催眠的最佳时间
  - 消除症状的暗示
  - 应对过敏和哮喘的计划
  - 自我催眠练习
  - 多长时间能见效
  - 对自己要有耐心
  - 减轻儿童过敏和哮喘
- 18 控制疼痛的方法
  - 减缓疼痛要多长时间
  - 关于减轻疼痛的问题
  - 疼痛症状的减轻能持久吗
  - 使用内在力量来止痛
  - 疼痛的“门禁理论”
  - 自我催眠为何能减轻疼痛
  - 疼痛是大脑的心理体验吗
  - 用药物止痛怎么样
  - 自我催眠对疼痛的适用性
  - 如何解除内心的苦闷
  - 能否彻底摆脱疼痛
  - 什么时间进行自我催眠
  - 疼痛难耐之时
  - 接受现实
  - 时光回溯能减轻疼痛
  - 头痛、胃痛及其他
  - 用温暖驱赶头痛
  - 扩大舒适感
  - 转移注意力
  - 失真的时间
- 19 改善皮肤
  - 疣
  - 生殖器疣
  - 催眠或安慰剂效应
  - 疱疹
  - 湿疹和牛皮癣
- 20 增强自信和解决问题的能力
  - 没有人是完美的

## <<自我催眠术>>

- 拒绝自我否定
- 用催眠解决问题
- 解决问题的方法
- 提出你自己的建议
- 自我催眠和自信
- 对外貌的自信
- 培养自信的方法
- 一个女人的解放
- 蜂箱般的办公室生活
- 最差最优事件策略
- 排演困难的情景：公众演讲
- 解决问题的其他方法
- 五步决定
- 关系抉择
- 21 瘦身冥想
  - 节食和减肥方案起作用吗
  - 改变饮食习惯
  - 消除紧张
  - 味觉和饮食冥想
  - 用自我催眠来减肥
  - 委员会会议
  - 暗示材料
  - 改变饮食方式的方法
  - 设立中间目标
  - 身体想象
  - 对成功产生怀疑怎么办
  - 你对食物的需要减少了
  - 控制自己就能控制体重
- 22 解决睡眠问题
  - 睡眠时和清醒时的意识
  - 使用毒品或安眠药怎么样
  - 治疗症状
  - 记日记
  - 睡眠的催眠后暗示
  - 睡眠技巧
  - 睡觉前清除忧虑
  - 艾瑞克森睡眠治疗
  - 音乐、磁带及其他
  - 睡眠要点
- 23 做更好的父母
  - 家长的自我催眠
  - 考虑孩子的年龄
  - 学习放松
  - 行为矫正的非正式催眠
  - 教孩子自我催眠
- 24 分娩新对策
  - 运用自我催眠的好处



<<自我催眠术>>

心理助产法与自然分娩  
孕期自我催眠的运用  
关于痉挛的一些建议  
产妇用的一些意象

25 提高比赛中的表现  
激发自己表现得更好  
紧张VS冷静  
平静的力量  
精神演练  
提高胜率

26 正确思考金钱和事业  
规划自己的成功  
除却消极想法  
目标清晰、可实现并具体  
想象的重要性  
确立中间目标  
行动重于渴望  
对自己充满耐心

27 自我催眠的历史传承  
你的后代

译后记

## <<自我催眠术>>

### 章节摘录

版权页：插图：琼在催眠结束后感到精力充沛、精神活跃。

她记得之前催眠师所说的每一句话，同样也记得自己的所说、所想。

她借助催眠来减肥。

在催眠师的帮助下，找到了童年时的记忆，了解到自己小时候常用吃东西来应对情绪混乱。

催眠师建议她使用自我催眠。

在琼的自我催眠中，她为自己建立了一个暗示，每当她想重新进入催眠状态时，她就会闭上眼睛，然后在脑海中看到一只巨大的黄色的热气球。

接着进行几次深呼吸，从五倒数到一，她便进入了恍惚状态。

那天晚上她回到家，尝试了一下。

她在脑海中看到了那只热气球，还未倒数到一，她便感到很放松，手开始发麻——这是她在催眠后会产生反应。

任何意象都可以被采用。

但童年时的琼曾经在一个狂欢节上搭乘过这样的黄气球，这个气球载着她升上了100多英尺的高空，由于被地面的一根粗绳索系着，气球仍然很安全。

这一经历让琼很兴奋，她至今记忆犹新。

黄气球和倒数数都是催眠后线索。

它们引发了琼体内原本就有的一种反应，进而帮助她迅速地重新进入催眠状态。

琼顺利地进入了舒适、专注，充满着想象和积极体验的催眠状态。

这是催眠后暗示成功的典型案例。

## <<自我催眠术>>

### 媒体关注与评论

“ 本书为您的每一个问题提供各种自我催眠解决方法，方法之多、之妙，令人欣喜。

” ——世界知名的精神治疗师、身心疗法的先驱、《身心治疗的精神生物学》的作者：Ernest L.Rossi “ 如果你希望通过尝试来学习，自我催眠不失为一种简单的好方法。

借助于它你可以让自己的想法变得更积极，让自己变成期待中的那种人。

这本书需要你专注地阅读和理解，而不仅仅是过过目。

它将让你变得充实、强大。

——美国职业心理学委员会教育学博士、《新催眠》作者：Daniel L.Araoz “ 不论对治疗师还是对他们的病人而言，本书都能提供卓著的帮助。

不管是新手还是经验丰富的练习者，都可以根据具体的问题，使用对应的不同的暗示。

这是一本好书。

” ——人力资源顾问：Joan Murray-Jobsis博士 “ 兰伯罗博士和阿尔曼博士写了一本非常精彩的关于自我催眠的书。

这本书涵盖了自我催眠发展至今的几乎所有内容，对理论和数据进行了清晰易懂的解释。

我毫无保留地将它推荐给读者。

” ——Harold B.Crasilneck博士

## <<自我催眠术>>

### 编辑推荐

《自我催眠术:健康与自我改善完全指南(第2版)》：用自己的力量改善生活，增强自信，获得健康和幸福。

<<自我催眠术>>

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>