

<<身心解压好睡眠>>

图书基本信息

书名：<<身心解压好睡眠>>

13位ISBN编号：9787111349129

10位ISBN编号：7111349121

出版时间：2011-6

出版时间：机械工业出版社

作者：陈慕纯，徐大智 编著

页数：142

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>

<<身心解压好睡眠>>

内容概要

意象催眠过去两年来笔者已有专书论著，也经常在各媒体介绍。它的内容其实很简单，读者可学会自助催眠，然后再通过本书中的各种放松的意象，即可运用自如，夜夜好眠，成为睡眠的主人。

本书中许多独特的意象——包括图像及指令，为笔者通过临床应用提炼而成的，对于身心放松有相当显著的效果。通过逐步学习运用，相信读者一定会喜欢这本书。

<<身心解压好睡眠>>

书籍目录

自序

前言

现代人的睡眠问题

如何使用意象催眠帮助睡眠？

第一章 驾驭压力——解压只是一种态度

何谓压力？

面对压力

压力管理的意象

第二章 放松你的身体

何谓放松？

放松的要诀

放松身体的意象

第三章 调节你的心灵

何谓烦恼？

调心的要诀 调节心灵的意象

第四章 睡眠的艺术

何谓睡眠？

调节睡眠的要诀

睡眠意象

参考文献

<<身心解压好睡眠>>

章节摘录

版权页：插图：即伴随着躯体或精神疾病的睡眠障碍。

这类人群包括伴随着精神疾病者、伴随着神经疾病者，以及伴随着其他疾病者。

4) 其他睡眠障碍。

包括睡眠时多汗、部分肌肉痉挛、经期睡眠障碍、妊娠期睡眠障碍、睡眠窒息症候群等。

第一类睡眠障碍最为常见，其中内因性的睡眠障碍包括由神经高度紧张或焦虑所引起的“生理心理性失眠”；明显伴随着对睡眠认识的主客观不一致的“认知性失眠”，这些患者自认为失眠或睡眠不足，但没有客观证据证明他们失眠或睡眠不足；还有睡眠时无法正常呼吸的“阻塞性睡眠时呼吸暂停症候群”或“中枢性睡眠呼吸暂停症候群”。

外因性睡眠障碍包括睡前引用咖啡因等药物或做某些产生压力的活动所造成的“不适当的睡眠卫生引起的睡眠障碍”、由温度、噪声、光线等不良睡眠环境引起的“环境性睡眠障碍”。

<<身心解压好睡眠>>

编辑推荐

《身心解压好睡眠》：轻松学催眠，今晚马上睡得好，永远挥别数羊的夜晚，成为自己睡眠的主人！
脑神经名医与身心整合专家联手打造高品质好眠环境！

<<身心解压好睡眠>>

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>