

<<催眠与心理压力释放>>

图书基本信息

书名：<<催眠与心理压力释放>>

13位ISBN编号：9787212035105

10位ISBN编号：7212035106

出版时间：2009-3

出版时间：安徽人民

作者：郝滨

页数：347

译者：郝滨

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>

## <<催眠与心理压力释放>>

### 前言

关于生活你有困惑吗？

这是一个我在每一次带领团体时，都会与参与者们分享的话题。

人生经常是一边生活一边学习怎样才能获得更好的生活。

假如你和你周围的人想要生活得更加幸福与快乐，那么你们可能会从这本书中获得帮助。

科学心理学脱胎于哲学，产生至今已经一百多年了，这一个多世纪的岁月是人类发展迄今最为迅速的一百年。

人类在经历了工业革命和信息革命的洗礼后，随之而来的是我们生活的巨大变化。

在这个令人无比兴奋的年代，信息与变化充斥着这个星球的每一个角落，当挑战与机遇接踵而来时，生活压力、工作压力、社会压力也无处不在。

此时此刻，假如我们仅仅采用原有的模式来与压力对抗和较量，必然会身心疲惫而影响我们的生活质量。

由于千变万化的环境不断地冲击着人们的感官系统，我们的精神家园早已不再继续沉睡。

随着社会生活对自我功能的增加，人们对成长与改变的企盼也越发强烈，为了使我们能够更好地面对这样一个快速发展变化的年代，掌握一些心理学的知识从而科学地管理自身压力已经成为现代人的一大需求。

本书试图通过通俗易懂的语言与您分享一些与压力管理相关的心理学知识，以便了解生活中各种压力的产生规律，更加清晰地面对生活中的各种情况。

并且帮助你通过一些简单易学的催眠与自我催眠这一科学的心理学技能，将先进的压力管理方法融入你的生活，使你能够有效地疏导、缓解和利用压力。

同时，丰富的案例除了可以帮助你更好的理解书中的内容及学习并使用书中的技术外，还可以提醒你以生活中的每一个变化为新的成长契机并以全新的态度去面对美好的人生。

如果说文学是细致观察后的刻画，哲学是睿智思考后的再现，佛学是洞穿世事后觉悟，那么心理学就是体验生活后的凝练。

所以，每一个真正热爱生活的人，没有不学——3心理学的理由。

其实在某种意义上，我们每一个人都拥有成为一个实用心理学家的潜能，都具有分析与我们自身或者与我们所关心的人有关的各种现象及其本质的能力。

问题在于没有人引导我们该如何使用这些能力，以及如何利用它来有效改变自己，实现我们所希望的生活。

心理学源于生活也理应服务于生活本身，那么就让我们从了解与生活息息相关的压力管理技能开始，揭开心理学的神秘面纱与其亲密接触，并使其真正服务于我们的生活。

这本书将邀请你去认识、发掘和运用自身最强大的资源——勇气、智慧、决心与激情，从内心最深处去寻找自我改变和超越的动力，从而拥抱美好的人生。

也许当你读完这本书的时候你就会发现，其实心理学是那样的简单，而心灵成长的最佳场所也正存在于我们的生活之中。

郝滨2008年5月20日夜于北京大学资源东楼

## <<催眠与心理压力释放>>

### 内容概要

本书试图通过通俗易懂的语言与您分享一些与压力管理相关的心理学知识，以便了解生活中各种压力的产生规律，更加清晰地面对生活中的各种情况。

并且帮助你通过一些简单易学的催眠与自我催眠这一科学的心理学技能，将先进的压力管理方法融入你的生活，使你能够有效地疏导、缓解和利用压力。

同时，丰富的案例除了可以帮助你更好的理解书中的内容及学习并使用书中的技术外，还可以提醒你以生活中的每一个变化为新的成长契机并以全新的态度去面对美好的人生。

## <<催眠与心理压力释放>>

### 作者简介

郝滨，字崇钧，国际认证催眠训练师；国内首位获得国际认证的压力管理训练师；燕园博思心理咨询中心心理咨询专家，技术主管；燕园博思企业心理EAP咨询中心EAP专家组成员；（WMECC）世界医学最高认证中心心理委员会压力管理项目负责人；（IHNMA）美国国际整体暨自然医学学会理事；（NB）美国国家专业催眠教育与认证委员会认证催眠治疗师；（CETTIC）中国劳动与社会保障部高级催眠保健咨询师首届培训教师；北京青年压力管理服务中心压力管理专家，研发专员。

## &lt;&lt;催眠与心理压力释放&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一部分 催眠理论 第1章 催眠到底是什么 一、催眠并不神秘 二、人生无处不催眠 三、催眠的作用 四、催眠的局限性 五、个体条件对催眠效果的影响 六、自我催眠与自我疗愈 七、催眠的分类 第2章 催眠的起源和发展 一、神学时代——神学的工具 二、流体力学时代——医生手中的磁棒 三、生理心理时代——进入科学时期 (一) 潜意识的作用 (二) 新的热潮 第3章 催眠的科学原理 一、催眠的生理学原理 (一) 催眠与大脑功能 (二) 催眠与脑波 二、催眠的心理学理论 三、其他相关学说 (一) 精神分析学说 (二) 角色扮演学说 (三) 心理和神经生理综合理论 四、关于催眠的其他疑问 (一) 催眠时会被控制吗 (二) 动物可以被催眠吗 第4章 催眠、睡眠与梦 一、重要的睡眠 二、神秘的梦 三、催眠与睡眠 第5章 压力到底是什么 一、“战斗—逃跑”反应 二、压力反应过程的三个阶段 三、生活中的压力强度 四、人们对压力的感知与压力的交互过程 五、我们身心越健康, 压力感受越低 六、压力的来源 第6章 压力对我们的影响 一、压力反应 二、聪明的人类, 庞大的国家 三、压力反应的过程 四、压力的影响 五、压力水平的评估
- 第三部分 实用催眠技术 第7章 催眠治疗中的伦理道德与催眠环境 一、美国催眠师学会伦理守则 二、中国就业培训技术指导中心催眠保健咨询师职业道德规范 三、适合催眠的环境 第8章 催眠状态下的反应与基本操作步骤 一、催眠状态下的反应 (一) 浅度催眠状态 (二) 中度催眠状态 (三) 深度催眠状态 二、催眠的基本操作步骤 (一) 事前沟通阶段 (二) 催眠引导阶段 (三) 催眠深化阶段 (四) 建议与暗示阶段 (五) 结束催眠阶段 第9章 自我放松技术 一、找到放松的感觉 二、放松的捷径, 学习深呼吸 · 腹式呼吸法 · 肩式呼吸法 三、专注能力练习 · 视觉集中法 · 听觉集中法 · 呼吸集中法 四、学会放松 · 快速放松法 · 想象放松法 第10章 自我催眠练习 第一阶段: 沉重感练习 第二阶段: 温暖感练习 第三阶段: 心跳调控练习 第四阶段: 呼吸调控练习 第五阶段: 腹部调控练习 第六阶段: 额头调控练习 第11章 催眠敏感度测试技术 一、雪佛氏钟摆测试 二、手臂升降测试 三、柠檬观想测试 四、双手紧握测试 五、身体后倒测试 六、斯坦福催眠感受性量表 第12章 催眠的引导技术 一、渐进式放松法 二、视觉凝视法 三、情景引导法 四、呼吸引导法 五、想象引导法 第13章 催眠的深化技术 一、自我催眠深化 二、空间下降法 三、大卫·埃尔曼法 四、催眠敏感度测试、引导和深化一气呵成 第14章 催眠深度测试技术 一、眼皮胶着 二、手臂僵直 三、数字遗忘 四、痛觉丧失 五、无中生有 六、有中变无 第15章 催眠暗示的使用技术 一、暗示的作用 二、催眠暗示的种类 (一) 按照是否借助某种刺激或仪器配合划分 (二) 按照受暗示者的状态划分 (三) 按照暗示的功能划分 三、催眠暗示的传递途径 四、如何正确地使用暗示 (一) 尊重人的独特性 (二) 运用自身改变的能力 (三) 明确而可实现的目标 (四) 注意使用正面词汇 (五) 给予易于接受的暗示 (六) 用肯定句表述目标 (七) 用简单句给出指令 (八) 利用好暗示的特性 五、暗示使用不当的处理 (一) 生活中的负面暗示 (二) 催眠中的暗示使用不当
- 第四部分 缓解压力的技巧 第16章 催眠的唤醒技术 一、唤醒时的注意事项 二、常用唤醒技术 (一) 数数字法 (二) 感觉唤回法 (三) 自然苏醒法 (四) 音乐法 三、在故事中催眠 第17章 抚平压力 一、压力的不同类型 二、面对压力积极思维 三、使用催眠技术 四、寻找压力来源 五、学会管理时间 六、健康的饮食习惯 七、开始你的运动 八、心的轻松之旅 第18章 轻松走过职业之路 一、职业生涯里你有压力吗 二、积极的开始 三、工作强度是重要的压力源 四、恰当的职业规划 五、消除职业倦怠 六、预防职业枯竭 七、不同的体验和收获 第19章 幸福的恋爱与婚姻 一、恋爱与婚姻中有压力吗 二、甜美的爱情 三、自我亲职 四、关爱自己 五、和谐的婚姻 六、面对失去 第20章 让孩子自由地成长 一、孩子们有压力吗 二、给予孩子们健康成长的环境 三、快乐地度过学生时代 四、给予单亲家庭的孩子恰当的关爱 第21章 融洽的人际关系 一、重要的人际关系 二、相识和了解 三、建立良好的人际关系 四、与他人长期和谐相处 第22章 心境与环境的和谐 一、令人兴奋的时代 (一) 生活方式的改变 (二)

<<催眠与心理压力释放>>

生活条件的变化 二、不恰当的环境带来的压力 (一) 温度 (二) 光线 (三) 空气质量 (四) 噪音 三、与环境和谐相处 第23章 成长是一生的事情 一、性格与压力有关系吗 (一) A型性格 (二) B型性格 (三) C型性格 (四) 坚强型性格 二、完善自我后记：感谢生活参考文献

## &lt;&lt;催眠与心理压力释放&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：碳水化合物又称糖，是自然界存在很广泛的一类物质，是食物的主要成分之一。人们通常习惯以卡路里为单位来表示能量，每克碳水化合物可以产生大约四卡路里的能量，它的来源主要有精炼碳水化合物和复合碳水化合物两种形式。人们的机体使碳水化合物转化成单糖，这能够迅速提高血糖的含量，快速使机体的能量达到巅峰状态。

但是单糖的大量消耗会引起血糖水平的迅速降低，而持续的血糖过低，会伴有疲劳、易怒、焦虑以及其他与压力有关的症状。大脑以及神经系统最重要的营养物质就是葡萄糖，它是大脑运转的动力来源，人类摄入碳水化合物，并将其转化为葡萄糖，从而为脑部供能。如果脑部葡萄糖供养不足，你就会感觉头晕、失眠、出汗、注意力涣散、健忘、极度口渴、沮丧等症状。

人们在应对应激性事件时可以适当补充诸如糖果、饼干等富含精炼碳水化合物的食物，以便快速转换成单糖后迅速提高血糖的含量，为各个器官提供能量。这些食物的缺点是它们所提供的能量可以很快达到巅峰，但是不能够持久，以至于会使人在短时间内又感到饥饿，所以单糖是低效率的能量来源。而身体对血糖突然升高的自然反应，就是将多余的葡萄糖带入细胞内部。而多余的葡萄糖会以糖原的形式储存在肌肉及肝脏内，如果肝糖原过多，它会逐渐转化成为脂肪。所以我们平时还是减少一些食用白面包、精加工谷类以及精炼糖等“快速释放能量”的精炼碳水化合物的摄入量为好。复合碳水化合物中的能量是缓慢而完全释放的，所以相较于单糖而言，复合碳水化合物是非常高效的能量来源。同时，富含复合碳水化合物的食物也含有较多的其他营养物质和纤维，可以较好地保证消化系统的健康。逐渐释放能量的复合碳水化合物是极佳的能量来源。研究显示，进食复合碳水化合物可令血糖水平更加稳定，并会令人有饱腹感，令体重维持在健康水平。

所以诸如全麦食品、蔬菜、豆类或者水果等富含复合碳水化合物的食品是较为理想的健康食品。蛋白质是人体内几乎所有细胞的主要构成成分，和碳水化合物一样，每克蛋白质中可以产生大约四卡路里的能量。蛋白质中所包含的氨基酸是构成神经递质的主要原料，而足够量的神经递质又是保证大脑正常工作的必备条件。只有保证大脑能够正常的工作，才能够使我们在应对压力时有正常的思维和平衡的情感。同时，蛋白质也是抗体和酶的主要构成成分，它促进激素的分泌，并且把氧和其他营养物质带入细胞，所以牛奶、鸡蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物的足够摄入对于压力的应对是极为重要的。



## &lt;&lt;催眠与心理压力释放&gt;&gt;

## 后记

来如水流，何因何由，逝若风吹，何依何从？

十年前的一个夜晚，一位年轻的外科医生坐在医院的值班室里若有所思地默念着波斯诗人莪默·伽亚谟的词句。

几个小日寸之前他刚刚“送走”了一位癌症晚期的患者，也许是几年的从医生涯中看到太多人临终前痛苦的样子，听到过太多患者辞世后亲人们哀痛的哭声，总之今天的这一幕情景深深地触动了他的内心，使他不得不去思考生命中的许多主题。

几年后，他辞去了曾深爱的医生工作，孤身远行，开始了重返精神家园的旅程……很感恩这些年的成长路途，看到了人生中很多前所未有的风景，也渐渐学会了珍惜生命中的每一个瞬间！

在这个时刻我最想说的两个字就是“感谢”！

在这里我要感谢在我的成长道路上帮助过我的师长和朋友们：感谢来自美国的TSI创始人Kate Hudgins博士的连续训练以及督导；感谢杰出的世界顶级心理治疗大师Frank Cardelle博士和来自加拿大哥伦比亚大学的John Banmen博士，他们的个人体验及传授咨询技能的工作坊给予了我极大的帮助；感谢来自德国法兰克福身心康复医院的前院长Hermann Schuhz、法兰克福医学院的Merkle Wolfgang主任和来自挪威奥斯陆国家医院的专家Inge Refnin的训练和个案督导；感谢清华大学的樊富珉教授和北京师范大学的石林教授，她们的课程、著作及译著使我受益良多；感谢来自台湾的美国国家催眠教育与认证委员会亚洲区总代表廖佳音博士和蔡仲淮先生，从他们身上我学习到了很多不同的理念及技术手段；感谢在“五一二”汶川地震后蔡仲淮先生和黄仁杰先生及时为我带来了他们在台湾“九二一”地震后心理危机干预的工作经验，在地震灾后的并肩工作中，我深刻地体验到了同为炎黄子孙血脉相连的深情：感谢我在武汉市心理医院进修时给予我指导、个人体验和帮助的施琪嘉教授、童俊教授、李小龙教授和王华医生；感谢来自海峡对岸的徐大智先生和古名言先生，他们在我急需之时赠送和邮寄给我宝贵的书籍和资料；感谢北京心理咨询热线姜筠老师的无私帮助；很感谢在北京青年压力管理中心工作时的同事熊汉忠主任、吴思娜博士和刘一然老师，很难忘并肩工作、专业研讨时的一幅幅画面；感谢北京燕园博思心理咨询中心的马泽中主任、陈龙主任及全体同事的支持与帮助；感谢我的家人及生命旅途上的所有朋友和伙伴，谢谢你们多年来的爱、陪伴与关心；感谢我所有的团体成员和来访者，有了他们信任和允许，我才有机会陪伴他们走过一段人生的路程，每一段心灵的历程都是那样的叫我感恩，在生命中能够与他们相遇是命运的眷顾：感谢读者朋友们选择了这本小册子；这时还要感谢我自己，在生命中选择了成长！

这本书的很多内容都是在外出做“压力管理”培训的飞机上写成的。

这里要感谢本书的洪红编辑，是她一次次的热情邀稿，催生了这本书的到来，感谢她的邀约、校改与润色。

本书中所选用的治疗个案都经来访者本人同意，并且隐去个人资料，感谢他们与我分享的人生经验。中国的催眠推广工作处于起步阶段，很高兴看到蔡仲淮先生、曹子策博士等优秀的催眠导师所做的教学工作，也很高兴看到鲜于亮先生、成荣信先生所做的推广工作；中国的压力管理培训还处于概念推广阶段，很高兴看到诸多媒体对应用心理学领域许多正面积积极的报道。

人类的内心世界烟波浩渺，我们正走在探索内在世界的旅途中，所以没有哪一个学科、学派、理论和工具是放之四海皆准的，本书中所分享的内容欢迎朋友们批评和指正。

读者朋友们如果觉得需要专业帮助，也可以直接联系我们。

两百年前的人类尚未拥有科学心理学这一探索内在世界的途径，但是人类探知精神世界的旅程却早已扬帆起航！

两百年后的人类将以何种形式继续这个旅途尚未可知，但是我无比地坚信，只要我们存在一天，这个脚步就绝不会停止，因为“黑夜给了我一双黑色的眼睛，我要用它去寻找光明”！



<<催眠与心理压力释放>>

编辑推荐

《催眠与心理压力释放》由安徽人民出版社出版。

<<催眠与心理压力释放>>

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>