

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

图书基本信息

书名：<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

13位ISBN编号：9787229008130

10位ISBN编号：7229008131

出版时间：2009-7

出版时间：重庆出版社

作者：袁弘 等编著

页数：197

字数：142000

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>

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

前言

当今社会，日益加剧的竞争加重了人们的心理负担，人的心理承受能力不能对环境的变化而引起了内心的紧张和压抑。

人之所以产生心理压力是由于个人的需要、动机、欲望、愿望和理想遇到了阻碍或者受到了干扰，因而产生的一种不良的生理和心理反应。

然而，面对同样的生活和工作环境，不同的人可以得出不同的对自己、对别人、对世界的看法，可以采取不同的应对措施以及产生不同的后果。

正如一个古代的故事所说：同一个事实，如果领头人总结为“屡战屡败”，反映出的是令人灰心的无望，气势大衰；如果说成是“屡败屡战”，则反映出的是坚持不懈的决心，气势令人振奋。

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

内容概要

你有慢性头痛吗？

你有慢性腰背痛吗？

你是不是每天遭受着慢性疼痛的折磨？

你是不是长期服用镇痛药，而仍然不能化解疼痛？

你是不是一直在寻求能真正消除你痛苦的“良药配方”？

你现在找到了！

自我催眠术是一种很棒的放松身体、心理以及减轻疼痛的方法，它是以正面积积极的自我暗示从潜意识层面控制你的心智，改变你对疼痛的感觉和认知，提高你对疼痛的忍受力，并消除你因疼痛产生的负面消极情绪。

同时，自我催眠术能改变大脑疼痛信号，阻断慢性疼痛恶性循环且改变体内神经介质，是一种安全、简单、实用而有效的自我治疗技术。

目前，国际上越来越多的医学和心理学界人士研究自我催眠术，并教导和推荐这种方法给他们的疼痛病人。

本书综合了中外自我催眠术专家们的经验，系统、通俗地向你介绍自我催眠术减轻慢性疼痛的原理、操作程序和练习注意事项，将一步步教导你如何应用自我催眠术减轻慢性疼痛。

本书还附送一盘CD光碟，能帮助你更好地进行自我催眠习。

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

作者简介

袁弘，1983年毕业于重庆医科大学，获医学学位。

1994年初移民美国纽约。

2003年毕业于美国纽约理工学院（New York Institute of Technology），获心理学士学位。

2005年毕业于美国阿德菲大学（Adelphi University），获心理学硕士学位。

1995—1998年，任美国《国际日报》纽约分

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

书籍目录

揭开催眠术的神秘面纱 你不曾留意过的生活体验——催眠状态 催眠状态到底是什么 如何确定催眠程度 你的大脑有4种电波 催眠术大揭秘 心灵中不为你所知的%——潜意识 最具威力的语言——暗示 暗示充满你的生活中 通往催眠王国的渡船——诱导 回来的路——唤醒 你对催眠术会有这样的误解和担心吗 测测你被催眠的可能性我的催眠我做主——自我催眠术 触手可及的自我催眠术 自我催眠应用广泛 你是最需要使用自我催眠术的人吗 哪些人不能使用自我催眠术 能让人焕然一新的自我暗示 自我催眠练习前准备 自我催眠原理 人的大脑好像一台复杂的电脑 自我催眠术的基本步骤 自我催眠术的基本方法 自我催眠术与他人催眠术的区别慢性疼痛的庐山真面目 幸福人生的杀手——慢性疼痛 急性疼痛与慢性疼痛 疼痛是一种“报警系统” 慢性疼痛只是痛在身体上吗 追踪慢性疼痛的元凶 如何防止慢性疼痛的偷袭 减轻慢性疼痛方法知多少 自我催眠如何缓解慢性疼痛疼痛的6个家族成员 身与心息息相关 自我催眠可以缓解哪些慢性疼痛 慢性疼痛的恶性循环 自我催眠缓解慢性疼痛机理 典型案例自我催眠术——缓解慢性疼痛的秘密武器 对你不受欢迎的“伙伴”——慢性疼痛的分析 练好自我催眠术基本功 自我催眠缓解慢性疼痛方法 自我催眠注意事项 好的自我暗示语是成功自我催眠的关键 选定你的目标是基本 在自我催眠术中怎样来选定目标 自我催眠注意事项 如何踢开催眠术练习的绊脚石 如何知道自己是否成功进入催眠状态 自我催眠效果评定自我制作催眠录音带 为什么需要自我制作催眠录音带 如何自我制作催眠录音带 自我制作催眠录音带注意事项结束语

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

章节摘录

插图：揭开催眠术的神秘面纱看到“催眠术”这个词，很多人马上会联想起影视作品中那些神乎其神的场面。

例如曾火暴一时的香港电影《双雄》中的催眠情节就让人惊叹不已。

片中香港保护要员组织的成员李文健（郑伊健饰）身手不凡，智勇双全，战绩彪炳，被称为警队精英中的精英。

在一次国际钻石展览中，李文健奉命带队保护持有名贵巨钻的南非大使。

当时一位叫黎尚正（黎明饰）的人找上了门，几句交谈之后李文健就奇怪地把总统套房的门打开，并让这位神秘来访者进入了房间……当李文健醒来时，钻石早已不翼而飞，而他却沦为犯罪嫌疑人。

片中黎尚正的一句话更是让人印象深刻：“每一个人的内心里，都有最软弱的一面，而催眠，正是从人的心理最脆弱的一面入手。

”看完这部电影后，人们不由自主地会提出这样的疑问：催眠真的像电影中描述的那样无所不能吗？催眠术会让人丧失心灵的防线吗？

小心，读者们不要被那些影视作品所采用的艺术夸张手法迷糊了！

现实中的催眠术到底是什么？

那就让我们一起走进本篇，一起揭开催眠术的神秘面纱吧！

你不曾留意过的生活体验——催眠状态美国一位叫路易斯·韦斯特（Louis J. West）的医生曾做过一个经典的实验：让一只猫躺在笼里听一个摆钟滴答滴答的声音，每一次滴答声出现时，装置在猫头上的一个小电极就会发出吱吱的响声。

过一会儿，他把一只老鼠放在猫的视野前，猫开始把注意力转向老鼠，并专注地凝视老鼠。

那摆钟声仍在继续，可是猫头上电极的吱吱声却消失了。

这些电极的吱吱声都到哪里去了？

为什么猫停止了听钟摆声音？

猫在精力高度集中后进入了一种催眠状态，它对外界失去了任何警觉。

虽然摆钟一直在滴答地走，但是猫再也听不见这种声音或者再也不能对这种声音有任何的反应。

它的注意力转向其他地方。

猫的这种快速进入精力高度集中而后失去对外界反应的状态，其实就跟你进行了一次催眠体验完全一样。

这好比：某一天，你乘坐公共汽车，上车后你找到座位坐了下来，你知道你该在第6站下车。

随着车子的开动，你慢慢地开始专心地想某件事、幻想某些情景或者思考某个问题。

慢慢地，你对周围的人和物失去了主观感觉：你已经不知道窗外的建筑物和街道是什么；你已经不知道你身边的人在讲什么话；你甚至听不到售票员报各站的站名。

你的注意力已高度集中在你的内心世界里。

有时候，你还会情不自禁地笑出声来。

一会儿，售票员报你该下的站名，你会突然“醒过来”，知道你该下车了。

如果此时你还过于专心你的思考和幻想，你可能完全没有听到售票员的声音，结果你坐过了站……有一天，你开车上班从家里出发到单位，在路上，你边开车边想事儿（你车上的收音机一直开着）。

等到了单位，如果同事问你今天路上有没有遇上什么新鲜事儿，或者有没有发现某个地段出现塞车，或者你从收音机里听到什么新闻，你完全回答不上来，你会说“我不知道”“我记不得了”……你在看电视连续剧，被里面的情节深深地吸引住，电视剧里面的悲痛场面让你痛哭流涕。

这时天气突然变坏，雷雨交加，而你完全没有感觉。

结果，你的丈夫此时回到家，发现你既没有关窗，也没有收晒在阳台上的衣服……你在课堂上课，你对老师讲的内容不感兴趣，慢慢地你开始幻想着和你的女朋友到海南岛去旅游。

你们双双躺在白色的沙滩上，享受着暖暖的阳光和阵阵的海浪声……此时，老师点到你的名字要你起来回答问题，你才猛然“醒”来，但是根本不知道老师问的是什么……你在公共汽车上因全神贯注而对周围环境失去感觉，你在开车上班的过程中因精力集中而不能将外界事物投进记忆中（但你能开车

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

和知道行程路线)，你看连续剧太投入而对天气的变化失去感觉，你上课时幻想其他事情以至于听不到老师讲的什么内容等等，都表明你已经进入了一种自然催眠状态，你的注意力完全地集中在某一点上，你已经不能对发生在你现实周围的每件事进行有意识的思考或者反应。

催眠状态（hypnotictrance）不是人类一种额外的全新感受，也不是什么新鲜产物，它就像人自然地存在于这个世界那样自然地存在于人体的生理和心理现实之中，是一种自然的生理和心理现象。

大致地讲，你每年有超过2500个小时处于自然催眠状态，其中每天约有3-4个小时处于幻想或者白日梦状态，约3个小时处在晚间睡眠周期中的阿尔法（ α ）期，也就是说你每天至少有6个小时处于自然催眠状态。

所以说，当你在催眠状态时是绝对安全的，没有任何危险性。

事实上，如果一个人完全没有这种自然催眠状态，那生活中的各种压力和痛苦有可能会把他“杀死和毁灭”。

催眠状态到底是什么科学地讲，催眠状态是人为诱导（如教导放松、单调物刺激、集中注意力、自我想象等）而引起的一种特殊的意识梦幻或恍惚状态（trancestate），是注意力高度集中状态。

这时的你，思想和精力集中到了某一点上，其自主判断和自主行动能力被减弱或丧失，感觉和知觉发生歪曲或丧失，如美国哈佛医学院催眠专家弗雷德·H·弗兰考所说：催眠只是将人们分散在各处的精力和思想聚集起来，这并不是处于昏迷状态，也不是处于睡眠状态，而只是像当你聚精会神地沉浸在一种工作或阅读一本小说时那样几乎难以听见别人对你所说的话而已。

催眠状态与睡眠状态有区别吗？

当然有区别！

催眠状态不等于睡眠状态，它是介于清醒和睡眠之间的一种似睡非睡的恍惚状态。

当你接受催眠术而开始进入这种催眠状态时，虽然你的眼睛是闭上的，看似睡觉，但你的脑电图EEG显示出高活动的阿尔法（ α ）脑电波，而不是睡眠状态的日谿塔（ β ）和德尔塔（ δ ）脑电波。

催眠状态与睡眠状态的主要区别是：催眠与外界还没有完全失去关联，它对外界还有一定的注意能力和感觉能力。

例如你在催眠状态时，你还能开车，看电视，听音乐，能对他人的指令和暗语做出反应等等。

如何确定催眠程度催眠的程度深浅因人而异，与每个人的人格特性差异、对催眠感受性差异以及催眠师的威信与技巧差异等有关。

科学家们早已确定的催眠状态至少有50种，一般简化为三层：浅、中、深度。

这就像三层楼房的楼梯一样，从顶楼开始，楼梯一步比一步低，到达下一层楼时，楼梯有一段小平台，接下来又是一步比一步更低，向下延伸。

浅度催眠状态：你会体验到轻度的恍惚；你已达到一定程度的躯体放松并感到以往的社会压力和欲望已消失；无任何面部表情；心跳和呼吸减慢；血压也比平时状态低。

95%至98%的人能达到此状态。

中度催眠状态：你可能感到更深度的放松；你能接受比较复杂和难度高的暗示；你可能对周围的噪声有所感觉，但这些噪声不会分散你的注意力；你的心跳和呼吸变得更为缓慢；血压变得更低。

大约70%的人能达到这种状态。

深度催眠状态：你可能还出现某种程度的幻觉，比如，看见实际上不存在的东西或者看不见实际存在的东西；你感到自己的躯体变小或者变大等等；你已经达到极度的放松；你的血压可能会达到很低状态；你对疼痛失去感觉，在不用麻醉药的情况下能对你进行外科手术。

5%的人能达到这种状态。

请你放心，虽然你进入这种催眠状态，你也不会被他人控制，去做违反你自己道德准则的事或者去说你自己不想说的话，见催眠程度一览表1.1。

一般来讲，你在催眠状态中的体验分为以下3种类型的混合：躯体感受：感到躯体飘浮起来；躯体变得很轻或者很重；躯体下沉、旋转、上下运动。

视觉影像：你能清晰地看见一些好像真实的东西，同时又似乎能真实闻到这些东西的气味，能触摸到它们或者尝到它们的味道。

思维体验：如同你在睡眠中做梦一样，你在催眠状态下，你的思维活动仍然存在。

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

你仍可以思考问题和解决问题。

你的大脑有4种电波要明白什么是催眠术，首先需要知道我们人类大脑的一些基本结构及功能。

你的大脑无时无刻不在活动，脑的活动产生了一种生物电流，这就是大家知道的脑电波，这种生物电现象反映出大脑的活动状态。

人的大脑功能基本上由4种不同活动层面所构成：第一层，贝塔层（）——你处于完全清醒状态。

你每天约有16个小时处在这种活动平面上。

大脑这个层面的主要功能是调节人体基本生命控制中心的活动，如心跳、呼吸、肾脏功能、消化功能等（占75%），履行你的思维活动（占25%），其中包括决策（decisionmaking）、推理和逻辑思维等。

据科学家们测量，这时你的脑电波活动速度在每秒14-30周不等。

第二层，阿尔法（）——它与你的潜意识有关，进入这个层面就等于你打开了进入潜意识的大门。

著名心理学家西格蒙德·弗洛伊德（Freud Sigmund）曾把心灵比喻为一座冰山，浮出水面的是少部分，代表意识，而埋藏在水面之下的大部分，则是潜意识。

他认为人的言行举止，只有少部分是意识在控制，其他大部分都是由潜意识所主宰，而且是主动地运作，人却没有觉察到（后面我们将更进一步说明潜意识对人的作用）。

我们将要向你介绍的催眠状态就处在这个层面里。

当你达到高度集中精力时（95%-100%）就能进入这个层面。

此时你仍然处于警惕状态，但较为放松。

你在这个时候通常更有创造性，更容易接受新信息，发挥想象力。

该层面的其他功能还包括：静思、生物反馈、幻想以及自然进入睡眠过程和从睡眠中清醒过来的过程。

在这个层面的脑电波活动速度为每秒8~13周。

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

媒体关注与评论

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

编辑推荐

<<自我催眠术帮你减轻慢性疼痛>>

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>