

<<催眠心理学>>

图书基本信息

书名：<<催眠心理学>>

13位ISBN编号：9787512622296

10位ISBN编号：7512622295

出版时间：2014-1

出版时间：团结出版社

作者：郎世荣

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>

<<催眠心理学>>

内容概要

催眠术其实就是通过采用一种心理暗示的方式，让人们进入到一种意识恍惚的状态，揭开人们内心深处的秘密，以帮助人们对自己能够有一个更加深入的了解。

《催眠术心理学》这本书通过对催眠术进行剖析，讲述了如何缓解压力、提高睡眠、如何进行自我催眠以了解内心深处的自己等内容，帮助读者解决在生活中遇到的最实际问题，相信读者读完本书后，会有很大的收获。

<<催眠心理学>>

作者简介

郎世荣，中国商报新闻出版总社资深编辑，毕业于北京师范大学，先后出版了《华尔街金融危机》（中国商业出版社）、《转危为机:当金融危机影响中国，我们怎么办》（中华工商联出版社）、《巴菲特的财富传奇》（中国商业出版社）、《美国金融危机的幕后元凶》（中国商业出版社）等著作。

<<催眠心理学>>

书籍目录

- Chapter 1 催眠中的身心竟然如此神奇——不可思议的催眠术 4
1. 催眠术为什么让人感觉不可思议 4
 2. 催眠大师艾瑞克森的神奇魔力 6
 3. 催眠究竟有哪些神奇的功用 9
 4. 梦想的东西消失后就会转向自己的内心去寻找 11
 5. 一旦被催眠后你就会任由催眠师摆布吗 14
 6. 催眠的过程中人们的心灵状态与阶段 16
 7. 舞台催眠表演真的有那么神奇吗 18
- Chapter 2 释放心理压力，解除心灵枷锁——催眠与压力释放 20
1. 如何用催眠术释放你的心理压力？
21
 2. 躯体放松催眠法，缓解心理压力的有效武器 23
 3. 改变消极的认知，抛掉内心压力的包袱 26
 4. 联想催眠法，让眉头不再紧锁 28
 5. 动起来，让压力不复存在 30
 6. 律动的音乐，赶走恼人的无形压力 32
 7. 呼吸慢下来，压力降下来 34
 8. 宣泄不良的情绪，释放沉重的压力 36
- Chapter 3 解除入眠障碍，提高睡眠质量——催眠与睡眠质量 39
1. 觉醒性催眠与睡眠性催眠 39
 2. 梅斯默催眠术中的动物磁性睡眠 41
 3. 普伊塞格的新发现：催眠术中创造的睡眠奇迹 43
 4. 自我催眠能够改善睡眠质量 44
 5. 催眠真的能够改善睡眠质量吗 46
 6. 如何使用心理暗示来治疗失眠 47
- Chapter 4 增强身体自愈力，催眠也能治好病——催眠与身体疾病 51
1. 催眠能缓解压力引起的疾病吗 51
 2. 催眠疗法帮你留住浓密的秀发 54
 3. 催眠治疗，高血压患者康复的希望 56
 4. 催眠术如何治疗儿童遗尿 58
 5. 接受催眠治疗免除痔疮之苦 60
 6. 催眠治疗让口吃患者流利发言 63
 7. 催眠怎样扫除抑郁症的阴霾 65
 8. 催眠治疗，让强迫症患者不再苦恼 67
- Chapter 5 解除感情惆怅，剔除内心里的创伤——催眠与心灵创伤 69
1. 通过催眠暗示解开心中痛苦的症结 70
 2. 通过心理暗示打开心灵缺陷的突破口 73
 3. 催眠能够使自己遗忘内心的痛苦 75
 4. 通过潜入式催眠治愈儿时留下的心灵创伤 78
 5. 催眠暗示怎样赶走挥之不去的心理阴影 79
 6. 催眠术如何揭开心理痼结的重重假象 82
 7. 催眠的深度决定着心理治疗的最终效果 84
- Chapter 6 控制肥胖的体重，改变错误的饮食习惯——催眠与减肥 86
1. 肥胖有危险，增肥需谨慎 86
 2. 树立合理的饮食习惯，让身体变得更轻盈 89

<<催眠心理学>>

- 3. 催眠运动可以让脂肪燃烧起来 92
- 4. 轻轻松松入梦, 快快乐乐瘦身 94
- 5. 矫正解压方法, 减轻肥胖体重 97
- 6. 改变惯性思维, 强化减肥行动 99
- 7. 催眠减肥, 让儿童不再偏食 101
- Chapter 7 自我催眠, 提高自身应变能力——催眠与潜能 103
 - 1. 改善自我状态的心理疗法——自我催眠 104
 - 2. 唤醒潜意识, 提升记忆力 106
 - 3. 通过自我催眠改善个人情绪, 面对未来才会游刃有余 109
 - 4. 自我催眠, 遇见神奇的“高峰体验” 111
 - 5. 提高自信心方能成就大未来 114
 - 6. 怎样化解他人的消极暗示 116
 - 7. 积极的催眠暗示能够改善你的人际关系 118
 - 8. 自我催眠激发人体潜能, 对抗癌症显奇效 121

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>