

<<自我催眠术 激活你的大脑>>

图书基本信息

书名：<<自我催眠术 激活你的大脑>>

13位ISBN编号：9787117159494

10位ISBN编号：7117159499

出版时间：2012-8

出版时间：辛姆普肯斯 (C.Alexander Simpkins、 Annellen M.Simpkins)、贾艳滨、王东 人民卫生出版社 (2012-08出版)

作者：(美) 辛姆普肯斯 著

页数：197

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 激活你的大脑>>

### 内容概要

长期以来，人们只知道催眠术是一种能够产生真正的、可测量其变化的有效治疗方法；近来的研究也表明，催眠术确实能够打开新的神经通道，从而改变意识和大脑功能。

本书的主题是自我催眠术，即如何帮助你自己进入有益的催眠状态。

作者利用自己三十多年的教学、研究和催眠术实践经验，与你分享这些系统的指导、技巧和练习方法，帮助你找到自己进入深度催眠状态的方法。

如果你已经入门，这些方法能加深你的睡眠状态。

本书的练习设计精巧，对于各种不同的情况，例如压力、抑郁、药物滥用、焦虑、控制体重、恐惧以及体育比赛等，都能为对催眠感兴趣的人提供综合指导。

C.AlexanderSimpki 和AnnellenM.Simpki 原著的《自我催眠术：激活你的大脑》综述了催眠的主要理论，对自我催眠中使用的基本方法，如注意、潜意识处理和暗示等进行了全面论述；并提供了一些论据和具有实践意义的思考，催眠师应该将此与自己的实际经验结合起来。

所有的读者都将从本书提供的方法、技巧和练习中受益，这说明催眠干预完全可以通过设计使之适用于任何人。

我们鼓励读者使用针对他们自己具体问题的催眠暗示在自己家中进行催眠练习。

《自我催眠术：激活你的大脑》理论联系实际，为你提供催眠所需方法，帮助你对自我催眠敞开心胸、体验大脑的无穷潜力、激励你的大脑成长并产生持续改变。

<<自我催眠术 激活你的大脑>>

作者简介

作者：（美国）辛姆普肯斯（C.Alexander Simpkins）（美国）Annellen M.Simpkins 译者：贾艳滨 王东

## <<自我催眠术 激活你的大脑>>

### 书籍目录

引言 第一部分 理据自我催眠术 第1章 神经催眠的早期历史 第2章 近代史：研究、神经科学和从业者 第3章 催眠理论与心理、大脑和身体关系的整合 第二部分 自我催眠方法 第4章 大脑如何改变心理以及心理如何改变大脑 第5章 对深度催眠保持开放和专注 第6章 无意识与自动性：顺其自然 第7章 暗示：调动你的能力作出反应 第三部分 体验自我催眠 第8章 走进深度催眠 第9章 体验深度催眠现象 第10章 克服阻抗 第四部分 自我催眠的运用 第11章 平衡大脑的应激通路 第12章 有意识和无意识的情绪调节 第13章 应对物质滥用和其他冲动行为 第14章 自然地调节和管理体重 第15章 激活大脑的疼痛缓解系统 第16章 在大脑、身体和心理上改变对焦虑和恐惧的反应 第17章 在运动及其他活动中达到最佳状态 结语 参考文献

## <<自我催眠术 激活你的大脑>>

### 章节摘录

版权页：插图：我个人偏向于将催眠术加以“驯化”，将之视为普通心理学的一部分，因为我设想如果我们认真看待催眠，并同感知、学习、动机以及其他普通心理学中现有的理论结合起来，将会加深我们对人类正常心灵的理解。

——欧内斯特·希尔加德<sup>3</sup>，《分裂的意识：人类思维与行为的多重控制》<sup>4</sup>，第10页 18世纪和19世纪许多富有创新精神的研究者使催眠成为一个被认可的、值得研究的现象。

从19世纪末到现在，催眠已经被纳入实验室研究，以帮助人们回答一些古老的问题，例如：催眠是如何进行的，它会对意识产生什么影响？

新技术的出现，使得我们研究催眠过程中大脑的变化成为可能，而且临床研究也已表明催眠是一种有效的治疗形式，对某些疾病很有帮助。

本章将介绍一些重要研究的内容，帮助各位对催眠的性质和它的治疗效果有一个大致的理解。

通过阅读本章内容，你可以了解更多有关你是如何思考、感受和行动的基本知识。

历史上规模最大的催眠研究今天，我们常常认为同先辈们相比，我们了解得更多，做得更好。

科学家总是竭尽全力去改进他们的方法。

但是关于催眠规模最大的研究却发生在100年前。

世界上众多优秀的催眠从业者通力协作，对催眠的易感性进行了研究。

他们的数据建立在来自15个不同国家的8705个被试者。

结果于1892年以《催眠易感性第一次国际统计数据》为题出版（Bramwell, 1903）。

所有参加研究的催眠师都在他们的记录中记录了催眠现象和诱导词，然后这些数据被汇总到一起。

后来，这些统计结果与同时代的其他两项大型研究的数据合并到一起，总样本量达到了19534人（Hilgard, 1965, p.75）。

这的确是令人惊叹的一个样本量！

今天我们很少能找到样本量如此之大的研究了。

## <<自我催眠术 激活你的大脑>>

### 编辑推荐

《自我催眠术 激活你的大脑(翻译版)》综述了催眠的主要理论，对自我催眠中使用的基本方法，如注意、潜意识处理和暗示等进行了全面论述；并提供了一些论据和具有实践意义的思考，催眠师应该将此与自己的实际经验结合起来。

所有的读者都将从《自我催眠术 激活你的大脑(翻译版)》提供的方法、技巧和练习中受益，这说明催眠干预完全可以通过设计使之适用于任何人。

我们鼓励读者使用针对他们自己具体问题的催眠暗示在自己家中进行催眠练习。

《自我催眠术 激活你的大脑(翻译版)》理论联系实际，为你提供催眠所需方法，帮助你对自我催眠敞开心胸、体验大脑的无穷潜力、激励你的大脑成长并产生持续改变。

<<自我催眠术 激活你的大脑>>

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>