

<<这书能让你睡着>>

图书基本信息

书名：<<这书能让你睡着>>

13位ISBN编号：9787543866553

10位ISBN编号：7543866552

出版时间：2010-8

出版时间：湖南人民

作者：陈慕纯

页数：176

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>

<<这书能让你睡着>>

内容概要

《这书能让你睡着》是一本让你今晚就能轻松睡着的书，是失眠者、白领、高中学生必备的枕边书。

想睡着，你还在数羊吗？

睡眠好，心情才会好！

学习、工作、生活都会好！

现代文明社会，因压力导致失眠的人太多，世界各角落安眠药的销售与日俱增。

人们似乎变得不会睡觉啦。

陈医师通过自己的亲身体会，还有30年的心理学研究，告诉你如何经由生活脚步的放慢、身体的放松、心灵的放下，以及意象的放开，成为睡眠的主人，。

想睡就睡，永远不为失眠所苦。

今晚就睡着：睡眠意象、睡眠指令 晚晚都能睡着：放慢生活的脚步、放松紧绷的身体、放下焦虑的心灵 标本兼治，夜夜好眠！

睡得好，一切都会好！

<<这书能让你睡着>>

作者简介

陈慕纯，台湾首屈一指的意象催眠大师，结合医学知识研究心理学30余年。1949年生于台湾云林，台湾大学医学院医科毕业，曾任台大医院内科医师。

著作有：《这书能让你睡着》、《快乐心理学》、《实用意象催眠》、《意象催眠新境界》、《基础医学总整理》、《疾病痊愈靠

<<这书能让你睡着>>

书籍目录

自序 学习成为睡眠的主人第1章 放慢 发飙的年代 生命的韵律——昼夜节律钟 步行 慢食——细嚼慢咽 慢世代——从容养育下一代 慢工——放慢工作速度 亲自动手做——手工艺、园艺第2章 放松 高压力的年代 认识自律神经 压力与自律神经失调症 认识放松 腹式呼吸 进行性放松 放松指令 瑜伽 基本放松瑜伽 穴位按摩 气功——特别是自发功 素食 放松饮食 聆听放松心情 的音乐 放松的睡眠环境第3章 放下 抛开负面情绪(不快乐) 放下——心灵的放松 静心——放下的训练 旋转静心——苏菲旋转 动态静心 笑的静心 气功与静心 自力催眠 止观与解离第4章 放开 认识意象 使用睡眠意象的要诀 睡眠意象之1——轻舟泛湖 睡眠意象之2——星夜漫游 睡眠意象之3——返回童年 睡眠意象之4——海上漂浮 睡眠意象之5——林间吊床 创意的睡眠——成为睡眠的主人第5章 夜夜好眠 回归自己 逍遥自己(放逐自己) 沉淀自己 欢庆自己 睡眠指令——夜夜好眠 第6章 不可不知的睡眠常识 认识头脑 认识睡眠 睡眠周期 睡眠与生理 认识梦 睡眠障碍 副交感神经解剖基础 交感神经解剖基础 边缘系统——掌管情绪 身心症参考读物

<<这书能让你睡着>>

章节摘录

腹式呼吸放松法 放松的第一个步骤就是学习腹式呼吸。

现今大多数的人呼吸都是胸式呼吸，只利用上胸部及喉咙，其呼吸相当浅，而且没有效率。

让我们观察婴儿的呼吸，当吸气时，肚子鼓起来；当呼气时，肚子凹下去。

每次吸气时，横隔膜往下，可使整个胸部充气；每次呼气时，又使整个胸部放松。

这样对于氧气的利用相当充分、有效率。

而且随着肚子的膨大及凹下，带动腹部内脏的血液循环，可以说整个胸腹部皆有充分的运动。

学习腹式呼吸时，可舒适地坐在椅子上，或平躺在床上，或躺在地板上。

将双手轻轻地按在肚子上（肚脐下方），闭上眼睛。

<<这书能让你睡着>>

编辑推荐

《这书能让你睡着》是一本让你今晚就能轻松睡着的书。
华语世界第一睡眠书！
台湾意象催眠大师30年研究精华！

<<这书能让你睡着>>

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>