

《自我催眠》

图书基本信息

书名：《自我催眠》

13位ISBN编号：9787501959655

10位ISBN编号：750195965X

出版时间：2007-9

出版社：第1版 (2007年9月1日)

作者：瑞文斯托夫

页数：184

译者：方新

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《自我催眠》

内容概要

某个人躺在椅子上，在催眠师的轻柔慢语中倾吐自己的秘密，这或许是大多数人心目中的催眠。到底什么是催眠？怎样才能进入催眠状态？人们能自我催眠吗？这些疑问会不时闪现在我们脑海中。《自我催眠(做自己的心理治疗师)》将引领我们漫游催眠的世界，从中不仅可以寻找问题的答案，还可以在自我催眠中学会放松，与内心贴得更近！

《自我催眠》

作者简介

方新，副主任心理治疗师，北京大学心理咨询治疗中心主任，专职从事心理治疗工作17年余，具有丰富的临床治疗经验和丰富的培训经验。方向为行为治疗、催眠治疗、危急事故应激管理、心理创伤和EMDR治疗。擅长恋爱婚姻家庭问题、子女教育、人际关系问题以及各种神经症、幼年和急慢性创伤的治疗。

《自我催眠》

书籍目录

第一章 这本书讲的是什么 第二章 催眠术和自我催眠术 第三章 我的问题是什么 第四章 自我催眠术的目标 第五章 自我催眠术施行指导 第六章 缓解身心压力的催眠状态策略 第七章 将自我催眠术付诸实践 第八章 自我催眠术应用领域 第九章 您的个人训练计划 第十章 小故事

《自我催眠》

编辑推荐

某个人躺在椅子上，在催眠师的轻柔慢语中倾吐自己的秘密，这或许是大多数人心目中的催眠。到底什么是催眠？怎样才能进入催眠状态？人们能自我催眠吗？这些疑问会不时闪现在我们脑海中。本书将引领我们漫游催眠的世界，从中不仅可以寻找问题的答案，还可以让我们在自我催眠中学会放松，与内心贴得更近！

《自我催眠》

精彩短评

- 1、大一时的自娱自乐
- 2、我那时候是有多喜欢心理学，才会读这么多奇奇怪怪的书
- 3、coping stress的方法挺实用
- 4、依然理论多余技术性指导。并且与我而言所有方法都木有用。
- 5、可以边看边尝试
- 6、本书虽然很小且薄，但结构较复杂，德式风格浓郁，不是很好读但会很有收获，值得读它
- 7、学学呼吸放松还是挺有用的。
- 8、这书好吗？为什么最近看书都看不懂了 老了:-)

《自我催眠》

精彩书评

1、每个人都拥有自我催眠的能力，并通过此帮助自己达成目标（日常工作生活中的各类事情）。看似简单的实际操作中，包含了认知行为疗法的多种理念和技术，书中描述得简单而又实用

《自我催眠》

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:www.tushu111.com