

《做自己最好的醫生》

图书基本信息

书名：《做自己最好的醫生》

13位ISBN编号：9789862133545

10位ISBN编号：9862133546

出版时间：2012-8

出版社：大塊文化出版股份有限公司

作者：鍾灼輝

页数：264

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

《做自己最好的醫生》

內容概要

鍾灼輝，香港大學認知心理學博士。八年前他自駕滑翔機失事，從五十層樓的高度墜落，瀕死獲救奇蹟生還後，年僅三十歲的他被醫生宣布右腳必須截肢才能活下來，他拒絕自己的未來成為殘障的命運。

本書記錄了作者以絕大的生存意志力、中醫心理學知識、潛意識夢境療法等，以絕大的生存意志力克服劇痛與憂鬱症，保住了自己的右腳，並已完全康復！

三十七歲的他現在可以登山、開船、潛水、滑雪、跳舞、射擊、旅遊三十多國，還會茶道、香道、取得潛水教練、催眠治療師、品酒師專業執照。現在他以過去康復的奇蹟經驗，以及心理諮商師的專業，幫助許多目前正面臨絕望的身心靈病患扭轉人生！

大家經常會接觸到誤診的新聞，這種事情可以發生在任何人身上。本書要給讀者重要的提醒是，當被醫生「宣判」治療無效後，這並不代表沒有其他可以治癒的選擇，不要輕言放棄。

本書內容有如電影《全面啟動》的真實版，可說是一本專家自救的真人真事示範。

王唯工（中央研究院物理研究所兼任研究員）

李欣頻（創作人、作家）

林耀盛（國立政治大學心理學系暨心理學研究所專任教授）

洪啟嵩（地球禪者）

高尚仁（香港大學心理學系名譽教授）

專業推薦

「其實每個傷病背後，都隱藏著內心想要傳達的重要訊息，只是我們不曾認真聆聽內心的訴求而已。

傷病只不過是潛意識的一個訊息載體，訊息如果沒被成功解讀，傷病便會一直抓緊我們不放。

我追尋的奇蹟治療，其實正是自我療癒的能力，這並不是什麼神祕魔法，也不是哪裡修來的神通異能，它其實是我們與生俱來的一種生存本能。

這奇蹟不只屬於我，也不只屬於少數的幸運兒，而是平等地屬於地球上每一個生命。奇蹟就寫在每個細胞的遺傳密碼上，深藏在我們的潛意識裡。」 - - 鍾灼輝

內容重點：

催眠術是什麼？催眠術和潛意識有什麼關係？

如何進行自我催眠？

個性是如何決定他／她所罹患的疾病類型？

如何與「憂鬱症」告別？「內觀放鬆療法」和「正念意象療法」是什麼？

如何透過傳統藝術文化進行另類的精神治療？

「心五道」又是什麼？如何以「茶道」與「痛」同行？

如何利用生命元素的放鬆導入法進入潛意識治療室？又如何進行夢境治療？

（內容來自誠品網路書店：www.eslite.com）

《做自己最好的醫生》

作者簡介

鍾灼輝

作者：

鍾灼輝

1974年生，天秤座，土生土長的香港人。香港大學心理學博士、認知心理學家，專攻犯罪心理學，碩士畢業論文是研究如何運用催眠術，幫助刑案目擊証人回到案發現場重拾重要記憶。曾於香港、台灣、北京、日本、義大利學術會議上發表博士研究論文，是種族差異與臉孔辨認的專家，亦是前香港警務處高級督察，處理過上百宗意外與自殺的死亡案件。

2004年，他在紐西蘭自駕滑翔機遇上奪命意外，大難不死的他奇蹟生還，從瀕死經驗和奇蹟康復過程中，對於生命夢想有了新的深刻領悟。他把經歷寫成自傳《生命迴旋：潛行生死2322天》，並接受過中港台多家報紙雜誌、電視電台專訪，分享神奇宛如電影《全面啟動》般的親身經歷。

鍾灼輝是首位透過夢境治療，成功啟動潛意識自癒能力的真實範例。曾為許多的企業領導者和知名人士提供心理和靈性的指導，善於啟發個人潛能，協助恢復身心靈的整體健康。他的專長在於將「傳統文化藝術」結合「心理認知治療」，開創出一套獨特的「正念認知心理療法」。

鍾灼輝旅遊近四十個國家，會開船、飛機，是滑雪高手與潛水教練，也曾在新加坡國際射擊賽中奪金。在生活上他是高級品酒師，也是茶藝、香道、書道、樂道、花道的專家。鍾灼輝亦是慈善團體國際書法治療學會的副主席。

（內容來自誠品網路書店：www.eslite.com）

《做自己最好的醫生》

精彩短评

- 1、一方面很鸡汤，让我对身体和梦境更关注更珍惜。可一方面，又觉得有点神叨，不大完全相信...
- 2、真正掌握人类身体机能，主导人类思想行为的是潜意识。当人们能真正接受并面对自己的遭遇，才有机会看到治愈的曙光
- 3、描写方式类似《与神对话》，内容讲述催眠治疗类似《盗梦空间》，但作者的真诚和他的实践结果是不用质疑的，推荐理由：对自己的生命负责，不哟啊胡乱的把自己的身体疗愈交给别人，做自己最好的医生。

《做自己最好的醫生》

精彩书评

1、因为工作压力大，总觉得自己有点抑郁，所以近期偏爱看一些心理学或心灵修养的书。因为自己也是一个医生，总觉得有些事情尤其是心理情绪的问题别人是帮不上你的，一切都靠自己！读了《深度觉醒》后，为作者的自我疗愈而欣慰，虽然有几分疑惑。不知道潜意识的力量有多大，潜意识如何疗愈疾病的？也看过盗梦空间，只把它当成一部科幻片来看，但《深度觉醒》让我重新思考心理对疾病预后的影响。

《做自己最好的醫生》

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