

《做自己最好的医生》

图书基本信息

书名：《做自己最好的医生》

13位ISBN编号：9787508083814

出版时间：2015-5-1

作者：钟灼辉

页数：226

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

《做自己最好的医生》

内容概要

《做自己最好的医生》是钟灼辉的重生疗愈三部曲“与死神相遇的11分钟”的第二部作品。逃脱坠机死亡命运的他，却被宣判右脚必须截肢才能活下来。他以极大的意志力克服剧痛与忧郁症，以心理学专业知识和潜意识自愈疗法，保住了右脚，创造了重新站立的奇迹！喜欢书里的一句话“我要从悲剧中脱离伤病者角色的迷思，转变成拥有生命主动决定权的治疗专家。”与其永远责怪埋怨，扮演受害者，不如努力去学习承担，变成主导者。人活着本就不是为了低声讨好，习惯扮演弱者的人，有一天一定会变成真正的弱者。——伊能静

这本书还有一句经典的话：“以小孩的高度看事物，以老人的速度过生活！”——李欣频

本书重点：

破解自愈能力的秘密，学习以催眠技巧进入潜意识。

找出久病不愈的心理“缘”因：个性如何决定你所罹患的疾病类型？

如何与“忧郁症”告别？“内观放松疗法”和“正念意象疗法”是什么？

学习“潜意识自愈疗法”的理念技巧，寻找你的潜意识医生。

解构梦境与身体的交互影响，建立梦境的疗愈意象。

吸引力法则如何引发心念的巨大能量？如何建立念力金字塔，将意念力转化为自愈异能？

如何进入大自然潜医识，借用分享大自然的能量，为身体进行复修、疗愈？

脱离伤病者的迷思，做自己唯一且最好的医生。

《做自己最好的医生》

作者简介

钟灼辉

1974年生，香港大学认知心理学博士。现为专业心理治疗师及畅销心灵作家。亦曾是犯罪心理学家，曾担任香港警务高级督察。

2004年，他自驾滑翔机失事，从五十层楼高摔落，濒死获救奇迹生还。年仅三十岁的他，被医生宣布右脚必须截肢才能活下来。

他拒绝自己未来成为残障的命运，以极大的生存意志力克服剧痛与忧郁症，以中医、心理学知识、潜意识自愈疗法等，保住了自己的右脚，并已完全康复！

现在的他，可以登山、开船、潜水、滑雪、跳舞、射击、懂茶道、懂香道，已游历四十多个国家，已取得潜水教练、催眠治疗师、心理咨询师、品酒师等专业执照……

现在，他以过去奇迹康复的经验，以及心理咨询师的专业，帮助许多目前正面临绝望的身心灵病患扭转人生！

曾为香港经济日报撰写专栏，在凤凰电视《社会正能量》及腾讯视频《夜夜谈》担任心理专家嘉宾主持，在深圳、马来西亚、新加坡等地举办过百场大小演讲，著有《我死过，所以知道怎么活》《做自己最好的医生》《生命回旋》。

个人网站：www.drbellchung.com

新浪微博：www.weibo.com/chungbell

书籍目录

- 自序 文字的治疗力量 / 001
- 前言 身心灵疗愈工具书 / 001
- 第一章 死后复活 / 003
 - 活着的痛 / 003
 - 重生的噩耗 / 005
 - 生命的流逝 / 007
 - 遗失的拼图 / 009
- 第二章 回家 / 012
 - 给哥哥的电话 / 012
 - 亲人的味道 / 013
 - 再度飞翔 / 015
 - 枯萎的骨头 / 017
- 第三章 一念地狱 / 021
 - 孤绝的治疗之路 / 021
 - 压碎身心的最后一根稻草 / 024
 - 掉进黑暗地狱 / 027
- 第四章 一念天堂 / 030
 - 从妈妈的眼睛学转念 / 030
 - 从小孩的眼睛学转念 / 032
 - 建立心理疗愈室 / 034
- 第五章 最强的心理治疗团队 / 037
 - 做自己的心理学教授 / 038
 - 神秘的催眠术 / 041
 - 进入潜意识的高速列车 / 043
 - 补充数据：一般人对催眠的误解 / 044
- 第六章 做自己的催眠师 / 046
 - 催眠的奇幻舞台 / 047
 - 催眠实用手册 / 048
 - 如何进行自我催眠 / 051
 - 催眠记忆回溯 / 053
 - 催眠导入 / 055
 - 如看电影般的死亡笔记 / 057
 - 催眠导出 / 062
- 第七章 做自己的心理分析师 / 064
 - 行为解密的读心术 / 065
 - 性格决定遇上的意外 / 068
 - 性格决定患上的疾病 / 070
 - 梦的分析 / 074
- 第八章 做自己的心理治疗师 / 078
 - 忧郁症的专业诊断 / 079
 - 忧郁症就在你我身边 / 080
 - 解构忧郁风暴 / 083
 - 医病者的共同盲点 / 086
 - 忧郁的终极治疗 / 089
 - 内观放松法 / 089
 - 正念意象法 / 092
- 第九章 做自己的痛症治疗师 / 095

痛是心理也是身体的疾病 / 096
与痛同行 / 098
看清痛楚真面目 / 101
切断身体痛楚的病态思维 / 104
切断内心痛楚的病态思维 / 106
正念认知疗法：心茶道 / 108
补充数据：心五道正念认知疗法 / 112
心理篇结语：治病先治心，走出心灵残障 / 116
第一章 心理专家圆桌会诊 / 121
消失的密室 / 121
五位专家会诊 / 123
潜意识自愈能力 / 127
第二章 寻找潜意识医生 / 130
生命元素催眠导入法 / 130
遇见潜意识医生 / 134
心念的力量 / 136
第三章 念力金字塔 / 140
吸引力法则的秘密 / 140
建构自愈金字塔 / 145
第四章 潜意识内在疗愈力 / 153
梦境与生理的秘密互动 / 153
二度催眠的梦中梦 / 156
梦境的疗愈意象 / 158
第五章 枯竭的大地骨骼 / 161
第一次梦境治疗 / 161
第二次梦境治疗 / 167
梦境念力疗法的诞生 / 169
第六章 修路工、筑桥师与农夫 / 171
第一阶段：清理暨修补工 / 171
第二阶段：接骨的建筑师 / 172
第三阶段：灌溉大地的农夫 / 178
第七章 大自然成就的自愈奇迹 / 184
寻找太阳雨 / 184
与大自然连接沟通 / 186
大自然的自愈异能 / 188
补充数据：中医心理学 / 191
参考文献 / 195
第八章 潜意识自愈疗法 / 197
月禅自愈气功 / 198
月禅起势 / 198
呼吸身语意 / 199
收功归息 / 205
重生后的十道伤疤、十个梦想 / 205
后记 / 207
让别人同创奇迹 / 207
做自己最好的医生 / 214
五感梦境疗法 / 218
结语 / 224

《做自己最好的医生》

《做自己最好的医生》

精彩短评

1、潜意识，催眠疗法

章节试读

1、《做自己最好的医生》的笔记-前言

前言 身心灵疗愈工具书

这是一本专家自救的身心灵疗愈工具书。

2004年，我在新西兰发生了一场濒死的坠机意外。这场让我几乎终生残疾的意外，却也成了我重生的契机。

本书可被视为一本伤病者的心情日记，同时也是医者的治疗实录。我透过伤病者的角度，详述了从意外到康复的心路历程，如何从一个意志坚强的病人，变成最后消极放弃的伤残者，渴望奇迹的同时又不敢相信奇迹。当信心与信念消磨殆尽以后，就只有愤怒与绝望：我的明天将会比昨天更加黑暗，这就是我所看到的人生。其实那时候的我，不只身体伤残，心灵也同样残障。

之后，我得到人生的大觉醒，从放弃生命到相信生命，从一个绝望的重大伤残者，恢复为专业的心理学家，并悟出自救的另类疗法，从而解开生命的秘密，再一次创造生命的奇迹。

生命究竟有多大的可能？如果我的大难不死是一次意外奇迹，我保住了右脚又是另一次医学奇迹，这些奇迹是如何发生、如何创造的？抑或这都只是生命的巧合，就像中彩票的幸运儿一样？

其实在人这个复杂的身体里，不单有着无限的智慧，还隐藏了无尽的生命可能，而这一切都写在我们的遗传密码上。要揭开生命的奥秘，就必须深入潜意识里，因为所有的生命奇迹都在那里发生。只要能进入潜意识的底层，我们就可以开启生命的力量，启动自我疗愈的能力。我决定运用潜意识力量，以医生都难以置信的“梦境疗法”来医治我的右脚。我的生命展现了让医生都难以相信的奇迹，扭转了医生宣判的我将终身残障的命运。

然而，这个奇迹治疗法，并不存在于任何现有医疗或心理治疗系统中，是我走过这段濒死意外与伤病经历后，透过对大自然征兆的解读与人类潜意识的解密，所领悟出的一种治疗心法。这也不是什么神奇的力量，而是我们与生俱来的宝贵的自我修复能力，从心理专业的角度上是绝对可信可行的。

从意外生还到后来的康复，我的生命里出现了一次又一次的奇迹。我希望透过我的亲身经验，跟大家一起回顾这趟难得的生命奇迹之旅，一起探索如何扭转自己的人生，以及如何靠自己创造生命奇迹。

请相信，奇迹不只属于某些幸运儿，它属于所有的生命。

一路走来，我发现了治疗的重大秘密，其实每个人才是自己唯一且最有效的医生，而相信自己就是相信生命奇迹。我希望这些宝贵的方法，能给每一位目前需要奇迹的人最及时的身心灵救援，并谨以我的实例献给所有相信奇迹的伤病者，希望在疗愈的路上携手扶持。

虽然时至今日，我的右脚踝骨骼还是被现代医学诊断为“缺血性坏死枯竭”，检查结果也显示不出任何血液的流经，但血气正以其他神秘的管道输进骨骼里，让骨骼可以继续奇迹般地生长。本书面世之前，这秘密可能只有我一个人知道，也只有我一个人相信。

生命奇迹的解密档案，此时此地，向你而来。

2、《做自己最好的医生》的笔记-自序

自序 文字的治疗力量

曾经有人说，看一本书等于经历了别人的一生；写一本自己的故事，就好像又活了一遍自己的人生。我写下这本《做自己最好的医生》，重新经历自己的伤痛与疗愈的过程，本书装载的是一颗病者与医者的心。

于我来说，书好看的地方在于它的感染力。文字承载着讯息的同时，也在散播情感，让人读来感觉像活在别人的生命里一样。但这也变成了写书可怕的地方，要让文字重现生命，需要的并不是华丽的辞藻和技巧，而是写作者赤裸的心。所以作者必须真实地再活一次，重新经历当时的悲欢离合、喜怒哀

《做自己最好的医生》

乐。这是一个诅咒，同时也是一种祝福，其本质就像生死的关系一样。坦白说，这对我是一次艰巨的挑战。每当写到伤痛处，身体上的十道伤疤便跟着燃烧，脚踝患处也隐隐作痛。有很多个深夜，内心一直被当时的忧郁情绪所缠扰，彻夜挥之不去。

如果你在书里闻到了血腥，感受到疼痛，请不要讶异，因为那来自我的身体；如果你尝到愁苦，变得忧郁，请不要害怕，因为那来自我的内心。但你一定不要错过文字里的治疗力量，那是来自我已被疗愈的身心，是我用生命换取的，这亦是你最后需要带走的东西。

如果说每个大难不死的人，都带着某些使命而重返人世，那我的使命又是什么？我相信其中一项重要任务，就是要和大家分享我的奇迹康复故事，因为这个奇迹不是属于我个人的，我不过是一个被挑选出来说故事的人。

我很喜欢雨果的一段话：“出版一本书，就像在荒岛上向大海丢出一只求救瓶：随着天候潮汐，随着命运，瓶中的稿子会漂向何处，何时落到何人手里，我一无所知；正因为一无所知，所以充满希望。

”我永远不知道，这个装了书稿的瓶子会漂流到何方，在何时、何地、何地被何人捡到。不管捡到的人得到的是治疗的启发，或是单纯的支持与鼓励，只要有个人捡到了希望，这个世界便因我的经历而变得有些不一样。谢谢你，成为这个打开瓶中信的人。

在此我要谢谢无条件爱我、支持我的妈妈，把重伤的我带回家的哥哥！最后我更要谢谢正在读这本书的你们，让我的人生故事有了共鸣的听众！

《做自己最好的医生》

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