

自我催眠术 激活你的大脑



[自我催眠术 激活你的大脑 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2012-8

装帧:

isbn:9787117159494

《自我催眠术

激活你的大脑(翻译版)》共分为四个部分：第一部分“理解自我催眠术”，介绍自我催眠的早期发展、临床应用和最新进展，让读者理解自我催眠、意识状态与大脑之间的相互关系。第二部分“自我催眠方法”，介绍了自我催眠中使用的基本方法，包括注意、潜意识的加工和暗示理论等。这些基本方法如何改变大脑的功能和结构，从而给被催眠者带来益处，帮助读者学习使用一些自我催眠方法。第三部分“体验自我催眠”，提供一些系统的指导，帮助读者学会使用自我催眠，亲自尝试自我催眠方法，找到诱导自我催眠状态的方法。第四部分“自我催眠的运用”，提供了一些常见心理问题的解决办法，告诉读者如何使用催眠来解决诸如焦虑、抑郁、物质滥用、减肥、疼痛、恐瞑等具体问题。

作者介绍:

目录:

[自我催眠术 激活你的大脑 下载链接1](#)

标签

催眠

心理学

潜意识

心理学催眠

开发潜能，培养自我意识

催眠、潜意识

社会学/人类学/心理学

评论

书很好，只是高三了实在没有时间练习和实践。尝试照书上说的做了一次潜层催眠，效

果非常好。不仅手抬不起来，还能和做梦一样看到幻象，只是自己是醒着的。

[自我催眠术 激活你的大脑](#) [下载链接1](#)

书评

这本书是我们历时半年多完成初译，又由心理专家校对统稿和一位外语专家进行了语言上的校对、润色刚刚上市的。翻译的过程中感觉这门书是自我催眠类书籍中较为优秀的一本，既有洋洋洒洒、深刻绵密的理论阐述，又有针对实际问题的可操作性的指导。更可贵的是，本书的内容正...

[自我催眠术 激活你的大脑](#) [下载链接1](#)