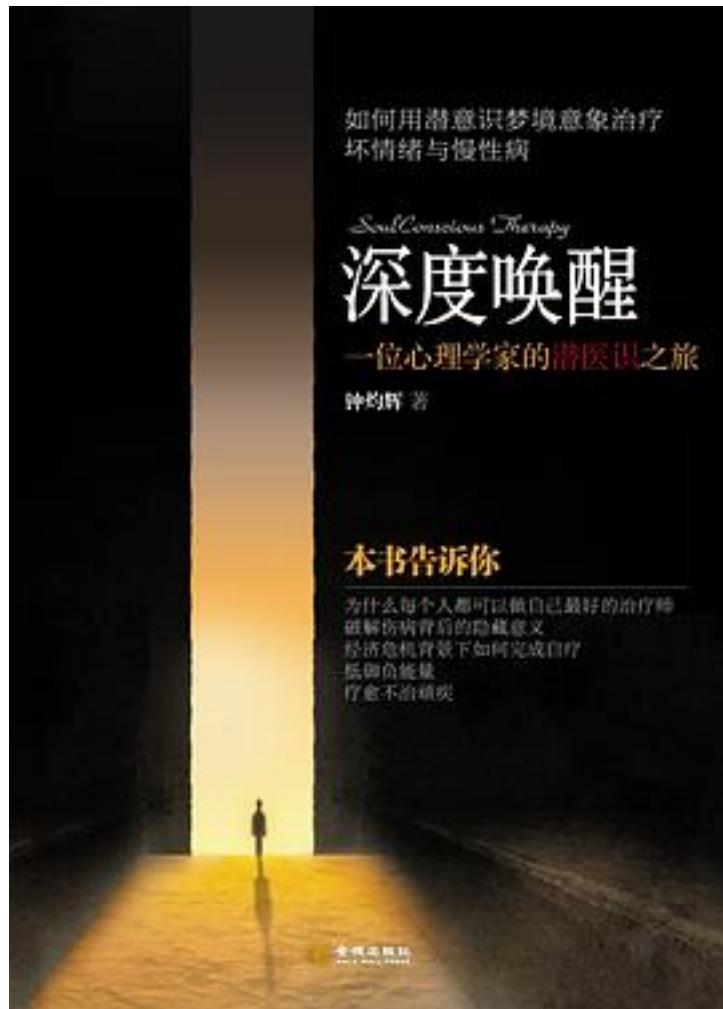


# 深度唤醒



[深度唤醒 下载链接1](#)

著者:钟灼辉

出版者:金城出版社

出版时间:2013-4

装帧:平装

isbn:9787515507071

《深度唤醒：一个心理学家的潜医识之旅》伊能静、王唯工、李欣频等郑重推荐，都市

人最实用的身心灵疗愈工具书。

一个创造生命奇迹的神奇旅行，却是一段真实的亲身经历。

他在一次飞行训练时从五六十层楼的高空坠落，从濒死经验和奇迹康复中，对生命有了新的启发与领悟。

一本结合生命励志与灵性指导的奇书！可帮助个人提升修养与智慧，帮助人们获致身心的合一与和谐。

昨天的作者●钟灼辉，香港大学认知心理学博士，种族差异与脸孔辨认专家，曾任香港警务处高级督察。九年前他自驾滑翔机失事，从百米高空坠落，濒死获救奇迹生还后，年仅三十岁的他被医生宣布右脚必须截肢才能活下来，他拒绝自己的未来成为残障的命运。

今天的作者●三十九岁的他——登山、开船、潜水、滑雪、跳舞、射击、旅游三十多国，还会茶道、香道、取得潜水教练、催眠治疗师、品酒师专业执照。他以过去康复的奇迹经验，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！

关于本书内容●本书记录了作者以绝大的生存意志力、中医心理学知识、潜意识梦境疗法等，以绝大的生存意志力克服剧痛与忧郁症，保住了自己的右脚，并已完全康复！

它对现世的意义●太多太多因误诊造成的悲剧充斥在我们身边，这种事情可能会发生在任何人身上。这本书就是要传达给读者一件事：医生的宣判并不代表没有其它选择，只要一息尚存，都不能轻言放弃。

别人怎么说●

本书内容被人赞为如电影《盗梦空间》的真实版，是一本专家自救的真人真事示范。

本书告诉你

◎如何用潜意识梦境意象治疗坏情绪与慢性病

◎为什么每个人都可以做自己最好的治疗师

◎破解伤病背后的隐藏意义

◎经济危机背景下如何自疗、抵御负能量、疗愈不治顽疾

2004年，他驾驶滑翔机因意外故障从高空坠下，险死还生却被医生宣判终身残障。作为心理认知专家的他，开始不停思考生命发展的可能，并启动长达半年的自救治疗。这个过程让他发现原来每个人的身体里都拥有一种与生俱来的、可以创造生命奇迹的自愈能力——潜医识，只是一直以来我们没有找到唤醒它的办法。通过对大自然征兆的解读和人类潜意识的解密，他悟出一套独特的治疗心法，一百四十四天后他奇迹般康复……

作者介绍：

钟灼辉

1974年出生于香港。香港大学心理学博士、认知心理学家；种族差异与脸孔辨认专家；曾任香港警务处高级督察。

2004年，他在新西兰自驾滑翔机上夺命意外。康复后，展开了寻找自由与智慧的奇

幻人生旅程，把经历写成自传小说《生命回旋》。

钟灼辉是首位通过梦境治疗，成功启动潜意识自愈能力的真实范例。曾为许多的企业高管和知名人士提供心理和灵性的指导，善于启发个人潜能，协助恢复身心灵的整体健康。他的专长在于将“传统文化艺术”结合“心理认知治疗”，开创出一套独特的“正念认知心理疗法”，目前是香港慈善团体国际书法治疗学会的副主席。

目录: 自序 文字的治疗力量

前言 生命究竟有多大的可能

Chapter 1 做自己的心理学教授

意识与记忆的架构

何谓催眠术？

催眠术与潜意识

如何进行自我催眠

Chapter 2 做自己的心理催眠师

玩转时间的魔术师

催眠记忆回溯

如看电影般的死亡笔记

Chapter 3 做自己的心理分析师

行为解密的读心术

性格决定遇上的意外

性格决定患上的疾病

患者孤绝的康复之路

寻访另类治疗

精神分析学：梦的分析

Chapter 4 做自己的心理治疗师

患者的绝望宣言

可怕的忧郁症

告别忧郁的治疗

内观放松法

正念意象法

发现一个重大的秘密

Chapter 5 做自己的痛症治疗师

与痛同行

疼痛的真面目

切断身体疼痛的病态思维

切断内心痛楚的病态思维

正念认知疗法：心茶道篇

Chapter 6 潜意识里的潜医识

专家们的圆桌会诊

解构潜意识里的潜医识

寻找潜意识治疗室

遇见潜意识医生

二度催眠的梦中梦

解密潜意识治疗

Chapter 7 潜意识梦境治疗

第一次梦境治疗

第二次梦境治疗

整合后的梦境疗法

第一阶段：清理暨修补工

第二阶段：接骨的建筑师

第三阶段：灌溉大地的农夫

十道伤疤，十个梦想

编者访谈

结语 我是被挑选出来展示梦境疗法的人

· · · · · (收起)

[深度唤醒](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

自愈

催眠

心理

钟灼辉

灵性书籍

心灵成长

潜意识

## 评论

“这里不存在希望与失望，只有相信与不信。”

在每本书中总有那么一段，或者一句是全书的灵魂，作者往往不会告诉你它在哪里，只有当你用心读，总能找到它。

---

自我对话，最厉害的是尝试梦中梦的二度催眠方式。涉及的门派挺多，但是实效范例具有说服力。

听从自己的内心 学习与自己相处 开始会有基本的关于心理学的几个概念  
现代人真的需要更多的去关注自己的内心世界 不管是否遇到疾病或者意外  
调整好自己的心态 对自己对外界都是很好的事情

聪的书，花了差不多一个月的时间。终于把这本书读完了，收获真的太多了。原来人类最高级别的，就是潜意识。当看过《盗梦空间》再看这本书的时候。对里面的梦中梦，潜意识这些概念都有一个很形象化的判断。还有，当看到作者，通过五个角色，花费了3个月的时间，把医生判了死刑的脚治愈好了之后。才发现，世间万物真的是太神奇了。也有很多有趣，好玩的事情等在我去发现。还有作者，他重生之后，给自己定下了9个目标，对于我来说也很有参考意义。还有他的意识改变，他不再仅仅追求知识，而是追求智慧；也不再仅仅追求身体自由，追求的是心灵自由。而且通过他脚出现问题，到最后的治愈。让我看到，不同的人，面对同一个不幸的事，所表现出来的状态不一样，结果也是不一样的。昨晚上，我把边看这本书的时候，边把我看到的内容。分享给才25岁，却得了癌

催眠！！！神奇的潜意识！！！真的好想掌握它！！！！！ 30

也太好看了吧，果然真正经历后，并大觉醒后的人写出的文字就是有温度，感受到作者的力度，这份分享真的太棒了。

《盗梦空间》真实版，自救，唤醒自己的潜意识

不要忽略自己的潜意识

我们终要相信生命的力量会以它的方式来拯救我们！潜医师我来啦！

非常好的书，作者的经历很神奇

-----  
真的是很棒的一本书

-----  
人只有自己可以救自己,外界的心理学专家,也只能是辅助.不要轻易地从心理上放弃对自己的信心.

-----  
与其相信这个世界上存在奇迹，不如让自己充满希望。

-----  
#2018 第16本 总第176本# 寻找每个讯息背后的深层意义和见证潜意识的疗愈奇迹

-----  
书里最后那句：一切都是信与不信的问题。所以这本书正是作者所信的世界。如果更信，疗愈应该可以更简单神奇。不过信与不信，说简单也最难，因为里面有很多微妙的东西。比如命运，比如因果，等等。这却是更深的东西。所以这本书像<秘密>一样略肤浅了些，但还是不错的一本书。

-----  
书写得很平实，感叹人的潜意识的神奇，如果每个人都能发掘出这样的自愈能力，那世间该多美好。

-----  
一星给书名，一星给作者的精神，其他就毫无价值，写的烂到家了

-----  
非常棒的分享和体验。和其他心理书不一样的地方是，作者用自己的感受和经历在写作，真实，诚恳，可借鉴。

-----  
一段奇妙的潜意识自救之旅，但书中的催眠方法比较难坚持

-----  
潜意识的力量！

[深度唤醒 下载链接1](#)

## 书评

心理方面的书看了也不少，看得懂的千篇一律，看不懂的百般折磨，总是腹黑地想反驳那些作者：这都不过是你们身为一个局外人的隔岸观火罢了。

《深度唤醒》，是个很难界定类型的作品，心理学+个人传记+或是身心灵读物？有人赞叹说作者的真实经历，比电影《浩劫重生》、《扭转人生…

本来就是好奇如何深入潜意识，如何开启自我的疗愈能力。本书非常详细的介绍了种种方法，对于自身经历也有简单介绍。运用催眠，与潜意识对话，发挥想象，居然真的可以创造出医学上的奇迹，单单说起这件事还是觉得难以置信，但由书一章章看过来又觉得是有实现基础的。刚好之前摔…

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…

“今天，你Think了吗？今天，你Rethink了吗？”

每天忙忙碌碌，我们很少会抽空思考或者反思。作者很真实地写出了自己在事故发生之后的自我反思，关于意外、关于病痛、关于生命，这些都是我们很少思考的事。或者你曾经思考过，却从未如此深刻。

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...

---

[深度唤醒 下载链接1](#)