

催眠与心理压力释放



[催眠与心理压力释放_下载链接1](#)

著者:郝滨

出版者:安徽人民

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787212035105

《催眠与心理压力释放》试图通过通俗易懂的语言与您分享一些与压力管理相关的心理学知识，以便了解生活中各种压力的产生规律，更加清晰地面对生活中的各种情况。并且帮助你通过一些简单易学的催眠与自我催眠这一科学的心理学技能，将先进的压力管理方法融入你的生活，使你能够有效地疏导、缓解和利用压力。同时，丰富的案例除了可以帮助你更好地理解书中的内容及学习并使用书中的技术外，还可以提醒你以生活中的每一个变化为新的成长契机并以全新的态度去面对美好的人生。

从职业、恋爱、婚姻等各个方面教会你缓解压力的方法和技能，提供帮助你稳定情绪、树立信心及战胜困难和挫折的技巧和方法。催眠暗示可以有效协助你完成一个明确的、具体的、现实的、对个人有积极意义并可以衡量的目标。通过启动感官系统、呼吸、想象三大途径，使你进入专注和放松的状态。

作者介绍:

郝滨 字 峒钧

国际认证催眠训练师；

国内首位获得国际认证的压力管理训练师；

燕园博思心理咨询中心心理咨询专家，技术主管；

燕园博思企业心理EAP咨询中心EAP专家组成员；

(WMECC)世界医学最高认证中心心理委员会压力管理项目负责人；

(IHNA)美国国际整体暨自然医学学会理事；

(NB)美国国家专业催眠教育与认证委员会认证催眠治疗师；

(CETTIC)中国劳动与社会保障部高级催眠保健咨询师首届培训教师；

北京青年压力管理服务中心压力管理专家，研发专员。

目录: 第一部分 催眠理论第1章

催眠到底是什么一、催眠并不神秘二、人生无处不催眠三、催眠的作用四、催眠的局限性五、个体条件对催眠效果的影响六、自我催眠与自我疗愈七、催眠的分类第2章

催眠的起源和发展一、神学时代——神学的工具二、流体力学时代——医生手中的磁棒三、生理心理时代——进入科学时期 (一)潜意识的作用 (二)新的热潮第3章

催眠的科学原理一、催眠的生理学原理 (一)催眠与大脑功能

(二)催眠与脑波/二、催眠的心理学理论三、其他相关学说 (一)精神分析学说

(二)角色扮演学说 (三)心理和神经生理综合理论四、关于催眠的其他疑问

(一)催眠时会被控制吗 (二)动物可以被催眠吗第4章

催眠、睡眠与梦一、重要的睡眠二、神秘的梦三、催眠与睡眠第5章

压力到底是什么一、“战斗—逃跑”反应二、压力反应过程的三个阶段三、生活中的压力强度四、人们对压力的感知与压力的交互过程五、我们身心越健康，压力感受越低六、压力的来源第6章

压力对我们的影响一、压力反应二、聪明的人类，庞大的国家三、压力反应的过程四、压力的影响五、压力水平的评估第三部分 实用催眠技术第7章

催眠治疗中的伦理道德与催眠环境一、美国催眠师学会伦理守则二、中国就业培训技术指导中心催眠保健咨询师职业道德规范三、适合催眠的环境第8章

催眠状态下的反应与基本操作步骤一、催眠状态下的反应 (一)浅度催眠状态

(二)中度催眠状态 (三)深度催眠状态二、催眠的基本操作步骤 (一)事前沟通阶段
(二)催眠引导阶段 (三)催眠深化阶段 (四)建议与暗示阶段 (五)结束催眠阶段第9章
自我放松技术一、找到放松的感觉二、放松的捷径,学习深呼吸·腹式呼吸法
·肩式呼吸法三、专注能力练习·视觉集中法·听觉集中法
·呼吸集中法四、学会放松·快速放松法·想象放松法第10章自我催眠练习
第一阶段:沉重感练习第二阶段:温暖感练习第三阶段:心跳调控练习
第四阶段:呼吸调控练习第五阶段:腹部调控练习第六阶段:额头调控练习第11章
催眠敏感度测试技术一、雪佛氏钟摆测试二、手臂升降测试三、柠檬观想测试
四、双手紧握测试五、身体后倒测试六、斯坦福催眠感受性量表第12章
催眠的引导技术一、渐进式放松法二、视觉凝视法三、情景引导法四、呼吸引导法五、
想象引导法第13章
催眠的深化技术一、自我催眠深化二、空间下降法三、大卫·埃尔曼法四、催眠敏感度
测试、引导和深化一气呵成第14章
催眠深度测试技术一、眼皮胶着二、手臂僵直三、数字遗忘四、痛觉丧失五、无中生有
六、有中变无第15章催眠暗示的使用技术一、暗示的作用二、催眠暗示的种类
(一)按照是否借助某种刺激或仪器配合划分(二)按照受暗示者的状态划分
(三)按照暗示的功能划分三、催眠暗示的传递途径四、如何正确地使用暗示
(一)尊重人的独特性(二)运用自身改变的能力(三)明确而可实现的目标
(四)注意使用正面词汇(五)给予易于接受的暗示(六)用肯定句表述目标
(七)用简单句给出指令(八)利用好暗示的特性五、暗示使用不当的处理
(一)生活中的负面暗示(二)催眠中的暗示使用不当第16章催眠的唤醒技术第四部分
缓解压力的技巧一、唤醒时的注意事项二、常用唤醒技术(一)数数字法(二)感觉唤回法
(三)自然苏醒法(四)音乐法三、在故事中催眠第17章
抚平压力一、压力的不同类型二、面对压力积极思维三、使用催眠技术四、寻找压力来
源五、学会管理时间六、健康的饮食习惯七、开始你的运动八、心的轻松之旅第18章
轻松走过职业之路一、职业生涯里你有压力吗二、积极的开始三、工作强度是重要的压
力源四、恰当的职业规划五、消除职业倦怠六、预防职业枯竭七、不同的体验和收获第
19章
幸福的恋爱与婚姻一、恋爱与婚姻中有压力吗二、甜美的爱情三、自我亲职四、关爱自
己五、和谐的婚姻六、面对失去第20章
让孩子自由地成长一、孩子们有压力吗二、给予孩子们健康成长的环境三、快乐地度过
学生时代四、给予单亲家庭的孩子恰当的关爱第21章
融洽的人际关系一、重要的人际关系二、相识和了解三、建立良好的人际关系四、与他
人长期和谐相处第22章心境与环境的和谐一、令人兴奋的时代(一)生活方式的改变
(二)生活条件的变化二、不恰当的环境带来的压力(一)温度(二)光线(三)空气质量
(四)噪音三、与环境和谐相处第23章成长是一生的事情一、性格与压力有关系吗
(一)A型性格(二)B型性格(三)C型性格
(四)坚强型性格二、完善自我后记:感谢生活参考文献
· · · · · (收起)

[催眠与心理压力释放_下载链接1](#)

标签

催眠, 心理学, 心理咨询, 心理治疗, 压力管理, 郝滨, 时间管理, 个

心理学

心理学，催眠，郝滨，正能量

压力管理，时间管理，心理咨询，心理学，催眠，放松郝滨，正能量

心理，企业，压力管理，催眠，心理咨询，EAP，减压，放松，健康

心理学，催眠，压力

压力管理，时间管理，幸福心理学，郝滨，正能量

催眠，心理咨询，郝滨，正能量，积极心理学

评论

: R749.057/4331

郝滨老师是一个催眠界很有名气的老师，所以推荐大家都读读，也可以来这里看一看。

不错，通俗实用

“如果说文学是细致观察后的刻画；哲学是睿智思考后的再现；佛学是洞穿世事后觉悟；那么心理学就是体验生活后的凝练”。借用一下郝滨先生的话，读完这本书后，觉得非常的值得，值得去看，也值得去品味。

“如果说文学是细致观察后的刻画；哲学是睿智思考后的再现；佛学是洞穿世事后觉悟；那么心理学就是体验生活后的凝练”。之所以借用一下郝滨先生在他的著作《催眠与心理压力释放》的这段话，是因为郝滨老师的阐释真的是精辟入里。这本书，值得读。郝滨老师在书中从职业、恋爱、婚姻等各个方面教会你缓解压力的方法和技能，提供帮助你稳定情绪、树立信心及战胜困难和挫折的技巧和方法。催眠暗示可以有效协助你完成一个明确的、具体的、现实的、对个人有积极意义并可以衡量的目标。

通过启动感官系统、呼吸、想象三大途径，使你进入专注和放松的状态。

推荐这本佳作。

特别好

读这本书

真的缓解压力。

非常好!!!

从职业、恋爱、婚姻等各个方面教会你缓解压力的方法和技能，提供帮助你稳定情绪、树立信心及战胜困难和挫折的技巧和方法。

非常还好的一本书。

正在读这本书，特别好，荐一下

学习压力大了，这本书灰常好，严重推荐

郝滨老师的著作《催眠与心理压力释放》帮助你通过一些简单易学的催眠与自我催眠这一科学的心理学技能，将先进的压力管理方法融入你的生活，使你能够有效地疏导、缓解和利用压力。同时，丰富的案例除了可以帮助你更好的理解书中的内容及学习并使用

书中的技术外，还可以提醒你以生活中的每一个变化为新的成长契机并以全新的态度去面对美好的人生。

很棒，我喜欢

本书集理论、技术操作及临床实践于一体，是一本难得的，实用性极强的佳作。

[催眠与心理压力释放_下载链接1](#)

书评

从职业、恋爱、婚姻等各个方面教会你缓解压力的方法和技能，提供帮助你稳定情绪、树立信心及战胜困难和挫折的技巧和方法。催眠暗示可以有效协助你完成一个明确的、具体的、现实的、对个人有积极意义并可以衡量的目标。
通过启动感官系统、呼吸、想象三大途径，使你进入专注和放...

本书理论方面阐述了催眠的科学原理，催眠状态下的反应与基本操作步骤，自我催眠的练习方法，催眠各个阶段的具体技术，案例方面列举了在各个方面的具体运用，催眠暗示可以有效协助我们完成一个明确的、具体的、现实的，对个人有积极意义并可以衡量的目标。

本书语言通俗易懂，技能简单易学，案例丰富生动，使你可以轻松通过催眠与自我催眠这一科学的心理学技能，将先进的压力管理方法融入你的生活，使你有效疏导、缓解压力。另外可以使你认识，发掘和运用自身最强大的资源——勇气、智慧、决心、与激情，从内心最深处去寻找自我改变...

本书从职业，恋爱，婚姻等各个方面教会您缓解压力的方法和技能，提供帮助你稳定情绪，树立信心及战胜困难和挫折的方法。催眠暗示可以有效协助你完成一个明确的、具

体的、现实的、对个人有积极意义并可以衡量的目标。
通过启动感官系统、呼吸、想象三大途径，使你进入专注和...

从职业、恋爱、婚姻等各个方面教会你缓解压力的方法和技能，提供帮助你稳定情绪、树立信心及战胜困难和挫折的技巧和方法。通过启动感官系统、呼吸、想象三大途径，使你进入专注和放松的状态。还可以提醒你以生活中的每一个变化为新的成长契机并以全新的态度去面对美好的人生。

郝滨老师的这本《催眠与心理压力释放》，很清晰的给人讲解了催眠和压力管理的原理，并且交给你非常实用的技能。很客观很简单很透彻，让对此一无所知的人都能读的很明白。书中的那些催眠的方法很好掌握，并且一旦掌握了，你将会发现这是一项多么了不起的技能。本书涉及了生活...

[催眠与心理压力释放_下载链接1](#)