第一图书网, tushu007.com

<<幸福的化学作用>>

图书基本信息

内容概要

这本书的目标很简单：提供实用的理念、方法和技巧帮助你重新找回失去的快乐。

我们的梦想也很简单：由精神病学、综合营养学和正念心理学治疗师组成的团队，从身体、思维、心灵三个层面立体地治愈你，这本书是基于神经科学、基因工程、营养学和心理科学最新的研究成果。

我们提供的内在技巧来自正念智慧，而这种方法是已经有2 500年历史的济世良方。

我们见证了数以千计的人从抑郁、焦虑或其他与焦虑相关的精神障碍中恢复健康，而他们所遵从的正是本书中所描述的方法。

我们亲身实践过这些技巧，因此切身感受到了这一疗法的巨大功效。

作者简介

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的化学作用>>

书籍目录

译 者 序
中文版序
幸福是生活的必备条件。

导论
恢复弹性生活的元素 // 1
幸福的敌人 // 2
复原力的坍塌 // 4
复原力并非迷失了，而是在等待被重 新唤起 // 5
第一部分 为你的旅行做好准备
世上本无路，行者自走出。

第一章 通往幸福之路
展开全新的旅程 // 8
通往幸福之路 // 9
如何使用本书 // 13
你该如何开始 // 14
没有人可以回到过去重新开始,但每一个人都可以从现在开始创造全新的未来。

第二章 开篇
发现你的内部资源 // 20
全人改变的过程 // 21
改变的自我提升模型 // 22
自我接纳改变模型 // 23
从批判者到梦想家 // 24
将梦想转化为行动 // 26
第二部分 身体通道
告诉我你平时吃什么，我就能说出你是怎样的一个人。

第三章 营养
关爱你的身体 // 36
障碍一：低质量的饮食 // 38
障碍二：血糖和胰岛素的失衡 // 42
障碍三：消化不良 // 47
障碍四：过度炎症 // 51
障碍五：食物敏感症或不耐受 // 56
追踪你的进度 // 62
第四章 当抑郁如潮水来袭而你必须迎战时，对这个敌人的本性有所了解，你就有可能全身而退。

平衡
支持你的大脑 // 66
抑郁的三个亚型 // 67
情绪的化学剂 // 70
基本的营养支持 // 71
焦虑型抑郁 // 73

激越型抑郁 // 77
迟滞型抑郁 // 80
将自我完全自然地融化于生命之流中去吧，美妙无穷的幸福在向你招手！

第五章 节奏
跟随自然的韵律 // 90
当你感到失衡时：重整旗鼓 // 95
第三部分 思维之路
我们可以使自己的思绪变得宁静与平和，在这平和之下蕴藏着无穷的潜能。
对内在的深入领悟可以让生活变得更加愉悦和有意义：一方面，思维可以让我们陷入不健康的压力模式和不平衡的生活；另一方面，思维也可以让我们变得更自由。

第六章 踏上正念之路
通往平和思绪 // 116
正念疗法心理学 // 119
正念的美妙结果 // 121
走向深入：正念冥想练习 //125
正念式冥想的益处 // 128
让所有的一切都发生吧，
美好的抑或是恐怖的，
你只需继续向前，
因为一切终将成为过眼云烟。

第七章 开放
发展情绪的复原力 // 131
了解情绪体验的流动性 // 132
让情绪保持流动性 // 137
体验情绪的全部循环 // 140
走向深入：处理困难情绪 // 144
最后，同时也是极为重要的：
拥抱快乐 // 147
我们内心有很多未经了解的疆域，等待着我们带着勇气去探索发现。

第八章 了解
成为自己的智慧源泉 // 150
情绪的海啸 // 151
绘出风暴的路径 // 154
找出情绪风暴的缘由 // 161
“小我”的威胁 // 162
第四部分 心灵之路
总有那么一天，你满心欢喜地在自家门前、自己的镜子中，欢迎自我的到来，微笑着彼此致意。

第九章 联结
回归自我 // 168
自我接纳的途径 // 170
正念的治愈力量 // 174
创造自我接纳的生活 // 177

第一图书网, tushu007.com

慈爱冥想 // 180
没有宗教与冥想我们可以生活，但没有人类情感我们无法生存。

第十章 归属感
建立联系圈 // 184
归属圈 // 185
分离的漩涡 // 187
我的宇宙是否和睦 // 188
孤独的代价 // 191
通过激活身体、思维与心灵来
完成联结 // 193
拓展你的归属圈 // 196
对人类来说，横亘在内在自我与外在自我之间的成长差距（我们如何生活和想怎样生活的不平衡）是重塑自我的精神动力。

第十一章 深入
焕然新生从内开始 // 204
帮助更深层次的自我 // 205
把抑郁当作醒悟的机会 // 208
灵魂注定要快乐 // 214
参考文献 // 217

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com