第一图书网, tushu007.com

<<正念之道－每天解脱一点点>>

图书基本信息

书名：<<正念之道－每天解脱一点点>>

13位ISBN编号：9787501979158

10位ISBN编号：7501979154

出版时间：2011-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：美）西格尔

页数：393

译者：李孟潮,李迎潮

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

内容概要

正念提供了一条道路，通向健康的道路；正念也提供了一个工具，帮你应对生活中无法避免的苦难的工具。

深受信赖的心理治疗师和正念专家Siegel博士，在这本激动人心的著作中，向人们指出了如何获得这些收益。

你每天只需花上20分钟来练习正念方法，就可以帮助你在日常生活中更能集中注意力，更有效率，更能应对各种痛苦感受，更能控制不健康的习惯，更容易从焦虑和抑郁中解脱，消除和压力有关的疼痛、失眠和其他躯体问题。

所以开始更加平衡的生活吧，通过正念，从今天开始！

作者简介

罗纳德·西格尔（Ronald Siegel），临床心理学博士，在哈佛医学院从事教学工作25年，同时也是禅修和心理治疗学院（Institute for Meditation and Psychotherapy)的教员，《背部感觉》（Back Sense)一书的合作作者，《正念与心理治疗》（Mindfulness and Psychotherapy）的合作编者。
在美国马萨诸塞州的林肯市有自己的诊所。

书籍目录

第一部分　正念何以重要　第一章 生活艰难，人皆如此　第二章 正念——解决之道　第三章 学习正念修行　第四章 培养正念的生活 第二部分　应对身心紊乱和人际关系的日常练习　第五章 与恐惧为友：应对担忧与焦虑　第六章 进入黑暗之地　第七章 超越应对症状：将疼痛和与压力相关的症状进行转化　第八章 充分经历磨难　第九章 摆脱恶习　第十章 变老不易：改变你同衰老、疾病、死亡的关系　第十一章 还有什么 译者后记 资源 注解 索引

编辑推荐

正念练习，治疗焦虑、抑郁、暴食、成瘾、创伤、人格障碍的核心技术，心理咨询师必备的基本技术和基本态度！
自由之心，正念觉知，活在当下，享受当下！

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