

<<长寿我做主>>

图书基本信息

书名：<<长寿我做主>>

13位ISBN编号：9787506040143

10位ISBN编号：750604014X

出版时间：2010-10

出版时间：东方出版社

作者：埃伦·J·兰格

页数：199

译者：丁丹

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>

<<长寿我做主>>

内容概要

如果我们能在心理上将时光逆转，那么是否在身体上也可以？

三十多年来，备受赞誉的社会心理学家埃伦·J·兰格一直在研究这一具有启发性的问题。

现在，在本书中，她把答案呈现给了我们：打开思路，在不可能之事中看到可能性，我们就能变得更加健康，不管我们年龄如何。

她告诉我们，仅仅稍微改变一下思维、用词和期待，我们就能改变一些根深蒂固的行为模式，让生活变得更健康、更乐观、更有活力。

埃伦·J·兰格说，我们因此会获得很多好处——视力变好、外表变年轻、体重达标、寿命延长只是其中四个。

本书通俗易懂、引人入胜，给我们提供了一个变革性的新范式：可能心理学。

本书富有开创性、给人以希望，作者改变了人们的思考方式和感受方式。

本书一定会成为新世纪科学与康复的标准源。

<<长寿我做主>>

作者简介

埃伦·J·兰格共著11本书，获奖无数，其中包括“古根海姆研究基金奖”、美国心理学会颁发的“大众心理学特殊贡献奖”和“成年发展和老化研究杰出成就奖”以及美国应用与预防心理学会颁发的“基础科学应用心理学特殊贡献奖”。

埃伦在社会心理学领域的开创性研究获选《纽约时报》2007年的“年度创意奖”。

<<长寿我做主>>

书籍目录

第一章 谁说时光不能倒流 时光倒流对身体产生的影响：只要存在例外，我们就不能预测来来 迎接不可能，拥抱可能心理学第二章 健康，无极限 健康与心理定势 调整心态，掌控健康 漫不经心地答应请求 诊断不是答案，而是起始点第三章 不要因为害怕而看不清世界的模样 期待决定结果 现实主义者与反芝诺悖论 提问方式与已有观念产生的影响 关注变化，激发专注状态 稳定错觉，关注自己 留意变化是专注的本质第四章 健康是社会建构的产物 如何看待自己的极限 我们不属于某个群体 科研结果并非绝对事实 一种有限的关系——相关 极端变化——回归 症状不是疾病的理想线索 隐性决策 无心的标签与用心的决策 要么是健康的，要么是有病的第五章 别让医学规则影响对健康的看法 不要贬低自己 世界因环境的改变而改变 角色的重要性第六章 语义，寓于语境之中第七章 重梳审视医学用语第八章 专家的局限性第九章 专注地变老第十章 成为健康学习者 致谢

<<长寿我做主>>

章节摘录

<<长寿我做主>>

编辑推荐

《长寿我做主:逆转年龄的抗老方法》：永远不要让时间控制年龄，让年龄控制健康。
用积极心态可以逆转年龄，越活越年轻！

<<长寿我做主>>

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>