

<<好心情 好睡眠.好记忆 (全三册) >>

图书基本信息

书名：<<好心情 好睡眠.好记忆 (全三册) >>

13位ISBN编号：9787600668397

10位ISBN编号：7600668394

出版时间：2009-12-01

出版时间：北方文艺出版社，海南出版社

作者：查里斯·艾德茨考斯基，丹尼尔·夏克特，大卫·伯恩斯 (Davi

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

《深睡眠》是一本令人振奋的、提高睡眠质量的指导书，旨在帮助读者提高睡眠质量，改善身心疲惫的状态。

毋庸置疑，睡眠对人的身体健康起着非常重要的作用，专家指出，正在从事脑力劳动的人群中，大多数存在着睡眠质量问题，其中很多已经影响到正常的生活。

睡眠障碍已成为一种现代的“时尚疾病”，并严重地危害着人们的身心健康，大大降低了人们的生活及生存质量。

《深睡眠》为你解读睡眠的秘密，深入浅出地解答了睡眠中的一切问题，以及改善睡眠的环境、生活方式与高质量睡眠的关系等实际问题，教读者如何才能克服障碍，进入甜美的梦乡，提高生命的质量。

更为重要的是，《深睡眠：7天改善睡眠》提供了20种行之有效的自我练习方法，帮你7天改善睡眠。从某种意义上讲，《深睡眠》是解读睡眠奥秘、改善睡眠质量不可少的钥匙。

《你的记忆怎么了》1.为什么有时我们看到一张明明十分熟悉的面孔，却就是记不起名字？

为什么有时会把钥匙放到莫明其妙的地方？

为什么有些以前发生的事在我们脑海中消逝得无影无踪？

为什么我们反复想起其实希望遗忘的痛苦回忆？

我们又该如何避免或预防记忆系统中这些恼人的毛病？

2.本书整理出记忆所为我们招惹的七大类麻烦，进而探讨形成记忆缺失的生理性质，提出看待这类问题的新观点，也希望减少或避免由此造成的损害。

这七种缺失，就像古人所说的七种罪，在日常生活中经常发生，为我们带来不便，甚至造成严重的后果。

3.作者把记忆所出的差错分为七项：一、健忘：记忆随着时间过去而减退或丧失。

二、分心：没有记住该记住的事。

三、空白：脑子里努力想找出某一信息，却怎么也想不起来。

四、错认：误把幻想当作真实。

五、暗示：在唤起过去记忆时，因受到某种引导性的问题、评论或建议的影响，而使记忆遭到扭曲。

六、偏颇：根据自己目前的认知，重新编辑甚至全盘改写以前的经验。

七、纠缠：明明想彻底忘却的恼人事件，却一再反复想起。

本书横跨心理学、神经学、生物学、人类学等众多领域。

由于本书对心理/记忆领域开拓性贡献。

《伯恩斯新情绪疗法》抑郁症是病，不是灾难！

目前中国内地抑郁症发病率约为百分之二点四，抑郁症患者已经超过二千六百万人，而其中有百分之十到十五的患者面临自杀的危险。

而现有的抑郁症患者中，只有不到十分之一人接受了相关的正规药物治疗，有百分之六十二的患者在出现抑郁症症状后从未就医。

而抑郁症患者的药物治疗只是一个辅助，关键要依靠患者自身的力量走出抑郁的阴影，拥有良好的心情即是一剂治疗抑郁症的灵丹妙药。

其实，许多抑郁症患者一开始只是感觉情绪不佳，并伴有一些抑郁症，显然他们并不需要到精神科大夫或心理学家处寻求帮助。

他们只要运用“阅读治疗”方法调整一下情绪即可，但是却被很多人忽视了。

“阅读治疗”其实很简单，即在治疗间歇期阅读自助书籍以促进康复。

当你阅读《伯恩斯新情绪疗法》时，你会注意到书中不断要求你边阅读，边拿起笔做测试、做练习，不要心烦，你是在学习特定的观点和技术，以帮助你战胜不良的感受，如孤独，抑郁、内疚及自卑。如果你情绪不好，感觉抑郁，试一试在4周内阅读完这《伯恩斯新情绪疗法》，你的抑郁情绪会得到很大的改善。

最后一点，“阅读治疗”花费甚少，因为一本《伯恩斯新情绪疗法》的价格比一天的抗抑郁药费

还低，而且没有讨厌的副作用！

《伯恩斯新情绪疗法》是介绍认知疗法的书，是目前对付抑郁最有效的方法的书。

《伯恩斯新情绪疗法》用简洁的语言向我们讲述了改变痛苦的沮丧情绪，改变虚弱焦虑的卓有成效的新方法。

我们期望这《伯恩斯新情绪疗法》的读者能够拿我们用之于其他病人身上的原则和技巧来解决他们本人遇到的问题。

如果你情绪严重紊乱的话，当然需要心理健康方面的专业人士的指导。

不过，如果你只是遇到一些可操控的问题，那么，运用伯恩斯博士所描述的新近发展起来的“常识”处理技巧将会使你受益匪浅。

对于那些想自己解决问题的人来说，《伯恩斯新情绪疗法》将是一本非常有益的进阶指南。

## 作者简介

查里斯·艾德茨考斯基教授，理学士、心理学博士，现任睡眠测试与咨询服务机构主任。查里斯·艾德茨考斯基教授20年前在爱丁堡大学精神病学系艾安·渥斯渥德教授的睡眠实验室工作时开始了对睡眠的研究。

随后又在剑桥大学医学研究委员会继续有关的紊乱研究。

查里斯·艾德茨考斯基教授曾任英国睡眠协会主席、睡眠药物研究基金会董事、分别担任欧洲和美国睡眠研究协会会员。

目前他是“英国皇家睡眠研究和药物治疗学会”主席，是当今世界上关于睡眠研究领域的权威之一。

(美国)丹尼尔·夏克特 译者：李安龙 丹尼尔·夏克特，哈佛大学心理学教授兼系主任，世界知名的记忆学专家。

他的前一部著作《寻找记忆》赢得一致好评，荣列《纽约时报》畅销书排行榜以及年度优秀图书的赞誉，并获得了美国心理学会威廉·詹姆斯圈书奖。

曾荣获美国科学院颁发的特罗兰研究贡献奖。

目前夏克特博士和妻子及两个女儿住在马萨诸塞州的牛顿市。

对人类而言，或许没有什么东西比我们将经验加以固定并回忆之的能力更重要的了。

作为记忆研究领域内最著名的心理学家之一，丹尼尔·夏克特认为，有关记忆的种种神话正在经历着一场戏剧性的、甚至是革命性的科学突破。

随着我们对脑伤患者和心理创伤患者所表现出的各种稀奇古怪的失忆症所掌握的第一手资料的累积，必将改变我们对从虚假记忆到阿尔塞默氏疾病、从记忆恢复到失忆症等每一件事情的理解方式。

大卫·伯恩斯，美国斯坦福大学医学博士，著名心理学家、心理认知疗法创始人、“伯恩斯忧郁症清单”发明人，曾在宾夕法尼亚大学完成精神治疗训练，现为加州斯坦福大学医学院精神病学与行为科学临床教授。

1975年获美国心理学会最高奖——贝内特奖。

## 书籍目录

编辑的话：补什么不如补睡眠 深睡眠质量评估表一、什么是深睡眠睡眠简史什么是睡眠为什么睡眠自然  
 自然界何时睡眠睡眠时间各种年龄层次的睡眠睡眠记录练习：记录你的睡眠反应二、深睡眠需要什么睡  
 眠模式四季的睡眠人体生物钟认识睡眠控制睡眠节律时间旅程练习：找出你的分钟周期迈过这个门槛  
 睡眠深处夜间的波动睡眠的自我补偿评估你的睡眠质量三、深睡眠的睡眠环境冷热无常安宁的环境舒  
 适的床睡眠规律练习：触摸的魔力与孩子同睡光线与光谱练习：找出你的调色板卧室的风水练习：拍  
 出被困的气八卦图.....四、深睡眠的身体疗法五、深睡眠的心理疗法六、克服睡眠障碍亚马逊网荐语  
 《你的记忆怎么了》国外权威媒体评语《你的记忆怎么了》读者评语序 赐予我们的最好祝福第1课  
 健忘第2课 分心第3课 空白第4课 错认第5课 暗示第6课 偏颇第7课 纠缠第8课 七宗罪——  
 缺点还是优点书评《你的记忆怎么了》解读我们的记忆记忆的七罪记忆的欺罔失真的记忆微乎其微的  
 ，那些spotless mind证人是靠不住的写作治疗失忆《伯恩斯新情绪疗法》前言 一个特别的礼物：抑郁  
 症新疗法问世导言 还你一个好心情：认知疗法第一部分 认知疗法与情绪抑郁第1章 治疗情绪紊  
 乱的一项重大突破认知疗法认知疗法的效果——表1—1 44位严重抑郁病人在经过十二周治疗后的效果  
 第2章 如何诊断你的情绪：情绪治疗的第一步测试你的抑郁状况——表2—1 贝克抑郁清单——表2  
 —2 贝克抑郁清单解释第3章 理解自己的情绪：怎么想就怎么感觉与你的情感进行接触——表3—1  
 所思与所感的关系认知扭曲的多种界定——表3—2 认知扭曲的多种界定感觉不是事实第二部分  
 实践第4章 从建立自尊开始克服无价值感增进自尊的特别方法——表4—1 改善情绪“三栏法”——  
 表4—2 紊乱思想日志——表4—3 摘自盖尔用“三栏法”写的家庭作业——表4—4 南希为鲍比在学校里  
 的问题而写的家庭作业.....第三部分 “现实的”抑郁第四部分 障碍的个人成长第五部分 战胜无  
 望与自杀第六部分 处理日常生活中的压力与紧张第七部分 情绪化学

章节摘录

我们可以先从观察中得出睡眠的特点。

在某人睡眠时仔细观察，也许他们正一动不动地躺着，周围既安静又舒适。

他们的呼吸又轻又均匀，他们也可能不时地翻身。

我们可能看得到他们的眼球在眼皮下移动，表明他们正在做梦。

睡眠中的人很可能对周围发生的一切毫无反应——虽然我们同他们说话，他们可能给出一些语无伦次的回答。

如果我们给他们一个足够强的刺激物，比如他们孩子的哭叫或闹钟的铃声，他们会马上醒过来，虽然他们可能还需要一小会儿工夫才能彻底清醒过来。

有了关于睡眠特点的这些认识后，我们来看一下科学家是如何定义睡眠的。

他们的定义与我们的观察类似。

比如，有的科学家将睡眠与清醒做了对比，认为他们是事物的两个对立面。

如果说清醒是指我们完全自觉的时间——当我们可以自愿地做一些事，比如，吃、喝、思考和工作——那么，睡眠正好是对立面。

正如我们所观察到的一样，处于睡眠状态时，我们的身体一般是不活跃的，除了个别无意识的动作，如抓痒。

大脑的特殊机制抑制了感官传来的各种信息流，与此同时，大脑的其他信号系统处于放松状态，甚至使身体的许多主要肌肉处于瘫痪状态。

虽然我们在睡眠中思维仍是活跃的——我们有思想并在睡梦中看到许多形象——但我们的大脑加工过程缺乏清醒时所具有的结构和逻辑。

定义睡眠的最后一个方法是将睡眠分成几个生理阶段。

一般来说，我们晚上睡6-9小时，经历4-5个独立的周期，每个周期持续约90分钟。

周期与周期之间有短暂的清醒期，不过我们记不住这些清醒期。

更复杂的是，每个睡眠周期又分5个阶段（如克雷特曼的学生迪蒙特所描述的那样）：瞌睡、轻度睡眠、两个阶段的深度睡眠和 R E M 睡眠。

一个健康的成年人的睡眠由25%的深度睡眠、50%的轻度睡眠和25%的 R E M 睡眠组成。

<<好心情 好睡眠.好记忆 (全三册)>>

编辑推荐

补不如补睡眠 《深睡眠》中的20个练习让你7天改善睡眠 《深睡眠》在英国畅销800,000册 每个人都可以对号入座的书 在台湾,从学到影星都竞相阅读!

据美国精神病协会《诊断统计手册》标准,《好心情·好睡眠·好记忆(全3册)》对抑郁症患者治愈率70%,且持续三年未复发。

翻开首页。

即可确定你是否需要《好心情·好睡眠·好记忆(全3册)》。

有如下情况者请使用《好心情·好睡眠·好记忆(全3册)》:孤独,内疚,躁狂焦虑,人格障碍,抑郁,自卑,幻觉,自杀企图。

《伯恩斯新情绪疗法》对抑郁症患者治愈率70%,附抑郁症患者用药指南 目标读者群:抑郁症患者、医生、心理医师、学生、都市白领、IT从业者、销售员.....所有有工作、生活压力的人 3分钟做完“贝克抑郁清单”立即显示你的情绪状况 《伯恩斯新情绪疗法》的价格比一天的抗抑郁剂费用还低,而且没有讨厌的副作用 《伯恩斯新情绪疗法》阅读治疗时间:4—12周 在美国心理治疗师列出的1000种书籍中,《好心情·好睡眠·好记忆(全3册)》名列榜首 据美国《预防》杂志,每五个人中就有一个抑郁症患者,每个人一生中至少需要一次心理治疗。

全球抑郁症患者的福音;美国心理类顶级畅销书;获美国心理学会最高奖——贝内特奖;中国有二千六百万抑郁症患者六成未及时就医;现有抑郁症患者中,只有不到十分之一人接受了相关的正规药物治疗;有百分之六十二的患者在出现抑郁症症状后从未就医。

百分之六十九被确诊的患者就医时主诉症状是不明原因的躯体症状;其中百分之四十三的人承受着慢性疼痛性躯体症状。

用17个相对简单的技巧克服人生命的低谷;附5种全新临床验证的药物使用方法;附《贝克抑郁清单》和《伯恩斯焦虑量表》 注意:在阅读《伯恩斯新情绪疗法》的患者中,有70%情绪改善明显,但30%仍无明显改善。

如有以下情况,请找医师咨询,或与《好心情·好睡眠·好记忆(全3册)》和药物共同使用:

至少4周感觉相当抑郁,且尽管自身很努力,却毫无改观 感到非常虚弱或沮丧,以致无法正常学习或工作 无法以积极的、令人满意的方式与他人交往 有幻觉或不寻常的体验,认为他人不可信赖 无法控制自己的性欲望及攻击冲动 滥用酒精或毒品 感到绝望或有自杀观念 点击免费阅读更多章节:伯恩斯新情绪疗法

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>