

<<心灵导师：情绪管理全书>>

图书基本信息

书名：<<心灵导师：情绪管理全书>>

13位ISBN编号：9787801273963

10位ISBN编号：7801273966

出版时间：1997-11

出版时间：经济日报出版社

作者：帕德丝等

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>

## <<心灵导师：情绪管理全书>>

### 作者简介

帕德丝 (Emrika Padus)

《情绪管理手册》一书责任编辑，并任《预防》(PREVENTION)杂志执行编辑，著有《女性健康与自然疗法百科全书》。

《预防》杂志为美国首要的健康杂志，每月有八百万的读者。

古特雷 (William Gottlieb)

现任《预防》杂志副总裁及编辑指导。

并任《预防》杂志健康类图书总编辑。

布瑞克林 (Mark Bricklin)

现任《预防》杂志编辑。

他创立的“预防性散步”(PREVENTION WALKING)俱乐部，自1986年来已有五十万人加入。

他同时也是男人健康杂志(MEN'S HEALTH MAGAZINE)的编辑指导。

他的畅销书有：《自然疗法的实践百科全书》、《自然疗法食谱》、《自然减肥法》及《女性健康及自然疗法百科全书》等。

### 总校阅简介

吴英璋

现任台北市教育局长，台湾大学心理系教授，台大医院精神科(合聘)临床心理师，台大医院家庭医学科(兼顾问)临床心理师。

台湾大学心理研究所博士班毕业。

曾任台北市立疗养院心理测验室主任。

### 导读简介

许文耀

现任国立政治大学心理系副教授。

台湾大学心理研究所博士班毕业。

曾任中原大学心理系副教授，专攻临床心理学。

李执中

现任中原大学心理系副教授，曾任台大医院精神部临床心理师，台湾大学心理系兼任副教授。

台大临床心理学博士。

译作有《人本心理治疗进阶》、《科学方法新论》，并著有《心理学》一书。

<<心灵导师：情绪管理全书>>

书籍目录

- 第一章健康外一章
  - 赢得快乐的长生
- 第二章第一步，先疗心
- 第三章抗癌的心
- 第四章对生命许个愿
- 第五章存在于心的止痛药
- 第六章帮助他人做自我康复
- 第七章家庭再整合
- 第八章爱能降低压力
- 第九章用幽默笑走压力
- 第十章色感与光感
- 第十一章创造力
- 第十二章音乐与歌
- 第十三章拥有宠物
- 第十四章玩乐
- 第十五章诗歌
- 第十六章安慰物
- 第十七章触摸
- 第十八章减肥成功的心理学
- 第十九章在梦中演戏
  - 自我觉察的新技巧
- 第二十章日记研讨会
  - 捕捉白纸黑字里的感情
- 第二十一章身心改造
  - 四种亲身经验
- 第二十二章你的身体韵律
  - 善选良机好好表现
- 第二十三章盘算风险
  - 快乐人生的关键
- 第二十四章超级学习术
- 第二十五章轻轻松松解决困扰
  - 三种新技巧
- 第二十六章如何准确表达心意
- 第二十七章身心联结（一）
  - 意外事件、过敏和哮喘、心绞痛
- 第二十八章身心联结（二）
  - 关节炎、背痛
- 第二十九章身心联结（三）
  - 烧（灼）伤、癌症、儿童的健康问题
- 第三十章身心联结（四）
  - 小水泡和口腔溃疡、蛀牙、癫痫症、齿龈疾病
- 第三十一章身心联结【五】
  - 头发与头皮的问题、头痛
- 第三十二章身心联结（六）
  - 心脏疾病

<<心灵导师：情绪管理全书>>

第三十三章身心联结（七）

血友病、高血压

第三十四章身心联结（八）

失眠症、性无能与性功能失调

第三十五章身心联结（九）

过敏性胃肠并发症、骨盆疼痛、怀孕、皮肤的问题、溃疡

第三十六章戒除甜蜜的诱惑

<<心灵导师：情绪管理全书>>

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>