<<病由心生2>>

图书基本信息

书名:<<病由心生2>>

13位ISBN编号:9787801289803

10位ISBN编号:7801289803

出版时间:2007-10

出版时间:中国言实

作者:[美]约翰·辛德勒

页数:179

字数:160000

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

<<病由心生2>>

内容概要

医学证明,76%的疾病都是由心理问题引起的!我们要想从根本上治愈这些疾病,就必须消除心理问题,恢复心理健康,否则就是治标不治本,只能事倍功半!本书共分两篇。

第一篇是约翰·辛德勒医生毕生的行医心得,介绍了心理因素导致生理疾病的医学原理:负面心情如何作用干人体的肌肉、血液循环、自主神经和内分泌系统,从而破坏人体的免疫力,导致人体生病。比如:什么样的情绪会导致肌肉紧张?血管对何种情绪刺激最敏感?哪种心情会导致皮肤问题?…… 第二篇介绍了数十种心理健康训练方法,内容涉及自信心训练、情绪控制训练、意志力训练、社交能力训练和人生规划训练。

这些方法不仅有助于我们恢复心理健康,更可以使我们养成良好的心理素质,预防各种心理疾病。 心理平衡的作用超过一切保健作用的总和。

你可以别的都不注意,你只要注意心理平衡,就掌握了健康的金钥匙。

本书由辛德勒医生的演讲稿集结而成。

面世以后,十分畅销,先后再版30多次,狂销1000000册,并荣登《纽约时报》等畅销书排行榜。 本书根据心理学界近50年来最新的发展,向大家推荐一些简单有效的心理健康训练方法,而且是从中 西文化两个角度,充分介绍了每种方法的心理保健功效。

在如何操作、练习、测试等方面也有很多详细指导。

<<病由心生2>>

作者简介

约翰·辛德勒,医学博士,著名内科医生,心理咨询大师。 率先提出"情绪决定健康"这一医学理念,给美国的医疗模式带来了革命性的改变。 在美国威斯康星大学和美国教育广播电台开辟"快快乐乐活到一百岁"的主题讲座,取得空前的成功

辛德勒演讲的录音在美国和加拿大的各个

<<病由心生2>>

书籍目录

序言第一篇 心情不好,当然会生病 第一章 不良情绪不可以致病 医学证明,76%的疾病都是情绪病强烈的情绪反应会带来严重后果 不良情绪会导致肌肉紧张 "这事儿真让我脖子疼" 胃是最能表现情绪的器官 结肠是心情的镜子 这是情绪性结肠痛,不是胆结石 情绪性"阑尾炎" 情绪可以让"肚子全鼓起来" 打嗝也多由情绪引起 血管对于情绪的刺激最为敏感 情绪引起的皮肤问题 骨骼肌的情绪表现 紧张情绪可以放大任何一个轻微的痛感 情绪性肌肉症状还有许多 第二章 只有心理成熟了,人才能健康 第三章 心理健康的基石——人类的六大基本需求第二篇 不生病的心理训练法第四章 其实,做到心理健康很容易 第五章 自信心训练 第六章 情绪控制训练 第七章 意志力训练 第八章 社交能力训练 第九章 人生规划训练

<<病由心生2>>

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