

<<远离成瘾症>>

图书基本信息

书名：<<远离成瘾症>>

13位ISBN编号：9787117146357

10位ISBN编号：7117146354

出版时间：2011-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：维尔

页数：136

译者：王政

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>

## <<远离成瘾症>>

### 内容概要

世界范围内，借助外物——随便什么——以满足自我的需求，呈现着上升趋势，有增无减。越来越多的人感觉，。

必须用上点什么东西才能让自己更舒服，心情更舒畅。

当今社会是太过忙碌了，负载着过多的压力，几乎所有人每天都在跟失意、焦虑、孤独、提心吊胆打交道，对美好的未来一点一点失去了希望。

那么，现在你究竟是优胜者还是失败者？

你愿意迎接挑战，由成功走向更成功吗？

愿意获得加倍的勇气，以及更多良好的感觉吗？

Arnaud

van der Veere所著的《远离成瘾症》正是为你而写的。

它能让你在任何逆境险阻中成为胜利者，立于不败之地！

## <<远离成瘾症>>

### 作者简介

Arnaud vatl der Veere , 1960年出生于荷兰海牙。

1975 ~ 1991年, 他一直是世界杯的泰拳选手。

1979年, 在海牙的一所教会, 他成立了自己的第一个运动学校, 教授综合功夫、踢拳击和泰拳。

1981年, 在荷兰代尔夫特(Delft)理工大学, 作者完成了生化博士(PhD in Biocllenqistry)学位。

毕业后, 在学校担任了两年科学研究助理。

由于作者丰富的亚洲经验, 他还在莱登(Leiden)大学和阿姆斯特丹(Amsterdam)大学担任了东西方文化适应(Acculturation)课程的讲师。

利用空余时间, 他先后完成了七部著作, 以及数百篇有关运动和健康的专栏文章。

这七部著作分别是:

KICK BOXING(有关踢拳击) NINJITSU(关于忍术) BUDO KRACHT(为学习武术的人提供不同的体能和重力训练)

VIETNAM(越南旅游指南) NETWEEN JUNTA AND

NIRWANA(探讨南传佛教、汉传佛教、藏传佛教之间的不同礼仪、师傅们的行事风范, 以及各种开悟方式的比较) NATIONAAL

CONVENANT PREVENTIEVE GEZONDHEID (探讨荷兰医疗体系当前存在的问题, 包括居高不下的医疗支出)

《一夜好眠——睡眠及睡眠紊乱》 1999年, 作者成立了Force

One基金会, 致力于推动兼顾身心的健康生活, 其服务对象包括各种成瘾症族群、问题青少年、运动受伤者等。

截至2008年, 所服务人次已达15540。

## <<远离成瘾症>>

### 书籍目录

- 一、什么是成瘾症
  - 1. 你知道成瘾症的具体含义吗
  - 2. 有哪些因素会影响成瘾症
- 二、大脑是起点
  - 1. 致雇主们——成瘾症在雇员中
  - 2. 致学校——成瘾症在教师中
- 三、我们身边的成瘾症
  - 1. 合法成瘾症
  - 2. 非法成瘾症
- 四、怎样辨认成瘾症
  - 1. 成瘾症的普遍行为表现
  - 2. 成瘾症的不同行为表现
- 五、成瘾症从什么时候开始
  - 1. 幼年
  - 2. 青春期
  - 3. 人过三十
  - 4. 老年成瘾症
- 六、家庭里的成瘾症
  - 1. 当父母染上成瘾症
  - 2. 当孩子染上成瘾症
  - 3. 当共同生活的其他家庭成员染上成瘾症
- 七、酗酒、是个问题
  - 1. 酒，究竟为何物
  - 2. 因人而异的效果
  - 3. 安全饮酒量
  - 4. 你了解饮酒的风险吗
  - 5. 酒精与药物混合使用的后果
  - 6. 狂饮
  - 7. 酒精依赖性
  - 8. 饮酒的社会效应
  - 9. 饮酒与妊娠
  - 10. 戒酒方案
  - 11. 饮酒的中国特征
- 八、吸烟，更是个问题
  - 1. 不是劝你戒烟
  - 2. 烟草的制作
  - 3. 你会吸烟吗
  - 4. 吸烟也有“正面形象”和积极作用
  - 5. 知其所以“燃”才有退路
  - 6. 吸烟影响健身运动吗
  - 7. 尼古丁戒断症候群
  - 8. “我为什么要戒烟”
  - 9. 戒烟“兵法”
  - 10. 你死我活，还是和平共处
- 九、赌博，由来已久的问题

## <<远离成瘾症>>

1. 感知游戏
2. “我赌博上瘾了吗”
3. “险境”档案
4. 游戏思维
5. 怎样提供帮助
- 十、新型成瘾症
  1. 游戏成瘾
  2. 上网成瘾
  3. 聊天与性
  4. 网络与赌博
  5. 上网与游戏
  6. 网上购物
  7. 虚拟现实或“第二人生”
- 十一、如何预防成瘾症
- 十二、重度成瘾症
- 十三、结论
- 十四、成瘾症与中国医疗保健体制

## &lt;&lt;远离成瘾症&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：从孩童到成人，大脑一直处于发展阶段，由此我们了解到，大脑在发育过程中对来自外部的影响是十分敏感的。

通过储存积累图像，建立连接和各种关系，以及其他有意识与潜意识的学习途径，外部环境无疑在促进着大脑成长。

这一自外而内的输入过程，极易受到会影响信息吸收的次级因素的干扰。

大脑中有一个部分，位于大脑前端，名曰“前额叶皮层”。

对正在发育中的人来说，这个区域所负责的决策判断功能是最必要的条件之一。

假如遭受了化学刺激，它将再也不能用“对”与“错”来修正自我。

为了加深理解，让我来具体解释大脑之于成瘾症是何等的关键吧。

大脑的边缘系统靠近人体耳朵的部位，它负责调控和管理人们感知快乐的能力，我们可以把它称作大脑的“奖赏”系统。

这就是为什么我们在做一些事情时，会有愉快高兴、心满意足的体会。

由于这种功能，任何形式的外界影响都可能妨碍边缘系统的实际精确度。

吸食毒品，或者是饮酒、吸烟、服用药物，都对该系统有一定的作用。

毒品也好，烟酒也罢，哪一样我们使用时间越久，边缘系统就愈发地难以保持平衡。

而保持我们情绪的稳定性，正是边缘系统的平衡之处，因此它的变化自然左右着我们的心情。

位于大脑前部的大脑皮层分为几个不同的区域，每个区域掌管着特定的功能。

我们所具有的四种感知能力——视、听、触和感觉，便需经大脑皮层翻译，才能转换成大脑“听”得懂的语言。

大脑皮层被用作翻译，这个事实暗示我们，它必须比现今任何一台最高级的电脑都反应得更敏捷，运作得更迅速。

所以其中的额叶皮层是大脑至关重要的部分，它照管着我们做出的所有决定。

## <<远离成瘾症>>

### 编辑推荐

各类成瘾问题在中国日趋严重，越来越多的人正在或已经失去了健康的身体和生活。可怕的是，大多数人起初只是把这些事当作日常的娱乐消遣，并且以为一切都能尽在自己的掌控中。然而，在我们身边每天都会看到，更多的人要是离开了酒精、毒品、网络等就无法活下去，他们把钱、时间都花费在了这些东西上。最可怕的是，相当一部分人尚未意识到自己的问题，未意识到自己成瘾的倾向，更别说成瘾的危害。

<<远离成瘾症>>

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>