

<<排除不良情绪50招>>

图书基本信息

书名：<<排除不良情绪50招>>

13位ISBN编号：9787508274430

10位ISBN编号：7508274431

出版时间：2012-6

出版时间：金盾出版社

作者：杜宣新

页数：160

字数：78000

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>

## <<排除不良情绪50招>>

### 前言

不良情绪是人类健康的大敌，如不及时化解排除，日积月累，便会导致情绪中毒，而情绪中毒是内源性疾病的百病之源。

研究表明，恐惧、焦虑、内疚、压抑、愤怒、沮丧等种种不良情绪，不仅会给人带来心理上的变化，而且70%以上的人最终还会遭受到情绪对身体的侵害。

癌症与长时期的忧虑愁怨悲伤有关，焦虑和压力过大会影响肠胃，恐惧则会导致脱发和溃疡。据统计，目前与情绪有关的病已达200多种；在所有患病人群中，70%以上都和情绪有关。

抑郁症患者通常都会觉得无端的情绪低落。

当抑郁症发展到比较严重的程度时，很多患者甚至会选择自杀来结束这一痛苦。

根据调查，在每年自杀的人中间，有超过80%的都是不同程度的抑郁症患者。

情绪中毒，不像食物中毒有那么明显的症状，它是在用肉眼看不见、用手摸不着的情况下暗暗发生的，其危害远远超过食物中毒。

由于它具有易发性，故对每个人而言，随时都有发生的可能。

为此，情绪排毒也不可能一劳永逸，而是随时都需要做的事情。

目前，精神疾病已超过心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾患位居首位。

世界卫生组织在去年的世界精神卫生日指出，全球有25%的人需要精神治疗。

也就是说，全球每4个人当中，就有1个人需要精神治疗。

既然不良情绪是人类健康的大敌，我们就应当采用适当、有效的方法进行排解。

为此，本书作者通过多年的研究，总结归纳出几十种方法，编纂成这本《排除不良情绪50招》，以供广大读者尝试、选用。

相信本书的出版定能为读者预防、化解不良情绪，始终保持快乐与健康，提供有效的指导和帮助。

编者

## <<排除不良情绪50招>>

### 内容概要

《排除不良情绪50招》是一本专门介绍怎样自我排除不良情绪的大众科普读物。作者针对当今社会人们日常生活中普遍存在的一些心理问题及各种消极有害情绪，根据多年的研究，从大量的案例中，总结归纳出50种自我化解的妙招，以供读者尝试，从而永远保持乐观向上的精神状态，远离烦恼与疾病。

《排除不良情绪50招》的作者是杜宣新。

## <<排除不良情绪50招>>

### 作者简介

杜宣新，中国健康教育协会会员，中国性学会会员，自然医学研究员，中国长寿学学会研究员。出版的著作有《大众快乐处方》、《不测不知道，性福很奇妙》、《人体健康自我评估50法》、《长命百岁不是梦》、《久坐族简易健身法》等。

## <<排除不良情绪50招>>

### 书籍目录

#### 一、适时宣泄法

1. 开怀大笑
2. 痛哭流泪
3. 吼上几声
4. 发发唠叨
5. 自我对话
6. 长吁短叹
7. 击打沙袋
8. 胡乱涂鸦
9. 敢于冒险

#### 10. 规律睡眠

#### 二、善待自己法

11. 定位自己
12. 和谐自己
13. 反问自己
14. 放松自己
15. 清扫自己
16. 安慰自己
17. 宽容自己
18. 善待自己
19. 奖励自己
20. 统治自己
21. 悟透自己
22. 关注健康

#### 三、淡泊心境法

23. 漠视钱财
24. 眼光上视
25. 另类财富
26. 适度为上
27. 品茶清心
28. 七味心药
29. 玩玩收藏
30. 凑凑热闹
31. 翩翩起舞
32. 远离烦恼
33. 珍惜生活
34. 知足常乐

#### 四、智慧生活法

35. 盘活资财
36. 换个思路
37. 直呼姓名
38. 揽镜开悟
39. 善用智慧
40. 对症读书
41. 互发短信

<<排除不良情绪50招>>

- 42. 用纸写信
- 43. 摆脱孤独
- 44. 与人拥抱
- 45. 妙用蓝色
- 46. 坚守信仰
- 47. 科学祈祷
- 48. 心中许愿
- 49. 憧憬未来
- 50. 祝福明天

附录

抑郁症的自我评定

受挫折时如何整理你的心情

你会不会善待自己

你有什么样的金钱观

你有创造未来的本事吗?

## &lt;&lt;排除不良情绪50招&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：人们只要有机会，就应大声地唱唱戏或唱唱歌，即使都不会，放开嗓门吼几声，对身心也是大有裨益的。

大声喊叫可以缓解精神压力，减轻紧张情绪，使皮质醇（与心脏疾病相关的因素之一）的产物释放缓慢。

通过大声喊叫来发泄情绪是一种净化心灵的过程。

事实上，大声喊叫可以刺激内啡肽的释放，而内啡肽是人体的天然镇痛剂。

你想知道你为什么在捧腹大笑之后感觉这么好吗？

或者为什么有氧健身会使你产生“赛跑者的兴奋”呢？两者皆是因为在你的血液中存在内啡肽。

内啡肽能够自然形成类似于吗啡的、可以减轻疼痛的化学物质。

除了扮演痛苦和压力的调节者外，内啡肽还会产生愉快的感觉，改进血液循环，帮助提高记忆以及增强免疫力。

值得庆幸的是，“声音意识”技巧可以增加你的内啡肽。

因为深呼吸和演唱刺激你的身体将其释放。

因此，你的气色将更好；你的笑容会更多；你的眼睛将更加明亮；你的面颊将更加红润，你的脸部压力将慢慢消散。

另外，你会感觉更好，你将会拥有清晰的头脑以及一种更积极的人生观。

如果你曾经遭遇束缚，或需要一个飞跃，请记住：甚至只用吼上几声——“声音意识”的小技巧，就可以瞬间调节你的不良情绪。

语言作为无可替代的宣泄方式，可以帮助老人消愁解闷，使他们心情愉快。

文献显示，国外一项长达20年的追踪调查显示，之所以女性老人比男性老人心理更加健康，更能够适应老年生活，就是因为女性比男性更爱讲话。

不过专家认为，老人唠叨不应局限于自言自语和跟家人、朋友聊天。

因为只有唠叨中获取外界信息和知识，才能更利于老人身心健康。

为此，专家提倡老人多去图书馆、旅游景点、免费健身培训班等人比较多的公共场所活动，以便获得更多的说话机会，让自己的“唠叨”变得更有价值。

老人唠叨最好以愉快的内容为主。

专家认为，只有这样才会让他们的情绪更多地沉浸在兴奋当中，能使大脑分泌更多的有益激素。

研究发现，声音越大，调动大脑组织和呼吸肌的概率越大，对大脑的刺激作用越强。

研究人员还发现，大声说话可能有利于治疗一些脑组织损伤性疾病。

为此，研究人员要求试验对象用四种不同的声调念句子，这些句子长短不一。

这四种不同的声调包括正常声音、比正常声音高10分贝、比正常声音高一倍以及竭尽全力大声喊。

结果发现，声音越大，调动大脑组织和咀嚼肌的概率越大，对大脑的刺激作用越强。

研究人员认为，这一发现说明人在大声说话时，呼吸系统以及控制呼吸系统的脑组织需要联合起来发挥作用。

这种协同作用可成为语言治疗的一个部分，为一些脑组织损伤疾病（如脊柱损伤、帕金森氏病、脑瘫、多发性硬化和中风等）的治疗带来希望。

日本一位著名心理学家对5700名24岁以上的女性调查发现，半数以上的年轻妇女喜欢跟她的丈夫或好友倾诉内心的痛苦和烦恼，这些人的身体都比较健康。

与此相反，约有1/3的女性是以酗酒、吸烟及用安眠药等方式来解决压力和不满，结果她们都不同程度的患有神经衰弱、月经失调、高血压等疾病。

可见唠叨是女人一种特殊的保健方法。

自言自语。

有人无论在家或在街头的公共场所，口中总是念念有词，甚至是自己与自己对话。

这种无人对话的自言自语，是潜意识语言的一种表现形式，也是对不良情绪的本能性发泄。

心理学家研究发现，自己的声音有一种自我镇静的功能，特别有利于调整、改善和抑制大脑中紊乱的

<<排除不良情绪50招>>

思维。

冥思苦想只是内心的对话，如果在幽静的环境里把这种对话变为独白讲出来，心情便会得到稳定。



<<排除不良情绪50招>>

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>