

<<情绪与健康>>

图书基本信息

书名：<<情绪与健康>>

13位ISBN编号：9787508718750

10位ISBN编号：7508718755

出版时间：2008-10

出版时间：中国社会出版社

作者：邢红梅 等编著

页数：192

字数：163000

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>

## <<情绪与健康>>

### 内容概要

为了更好地从心理学的视角解读情绪，揭开情绪的奥秘，还原情绪的本质；最大可能的摆脱消极情绪对我们身心的影响，战胜情绪、成为情绪的主人；使心中永远洋溢愉悦的情绪，让我们的人生更精彩，我们编写了《情绪与健康》一书。

本书由四部分组成。

第一部分介绍的是关于情绪的基础知识，涉及到情绪的基本知识和情绪在生活中的方方面面。

第二部分介绍的是情绪对健康的影响，分析论证了生理上的疾病大多数起因于情绪。

第三部分分析了影响我们生活的种种不良情绪。

第四部分介绍了一些调节、控制不良情绪的方法。

本书是关于情绪的科普读物，通俗易懂，面向广大的普通人群。

相信这本书可以帮助大家从心理和情绪的角度去分析自己的生活，遇到不良情绪时，能够积极地调适，走出情绪的低谷。

愉快地生活。

## &lt;&lt;情绪与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言一、情绪理论知识 什么是情绪 情绪可分为几种基本类别 情绪状态有哪些 七种好情绪和七种坏情绪是什么 你对情绪知多少 你的情绪健康吗 情绪低落了怎么办 情绪饥饿了怎么办 为什么情绪不可小视 为什么做事情前情绪很重要 哪14种情绪左右成功 为什么10°C正是情绪波动点 何谓情绪性过敏症 语言应激号隋绪短路有什么关系 激素与情绪是什么关系 如何检测情绪是否“过了火” 情绪也有盲点吗 男人女人都有情绪周期吗 什么是专属女人的情绪指标 你对儿童情绪障碍知多少 孩子情绪受伤时怎么做 你关注过孩子的厌学逃学早恋等情绪问题吗 为什么品学兼优的学生更易情绪压抑 什么是少年抑郁性情绪障碍 为什么天生短小基因易生焦虑情绪 青春期情绪不稳定的原因是什么 情绪会影响正常月经吗 妇女为何经前情绪低落 月经期出现坏情绪怎么办 经期为何情绪易激动 月经期情绪如何调适 为什么情绪不好难怀宝宝 孕妇情绪与胎动有关系吗 孕妇怎样调节自己的情绪 情绪与流产有关吗 情绪与难产有关吗 为什么要关爱孕妇的情绪 女性别让情绪伤了身 更年期为什么要保持情绪的稳定 更年期妇女如何克服不良情绪 为什么老年人情绪要优化 为什么情绪反应不能过了 影响情绪的非人为因素有哪些 天气真的会影响情绪吗 为什么春天容易“情绪上火” 怎样才能不让春天“情绪上火” 怎样提防高温烈日的“情绪中暑”……二、情绪对健康的影响三、不良情绪四、调节情绪

## &lt;&lt;情绪与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

一、情绪理论基础知识 情绪状态有哪些 心境是一种微弱、持久而又具有弥漫性的情绪体验，通常叫做心情。

中国的古语“忧者见之而忧，喜者见之而喜”，说的就是心境。

心境对人的生活、工作和健康会发生重要的影响，积极乐观的心境会提高人的活动效率，增强克服困难的信心，消极悲观的心境会降低人的活动效率，使人消沉和萎靡。

激情是一种强烈的爆发式的短暂的情绪存在形式，就是平时所说的上来脾气了。

重大事件、突然发生的事件都会引起激情。

激情有积极和消极之分。

积极的激情可以成为人们积极地投入行动的巨大力量，新婚青年憧憬未来生活，刚入学的孩子做梦都在读书。

消极的激情则可以使一个人萎靡一生，甚至结束一个人的生命，生意的失败和失去工作都可以使一个人失去活下去的信心。

应激是出乎意料的事件或遇到危险情景时出现的高度紧张的情绪状态。

在应激状态，血管收缩，血压升高：心跳加快，呼吸急促，紧张、焦虑。

人可能有两种反应，一是目瞪口呆，手足无措，思维陷入一片混乱之中，一是头脑清醒，急中生智，动作准确，行动有力，及时摆脱困境。

心理学研究发现，70%的人惊慌失措，手忙脚乱，15%的人完全瘫痪，只有15%的人反应正常。

强烈和持久的应激反应会损害一个人的工作效能。

.....

<<情绪与健康>>

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>