

<<情绪力>>

图书基本信息

书名：<<情绪力>>

13位ISBN编号：9787530969410

10位ISBN编号：7530969412

出版时间：2013-1

出版时间：29.80元

作者：约翰·A.辛德勒

页数：208

字数：120000

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>

<<情绪力>>

内容概要

作者根据自己多年的行医经验指出：要彻底根治这些疾病。

关键是消除病人的负面情绪，培养病人管理情绪的能力，其他任何的治疗方式都只能是事倍功半。

本书正是基于这些理念，总结出许多实用有效的心理训练法，教读者用简单易行的方法控制自己的情绪。

全美有数百万人接受过作者的指导，作者开设的“情绪力”课程也成为全美最受欢迎的选修课程。

<<情绪力>>

作者简介

约翰·A.辛德勒，美国著名心理咨询专家，莫诺心理诊所创办人之一。
率先倡导“情绪健康”这一理念，作者在全美开设“情绪力”的培训课程，指导人们如何管理自己的情绪，该课程迅速成为美国最受欢迎的课程。
作者还将自己的培训内容整理成书，图书出版后迅速风靡世界，长期雄踞《纽约时报》畅销榜前列。

<<情绪力>>

书籍目录

第一章 病由心生

一半的疾病都是情绪性疾病 / 3

坏情绪导致疾病 / 4

情绪性疾病是一种生理疾病 / 7

两种情绪 / 9

愤怒也许会要人命 / 10

剧烈的情绪会引起严重的疾病 / 11

小情绪积郁成大问题 / 12

第二章 情绪是如何引发疾病的

肌肉紧张与痛感的产生 / 19

心真的能提到嗓子眼吗 / 20

只有一半的人真正得了胃溃疡 / 21

结肠是情绪的镜子 / 23

胆囊炎也难逃情绪法网 / 24

情绪性阑尾炎 / 25

有一种折磨叫“胀气” / 25

打嗝绝对是一种情绪疾病 / 27

偏头痛：血管肌肉的情绪表现 / 28

情绪引起的皮肤问题 / 29

骨骼肌的情绪表现 / 30

清醒认识情绪疾病 / 32

第三章 情绪是如何影响呼吸和内分泌的

呼吸过度 / 37

换气过度时会出现什么现象 / 38

睡觉时很容易换气过度 / 39

并不是你神经紧张 / 40

脑垂腺：情绪的来源 / 41

利尿激素 / 43

促生长激素 / 44

哮喘，一种生长激素应激症 / 47

感染刺激VS情绪压力 / 48

促肾上腺皮质激素 / 49

ACTH应激实验 / 50

慢性ACTH应激症 / 52

第四章 良好的榭魔亲黑蚜家?/p>

良好情绪的威力 / 55

掌控情绪变化的阀门 / 58

你选择哪种疗法 / 59

内在情绪与外在情绪 / 59

揭开内在情绪的面纱 / 60

第五章 我们能成为情绪的主宰吗

无处不在的情绪性疾病 / 65

情绪平衡vs麻烦 / 66

情绪压力与教育有关 / 67

“成熟”是情绪平衡的另一个名字 / 68

<<情绪力>>

- 对成熟的普遍误解 / 69
- 成熟所需具备的条件 / 70
- 性成熟时代 / 74
- 这样的男人能嫁吗 / 75
- 成熟意味着认清现实 / 77
- 不抱怨，向前进 / 78
- 成熟的历程 / 80
- 用意识控制思想 / 80
- 选择正确的方法 / 81
- 从这里出发：正情绪 / 82
- 以健康的情绪替代压力性情绪 / 83
- 两种情绪，两种结果 / 85
- 享受生活的每个瞬间 / 89
- 第六章 掌控情绪的十二条准则
- 简单做人是一种智慧 / 93
- 事情没有你想像的那么糟糕 / 96
- 爱上工作，充实自己 / 99
- 培养自己的爱好 / 101
- 懂得知足常乐 / 102
- 欣赏他人，熨帖自己 / 106
- 养成说好事的习惯 / 108
- 乐观让痛苦化为灰烬 / 110
- 果敢面对你的问题 / 111
- 活在当下 / 113
- 时刻准备，把握未来 / 114
- 别为小事而抓狂 / 115
- 第七章 家和万事兴
- 家庭是情绪性疾病产生的首要原因 / 119
- 造成压力的家庭环境 / 120
- 家庭能成为你力量的源泉 / 126
- 让家庭成员永保自信 / 131
- 第八章 性和情绪有关系吗
- 性需求不是无休止的 / 135
- 性需求并不是人类生活的主流 / 136
- 色情不是情 / 137
- 婚前性难题 / 141
- 健康的性生活是正能量 / 144
- 第九章 如何消除工作中的情绪压力
- 工业体制引起的情绪压力 / 151
- 管理者的压力 / 152
- 幸福与地位无关 / 153
- 快节奏生活中的自娱自乐 / 155
- 第十章 情绪压力会缩短我们的寿命
- 情绪压力随着年龄的增长而增加 / 159
- “衰老”通常都是情绪性疾病 / 160
- 现代社会，衰老意味着什么 / 162
- 最美莫过夕阳红 / 168

<<情绪力>>

第十一章 实现你的六大基本需求

爱的伟大力量 / 173

人人都需要安全感 / 177

生活的情趣来源于对创新的追求 / 178

大家都需要被认同 / 180

新鲜感是生活增味剂 / 182

人人都要自尊 / 184

你的基本需求 / 186

第十二章 完美的生活蓝图 / 189

<<情绪力>>

章节摘录

<<情绪力>>

媒体关注与评论

对很多人来说，情绪压力虽影响着他们，却难以让人察觉。

一旦他们的身体感到不睦，他们从未想过这是因为自己产生了情绪压力。

——美国前总统克林顿 这本书是为所有人，包括你而写的，因而你就能够远离情绪性疾病，就能够找到一种方法将自己的情绪压力转变为积极的能量。

——美国《纽约时报》 为青少年量身定做的教科书，所有青少年都应该读一下，它可以弥补我们教育中最缺失的部分——情绪管理。

——美国青少年教育协会

<<情绪力>>

编辑推荐

《情绪力:全美最受欢迎的生命能量课》编辑推荐：一半以上的疾病都是情绪引起的，大多数人通常都不太在意情绪上的压力，不论过程是纠结还是轻松，他们最终会发现很多严重的疾病都是由情绪造成的，并且在今天，情绪已经成为人们亚健康的主要原因之首了。所以，这本《情绪力:全美最受欢迎的生命能量课》一开始便向读者解释了何为情绪性疾病，一旦你了解了情绪压力将会造成哪些痛苦难熬的结果后，你才知道管理自己的情绪有多重要。建议大家好好读一下此书，他可以搞定生活中一半以上的疾病。

<<情绪力>>

名人推荐

对很多人来说，情绪压力虽影响着他们，却难以让人察觉。
一旦他们的身体感到不适，他们从未想过这是因为自己产生了情绪压力。
——美国前总统 克林顿

<<情绪力>>

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>