

<<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: 负面心情如何作用于人体的肌肉、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, 你只需要注意心理平衡, 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>