

<<好心情是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<好心情是最好的药>>

13位ISBN编号：9787040204438

10位ISBN编号：7040204436

出版时间：2007-1

出版时间：高等教育出版社

作者：约翰·A.辛德勒

页数：170

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>

<<好心情是最好的药>>

前言

## <<好心情是最好的药>>

### 内容概要

自1954年首次出版以来,《好心情是最好的药》的销量已经超过了一百万册,本书的理论也已经为众多最新的医学案例证实。

全世界无数的临床医学家、医生、作家和平民大众受到了它的影响。

本书的作者约翰·A.辛德勒医学博士首次以普通读者可以理解的语言来解释情绪压力和身体疾病之间的联系,彻底改变了人们生活的方式。

辛德勒博士认为,超过一半的疾病是由于情绪诱发证(E )引起的。

不过幸运的是,大多数这样的疾病都可以避免。

当你的大脑中出现了消极的想法时,你的身体正经受着从神经系统、肌肉、关节、腺体和器官传来的各式各样消极的回应。

这些消极情绪强烈程度的不同所引起的身体反应会造成咽喉肿痛、胃溃疡或者其他更严重的疾病。

辛德勒博士的方法得到了充分的证实,能让大家对自已的想法提高警惕,以便更好地控制自己的情绪。

一旦你掌控了自己的情绪,你的生活也会充满欢乐,最重要的是预防和治疗情绪诱发证就成了一件容易的事。

《好心情是最好的药》将教会你如何轻松做到这一点。

## <<好心情是最好的药>>

### 作者简介

约翰·A.辛德勒医学博士于1939年与人共同创办了著名的门罗诊所。在那里，他开创了关于情绪诱发症的革命性理论。1949年，他做了一次名为《如何快乐度过百年》的电台节目，收效颇好。那次节目的笔录印刷后销售了数千册。也正是由于这次意想不到的成功才让他写出了《纽约时

## <<好心情是最好的药>>

### 书籍目录

序言 全书简介 第一部分 情绪如何诱发疾病 第一章 人们的大多数疾病都是由情绪导致的 第二章 情绪是怎样通过神经系统产生疾病的？

第三章 情绪诱发的换气过度症对我们的影响 第四章 情绪怎样通过内分泌腺引发疾病 第五章 好心情是最好的一剂药 第六章 基础情绪和表面情绪 第二部分 如何治疗情绪诱发症 第七章 你能做到情绪稳定 第八章 怎样培养情绪稳定的能力 第九章 让生活多姿多彩的十二条原则 第十章 从家庭中获得情绪的稳定性 第十一章 如何达到性成熟 第十二章 如何面对工作所带来的紧张情绪 第十三章 如何面对老去的岁月 第十四章 人类六种基本需求的满足 第十五章 最后的蓝图致专业读者的话

## <<好心情是最好的药>>

### 编辑推荐

自1954年首次出版以来,《好心情是最好的药(全新修订版)》的销量已经超过了一百万册,《好心情是最好的药(全新修订版)》的理论也已经为众多最新的医学案例证实。全世界无数的临床医学家、医生、作家和平民大众受到了它的影响。

<<好心情是最好的药>>

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>