

<<心灵深呼吸>>

图书基本信息

书名：<<心灵深呼吸>>

13位ISBN编号：9787309051698

10位ISBN编号：7309051696

出版时间：2006-9

出版时间：复旦大学出版社

作者：陆志仁

页数：221

字数：118000

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>

<<心灵深呼吸>>

内容概要

现代物质文明虽然带来便利与快速，但是人类也为此付出沉重的代价，因为一切精神上所承受的压抑都将会显现在生理状态上，不但影响生活品质、助长疾病的产生，甚至带来死亡的危机。

本书提供有关心灵养生的概念，强调如何运用及培养正向的心理特质以促进身心健康，并增加个人处理问题及排解压力、情绪与满足心灵需求的调适能力。

本书提供读者一些有关心灵养生方面的知识和启示，将有助于你摒弃那些有害于健康的负面心理能量，积极地汲取有益于健康的正面心理能量，作为防病和治病的不花钱“药物”。

只有当一个人真正获得了心理上的健康，这个人的身体健康才有充实的保证，这个人的生活才能说是幸福美满的。

<<心灵深呼吸>>

书籍目录

第1章 心理与生理健康相关的科学证据第2章 精神紧张是现代健康的公害第3章 A型性格与心脏病第4章 愤怒与敌意威胁着心血管第5章 21世纪的健康大敌——忧郁症第6章 忧虑——最大的心灵健康隐忧第7章 悲伤侵蚀心灵第8章 不要轻视孤独第9章 C型性格——是癌症性格吗?第10章 抗病性格——B型性格及其他第11章 乐观——保持健康的有力武器第12章 维系健康的坚实基础——自我认同和信仰第13章 利他主义有利于健康第14章 幽默和笑——最经济有效的健康处方第15章 心灵与生理健康不可分

<<心灵深呼吸>>

章节摘录

紧张不是现代社会的产物，早在远古时代，人类为了生存，经常不得不与严酷的自然灾害或凶恶的野兽进行生死搏斗，这是一种关系到生死存亡的紧张。而在现代社会，虽然我们所承受到的紧张程度上有所缓和，但远比古代人所遇到的紧张更为频繁和复杂。

现在紧张几乎已与我们每个人时刻相伴，工业化社会的来临，在给我们带来无穷无尽的现代物质文明时，也让我们遍尝到了种种紧张带来的苦果。

现代社会的竞争性和变动性让我们几乎淹没在紧张的海洋中，可以说在现实生活中，没有一个人能够避得开紧张压力，也没有一个人不在为紧张而奋斗。学习新的知识、掌握新的技术及资讯、适应新的工作和生活环境，对于每个人来说，都是一种挑战，一种紧张。

紧张给我们带来了挑战，也带来了机会；但是如果我们对紧张处理不当，则紧张就会变成现代社会的一种健康公害。

（一）紧张的两个主要类型 1. 带有一般性质的紧张：在这类紧张中，有些是无法避免的，如一个人一生中遭遇到的重大不幸事件，其中失去亲人可能是最严重的紧张事件。

又如与年龄有关的紧张，包括降生到人间对外在世界不适应的婴儿，处于快速发育时期而与社会不协调的儿童和青少年人群，担负生儿育女和抚养父母重担的中年人，以及面临退休、体质越来越差和死亡等因素的老年人。

另一些是不一定发生的，或者说不总是不可避免的，例如夫妻失和乃至分居或离婚，教育子女上带来的问题，人际关系上出现的紧张，家庭经济上发生暂时性的困难，以及一些烦心事引起的紧张等。

2. 具有竞争性质的紧张：这类紧张明显地带有工商业社会的色彩，它在发展上的竞争性是产生这类紧张的根本原因；以考试为例，现代社会中各类五花八门的考试，无论从深度上还是从广度上来说，都远远超过古代的科举考试。

现代社会中有许多人，几乎一生都在从事竞争性的学习和工作，有的从三四岁的幼儿开始，这种竞争生活一直延续到七八十岁的老年；不管在与别人的竞争中得到了成功和欢乐还是失败和痛苦，他们肯定承受到了比别人更多的紧张。

现代社会也产生了某些以高度紧张为基本特征的职业，例如专门从事股票买卖的经纪人，这类职业注定了他们在工作时间内必须一直处于“每根神经被吊着”那样的高度紧张之下。

许多大公司的主管也差不多生活在这种精神紧张状态之中。

3. 因不适应现代社会而带来的紧张：现代社会生产力高度发展，给我们带来了速度和效率，同时也给我们带来了不适应性，并由此产生一系列的紧张。

例如一个在自动装配线工作的工人，他很可能因无法适应装配线运转速度不断增加而产生紧张。又如与以前的人工小工厂生产规模相比，现在的大企业中精细分工使企业这个社会发生了分化，形成了管理阶层和被管理阶层。

这两个阶层之间相互不适应，加深了彼此间的不信任和紧张。

在上面三种类型的紧张中，第二、三种对健康的负面影响比较深远和严重。

<<心灵深呼吸>>

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>