

<<德建身心疗法专业手册>>

图书基本信息

书名：<<德建身心疗法专业手册>>

13位ISBN编号：9787309069181

10位ISBN编号：7309069188

出版时间：2009-10

出版时间：复旦大学出版社

作者：陈瑞燕

页数：158

字数：105000

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>

<<德建身心疗法专业手册>>

内容概要

香港中文大学心理学系教授陈瑞燕研创一项以中国禅宗修行方法为基础的「德建身心疗法」，所谓「德建身心疗法」，其实是建基于正品德，用以改善身体及心理的治疗方法。该疗法源于传统「少林禅武医」的修行方法，由四个元素组成，包括禅修、饮食、内养功及通窍。由于疗法以中国传统文化为基础，因此疗法讲求的精神及饮食习惯，会更适合中国人，相对传统西方的心理治疗，疗法对国人更见优势。

<<德建身心疗法专业手册>>

书籍目录

序一序二第一章 德建身心疗法的基础理念 一、身心医学 二、中国的身心医学观 三、西方的身心医学的研究 四、“德建”两字的含意 五、德建身心疗法的特色 六、中国人需要身心疗法 七、德建身心疗法文化历史背景第二章 德建身心疗法四大环节之一：修禅 一、禅学与心理学 二、明因果，修心性 三、自然就是禅 四、万法唯心造 五、正品德，明持戒 六、《六祖坛经》的启示 七、放下贪嗔痴 八、慈悲善行快乐人第三章 德建身心疗法四大环节之二：内养功 一、练内养功的目的 二、丹田的科学研究 三、功法介绍 四、丹田呼吸法的脑科学研究 五、少林内养功与西方松静练习的区别 六、少林传统的内养功与现代变异后少林功夫的区别 七、功法的原理及分析第四章 德建身心疗法四大环节之三：饮食——忌腥、荤、辛辣 一、药膳同源，药疗不如食疗 二、不食腥、荤、辛辣 三、自然而不执著的饮食 四、早上一碗粥 五、烹调食物的方法 六、《本草纲目》论荤菜 七、《楞伽经》论腥、荤食物第五章 德建身心疗法四大环节之四：通窍 一、鼻子通 二、肠道通第六章 德建身心疗法临床研究 一、德建身心疗法与认知行为疗法的效果比较 二、个别案例分析后记一后记二后记三附：德建身心疗法相关活动资料作者介绍

<<德建身心疗法专业手册>>

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>