第一图书网, tushu007.com

<<一念天堂>>

图书基本信息

书名：<<一念天堂>>

13位ISBN编号：9787512203136

10位ISBN编号：7512203136

出版时间：2012-11

出版时间：中国民族摄影艺术出版社

作者：约翰·A·辛德勒

页数：231

字数：170000

译者：江月

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

前言

译者序当我不曾看到这本书的原稿前，我经常想的一个问题是：文字究竟具有怎样巨大的力量？
它是不是真的可以在人们之间起到沟通和交流的作用，还是将人们之间本就严重的误解变得更加严重？
或者它在人们受伤之后，在其伤口上再雪上加霜？
当我沉浸在辛德勒博士在多年前撰写的这本书中，将其慢慢地读完，我惊奇地发现，在本书中的众多观点竟然在现实生活中可以实现。
尽管如今看来，这本书中情绪、减压、心理的自我控制等内容，虽然已经经过数十年时间的流逝，不过仍然是那么生动，依然是那么鲜活，依然可以成为我们心理健康的引导者。
从这一点来看，这真是一个令人叹为观止的奇迹。
看来，经典的意义就表现在这里。
作为经典，无论什么时候阅读，你总能从中找到新的感觉。
当你在生活中感到痛苦、彷徨时，当你在生活中遇到挑战，当你在生活中遇到抉择时，阅读这些经典，你就可以找到光明，找到希望，甚至获得无限的力量。
为此，我认为自己有责任将辛德勒博士在本书中传达的观点，告诉给周围的人，尤其是告诉那些备受情绪问题折磨的朋友们。
在此之前，身为一个心理研究的门外汉，我从不曾将情绪调节作为救赎一个人的方法，也并不曾将其看做多么伟大的力量，原因是我们从成长的环境与教育的经历中获知，现实和理想之间的距离是那么遥远，远到不可改变。
无论一个人的情绪是好是坏，它除了可能对自身的精神世界造成一些影响，对个人根本不会产生任何作用。
如今，让我们打开这本书，开始一场非同寻常的心灵之旅……

内容概要

在本书中，辛德勒博士通过无数病例，提出了“精神压力产生生理疾病”“正确的思维让人健康，错误的念头让人犯病”的观点，得到了充分的证实。
大部分患情绪诱发病的人只会采用消极的情绪来应对生活中的麻烦事，而不懂得运用情绪平衡的技巧。
其实，情绪平衡技巧是管理情绪最见效的方法之一。
一旦你掌控了这一技巧，它将使你学会以不压抑的方式，辨识、认知、接纳并协调你的情绪，享受平顺、喜悦与丰富的人生。

作者简介

约翰?A?辛德勒，美国著名心理咨询大师，莫诺心理诊所创办人之一。
自1930年代开始，在风靡美国的健康运动中，他率先倡导“ 情绪健康 ”这一理念，并通过自己的临床咨询，研究和总结出一系列预防和医治“ 情绪诱发病 ”的实用方法。
此外，他还在美国的各大电台与电视栏目中主持了“ 如何陕乐度过每一日 ”的健康专题节目，指导人们如何控制情绪，如何保持精神健康。
辛德勒博士将这些讲座集结成书，面世以后，十分畅销，并荣登《纽约时报》畅销书榜，一直在读者心目中享有崇高的地位。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 生理疾病与情绪的联系
无声的战斗：那些容易被忽视的“ 官能性疾病 ”
EII病钟情于高智商者
侵扰我们的两种情绪
不要触动愤怒情绪
情绪的剧烈变化会由小事情导致
第二章 必须知道的情绪诱发病
你是否处于肌肉紧张的危机
心脏真的能跳到嗓子眼里吗
情绪晴雨表——胃部肌肉
情绪的镜子——结肠
坏情绪可以引起胆囊炎症吗
貌似“ 阑尾炎 ”其实都是情绪在作怪
“ 肚皮鼓鼓 ”的病人
令人难堪的嗳气
当血管成为情绪的反应地
情绪反应导致皮肤病
你的纤维肌受着情绪的指引
你今天是否EII了？

第三章 呼吸和分泌腺也受到情绪的影响
“ 呼吸过度 ”是否困扰过你？

不要对神经紧张总是心存抱怨
脑下垂体发挥稳定情绪的作用
你的身体因紧张性刺激而危机四伏
一个ACTH测试
第四章 保持情绪良好是治病之良药
坏情绪致命，好情绪疗伤
良好情绪创造奇迹
我们应该好好地活着
表面情绪、基础情绪：深浅两面
基础情绪对身体的影响最大
第五章 做情绪的主人
情绪不稳诱发症并非危言耸听
无处不在的情绪影响
成熟也成为情绪的检验标准
关于你对成熟的误解
成熟品质是获得情绪安定的前提
一种错误的关于成熟的思维体系
远离“ 性的不成熟 ”
无视那些伪君子们
何谓真正的成熟？

你的适应性和可塑性也包括在成熟范围之内

那一场妙不可言的成熟经历
最好与压抑绝交
路漫漫其修远兮
山姆和威廉
琐碎小事惹大麻烦
第六章 让生活多姿多彩的12条原则
越简单，越心安
杞人忧天最可怜
游手好闲的人得不到快乐
美好的情绪与美好的爱好相伴而行
知足才能常乐
欣赏别人=善待自己
话语可以开启美好的情绪
是选择坦然接受还是选择逆势反抗？

犹豫和果断，黑暗和光明两面
珍惜当下
展望未来
不要让自己沉溺于烦恼中
第七章 我们可以从家庭获得稳定的情绪
情绪的源头就是家庭
别让家庭将喜悦的情绪扼杀
好心情不会光顾吹毛求疵的家庭
倘若家庭缺乏友爱，不如远离
勿与自我主义太重的人绑在一起
家庭成员不能互相抱怨
过度忧虑导致生活质量下降
太多姻亲其实也是烦恼的根源
美好心境从简单、有朝气的家庭中获得
最有力量的家庭是自信的
最温情的家庭是充满友爱的家庭
让任何一个成员都能在家里找到快乐
第八章 检验情绪成熟的标尺就是性成熟
必须对性加以约束
慎防上“色情贼船”
时髦恋情等于引火烧身
婚前性不成熟易犯大错
婚姻质量会由于婚姻中的性不成熟而受到影响
美满婚姻的根本是到位的早期性教育
美好的婚姻可以借力于婚后性成熟
第九章 面对繁忙的工作，保持好心情
情感压力由机器工业产生
职位高低和情绪好坏或许成反比
情绪不良最喜欢男人和体力劳动者
一定要勇敢地生活下去
第十章 情绪坦然地面对苍老的压力
“寿命危机”不足惧

好情绪是长寿的秘诀
一定要将一些无谓的担忧摒弃
晚年成熟成就夕阳之美
第十一章 6种需求的满足是完美人生的来源
爱是所有的源头
你或许将终身铭记童年缺乏爱的情况
性爱本身的重要性
老年人同样需要关爱
安全感就是处境安稳
不要将创造性扼杀
每个人都需要得到肯定
让快乐情绪借助于新鲜体验成长
拥有自信令我们阔步向前
如何让基本需要得到满足？

做出你的选择

章节摘录

媒体关注与评论

它把情绪这样东西阐述得十分到位，最妙的是作者毫不吝惜地提供了情绪平衡的操作方法，一点都不抽象，而且非常实用。
这一本书，更是一个不可错过的情绪觉察指南，按照辛德勒博士提供的方法练习，外界的负面能量、消极情绪就无法影响到自己。
——《纽约时报》辛德勒博士通过自己的临床咨询，将医学的专业术语转化成日常生活的语言，对那些发生在现实中的真实案例的描述让此书变得通俗易懂，确实能让人变得沉静和放松。
可以毫不夸张地说：这是关于现代人心理健康问题的警世之作。
——英国健康类权威杂志《健康指南》

编辑推荐

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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