

<<积极调整心态>>

图书基本信息

书名：<<积极调整心态>>

13位ISBN编号：9787516103128

10位ISBN编号：7516103128

出版时间：2012-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：张晓平

页数：280

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>

<<积极调整心态>>

内容概要

本书的激素平衡理论阐述了当今困扰人类的压力与情绪波动、亚健康、便秘、噩梦失眠、血压波动、疼痛、更年期症状，乃至精神病、冠心病、癌症等都是人体内的激素失衡导致的。人们可以自主和帮助他人实现体内激素平衡，不用药物和保健品就可以预防乃至消除这些身心异常。因为激素平衡决定了传统中医的阴阳平衡和现代西医的内环境稳态，所以可以有效地消除一些从医学角度来看是病因不明、无法预防和根治的慢性病以及女性和老人特有的不适症状。

<<积极调整心态>>

作者简介

张晓平，留美MBA，本土身心健康专家、婚姻情感专家。

一直致力于创立适应中国文化和社会发展的本土身心健康理论、家庭婚姻幸福、企业精神管理的理论。
经过20多年的努力，张晓平创立了生命学(曾用名心态学、和谐心理学)理论、男女三大关系理论、男女沟通六层次理论。

连续两年获《北京周末社区大讲堂》“优秀教授”荣誉，目前是《健康时报》、凤凰网、北京人民广播电台等多家媒体的特约健康专家。

著有《生活在家庭、婚姻、爱情的三维空间里》、《和谐心态是金》。

<<积极调整心态>>

书籍目录

- 一 生命的奥秘
 - 1 生命的存在
 - 2 和谐是人生命的状态
 - 3 生命的本质
 - 4 生命的过程
- 二 激素的平衡
 - 1 激素平衡周期的四个阶段
 - 2 “神”与激素平衡周期
 - 3 个体生命的差异
 - 4 激素的平衡状态
 - 5 为什么会激素失衡
- 三 本能法——生命本能调节激素平衡的方法
 - 1 生物本能
 - 2 综合运用本能法
 - 3 滥用本能和本能失控
- 四 依赖法——学习掌握的调节激素平衡的方法
 - 1 依赖自我
 - 2 过度使用依赖自我
 - 3 依赖物质
 - 4 过度依赖物质
 - 5 依赖他人
 - 6 过度依赖他人
 - 7 滥用依赖法
- 五 融合法——本能法和依赖法的融合
 - 1 接近本能法的融合法
 - 2 接近依赖法的融合法
 - 3 升华本能法和依赖法的融合法
- 六 创新法——人类特有的调节激素平衡的方法
 - 1 满足个人的创新法
 - 2 同时满足个人和他人的创新法
- 七 觉悟——人类理想的调节激素平衡的方法
 - 1 放下
 - 2 奉献、牺牲
 - 3 爱
 - 4 调节激素平衡的顺序
- 八 健康管理
- 九 疾病预防与治疗

<<积极调整心态>>

章节摘录

版权页:一生命的奥秘人的生命是什么?是心脏的跳动、大脑的活动,还是细胞的活性?是灵活的身体、清楚的言语,还是逻辑清晰的思维?是哭泣吵闹发脾气,还是温柔耐心好心态?是人的吃喝拉撒睡、日常劳作,还是结婚生子、繁衍后代?是成功地实现了积累财富,享受着物质文明、行为的自由、他人的夸耀。

还是追求思维的变化,失败在发明创造的过程中,融入革命的激流中?是成为人上人,俯瞰众生,还是谦卑自持,帮助别人?也许每个人对生命的理解都有所不同,但是没有人会否认生命是一个沿着时间的轨迹不断变化的生死过程。

这个过程从受精卵分裂细胞开始,到人体所有细胞失去活力而结束。

各种学科会从不同的角度研究人的生命。

而生命学研究的则是人从怀孕到死亡整个生命过程中人的生理状态、思维过程、言谈举止和外部环境对这个过程的影响,以及什么是正常的生命过程,人如何延续生命过程。

1生命的存在生命是宝贵的,但是生命到底是什么?正如每个人都要呼吸,但是除非人闻到异味,比如烧糊的饭菜、烟尘、化工气体等,否则人不会时时关注空气。

同样,除非人感到不舒服,比如疼痛、心跳剧烈、体温升高、浑身乏力、染上疾病等,否则人也不会时时关注自己的生命。

人类个体没有时时关注生命,人类群体则必须关注自己种族的延续。

群体对生命的关注会以文化、习俗的方式传承下来。

每个人对生命的认识基本上可以从他所在社会的文化中找到线索。

比如儒家认为人的生命在于礼,在于忠孝;道家讲养生,所以对肉体的存在尤为重视;佛教认为肉体不过是“臭皮囊”,生命不过是因缘际遇。

<<积极调整心态>>

编辑推荐

《积极调整心态:由激素平衡达成生命主谐》由中国社会科学出版社出版。

<<积极调整心态>>

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>