第一图书网, tushu007.com

<<心脏病的情绪疗法>>

图书基本信息

书名：<<心脏病的情绪疗法>>

13位ISBN编号：9787538447286

10位ISBN编号：7538447288

出版时间：2010-12

出版时间：吉林科技

作者：(美)亚瑟M · 尼祖//克里斯汀 · 马桂斯 · 尼祖//蒂娃卡 · 瑾|译者:周财林

页数：215

译者：周财林

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

你知道吗？
抑郁这一情绪特征普遍存在于患有各种心脏疾病的人群之中，抑郁不仅仅是指悲伤或情绪低落，也是指临床意义上的情绪抑郁，而这种情绪特征的存在是非常普遍的，在被诊断出患有冠心病的患者当中，大约有2／5的人表现为情绪抑郁。
更加糟糕的是，在众多冠心病患者中，绝大多数人的抑郁情绪会进而导致其他心脏疾病甚至死亡，尤其明显的是伴随剧烈的心脏病突发事件。
因此，抑郁这一情绪特征对心脏病患者有很重要的影响。
换言之，如果一名心脏病患者表现为抑郁（不管其自身承认与否），与一个不抑郁的心脏病患者相比，他的前景都是更加堪忧的。
事实上，在没有患心脏病的人当中，抑郁情绪也会增加冠心病的发病率。
抑郁、焦虑、愤怒等一系列消极情绪与各大心血管疾病（如冠心病、心肌梗死和心脏病）的发病有着密切的关系，同时这些消极情绪也会给心电系统的检测造成极大的困难，这些都是已经被科学研究所反复证实过的。
这些观点既不是伪科学的，也不是什么最新推测。
有关这方面的大量研究报告已经刊登在各大权威医学及心理学刊物上。
尽管在此之前人们已进行了数十年的研究，但是关于介绍消极情绪与心脏病之间关系的研究仍没有被很好地阐释出来，这也正是我们最终决定出版此书的缘由。
尽管在整个医学界，关于心理因素对心脏疾病的影响到底有多大仍存在争议，但没有一个健康专家能够断言良好的情绪对心脏健康是有害的。
事实上，基于这庞大的科学研究之上，该书的观点是一个健康的心态以及一个积极的情绪对心脏健康所具有的积极影响。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

抑郁、焦虑、愤怒等一系列消极情绪与各大心血管疾病（如冠心病、心肌梗死和心脏病）的发病有着密切的关联。
同时这些消极情绪也会给心电系统的检测造成极大的困难。
该书的观点是阐述一个健康的心态以及一个积极的情绪对心脏健康所具有的积极的影响。
《心脏病的情绪疗法》里，健康专家会为您提供一个全面的健康指导建议，例如“减少压力”、“平衡饮食”等，但我们需要的不仅仅是一些简单的建议。
更重要的是一些行之有效的实际处理办法，以帮助我们更好地应付那些消极情绪，而此书恰恰提供给您很多具体的方法，帮助您改善自身的情绪，帮您判断是否正处于某种情绪低落状态中并运用多种手段来解决这些情绪上的难题，使您拥有一个健康的情绪。
进而提高您心理和生理上的双重健康水平。

作者简介

作者：（美国）亚瑟M·尼祖 （美国）克里斯汀·马桂斯·尼祖 （美国）蒂娃卡·瑾 译者：周财林等

第一图书网, tushu007.com

<<心脏病的情绪疗法>>

书籍目录

第一章 情绪与心脏的联系为什么你应该阅读本书／010为什么你应该考虑情绪健康／013你的情绪如何影响你的心脏／015情绪对心脏疾病有哪些影响／016对相关疾病经常被问到的问题／017这本书能够如何帮助你／019如何评估你的需要／021如何使用本书／021你的情绪如何／022计算情绪测试的分数／025如何决定哪种方法最适合你／030哪个方法最适合你／031你的核心治疗方法的轮廓是什么样的／034其他的建议和提示／035积极地阅读，而不是热血沸腾地阅读／036坚持和练习／036跟踪你的进步／037奖励你自己／038你的心脏——入门知识／039你的心脏如何工作／040你的血压／041高血压／042心率／042心脏疾病／043造成心脏疾病的风险因素／047治疗方式选择／048第二章 了解你的情绪抑郁与心脏疾病／052抑郁的症状／052抑郁与心脏疾病／054抑郁能够被有效地治疗／057现在，能够对你的抑郁做些什么／057你个人排除抑郁的计划／059焦虑与心脏疾病／060强烈焦虑的症状／060焦虑紊乱症的不同类型／061焦虑与心脏疾病／063焦虑能够被有效地治疗／066现在，能对你的焦虑做些什么／067愤怒与心脏疾病／069有毒的愤怒对你有害吗／070第三章 消极情绪的处理情绪调节法：用情绪更好地了解你自己／078倾听情绪：你的情绪对你说了什么／083利用你已得到的信息做什么／086情绪调节法：建立情绪表达法／088为什么表达情绪是重要的／089情绪调节法：培养接纳感／093回避如何让你失败／094为什么接纳感对你的健康是有益的／094接纳生活的消极方面／095需要记住的一个重点／102情绪调节法：学会原谅／103通向原谅的常见障碍／10430%的解决方案／108本章建议／113行为调节法：促进积极经历／114从恶性循环中解放出来／115促进积极心态／116思维调节法：改变消极思维／P27心和思想相遇的地方／127认识损害心脏的思维方式／129学习面对和改变消极的思维方式／138你可以改变你的消极思维／142思维调节法：解决压力问题，学会轻松生活／144解决压力和抑郁的问题／145有效地解决问题／145改变问题的性质／152放松调节法：学会深呼吸／159你受到“不良呼吸”的伤害了吗／160有益健康的自然呼吸／160深呼吸／161健康呼吸／163放松调节法：自生训练／165用自我催眠的方式训练你自己／165自生训练是有效的／166自生训练／167记录你的进步轨迹／171放松调节法：深度肌肉放松／172肌肉放松训练是有效的／172学习深度肌肉放松／173深度肌肉放松／174想象调节法：让精神旅行到一个安全之所／179跟踪你进步的轨迹／184想象调节法：想象成功／185想象是有效的一种方法／185本章建议／191人际关系调节法：获取社会支持／192社会支持对你的健康是重要的／192获得社会支持／195本章建议／197精神调节法：唤起你的精神／198精神是如何不同于宗教的／199精神状态与健康／199本章建议／213针对夫妇和其他人群的情绪测试／213

章节摘录

插图：使你自己感到仿佛正飘浮在坐着或躺着的表面。
闭上眼睛，集中注意力，关注呼吸时的感觉。
想象你的呼吸像海岸上的波浪一样进出。
默默地在心里想，我将释放紧张，放松并舒展我的肌肉。
我将感受到的所有紧张和压迫都被释放了。
现在我们将开始深度肌肉放松练习。
首先，练习的第一组肌肉群将是你的手、前臂和二头肌。
首先，握紧你的右拳，握紧再握紧。
当你这样做的时候，感受它产生的紧张感和不舒服感。
保持握紧拳头状态，注意拳头、手和前臂的紧张状态。
保持右拳的紧张状态3秒钟。
现在放松，感觉你右手的松弛状态。
注意与紧张状态的对比。
重复右拳的动作过程，注意当你放松时所感受到的与紧张时所感受到的，对比其中的差异。
现在握紧你的左拳头，握紧再握紧。
当你这样做的时候，感受它产生的紧张感和不舒服感。
保持握紧拳头状态，注意拳头、手和前臂的紧张状态。
保持左拳的紧张状态3秒钟。
现在放松。
感觉你右手中的松弛状态。
注意与紧张状态的对比。
重复右拳的这个动作过程，注意当你放松时所感受到的与紧张时所感受到的。
对比其中的差异。
现在让两手都放松，感觉你双手的松弛状态，注意与紧张状态的对比。
（读者：停留5秒钟）现在用你的左拳重复这个完整的过程（读者：停留5秒钟），然后两个拳头重复这个动作。
握紧双拳，握紧再握紧，当你这样做时，感受所产生的紧张和不舒服感。
保持两拳握紧的状态，注意所产生的紧张状态。
现在保持两拳的这种紧张状态3秒钟。
现在放松。
感觉你手中的放松感。
让温暖和放松感蔓延到全身。

<<心脏病的情绪疗法>>

编辑推荐

《心脏病的情绪疗法》：糟糕的情绪，糟糕的心脏，5类不良情绪引发心脏疾病10种不同方法，帮助你更好地管理情绪，拥有健康的心脏恐惧、愤怒、悲伤、尴尬、内疚，别让这5种情绪影响你的工作和生活7招教你建立表达自己情绪的方法，排解不良情绪，健康身心管理情绪的九大步骤，理解自己、提高生活质量改变自己，有效想象的8堂课，助你达到目标，迈向成功抑郁：悲伤的情绪、对任何事失去兴趣、疲倦、空虚、失眠、无助、身体小的不适……焦虑：快速的心率、恐惧感和强烈的忧惧感、紧张、头痛或头昏、出汗、呼吸短促、缺少控制感愤怒：伤心、失望、难为情、受屈辱、被拒绝、尴尬、压抑，累积的不良情绪都会导致愤怒

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