

<<身心的七种平衡>>

图书基本信息

书名：<<身心的七种平衡>>

13位ISBN编号：9787802034051

10位ISBN编号：7802034051

出版时间：2007-6

出版时间：中国妇女出版社

作者：保罗·J.索吉

页数：250

字数：160000

译者：王义豹

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>

<<身心的七种平衡>>

内容概要

你是否总是感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧？

你是否被工作、生活压得喘不过气来，根本不能生出三头六臂？

现代生活带给你无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐，却打破了固有的自然平衡。

无须放弃现有的一切，过苦行僧般的日子。

了解大脑及神经系统的机制，选择最适合自己的“平衡法则”，你可以重塑健康平衡的生活。

<<身心的七种平衡>>

作者简介

保罗·J.索吉，美国马萨诸塞州哈洛韦尔认知与情绪健康中心负责人，精神病学家，心理医生，哈佛医学院讲师，擅长治疗抑郁、焦虑、注意力缺陷以及学习障碍。

<<身心的七种平衡>>

书籍目录

第一章 谁动了你的平衡 现代性平衡问题 现代生活打破了你的平衡 万事皆有可能 家庭很幸福，她却不幸福 生活平衡的秘密 为什么平衡对你很重要第二章 大脑的N条军规 生活失去平衡将会怎样 大脑的平衡机制 人类的合成密码 控制你的能量流第三章 孤单与狂欢的平衡 归属感 人群中的孤单 什么是孤单和狂欢的平衡 如何平衡孤单与狂欢 如何与人共处 找到你的交往方式 小贴士第四章 活动和休息的平衡 她唯一的运动就是看孩子 生命不息，运动不止 思维狂想曲：大脑如何支配运动 什么是活动与休息的平衡 大脑在奔跑，身体在睡觉 运动点亮生活.....第五章 过去和现代的平衡第六章 欲望和能量的平衡第七章 思维和情绪的平衡第八章 睡眠与清醒的平衡第九章 信念与怀疑的平衡

<<身心的七种平衡>>

编辑推荐

你是否总是感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧？
你是否被工作、生活压得喘不过气来，更不能生出三头六臂？
你是否为了沽名钓誉而苦苦挣扎？
你是否连自己身为何人、所要何物都不知道？
你是否无法对周遭环境做出合适的反应？
你是否是一个生活的冷眼旁观者，想参与其中却苦于没有门路？
你的内心是否充斥着怀疑与恐惧？
要想使生活保持平衡，是否需要简化你的生活？
 现代生活带给你无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐，却打破了固有的自然平衡。
 科技变化的速度以小时来计算，人类的大脑却没有丝毫改变。
我们的原始大脑不能同高科技同步，也就无法保持平衡。
 你可能容易变胖，喜欢喝酒，或者性欲旺盛。
这并不能说明你是个没有自制力的人。
欲望强烈就像左撇子一样，不过是一种生活方式。
 你在人群中却感到莫名的孤单。
什么样的交往是健康的？
什么频度的交往是健康的？
如何定义有益的人际关系？
 快节奏、高强度的生活并不适合所有人。
能否与他人建立稳固的关系，能否保持健康平和的心态，取决于你的生活方式和态度。
 无须放弃现有的一切，过苦行僧般的日子。
了解大脑及神经系统的机制，选择最适合自己的“平衡法则”，你可以重塑健康平衡的生活。
 你不需要改变原有的生活习惯。
因为平衡来自于你的内在心态而不是外在的形式。

<<身心的七种平衡>>

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>