

<<听眼泪说话>>

图书基本信息

书名：<<听眼泪说话>>

13位ISBN编号：9789576213663

10位ISBN编号：9576213665

出版时间：八十六年三月

出版时间：天下文化

作者：Jeffrey A. Kottler

译者：莊安祺

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>

## <<听眼泪说话>>

### 内容概要

著者的書中的眼淚之旅，讓我一窺慘痛和狂喜，了解要如何透過眼淚真切表達自己的感受。

眼淚讓人捉住真實得剎那，它是情感的交流，它令人體驗真正的親密。

學習如何流淚、了解眼淚對人們得重要性、淚眼下的情感世界、女人與男人的眼淚，到如何化眼淚微行動、住淚人一臂之力。

本書向眼淚的傳統看法（也是我心中的看法）提出挑戰，在揭發、解釋眼淚的溝通、親密與啟發功能的同時，也賦予眼淚無與倫比的價值！

淚水研究的先驅是明尼蘇達州聖保羅-拉姆塞醫療中心的生化專家弗雷。

他和一批同事對淚水進行綜合研究，給一組志願參試者看兩個多小時悲劇電影，收集各人因動情而流下的淚水。

為取得因刺激物而產生的淚水，他們又讓志願參試者聞剛切的洋蔥三分鐘。

弗雷的研究小組發現，兩種淚水都含有精神緊張時體內分泌的各種蛋白基激素，其中包括催乳激素、促腎上腺皮質激素和天然止痛劑亮氨酸腦啡狀。

分析兩種淚水後，發現淚腺對情緒的反應與對洋蔥的不同，情緒引起的淚水所含蛋白質比刺激物引起的多。

弗雷認為發現淚中含催乳激素，可用來解釋何以女性比男性善哭。

催乳激素就是刺激乳腺泌乳的激素，女性血液含這種激素較多；女性在絕經後哭得較少，因為催乳激素濃度降低了。

弗雷認為不論男女，淚水或許有助於沖出因精神緊張而積累體內的毒素，所以許多人痛哭後會覺得舒服些。

分析淚水可能有助於診斷疾病。

有些科學家認為，由於血液與淚水成分相似，分析淚水可能與驗血一樣有用。

著者說：眼淚是大自然賜予我們的禮物！

既然如此，為何我們不去好好珍惜及利用這大自然的禮物呢？

‘’能夠流暢地使用眼淚語言，叫人印象深刻。

了解他人的眼淚訊息，更是值得讚賞！

‘’眼淚的學問真的深奧，書中許多的例子是人到了中年甚至老年才了解眼淚的功用及意義，也許不嫌太遲，但若能越早了解及利用眼淚 - 上天的禮物，不是對於我們自己甚至他人能更深一層的了解嗎？

本書對於許多關於眼淚的問題提出既深刻又令人驚喜的解答。

眼淚是世界唯一共通語言，眼淚使我們結合在一起的橋樑。

## <<听眼泪说话>>

### 作者简介

寇特勒現任美國內華達大學心理諮詢系教授，為知名的心理學家，他也是暢銷作家著有二十餘本探討治療關係和心靈成長的好書。

我是個愛哭的人，但漸漸的我不再隨便的流淚，因為我擔心自己越來越軟弱、擔心被別人取笑、擔心別人以為我在裝可憐、搏取別人的同情。

但我似乎一直壓抑著自己最最真實的情緒，越來越沉悶，一定要等到壓抑不了，一次爆發，心情才能再美麗起來，一次又一次的反覆，是一種折磨.....

<<听眼泪说话>>

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>