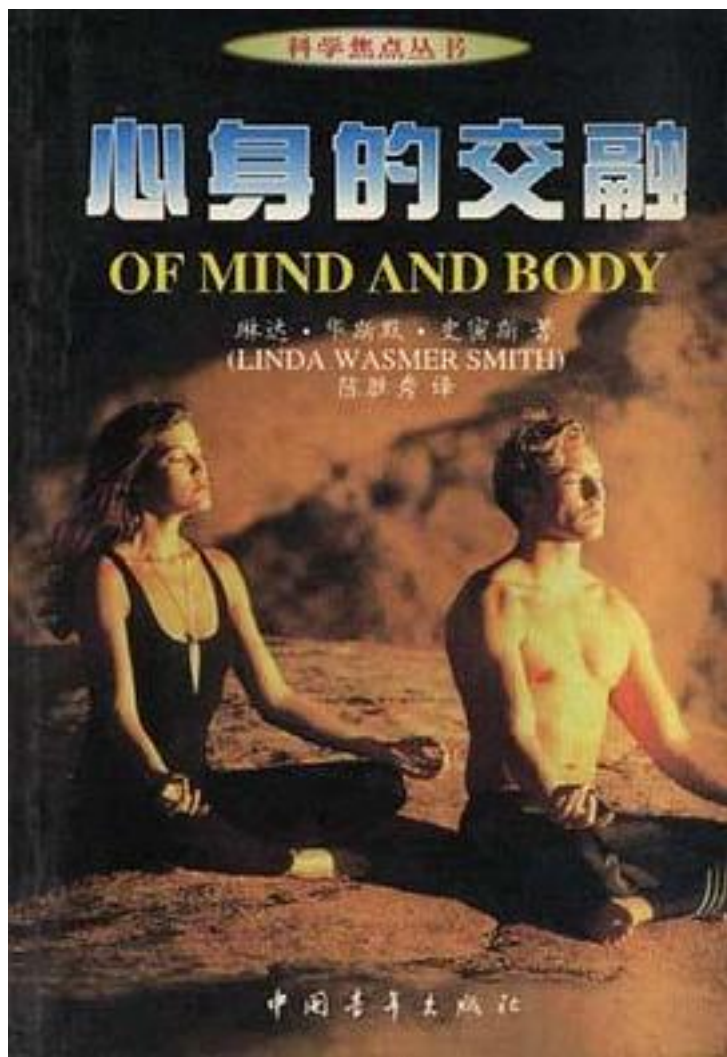


心身的交融



[心身的交融_下载链接1](#)

著者:琳达.华斯默.史密斯(美)

出版者:中国青年出版社

出版时间:1998-04

装帧:平装

isbn:9787500628804

内容提要

心身医学已捕捉住了大众的想像力。越来越多的人正转向替代性非传统的疗法，以求得身体和心理的健康。然而我们对自己的情感和精神知多少？它们又是如何影响我们身体的健康？科学研究告诉我们具有确切医疗益处的有：松弛疗法；冥想；精神修复；催眠等。科学是否能够对人们越来越信服这些疗法提供有力依据吗？令人惊奇的是，它可以。本书帮助你考察各种各样当代新兴的替代疗法，以及给予你充分的科学解释。按这种方式，你将学会如何评价自己的个人特性，这与你的健康休戚相关。

作者介绍:

目录: 目录
致谢
序言
第一章 心身医术
第二章 心所具有：情感、信念和健康
第三章 心对身的作用：心理神经免疫学
第四章 紧张与消除紧张——松弛反应
第五章 心疗方法：冥想、催眠和生物反馈
第六章 其他心疗法：意象和疗心法
第七章 乐中之乐：交友、养宠物、欣赏音乐和学会幽默
· · · · · (收起)

[心身的交融_下载链接1](#)

标签

科普

psychology

[pdf]

评论

[心身的交融_下载链接1](#)

书评

[心身的交融_下载链接1](#)