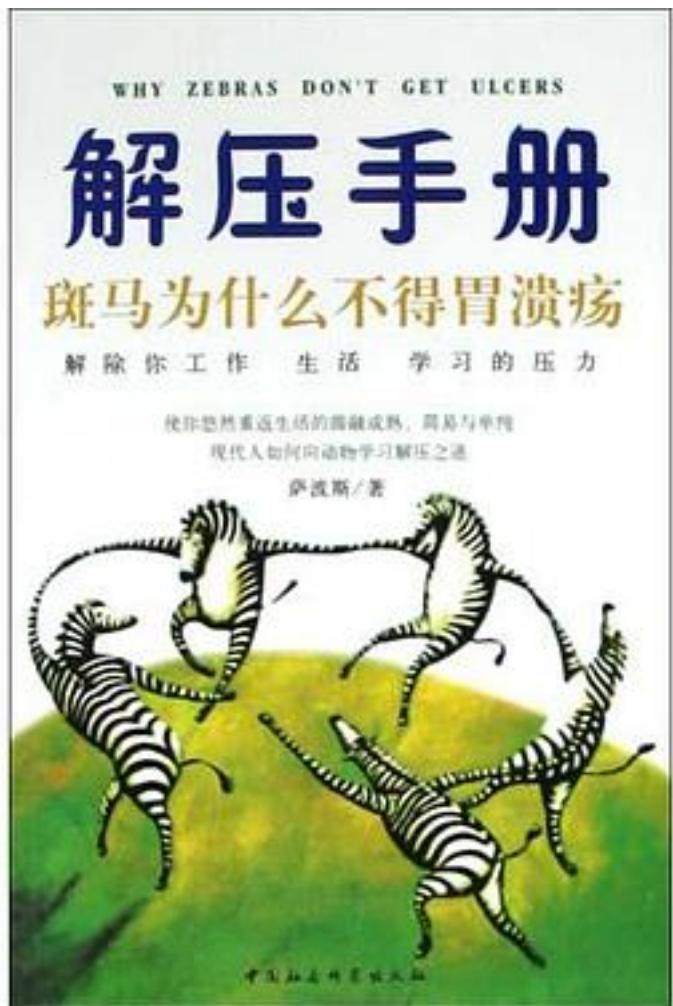


斑马为什么不得胃溃疡



[斑马为什么不得胃溃疡_下载链接1](#)

著者:萨波斯

出版者:中国社会科学出版社

出版时间:2004-7

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500445050

解压手册：斑马为什么不得胃溃疡，ISBN：9787500445050，作者：萨波斯著

作者介绍:

目录: 第一章 假如……你是一匹仓皇逃命的斑马

第二章 怒发冲冠与鸡皮疙瘩

第三章 中风、心脏病

第四章 新陈代谢及财产变卖

第五章 胃溃疡和拉肚子

第六章 件儒症及母亲的重要性

第七章 性与生殖

第八章 免疫、压力及疾病

第九章 压力引起的镇痛

第十章 压力与记忆

.....

· · · · · (收起)

[斑马为什么不得胃溃疡](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

压力

科普

生活方式

心理

健康

自我管理

生物学

评论

解释了压力产生的生理和心理原因，压力和人类疾病的联系，以及如何应对压力，即适度地提高控制力和可预期，适量运动，人际交往，积极快乐的心态等解决途径。

书中新的概念很多。论述充分清晰，特别难能可贵的是，作者没有把人类健康的问题都归咎于压力，也没有说只要凭借主观努力就一定能克服压力的负面影响：“我们没有那种能力，单靠降低压力以及充满勇气与爱的正面想法，就能将最恶劣的疾病给治愈。”这和市面上流行的打鸡血式成功励志书有着本质区别。

标题有点误导人，因为这没怎么讲解压，因为压力的生成和影响涉及基因、性格、成长环境、社会地位以及文化等很多层面。讲道理这本心身疾病入门的科普很良心，作者一边撸研究历史和实验设计的不足，一边小心翼翼拿捏结论。

专业人士写的科普书，全面讲述了压力、免疫力与疾病之间的关系，论述严谨，有理有据，语言风趣，深入浅出，让读者不但知其然，还知其所以然。推荐！但这样的好书人气竟然这么低，国内一帮外行骗子忽悠出来充斥着各种不负责任草率言论的养生书却大行其道——中国人的科学素养令人堪忧！

现代人对压力知之甚少，因为压力的作用往往是慢慢显现，建议早读。

主要从科普角度讲压力的形成及因果链，如果目的是想了解如何缓解压力不如换别的看看

我还是喜欢中文

'_>` 如果需要建议…只看最后四页就可以了…

科普著作，写的特别逗，一口气看完~~光看这本就蛮减压的啦~~它提醒我们什么才是真正应该在意的事情~~同时要合理发泄别憋着~~以及有效的人际支持是多么的重要啊~~我爱妈妈~~

纯科普

生物知识得到复习和提高~

压力对于人的影响：疾病、性功能、生长发育、免疫力、记忆力等等。人体对于压力的反应有三个阶段：警报期、适应期、油尽灯枯期。压力大对于神经元会产生物理性伤害。糖皮质素，之前都是在劣质面膜的伤害性上看到这个名词，原来它也是压力的直接产物，会加速瓦解和死亡，对于动物就是交配后的急速死亡。

原以为是心灵鸡汤，没想到却是科普文章。科学态度与鸡汤不同的地方就在于：科学只敢说有非常确切证据的结论，而这却让全本书看起来似乎什么都没讲一样，这个……额，似乎不太确定，那个……额，似乎也没定论。但这才是正确的态度，我们在不确定中努力前行。书的最后说：“快乐点，别担心那么多”，其实也正是我想对自己说的。

感觉最后讲的挺好的，也没讲如何减压的方法，知道压力带来的危害就好了。

讨论了压力对生物体发生作用的原理和结果，内容还成，就是里面的科学实验祸害了不少黑猩猩和老鼠：-)

看完心理学的书再来学学生物学、生理学免得走火入魔～教授风趣幽默、兴趣广泛，写得真是太～好～看～了。人类毕竟不是老鼠狒狒恒河猴，该有知觉、控制力，该有教养和思想。

就压力对人体产生影响的生理原理作了说明，对我了解自身心理机制很有帮助。

深入浅出地介绍了压力对身体各部分的影响

看完觉得压力真是现代社会人类健康的重大隐患 作者严谨地给出了一些建议

没有灌鸡汤 很好 就像他写的真相带来的把控感 也是减压方法之一 面对疫情带来的压力 这里也能找到应对指南 A型人格的人应该好好读一下本书

科普了压力如何影响到身体，产生各种疾病。

压力影响身体，心理决定生理；奥勒留也说：我们的思想塑造我们的人生

专业性较强，所以尽管我很努力，但也只得大略知晓

[斑马为什么不得胃溃疡 下载链接1](#)

书评

书写得很棒，少给了一星是因为整本书的格局一直在重复，前三分之一看得很舒服，等看完抑郁症之后就开始觉得疲劳，最后几章就草草看完了。虽然重复是记忆的基础，但是应该有更好的写法。

有趣，讲道理（三观正），有各种小故事，各种小细节，还信手拈来一些经典...

网易公开课未能发布的敏感话题。

简单来讲，两种与宗教有关的疾病，神经分裂和强迫症。

萨满巫师是一种温和的神经分裂，他们能够在合适的时候满嘴胡话，听见所谓的神祇或是通灵。人类社会大概需要1%这样的人。

强迫症是可以看成是一种仪式，每天不停的重复一些事情。宗教祭...

问：人为什么会生病？

答：不知道，至少科学界还没有定论。第一推动丛书有一本《我们为什么生病--达尔文医学的新科学》，专门讲这个，不过也是一家之言。

因此，当前生病的最大作用在于提醒功能。你的身体用生病来告诉你：你出问题了！再这么搞就要出大问题了！让你生个（小）...

斑马为什么不会得胃溃疡？ 中风是怎么回事？ 针灸止痛有科学依据么？
遇到刺激时，为什么人会怒发冲冠，或者满身鸡皮疙瘩？
紧张的时候，为什么人往往会拉肚子？
情绪低落、焦虑紧张是否会造成性欲减退，甚至阳痿？ ……
想知道这些有趣而又看似不相关的问题的答案么？ …

Taking responsibility for stressful situations can bring relief as you regain a bit of control over your life. For example, studies in nursing homes have shown that giving the elderly responsibility for everyday decision making, like choosing meals or activ...

这本书在04年的当年卖的很好，是职场流行的书籍，不过好快即沉寂。
职场压力大嘛，都市生活压力大，其实，人人皆不易，人人有压力，有压力嘛，就可以读读看，也许是适合你的哦。
我记得李敖先生多次说过这样的话：哲学家（殷海光）得了胃癌死掉了，这是什么呀！等于是神父得了…

[斑马为什么不得胃溃疡](#) [下载链接1](#)