

你想活多久



[你想活多久_下载链接1](#)

著者:Norman B.And

出版者:遠流

出版时间:2005年06月01日

装帧:

isbn:9789573255321

書中透過令人驚訝的科學發現與開創性的研究，歸納出健康的六大層面，呈現出健康是生理與社會環境、信念及情緒等因素的連結所交織而成的複雜網路，在探索這個網路的過程中，我們也可以發現情緒在其中所扮演的重要角色。只有讓健康的各個層面和諧地運作，提昇整體生活品質，才是戰勝疾病、災害與創傷，並且過著豐富、長壽生活的關鍵。

作者介绍:

目录:

[你想活多久_下载链接1](#)

标签

积极心理学

幸福學

健康

评论

[你想活多久_下载链接1](#)

书评

情緒可以影響健康,這是看此書前,必須接受的概念.因為作者似乎認為,此乃天經地義之事,只輕輕帶過,沒有詳解.歸結全書而言,有五個因素會影響我們的情緒,並進而影響健康: 1. 樂觀程度 - 就是[學會樂觀]一書的內容,人對逆境的解釋形態,如果是傾向普遍性,永久性及個人...

[你想活多久_下载链接1](#)