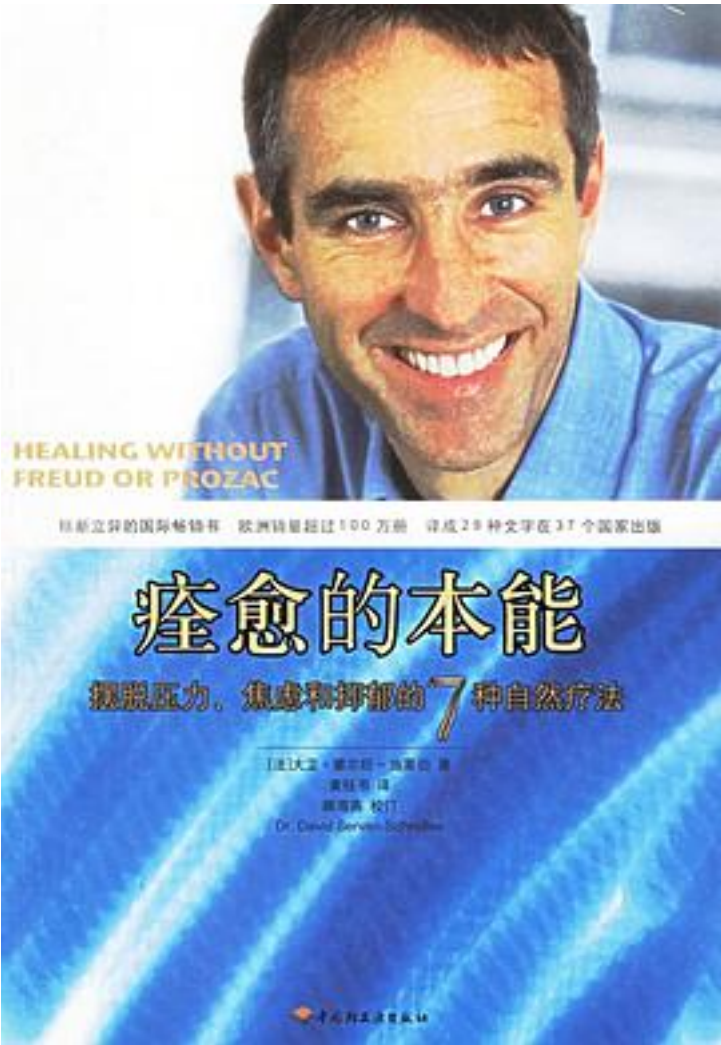


# 痊愈的本能



[痊愈的本能\\_下载链接1](#)

著者:大卫·塞尔旺-施莱伯

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2006-6

装帧:

isbn:9787501952182

《痊愈的本能(摆脱压力焦虑和抑郁的7种自然疗法)》内容简介：我们的身体跟大自然一样，具有自我痊愈的本能，它需要人们去了解和发掘。《痊愈的本能(摆脱压力焦虑和抑郁的7种自然疗法)》的七种自然疗法有一个共同的目标帮助我们发现并唤醒内在的痊愈本能，医治自己的情绪，享受身心健康、愉悦的生活。

作者介绍:

目录: 译者序  
中文版作者序  
前言  
第一章 全新的情感医学  
第二章 情感脑和认知脑的艰难融合  
第三章 心和它的理性  
第四章 活在心脑协调中  
第五章 神奇的“快速眼动疗法”：眼部运动脱敏和再处理（EMDR）  
第六章 实践中的“快速眼动疗法”（EMDR）  
第七章 光的能量：重新调整你的生物钟  
第八章 气的能量：针灸直接影响情感脑  
第九章 营养革命：奥米加-3脂肪酸滋养情感  
第十章 百忧解还是运动鞋？  
第十一章 爱是一种生物需要  
第十二章 增进情感沟通  
第十三章 用心聆听  
第十四章 超越个人的更大联系  
第十五章 此刻着手  
后记  
致谢  
注释  
· · · · · (收起)

[痊愈的本能\\_下载链接1](#)

标签

心理学

自然疗法

心理

心理健康

情绪

心理咨询与治疗

心灵

潜意识

## 评论

挖掘身体本能的力量，修复误入歧途的心灵。绝对好书，自助必读。

-----  
非常好的一本书，值得每一个敏感而聪明的人阅读。

-----  
爱是一种生物需要,没有爱.灵魂会死

-----  
很早看完，当时很有感想，想好要写几句，但是拖了这么久，就没心情。很励志的书，这个”励志“是很真心实意的夸赞，当然也很有用。

-----  
以为是“继续忽悠”的一类书，提及的方法倒是足有临床效果。心理安慰无法替代医学手段，却可形成倍乘作用，那些无法解释的现象不应该一棒打死，那些曾经教育我许久的中医无用论现在终见裂痕。

-----  
如果真是抑郁症，千万别迷信什么自然疗法，一定要认真吃药。如果是抑郁情绪呢，用这本书的方法尝试下也不错。

-----  
我们所有的努力都是为了让生命变轻松

写的很好，很实用的心理治疗方法，并不故作高深或故弄玄虚。尤其喜欢里面所写的关于认知脑和情感脑的割裂。REM也很有意思

:B842.6/3126

谁会快速眼动睡眠啊！帮帮我！

Joy推荐的~

刚从朋友那的4月的心理月刊上看到作者得过癌症，如果提前知道的话就不订购这书了！知道这书是在07年心理月刊7-8月的创刊号上。自然 本能

充满艺术的生物学和心理学书

有几项可操作性很强，心脑协调练习对难以入睡的我有效。

很好的关于焦虑、抑郁的自助书籍，另外推荐另一本《精神焦虑症的自救》

尽管我依然经常焦虑，但是这是一本好书，我得多晒晒太阳，哈哈

崔晓姗于2010年5月21日捐赠

-----  
期待多年，一览众山小。

-----  
请让我膜拜欧米茄3

-----  
基本不错，可惜方法的部分还是有些弱，编辑太破了，我看书这么不仔细的人都发现了好几处错误

-----  
[痊愈的本能\\_下载链接1](#)

## 书评

认识这本书的作者是由于最近家人得了恶性脑瘤，然后我马上在amazon英国，加拿大，美国都搜索了keyword—cancer，在这三个国家卖得最好的都是这个法国人写的一本书。他是美国脑部科学研究的先锋人物了，可是讽刺的是，在20年前当他为自己的学...

-----  
综述：EMDR: 眼动脱敏与再处理 (100096) 北京回龙观医院心理危机研究与干预 赵丞智  
"眼动脱敏与再处理"是一种心理治疗的方法。这个心理治疗方法的英文全称是：Eye Movement Desensitization and Reprocessing，往往被人们简称为：EMDR。EMDR被认为是一个治疗创伤后应激障碍...

-----  
这是唯一一本我在图书馆借了之后读完深受触动，而后时隔几月，又再借一次，看完之后觉得有必要收藏，转而买下的好书。用事实说明真相。这是最客观最可信的方式。尝试了一下书中的快速眼动疗法。确实，积压在心和身体内的负面情绪，可以快速地被调引出来，让你在瞬间觉知自己...

-----  
很有意思的是两位写推荐序的人正是心理访谈节目里面的杨、李两位专家。这本书是对东西方心理医术的很好的综合和总结。西方人务实，所以总结出有个情绪脑。东方人务虚，只用一个心字代表了。书中列举了7种自然疗法：1. 心率协调训练 2. 快速眼动 3. 光照治疗 4....

-----  
这本书是《心理月刊》杂志极为推荐的一本书，序也由李子勋，杨凤池等国内心理界大佬所写，尽管书依旧是以作者肖像为封面的畅销书模式，但是第一次看完本书，我觉得本书写的非常的好。理由如下：

1.论据严谨。本书引用的科学临床试验和研究结果，都在书后附有厚厚的注释，说明...

-----  
嗯，这本书我算是一口气看完了 地点居然是在五道口桥香园米线店  
老板挺逗，把家里放不下的书刊杂志都挪到了店里  
从小学奥数到美容秘籍从读者到某分类辞典全搬来了 站在架子前面翻了起码5分钟  
最后选了这本封皮看起来颇似畅销书的书打发时间 一边吃米线一边看  
结果从5点半吃到了...

-----  
不知是眼动疗法的神奇描述，还是对针灸的高度认可，让这本书有如此高的分数。然而我读下来却感觉很一般。  
首先，是排版问题，字太小。对于处于抑郁状态的人，这样的阅读体验，恐怕会加重病情，不利于自我治疗。  
其次，书中讲述的7种方法的可操作性不如《赶走你的抑郁》那么清...

-----  
这几年一直在彷徨，焦虑间度过，偏离了最初的自己。察觉到的时候已经失去了一些很宝贵的东西。我现在试着走出藩篱。  
心脑协调那章，使我很放松，下午试着运动 体会到了书中所说的flow..的感觉，很温暖美好。。心率已放缓了 眼球转动疗法，我想起了很多往事  
此书前几章...

-----  
大学二年级，偶然在图书馆发现了这本书。随手翻几页，浏览了下梗概，觉得还可以，遂借回去看。  
我花费了近3天的时间读它，每一字，每一句，都仿佛敲打在我心上。随后我自己又到书店买了一本放在自己枕边。每当有负面情绪产生，让我顿感悲观失望时，我都要翻一翻，用书上的话、...

-----  
明说了药物的副作用、咨询的局限性，强调人的生本能。  
用事实质疑正统，用专业讲明个案，很诚恳，表达客观。  
另，小字号印刷，像紧致而健康的身体~ ----- (刚开始看，未完)

-----  
西方人写东西重事实不胡扯。  
此书介绍的7种自然疗法是经过作者十余年来观察体悟而提炼的简单措施。从另一个角度看，也是对我们工作、生活中种种病态的反思。  
我们生病了，医生救得了吗？答案是靠自己。

-----  
1.早起迎接太阳起床，有效缓解抑郁。  
对我来讲，不拉严窗帘，在有阳光的环境起床比暗光情况下起床要容易些。接触阳光是好事。 2.冥想。  
这几天试了冥想，还是不错的，让自己足够放松，在焦虑的时候可以试一试。  
3.ω-3脂肪酸。多吃坚果。 4.运动。 游泳跑步登山等。 5.爱。 与...

-----  
这本书是学校心理老师送给我的，一直没有时间看，在新的单位工作太轻松，闲得无聊，两天看完这本书。我发现看历史书非常费脑和费时，心理书和小说看得都比较快，不需如何费脑，因为大部分都是案例和情节描述。法国籍精神病学家大卫在此书介绍了七种自然疗法来治疗抑郁症和焦虑...

-----  
7个方法还算实用，有几个需要专门的治疗师帮助，里面有很多新颖且科学的观点，可以认为是用现代科学解释古老医学观。其实先不说内容好坏，光是这种科学实验精神就值得提倡，方法论很重要的

-----  
世上不如意之事十之八九，但要常思一二。前半句道出了人生的常态，后半句给人以希望。  
芸芸众生，哪怕位居高位者，也有诸多的不平之事需要去面对并能很好的解决，倘若一遇不平不顺意之事就失去了正确的心态与处理方式，无论是对个人还是社会都要承受这种失误带来的后果。自愈...

-----  
[痊愈的本能\\_下载链接1](#)