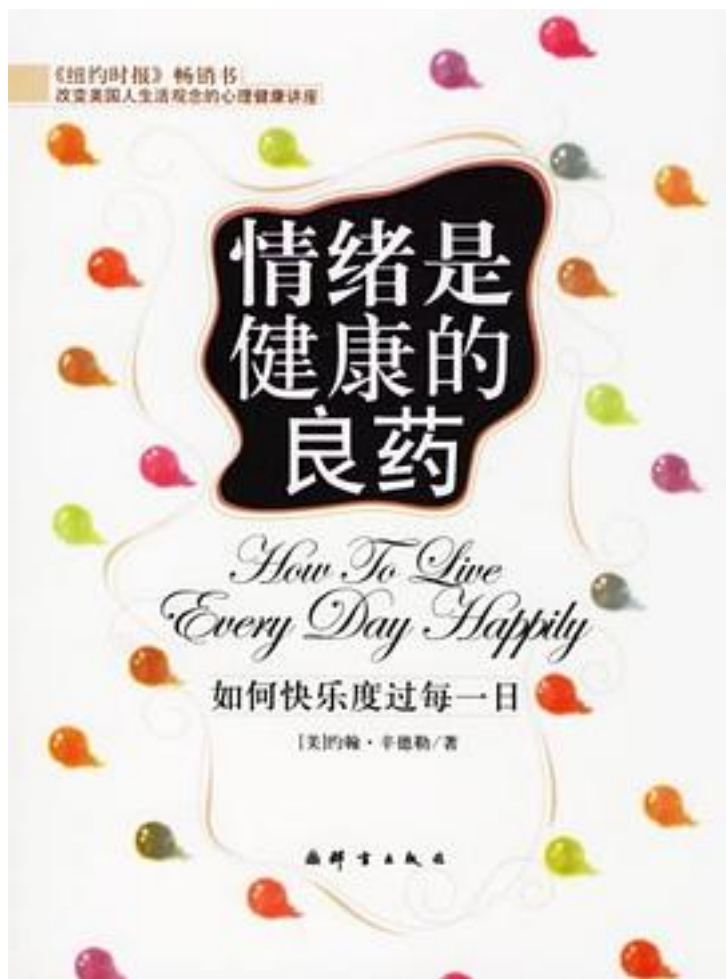


情绪是健康的良药



[情绪是健康的良药_下载链接1](#)

著者:约翰·辛德勒

出版者:群言出版

出版时间:2006-12

装帧:

isbn:9787800806438

《纽约时报》畅销书，改变美国人生活观念的心理健康讲座。美国著名心理咨询师辛德勒博士的健康忠告，成功大师拿破仑·希尔推荐必读书目之一。

对所有人来说，不良情绪是有害的，保持良好情绪能使人身心受益。如果你想保持身体健康，一定要时刻注意控制自己的情绪，使其处于快乐状态。——辛德勒博士

据统计，50%以上的病皆因自己的情绪所诱发，辛德勒博士将这种病叫做情绪诱发病（EII病），当你产生负面的思想时，你的身体就会通过神经系统、肌肉、关节、腺体以及器官而产生许多负面的反应，继而产生相应的不良情绪，最终破坏我们的生理机体与健康。本书为我们提出了12大保持情绪健康的方法：

1、保持生活简单；2、说话令人愉快；3不要杞人忧天；4、学会反败为胜；5、学会热爱工作；6、遇事决定果断；7、具有良好嗜好；8、懂得珍惜今日；9、懂得知足常乐；10、学会计划行事；11、学会喜欢他人；12、远离生活烦恼。

作者介绍:

目录:

[情绪是健康的良药_下载链接1](#)

标签

健康

心理学

情绪

心理

生活

灵修

电子书

励志

评论

论题很有道理，但语言一般。

情绪和心理需要必备的保健知识

[情绪是健康的良药_下载链接1](#)

书评

[情绪是健康的良药_下载链接1](#)