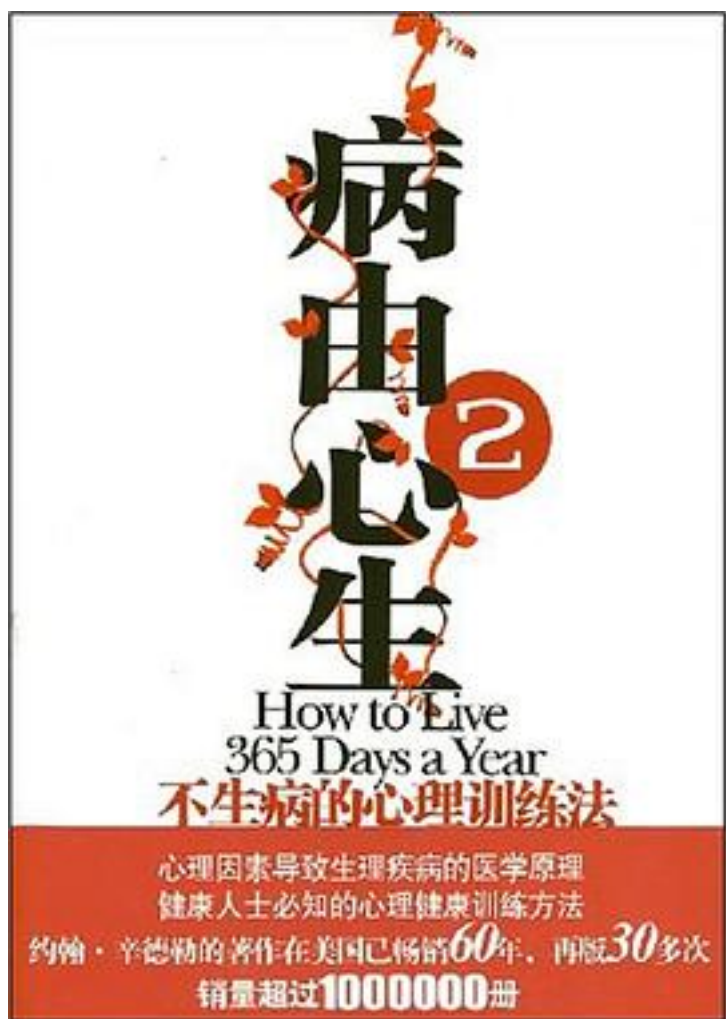


病由心生2



[病由心生2_下载链接1](#)

著者:[美]约翰·辛德勒

出版者:中国言实

出版时间:2007-10

装帧:

isbn:9787801289803

心理因素导致生理疾病的医学原理

健康人士必知的心理健康训练方法约翰·辛德勒的菱在美国已畅销60年，再版30多次，销量超过1000000册著名健康专家洪昭光：心理平衡的作用超过一切保健作用的总和。你可以别的都不注意，你只要注意心理平衡，就掌握了健康的金钥匙。

任何儿女都应该送给父母，老人的健康是儿女的福气！

任何单位都应该送给员工，只有他们心情愉悦、身体健康，单位的工作效率才能提高！

医学证明，76%的疾病都是由心理问题引起的！我们要想从根本上治愈这些疾病，就必须消除心理问题，恢复心理健康，否则就是治标不治本，只能事倍功半！

本书共分两篇。第一篇是约翰·辛德勒医生毕生的行医心得，介绍了心理因素导致生理疾病的医学原理：负面心情如何作用干人体的肌肉、血液循环、自主神经和内分泌系统，从而破坏人体的免疫力，导致人体生病。比如：什么样的情绪会导致肌肉紧张？血管对何种情绪刺激最敏感？哪种心情会导致皮肤问题？……

第二篇介绍了数十种心理健康训练方法，内容涉及自信心训练、情绪控制训练、意志力训练、社交能力训练和人生规划训练。这些方法不仅有助于我们恢复心理健康，更可以使我们养成良好的心理素质，预防各种心理疾病。

作者介绍:

约翰·辛德勒，医学博士，著名内科医生，心理咨询大师。

率先提出“情绪决定健康”这一医学理念，给美国的医疗模式带来了革命性的改变。

在美国威斯康星大学和美国教育广播电台开辟“快快乐乐活到一百岁”的主题讲座，取得空前的成功。辛德勒演讲的录音在美国和加拿大的各个电台一遍又一遍地被播放，演讲稿也被相继登载在全美性的杂志上。

本书由辛德勒医生的演讲稿集结而成。面世以后，十分畅销，先后再版30多次，狂销1000000册，并荣登《纽约时报》等畅销书排行榜。

目录: 序言 第一篇 心情不好，当然会生病 第一章 不良情绪不可以致病
医学证明，76%的疾病都是情绪病 强烈的情绪反应会带来严重后果
不良情绪会导致肌肉紧张 “这事儿真让我脖子疼” 胃是最能表现情绪的器官
结肠是心情的镜子 这是情绪性结肠痛，不是胆结石 情绪性“阑尾炎”
情绪可以让“肚子全鼓起来” 打嗝也多由情绪引起 血管对于情绪的刺激最为敏感
情绪引起的皮肤问题 骨骼肌的情绪表现 紧张情绪可以放大任何一个轻微的痛感
情绪性肌肉症状还有许多 第二章 只有心理成熟了，人才能健康
生活难题很少不等于没有情绪性疾病 不良教育引发情绪压力
“成熟”是平和心态的代名词 成熟的一个误区 成熟的人都具备哪些品质
责任心和独立自主是成熟的首要品质 成熟意味着付出而不是索取
成熟就是不以自我为中心，不争强好胜 性心理的成熟 成熟意味着不与人为敌
成熟就是能分清现实与虚幻 灵活变通是成熟的重要品质 成熟是一种态度 第三章
心理健康的基石——人类的六大基本需求 人类的第一大基本需求：爱的需求
爱的缺乏通常都始于童年 性爱的重要性 老人也需要爱
人类的第二大基本需求：对安全感的渴求
人类的第三大基本需求：表现创造能力的需求 人类的第四大基本需求：被认可的需求
不受感激的家庭主妇 遭到忽视的老人 爱护但不宠坏儿童
人类的第五大基本需求：对新体验的渴望 人类的第六大基本需求：自尊心的满足
怎样满足你的基本需求 第二篇 不生病的心理训练法 第四章 其实，做到心理健康很容易

有意识地调整自己的心态 运用正确的方法 坚持信念 用健康情绪替代不良情绪
解决麻烦事 身处顺境时，务必让自己觉得快乐 身处逆境时，要尽可能表现得开心平和
训练并掌控自己的心态 第五章 自信心训练 认识你自己 你眼中的自己 别人眼中的自己
你心中理想的自己 发现你自己 你的心理健康吗 你的性格怎样 你的兴趣是什么
你的气质如何 你的自尊如何 你的意志力如何 你的自信心如何 接纳你自己
没必要苛求自己 从不轻率否定自己 从失败中总结 接纳不完美的自己 支持你自己
做自己的主人 永远给自己机会 找回良好的自我感觉 掌握获得自信心的诀窍 展现你自己
真实地表现自己 自觉地强化自己 不断地改进自己 第六章 情绪控制训练
情绪决定你的生活质量 情绪影响你的幸福感 情绪是生活的催化剂 情绪影响你的健康
情绪是怎么一回事 情绪是如何产生的 影响情绪变化的因素 情绪的类型 了解你的情绪
你的情绪是否稳定 你的想法决定你的情绪 大多数不良的情绪源于你的性格
你能改变你的情绪 调节糟糕情绪的一般方法 如何消除紧张 如何消除烦恼 如何摆脱愤怒
如何消融冷漠 如何克服恐惧 如何克服失望 如何疏导压抑 如何化解抑郁 如何战胜悲观
如何战胜焦虑 第七章 意志力训练 成功与失败最终取决于意志的较量
意志品质的四个方面 意志决定成败 意志品质决定成就水平 现代人易患意志薄弱症
意志品质训练的通用法则 克服不良心态 提升行动动力 自己要学会坚强
意志品质的拓展训练 锤炼你的意志 摆脱依赖 摆脱被动 克服畏难 克服盲从 克服退缩
战胜懒惰 战胜动摇 培养自制力 培养坚持力 第八章 社交能力训练 谁都离不开人际交往
孤独是可悲的 无处不在的人际交往 人际交往是个人成长的需要
成功取决于良好的人际交往 建立良好人际关系的通用原则 站在对方的立场上思考问题
勇于承认自己的错误 记住对方的名字 真诚地赞美他人 拥有优秀社交能力的训练方法
走出社交的“缺钙症” 陌生拜访能力训练 与人沟通的八大技巧 社交成功的十大要素
第九章 人生规划训练 快乐人生离不开目标的导引 目标是你获得幸福的关键
成功依靠目标 做目标明确的人 如何树立清晰的人生目标 让目标不再漂移
树立清晰目标的三大原则 制订适合自己的目标 将目标转化为行动的方法
全力以赴，向目标冲刺 制订目标实施计划 每天温习自己的目标 设定短期目标促进行动
对目标进行检验 坚持，直到胜利
• • • • • (收起)

[病由心生2_下载链接1](#)

标签

心理健康

病由心生

自我管理

病由心生2

心理学

健康养生

个人管理

心理咨询与治疗

评论

写得很好。70分。图书馆资源真是多啊。

[病由心生2_下载链接1](#)

书评

从图书馆借来看的 通篇读过，感觉一般，没什么特别的。
里面有一些心理方面的内容，可以帮助你找到你自身的不足，这点还可以。之后所谓的训练方式，我觉得也就是看过而已了~
唯一的收获：我知道了自己是个意志力薄弱的人~ 呵呵

[病由心生2_下载链接1](#)