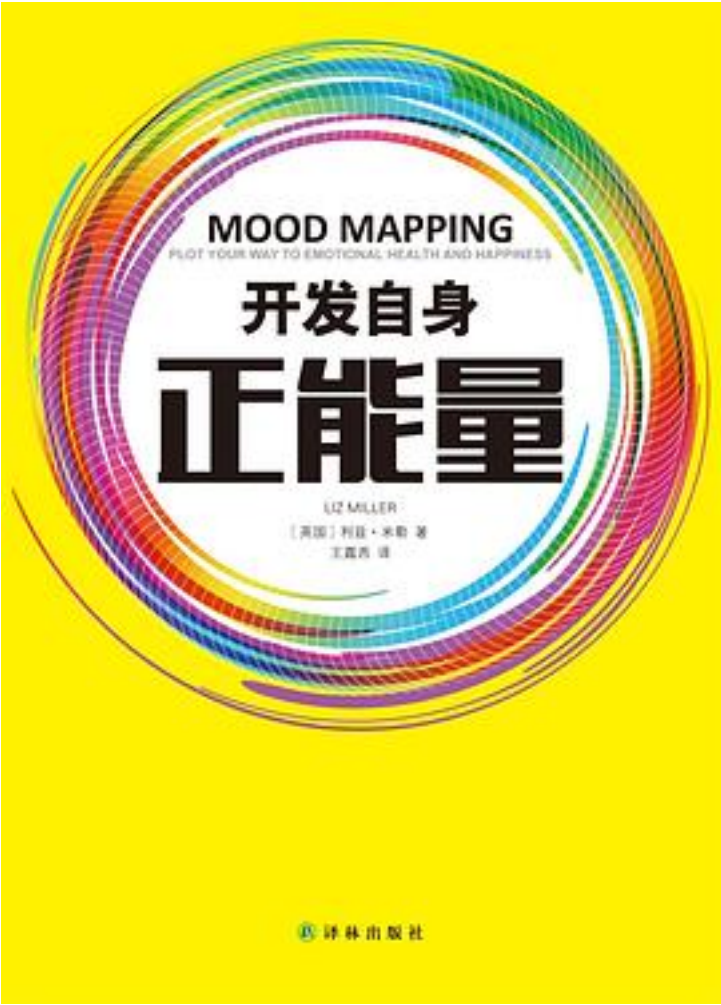


开发自身正能量



[开发自身正能量_下载链接1](#)

著者:利兹·米勒

出版者:译林出版社

出版时间:2013-4

装帧:平装

isbn:9787544736985

《开发自身正能量》给出的是一种有效的心理自助与调节新方法，能帮助所有身处人生

低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人转变坏心情，开发自身正能量。它提供了14天的实践指导，帮助读者辨认自己的心境、了解心境的成分及其影响因素，并达到保持良好的心境、开发正能量的目的。掌握书中的方法后，读者不仅可以调控自己的能量，还可以掌控环境的影响因素，操控他人的心情状态。

作者介绍:

[英国] 利兹·米勒

英国第一位有行医资格的神经外科女医生、全科医生。

英国爱丁堡皇家外科医生学会会员，皇家全科医生学会会员。

伦敦大学文学学士，医学学士。

伦敦大学伯贝克学院组织心理学硕士。

心理学家，职业健康医生。

她与索姆斯·米切尔森医生一起建立了“医生互助网”，如今以职业健康医生的身份活跃于心理健康领域，尤其对双相障碍（躁郁症）的非药物治疗做出了突出贡献。

2008年，她荣获英国心灵慈善协会颁发的心理健康年度人物奖。

利兹·米勒是英国第一位有行医资格的神经外科女医生、全科医生，曾被英国医学界同行称赞为“这十年里神经外科领域最耀眼的新星”。然而，29岁的她因为患双相障碍（又称双极心境障碍）被迫离开自己钟爱的医生岗位，被迫在不同的精神病医院待了18月之久。重重压力之下、种种挫折之后，利兹·米勒始终都坚信自己下半辈子不会是一个靠药片过活的人，她始终坚信一定有什么办法能解决这些问题。幸运的是，她找到了这个方法——心境地图。利兹·米勒把自己当小白鼠，发现这个方法能让人摆脱抑郁和焦虑，能让人内心强大、控制正能量！无论是对患者，还是健康人这个方法、这些策略都非常有效。

正如利兹·米勒在献词中写的：是时候做些改变了，抛开污名和歧视，让生活变得更轻松些！

而这一切改变，如果需要一个助力器的话，那一定就是这本《开发自身正能量》！

目录: 前言——巴桑特·普里/ 1

导论 / 2

——如果你正在地狱里穿行，坚持走下去

如何使用本书 / 19

——14天的计划，让幸福最大化

第1天 保持好心境的益处 / 1

——想做就做，好心情的益处

第2天 能量以及心境生物学 / 11

——有效地管理能量比干劲十足更重要

第3天 你的第一个心境地图 / 19

——幸福感和能量，二维心境地图的绘制

第4天 四个基本心境 / 35

——了解心情的稳定程度及摆动规律

第5天 你的优势在哪里，是什么让你焦虑 / 59

——很烦、很躁、很难过……问题在哪里？
第6天 心境影响要素之环境 / 73
——生存，就是要找到最适合的环境
第7天 心境影响要素之生理健康 / 85
——调节生理状况的有效策略
第8天 心境影响要素之人际关系 / 103
——你的生活质量取决于你的人际关系质量
第9天 心境影响要素之你的知识 / 115
——你懂那么多知识，但为什么就开心不起来？
第10天 心境影响要素之天性 / 127
——了解自己的天性，明白最基本的需求
第11天 变得更加积极 / 141
——控制五大要素，调控正能量
第12天 摆脱抑郁 / 163
——控制五大要素，走出抑郁
第13天 摆脱焦虑与抑郁的恶性循环 / 177
——控制五大要素，原来有很多方法打破循环
第14天 控制正能量 / 189
——拥有世界上最好的赛马毫无意义，除非你能够训练它跑出最快的速度
心境和你的个性 / 203
——最大限度地发挥你的天生优势
心境和其他人 / 217
——根据互动方式，选择不同的方法
管理日常生活的心境 / 231
——把心情带回原点
心境障碍 / 245
——当预警征兆出现，运用策略有效驱除“心魔”
结论 / 257
· · · · · (收起)

[开发自身正能量_下载链接1](#)

标签

心境障碍

自愈

心理学

心境地图

米勒

工具

读书

经典

评论

对于那些相信观察是救赎之道的人来说，这是本详细的观察守则。

读后收获甚少，那些表格可实践性不强

正在实践书里的方法

[开发自身正能量_下载链接1](#)

书评

文：魏红（心境阳光心理咨询师）
“你幸福吗？”，这是2012年10月中央电视台向百姓发起的最直白的问卷调查，也是头一次，大家看到了大家千奇百怪的反应。有盼房盼车的、有想涨工资的、有送祝福的、有励志表态的，也有茫然不知所措的。之后更多人就这个问题又进行了更为“丰...

央广网北京10月10日消息（记者侯艳）据中国之声《新闻晚高峰》报道，今天是世界精神卫生日。今年世界精神卫生日的主题是：发展事业、规范服务、维护权益。我国是人口大国，精神障碍患者的数量也不容小觑。根据今年卫生部门调查数据，我国

现有1亿多各类精神障碍者， ...

[开发自身正能量_下载链接1_](#)