

幸福的化学作用



[幸福的化学作用_下载链接1](#)

著者: (美) 亨利·埃蒙斯 (Henry Emmons)

出版者: 机械工业出版社

出版时间: 2013-11

装帧: 平装

isbn: 9787111445951

这本书的目标很简单: 提供实用的理念、方法和技巧帮助你重新找回失去的快乐。

我们的梦想也很简单：由精神病学、综合营养学和正念心理学治疗师组成的团队，从身体、思维、心灵三个层面立体地治愈你，这本书是基于神经科学、基因工程、营养学和心理学最新的研究成果。

我们提供的内在技巧来自正念智慧，而这种方法是已经有2 500年历史的济世良方。

我们见证了数以千计的人从抑郁、焦虑或其他与焦虑相关的精神障碍中恢复健康，而他们所遵从的正是本书中所描述的方法。

我们亲身实践过这些技巧，因此切身感受到了这一疗法的巨大功效。

作者介绍:

亨利·埃蒙斯

医学博士，精神科医生。他将身心和自然疗法、正念、同情心和洞察力带入自己的工作。他在美国明尼苏达州明尼阿波利斯市的彭妮乔治健康与治疗研究所创办并主持复原力训练的项目。

苏珊·布热里

经验丰富的心理治疗师，是劳瑞心理治疗与正念中心的共同创办人，也是复原力训练项目小组的一员。

卡罗琳·登顿

综合营养学家，她不仅专注于一般健康和疾病预防问题，而且致力于将营养品用于治疗慢性疾病的辅助疗法。她是彭妮乔治健康与治疗研究所整合医学小组的一员。

森德拉·卡切尔

社会工作硕士，拥有独立临床社会工作执照，有超过25年的临床工作经验，是劳瑞心理治疗与正念中心的共同创办人，也是彭妮乔治健康与治疗研究所复原力训练项目的创办人。

目录: 译者序

中文版序

幸福是生活的必备条件。

导论

恢复弹性生活的元素 // 1

幸福的敌人 // 2

复原力的坍塌 // 4

复原力并非迷失了，而是在等待被重新唤起 // 5

第一部分 为你的旅行做好准备

世上本无路，行者自走出。

第一章 通往幸福之路

展开全新的旅程 // 8

通往幸福之路 // 9

如何使用本书 // 13

你该如何开始 // 14

没有人可以回到过去重新开始,但每一个人都可以从现在开始创造全新的未来。

第二章 开篇

发现你的内部资源 // 20
全人改变的过程 // 21
改变的自我提升模型 // 22
自我接纳改变模型 // 23
从批判者到梦想家 // 24
将梦想转化为行动 // 26

第二部分 身体通道

告诉我你平时吃什么，我就能说出你是怎样一个人。

第三章 营养

关爱你的身体 // 36
障碍一：低质量的饮食 // 38
障碍二：血糖和胰岛素的失衡 // 42
障碍三：消化不良 // 47
障碍四：过度炎症 // 51
障碍五：食物敏感症或不耐受 // 56
追踪你的进度 // 62

第四章

当抑郁如潮水来袭而你必须迎战时，对这个敌人的本性有所了解，你就有可能全身而退。

平衡

支持你的大脑 // 66
抑郁的三个亚型 // 67
情绪的化学剂 // 70
基本的营养支持 // 71
焦虑型抑郁 // 73
激越型抑郁 // 77
迟滞型抑郁 // 80

将自我完全自然地融化于生命之流中去吧，美妙无穷的幸福在向你招手！

第五章 节奏

跟随自然的韵律 // 90
当你感到失衡时：重整旗鼓 // 95

第三部分 思维之路

我们可以使自己的思绪变得宁静与平和，在这平和之下蕴藏着无穷的潜能。对内在的深入领悟可以让生活变得更加愉悦和有意义：一方面，思维可以让我们陷入不健康的压力模式和不平衡的生活；另一方面，思维也可以让我们变得更自由。

第六章 踏上正念之路

通往平和思绪 // 116
正念疗法心理学 // 119
正念的美妙结果 // 121
走向深入：正念冥想练习 // 125
正念式冥想的益处 // 128

让所有的一切都发生吧，
美好的抑或是恐怖的，
你只需继续向前，
因为一切终将成为过眼云烟。

第七章 开放

发展情绪的复原力 // 131
了解情绪体验的流动性 // 132
让情绪保持流动性 // 137
体验情绪的全部循环 // 140
走向深入：处理困难情绪 // 144

最后，同时也是极为重要的：
拥抱快乐 // 147

我们内心有很多未经了解的疆域，等待着我们带着勇气去探索发现。

第八章 了解
成为自己的智慧源泉 // 150
情绪的海啸 // 151
绘出风暴的路径 // 154
找出情绪风暴的缘由 // 161
“小我”的威胁 // 162

第四部分 心灵之路

总有那么一天，你满心欢喜地在自家门前、自己的镜子中，欢迎自我的到来，微笑着彼此致意。

第九章 联结

回归自我 // 168
自我接纳的途径 // 170
正念的治愈力量 // 174
创造自我接纳的生活 // 177
慈爱冥想 // 180

没有宗教与冥想我们可以生活，但没有人类情感我们无法生存。

第十章 归属感

建立联系圈 // 184
归属圈 // 185
分离的漩涡 // 187
我的宇宙是否和睦 // 188
孤独的代价 // 191
通过激活身体、思维与心灵来

完成联结 // 193

拓展你的归属圈 // 196

对人类来说，横亘在内在自我与外在自我之间的成长差距（我们如何生活和想怎样生活的不平衡）是重塑自我的精神动力。

第十一章 深入

焕然新生从内开始 // 204
帮助更深层次的自我 // 205
把抑郁当作醒悟的机会 // 208
灵魂注定要快乐 // 214
参考文献 // 217

• • • • • ([收起](#))

[幸福的化学作用_下载链接1](#)

标签

心理学

疗愈

心理自助

心理治疗

灵性

华章心理

人与自我—灵修

kara

评论

更像一本自我生活情绪检测……

看书名以为讲的是幸福，其实原书副标题才是内容所系：Overcoming Depression Using the Best of Brain Science, Nutrition, and the Psychology of Mindfulness（利用脑科学、营养学和正念心理学克服抑郁症）

这本书居然评论这么少，emmm书还是可以的，有理论，有方法

治愈灵魂，对自己身心都有些帮助。
思想：复原力的重新唤起；正念是对此时此刻保持开放，自然而然……
行为：正念冥想练习；食物的挑选……

还行 算是这类鸡汤中比较好的了

[幸福的化学作用_下载链接1](#)

书评

幸福法则三原色 文/王传言

何谓幸福？这应该是一个没有标准答案的题目。对于不同的人有着不同的人生经历，对于幸福的体会也就迥然不同。有的可能觉得能够吃饱喝足就算是幸福；有的人却觉得能够每天有点进步就是幸福；也有人觉得看到子孙满堂就是幸福，但也有人觉得个性的张

...

[幸福的化学作用_下载链接1](#)