

解忧小铺



[解忧小铺_下载链接1_](#)

著者:马丁·罗斯曼

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-3-1

装帧:平装

isbn:9787115449009

失眠肥胖紧张情绪失控焦虑不安忧心忡忡一团糟的生活

我们的身和心从来都是互连互通的。心情不美丽，身体也不会美丽。随着时代病焦虑的高发，心身医学在国际上的运用日益普遍，临床成效也日趋显著。

针对焦虑问题，全球心身医学领域专家马丁·罗斯曼博士将脑科学、情商、心身医学的

新研究发现完美结合，提出了全新的解决方案，帮助我们打破焦虑循环，找回对生活的控制权。在罗斯曼博士的指导下，我们将学会：认清不同类型的焦虑；控制压力和焦虑的应激反应；通过多种放松和意象练习来开启我们感性脑中潜藏的智慧；更巧妙地运用“理性半脑”和“感性半脑”，创造出有效的全脑解决方案。

通过反复地练习，很快你就会发现你的压力水平甚至你大脑中焦虑产生的路径都发生了改变，你不再挣扎于焦虑中，而且能够创造性地解决问题，回到健康与安宁的生活常态。

以前沿医学为指引，《解忧小铺》是给你带来优质生活状态的实用指南，让你享有明净、通透的生活。

作者介绍:

马丁·罗斯曼博士(Martin Rossman, M.D)，执业医师，全球心身医学领域专家，也是加利福尼亚大学旧金山分校医学院临床讲师。

罗斯曼以改善人们的健康与生活为己任，致力于心身医学研究40余年。他的心理治疗方案已在全世界得到推广，帮助人们运用自己的自愈力减少压力和焦虑，减轻身体和心理的痛苦，改变生活习惯，从而获得更加健康的生活状态。他已经教会了成百上千人通过自我疗愈来更好地享受生活。

曾著有畅销书：《意象导引与自我治疗》（Guided Imagery for Self-Healing）、《与癌症搏斗：如何运用大脑医治癌症》（Fighting Cancer from Within: How to Use the Power of Your Mind for Healing）。

目录: 第1章

忧虑如影随形 1

认识恐惧 //8

想象力是把双刃剑 //10

解压意象练习 //12

回顾你的解压意象练习 //14

忧虑、焦虑、压力三者的关系 //15

你的想象力失控了吗 //17

忧虑的代价 //19

为什么女性更容易忧虑 //20

我们能够改变忧虑吗 //21

为什么大多数的忧虑是可以选择的 //23

第2章

善用忧虑 25

思维可以改变，大脑也可以吗 //29

如何纾解忧虑 //30

计算机与解忧模型 //35

第3章

如何镇定自若 39

学会面对是关键 //43

掌握解忧的“工具” //45

放松身体与平复思绪 //46

我们为什么不想放松 //48

改变旧有的思维模式的途径 //50

镇定自若的三个秘诀 //51

回顾你的放松练习 //68
应该多久进行一次放松练习 //69
放松、意象与催眠、冥想的关系 //70
放松和意识 //73

第4章

看清忧虑 75
究竟是谁在忧虑 //79
观察者练习 I //82
回顾观察者练习 I //83
观察者练习 II //84
回顾观察者练习 II //87
把你的忧虑写下来 //87
控制好你的焦虑情绪 //88
给你的忧虑分类 //89
亚瑟的内在智慧 //93
看清忧虑后该做什么 //96

第5章

开启内在智慧 97
智者箴言 //101
大师们的智慧 //102
回到你的内在智慧 //103
聆听自己的内在智慧 //105
提前准备好问题 //106
与你的内在智慧的意象碰面 //107
回顾开启内在智慧的冥想 //114
现在需要采取行动吗 //115

第6章

将“消极忧虑”转为“积极忧虑” 117
“放下”的仪式 //121
消极忧虑带来的错觉 //123
消极忧虑的保护功能 //125
忧虑对人与人之间关系的影响 //128
消极忧虑的短板 //129
我们如何改变忧虑的方式 //131
如何减少或消除消极忧虑 //132
积极忧虑意象的效果 //133
积极忧虑意象练习 //137
回顾你的积极忧虑练习 //142
为什么积极忧虑意象能够发挥作用 //145
有关心理暗示的“秘密” //148
减少习惯性消极忧虑的做法 //150

第7章

让积极忧虑发挥出更大的能量 155
为什么我们无法采取有效行动 //160
让改变发生：有效行动法 //161
激活意志力 //162
第一步：明确目标 //163
第二步：找出实现目标的路径 //164
第三步：选择最佳方案 //167
第四步：确认你的选择 //168
第五步：拟订计划 //170
第六步：意象预演 //171
第七步：执行计划 //174
为有效行动做准备 //175

回顾有效行动的全过程 //181

第8章

思维与大脑 183

思维存在于大脑内部吗 //188

忧虑与大脑的发育 //189

“三重脑”结构 //191

三重脑之间的相互影响 //195

情绪脑也有大脑皮层 //197

用情绪脑与思考脑纾解忧虑 //203

改变大脑中已经建立的思维模式 //204

大脑强大的变化能力 //207

我们能通过改变思维来改变大脑吗 //209

第9章

隐藏在我们的情绪与直觉中的智慧 215

意象——情绪脑的罗塞塔石碑 //221

意象是一种古老且自然的思维方式 //223

悠久并不等于优越 //225

意象思维的其他几个优点 //228

直觉与情绪的内在联系是什么 //231

直觉对科学进步的启发与理性一样多 //232

第10章

塑造优秀品格 235

何为个人品格 //239

如何利用意象塑造优秀品格 //242

在特定情况下使用优秀品格意象法 //245

塑造你的第二天性 //250

优秀品格意象法 //251

回顾优秀品格意象法练习 //258

优秀品格意象法的其他用途 //259

第11章

对待忧虑的态度 261

熟能生巧，善待忧虑 //268

• • • • • ([收起](#))

[解忧小铺_下载链接1](#)

标签

心理学

解压

好书，值得一读

焦虑

值得一读

评论

书上的答案出乎意料，因为三个字，“安全感”。
忧虑会带来一种我们正在努力解决问题的感觉，即使我们并没有采取直接的行动，多少也让我们感到安全。其实很多让我们担忧的事，都不一定会发生。
但是在没有发生的时候，我也是在想这件事，我未雨绸缪，我在对将来的形式施加控制。这会造成一种错觉，我们自己有能力避免问题。这种错觉不合理，但很强烈。
实际上是避免不了的，这种未雨绸缪更像是杞人忧天，或者心理暗示，会让我们更加忧心。
理智上我们想要解决所有忧虑，想让事情变得更好。所以，要从这种恶性循环走出来，就要真的要放下那些完全无能为力的事情。

有点工具书又有点鸡汤的感觉，看了一半发现不适合自己

还行吧，就

这不就练瑜伽就能解决的么

挺解忧的，书不错。第一次听说列一个忧虑清单的，然后给它们分类，可能改变的，不确定的以及无法改变的。如果有一个忧虑的问题特别大，或者比其他问题都重要，就要提前解决它。这和我前些日子的想法如出一辙。打开这本书，就像打开了一个解忧工具箱，看完后心情会好很多，便于分析、调整情绪。

很快的读了一遍 稍微有点晦涩 不过学到冥想的三个秘诀这篇
跟着练习了几次很容易做到 是很好的实践工具 其余部分有点不实用的感觉
理论太多有点枯燥

好书。从大脑的生理构造来说明了焦虑和忧虑的产生机理。首先对忧虑的事项进行分类，对无法改变的事情，学会放下。对可以改变的事情，通过放松身心后，让右脑直觉脑释放智慧指引自己找到最好的解决办法。最后还教了怎么运用直觉脑让自己改变固有的脑回路，产生新的习惯，最终塑造出更好的品质。值得再读的一本书。

图书市场中关于情绪尤其是负面情绪控制方面的书籍是相当多的，有各种各样的治疗手段，但是基本上都是从心理方面来进行调节的。这本《解忧小铺》的作者马丁·罗斯曼通过辩证思维对我们的忧郁焦虑的情感从正反两个方面来进行分析。身体和心理是一体的，两者互相影响。作者从身体的放松训练入手，结合脑科学的最新成果，让人在心理层面进行放松，从而从容应对生活中的压力与忧虑问题。本书从始至终提供了大量的身体和心理训练方法，而且对于每个练习有相应的二维码，利用手机扫码就可以听到声音了，这给读者提供了极大的方便。人们应该学会自我心理治疗和转换，正确的转化忧虑情绪。读完这本书，会对生活中的各种烦恼和琐事有积极的认识和解决办法。养成自我调节心理这样的心理模式，对人生是受益无穷的。

[解忧小铺 下载链接1](#)

书评

《解忧小铺》
最近焦虑、忧虑、压力开始走入我的生活，其实我也傻傻分不清三者到底是哪一个在影响我，偶尔会让我焦躁不安。出于本能我寻找相应的书籍以求得到内心的安宁！
本书列举了很多案例，旨在教会三种能力：1.学会放松（深呼吸）
2.列出自己的困扰，并将其分为三类：可变...

国外作者写的这类书看过几本后，我发现一个现象：这种心灵鸡汤类的书籍，中国作者写的都是那种需要你个人去感悟的，给你一些启发性的小故事之类，你得自己去悟。而国外作者的这类书，通常都更简单直接，给出一些具体可行的操作办法，来达到不同的目的，最终起到治愈的效果。也...

解忧小铺书评
本书针对人的焦虑情绪，辩证的分析忧虑情绪的弊端和利端，引导人们化不利为有利，

做一个积极、勇敢、冷静，富有创造力，和激情的人。面对问题，解决问题。忧虑情绪的有利方面，使人认识和解决问题。不利的方面会使人烦恼、产生挫败感、和自我压力。解决...

“白发三千丈，缘愁似个长”。这是唐代诗人李白《秋浦歌》中的两句。三千丈的头发是因为忧愁而生长的。虽然有些夸张，但让我们深刻认识到惆怅、忧虑等对身体健康的负作用。那么怎样才能减少这些负能量呢？它们是绝对的吗？摆在大家面前的这本《解忧小铺.焦虑分子的治愈指南》，...

一部好书可以给无望的心灵带来希望，可以给迷茫的人生指引方向，这本由马丁·罗斯曼博士所著的《解忧小铺》可以让许多身处各种忧虑场景中的身心通过自我疗愈来更好地享受生活。中国有句古话叫“杞人忧天”，其实说的就是现在人们的生活常态：常常为不好的事，不存在的事，未来...

Blue编辑
在我们这一生当中，在处理各种各样的事情的时候，难免会产生各种各样的情绪。当我们不如意的时候，当遭遇到重大打击的时候，忧伤之情也就自然而然的产生出来，当然还伴随有各种各样的其他负面情绪。人不能长期陷入忧伤当中，虽然这种忧郁的气质让旁人看来...

[解忧小铺_下载链接1](#)