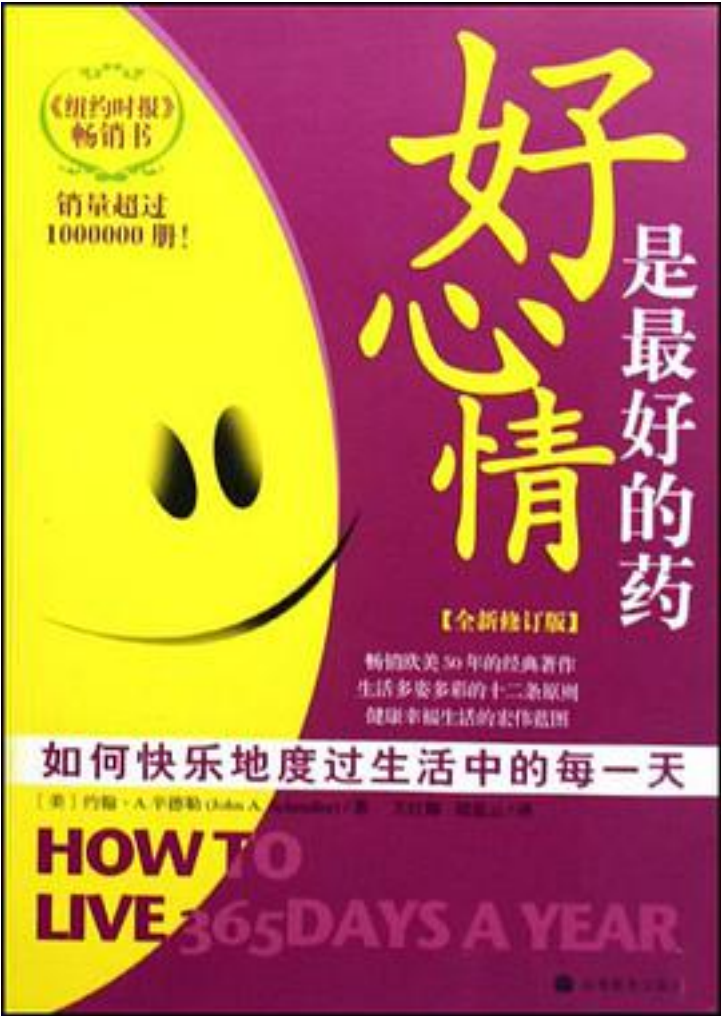


好心情是最好的药



[好心情是最好的药_下载链接1](#)

著者:约翰·A.辛德勒

出版者:

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787040204438

《好心情是最好的药(全新修订版)》的作者约翰?A.辛德勒医学博士首次以普通读者可以

理解的语言来解释情绪压力和身体疾病之间的联系，彻底改变了人们生活的方式。辛德勒博士认为，超过一半的疾病是由于情绪诱发症(E II)引起的。不过幸运的是，大多数这样的疾病都可以避免。

当你的大脑中出现了消极的想法时，你的身体正经受着从神经系统、肌肉、关节、腺体和器官传来的各式各样消极的回应。这些消极情绪强烈程度的不同所引起的身体反应会造成咽喉肿痛、胃溃疡或者其他更严重的疾病。

辛德勒博士的方法得到了充分的证实，能让大家对自已的想法提高警惕，以便更好地控制自己的情绪。一旦你掌控了自己的情绪，你的生活也会充满欢乐，最重要的是预防和治疗情绪诱发症就成了一件容易的事。《好心情是最好的药(全新修订版)》将教会你如何轻松做到这一点。

作者介绍:

目录:

[好心情是最好的药_下载链接1](#)

标签

心理学

评论

[好心情是最好的药_下载链接1](#)

书评
