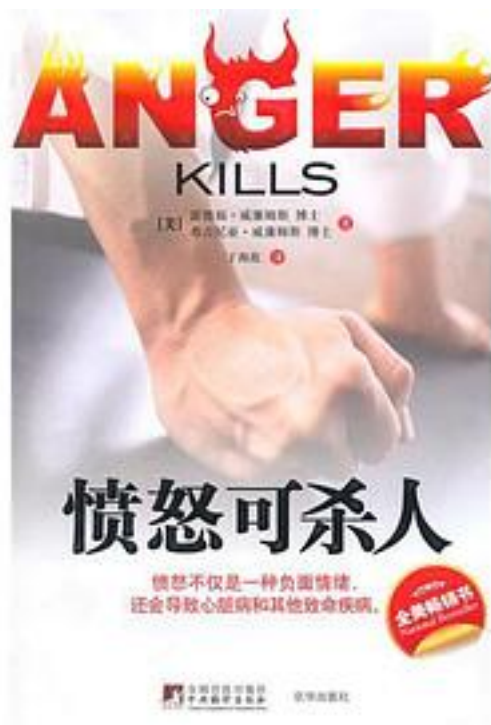


# 愤怒可杀人



[愤怒可杀人 下载链接1](#)

出版者:

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787550201194

本书详细介绍了心身医学领域对敌意——愤世嫉俗，愤怒，攻击性想法，行为和冲动——的最新研究成果，并提供16种切实可行的控制敌意的办法。

减少敌意不仅能使你避免患心脏病和其他致命疾病的风险，还能使你的生活更成功，更美好。

作者介绍:

雷德福·威廉姆斯(Redford

Williams)医学博士，杜克大学行为医学中心主任，精神病学教授，医学教授，国际行为医学协会(International Society of Behavioral Medicine)当选主席，美国心身医学学会(American Psychosomatic Society)主席，行为医学协会(Society of Behavioral Medicine)主席。

弗吉尼亚.威廉姆斯(Virginia Williams)哲学博士，Lifeskills健康中心总裁，雷德福的妻子。

目录: 引言

第一部分 认识敌意

第1章 我有风险吗?

敌意问卷

敌意日志和敌意线路图

第二部分 科学背景

第2章 有关敌意的事实

危害的形成：马丁的故事

A型行为

危害最大的是敌意

敌意：被社会孤立的有害后果

敌意：一种与生俱来的反应对健康的危害

有敌意的人更容易有不良嗜好!

敌意综合症的神经化学基础

减少敌意会改善健康吗?

最后的思考

第三部分 生存技能

第3章 与自己讲道理

一般原则

要点

练习

第4章 停止敌意的想法、感觉和冲动

一般原则

要点

练习

第5章 转移注意力

一般原则

要点

练习

第6章 冥想

一般原则

要点

练习

第7章 避免过度刺激

一般原则

要点

练习

第8章 维护自己的权利

一般原则

要点

练习

第9章 养一个宠物

一般原则

要点

练习

第10章 倾听  
一般原则  
要点  
练习  
第11章 信任他人  
一般原则  
要点  
练习  
第12章 参加社区服务  
一般原则  
要点  
练习  
第13章 增进情感共鸣能力  
一般原则  
要点  
练习  
第14章 容忍  
一般原则  
要点  
练习  
第15章 宽恕  
一般原则  
要点  
练习  
第16章 有一个知己  
一般原则  
要点  
练习  
第17章 自嘲  
一般原则  
要点  
练习  
第18章 假设今天是你的最后一天  
一般原则  
要点  
练习  
第四部分 应对有敌意者  
第19章 帮助自己和他人作出改变  
一般原则  
要点  
练习  
后记 最后的行动  
• • • • • ([收起](#))

[愤怒可杀人\\_下载链接1](#)

标签

心理学

愤怒

社科类畅销书

自我管理

社科

沟通

评论

没什么深度，方法也不新鲜

-----  
技术居多，学理较少。“敌意，是产生愤怒的根源，而敌意的最大来源，是社会孤立感与社会疏离感。”

-----  
梳理、界定敌意情绪。

-----  
[愤怒可杀人\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[愤怒可杀人\\_下载链接1](#)