

<<幸福的化学作用>>

图书基本信息

<<幸福的化学作用>>

内容概要

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、营养学和心理科学最新的研究成果。

我们提供的内在技巧来自正念智慧，而这种方法是已经有2500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。

<<幸福的化学作用>>

作者简介

<<幸福的化学作用>>

书籍目录

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的一个人。

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

<<幸福的化学作用>>

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

<<幸福的化学作用>>

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

焕然一新从内开始 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

<<幸福的化学作用>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>