

<<身呼吸，心生活>>

图书基本信息

书名：<<身呼吸，心生活>>

13位ISBN编号：9787508617596

10位ISBN编号：7508617592

出版时间：2010-1-1

出版时间：中信出版社

作者：（美）波利森科、洛斯汀

页数：244

译者：陈洁,宁振业

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>

## <<身呼吸，心生活>>

### 前言

在美国，本书第一版问世已经20年了。  
当有人告诉我这本书将列入《纽约时报》的畅销书名录的时候，我正坐在医院的办公桌前阅读医疗数据表格。

电话响了，是出版商乔治·吉布森打来的，声音中透露着欢欣和激动。

“你还坐得住吗？”

“在告诉我这个消息时，他气喘吁吁地问。”

“《纽约时报》畅销书名录？”

“我思考着，波澜不惊地说，“是件好事儿吗？”

”当时，在孤立的医学和临床实践领域，畅销书并不引人注目。

研究论述发表在专业学术期刊上，以分享彼此严谨的研究成果倒是件令人激动的事了。

在过去的这20年里，越来越多的著作出现了，试图引导（

## <<身呼吸，心生活>>

### 内容概要

为什么物质生活越来越丰富，焦虑和抑郁却越来越严重？

为什么经济危机的时候，可乐、薯条、爆米花的销量大幅提升？

为什么压力巨大、精神紧张的时候，身体很容易生病？

这一切都源于，我们的身体和心灵，以一种巧妙的方式相互作用。

作为一部整合医学领域的先驱之作，本书以心理学、神经学、病理学以及行为医学等科学的理论体系为依托，通过感人的故事和具体的案例，抽丝剥茧般分析了我们烦恼和痛苦的根源，并以明确的步骤告诉我们如何通过冥想、呼吸以及伸展操来获得放松，学会观察自我心灵，阻断旧有的心灵制约。本书能够帮助你运用心灵的正向力量缓和生理症状，让心灵暂时放“空档”并时刻保持警觉，健康、满足而有意义地“活在当下”。

## <<身呼吸，心生活>>

### 作者简介

乔恩·波利森科，毕业于美国哈佛大学医学院，博士后的研究领域包括试验病理学、行为医学、心理神经免疫学，以跨越传统的专业训练将多学科领域联系在一起，堪称整合医学的先行者、心理神经免疫学的创新者。

曾执教于哈佛大学医学院和波士顿塔夫斯大学医学院，协同创立哈佛

## <<身呼吸，心生活>>

### 书籍目录

前言 第一章 身心治疗的科学 这是一条贯穿情绪、希望、恐惧与信念的路径，并能影响身体的自我防御能力，在应付无时无刻持续变化的日常所需重，让身体机能保持最佳状态。

第二章 重掌心灵自控权 人们竭尽全力，想要安度一生，没有哪个人会刻意制造痛苦。

我们在心里建造一堵墙，保护我们不要感知痛苦，这似乎是一个不错的主意，但问题是，同时我们也将困于自己的错误观念中。

第三章 冲破焦虑怪圈 被困扰的心灵投入到“非战即跑”的反应当中，使肌肉紧张，焦虑升级。

这种恶性循环如果演变成恐慌，最终会带来全然的无助感。

换言之，原本试图掌控局面，却反而导致某种全然失控。

第四章 专注与发现自我 专注是一种放松的全心全意的状态，既关照思想和感觉的内在，也关照感知和行为的外延。

事实上，我们每次只能做一件事。

虽然心灵可以在若干事件之间不断变换，但它能够全神贯注的却只有一件事。

一心多用不仅意味着心灵在来来往往之间浪费了时间，而且降低了效率。

第五章 突破心灵陷阱 自我在心中大量制造永不休止播映的影片，有些我们喜欢，有些我们不喜欢，但只要我们越去抓取或逃避这些眩目的影像，便越会与自己内心的平静疏远。

心灵所有的阴谋都源自这个错误。

第六章 观念重塑与创意想象 每当你在思考某件事的时候，你都是在想象。

过程中的细节因人而异，但所有人都有想象的能力。

当你幻想时，无论积极还是消极，你的体验是什么？

第七章 情感康复 抑制情感最普遍的方式就是否定，它是一种不自觉的、避免自己受到痛苦环境和情感伤害的自我保护。

当某事造成了情感上的痛苦，人们不是去积极应对，而是下意识地用否定来回避这种伤害。

第八章 山姆的故事：奇异恩典 生活就是一次挑战，万事万物总是处在变化当中，认清生活的本质是我们获得安全的唯一方式。

我们所拥有的唯一真正的控制就在我们心中——在我们对生活的态度中。

不论想法有多么积极乐观，好人总会遭遇坏事。

你可能不会得到你所欲求之物。

真正的智慧在于热爱你所拥有之物。

后记：身心灵健康的12条忠告

## <<身呼吸，心生活>>

### 章节摘录

20世纪40年代，瑞士生理学家、诺贝尔奖获得者沃尔特·海塞在猫的大脑实验中发现，通过刺激动物下丘脑的不同区域，可以获得完全相对的两能态。一种是指向剧烈活动的“加挡”提速状态，另一种却是深度休息和放松的低能耗——身体的“空挡”状态。

20世纪80年代，R·基斯·华莱士博士和赫伯特·本森博士记录了人在进行冥想时的一种类似的深度休息和放松状态。本森接下来的研究证实，任何形式的暂时性全神贯注都可以引发这种状态。当人们精力集中时，他们可以抛开平日的担心和纷扰，聚精会神于自己的心灵，他将这种内在的下丘脑机制

<<身呼吸，心生活>>

媒体关注与评论

不论你是一位想要活得健康、有朝气且快乐的年轻人，还是希望保持活力和体能的银发族；不论你是承受着极大心理压力、渴望获得均衡的生活，还是患有重大的疾病，这本书都能够在身心灵方面给你提供极大的帮助。

——安德鲁·威尔医师 美国知名整合医学专家

<<身呼吸，心生活>>

编辑推荐

畅销全美40多万册的心理学经典读本      全球整合医学的发轫之作      忙碌都市人身心减压实用手册  
我们在心里筑起了一堵墙，试图用它保护自己不再受伤      然而，抑郁、焦虑、沮丧、痛苦却依然常伴身旁      其实，我们可以活得更快乐、更健康



<<身呼吸，心生活>>

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>