第一图书网, tushu007.com

<<做自己情绪的调节师>>

图书基本信息

书名：<<做自己情绪的调节师>>

13位ISBN编号：9787538441864

10位ISBN编号：7538441867

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：唐登华

页数：223

字数：200000

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

前言

有的人将“人”理解为不同个体之间的相互支撑。
但是，我们也可以将其理解为身体与灵魂之间的共同依存。
一部分就是父母给予我们的身体，另一部分则是我们的灵魂，这两部分共同构成一个鲜活的生命。
没有好的身体，就没有了我们在这个世界存在的物质基础，所以人们说健康的身体是无数个“0”前面的那个“1”，有了它，才有了生命的一切。
但是，有了身体，也只是有了一个基础而已。
如何将身体保养得更好，使用得更久，利用身体创造出最大的价值，这就是情绪的问题。
一个善于控制自己情绪的人，会时刻注意调节自己身心的需求，让自己处于最佳的精神状态。
就像一个高明的精算师，会清楚地知道如何保护自己的即得利益，不让它受到一点损失。
除了环境、饮食、外界力量等因素会伤害身体的健康之外，情绪——这一栖身于身体内部的因子也会影响身体的健康。
情绪和人一样，明辨善恶：你对它好，也会加倍地爱护你，滋养你的身体，让你活力四射；如果你对它不好，那么它会毫不犹豫地出卖你的健康，让你的生活一片灰暗。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书告诉您：　　生气是慢性病最主要的根源之一。
调节内分泌很重要的一点就是注意保持自己情绪的稳定。
情绪越紧张，发生胃病的可能性就越大。
心理因素是便秘、腹泻发生的主要原因。
情绪直接控制着一个人的食欲。
在各种负面情绪当中，尤其以抑郁的情绪对糖尿病的影响最为明显。
哮喘和情绪有关，哮喘病人要想治愈疾病，适当地调节自己的身心也很重要。
头痛是在告诉我们：您的心理不堪重负了。
真正的化妆品就掌握在自己的脸上，那就是您的情绪。
情绪的好坏，不仅会影响脏器的生理功能，也会直接影响到皮肤。

作者简介

唐登华，北京大学临床心理中心常务副主任，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任委员，中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会委员，中国心理学会医学心理专业委员会委员，教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员，卫生部卫生专业技术资格

<<做自己情绪的调节师>>

书籍目录

上篇　你的情绪决定你的健康　第一章　情绪是健康的信号灯　　你对情绪真的了解吗　　身体与心理就好比手心手背　　疾病最喜欢尾随压力而来　　出现坏情绪是亚健康的第一征兆　　你的心情决定你的生活质量　第二章　好情绪是良药，坏情绪是毒药　　好心情胜过世界上所有的灵丹妙药　　笑是最好的情绪保养品　　好情绪带来最佳精神状态　　坏情绪是疾病的温床　　情绪能致病也能治病　第三章　小情绪引发大疾病　　生气就等于慢性自杀　　失眠多是由情绪不稳定造成的　　情绪是内分泌系统最为亲密的伙伴　　情绪左右食欲　　压抑导致糖尿病加重　　紧张最易导致心脑血管疾病　　焦虑易引发哮喘　　这事儿真让人头痛　　不良情绪让皮肤受累　　胃是对情绪最敏感的反应器　　肠胃能读懂你的健康　　感冒体质从何而来　　最容易流露真实感情的脊柱中篇　清算你的情绪资产与负债　第四章　警惕生活中的情绪污染　　情绪污染的水波效应　　不要让自己成为情绪的污染源　　谨防把情绪污染带回家　　不良情绪甚至会污染到婴儿　　心理排毒，净化情绪污染　第五章　如何管理你的情绪和生活　　做情绪的主人，不做情绪的奴隶　　最好的心理垃圾清除器——改变认知，理解他人　　……　第六章　告别情绪病，和负面情绪说再见下篇　掌控情绪掌控健康：做自己的情绪管家　第七章　做自己的情绪管理师：情绪管理的6个黄金法则　第八章　让你的情绪充满智慧：不生病的5种情绪训练方案　第九章　恢复情绪的绝妙处方：保持情绪稳定的10条健康要诀附录一：23种常见情绪使用指南附录二：35种常见疾病的情绪疗法

章节摘录

上篇你的情绪决定你的健康第一章 情绪是健康的信号灯你对情绪真的了解吗在了解情绪对人体会产生什么影响之前，我们有必要先对情绪有一个充分的认识。
说起来，似乎每个人都知道情绪是什么，但是真正要想解释清楚情绪的含义，却不是一件容易的事情。
简单地说，情绪就是人们对客观事物所产生的一种内心体验。
因为思维模式的差异，不同的人对同一件事情可能产生完全不同的感觉，比方说下雨，有人觉得很美，朦胧而富含诗意，他的心里会觉得异常欢乐，这是一种情绪；而有的人觉得下雨的时候，满世界一片愁云惨雾，心情莫名其妙地就变得郁闷而惆怅起来，更有甚者，还可能因为出行不方便而产生烦躁的心理，这也是一种情绪。
情绪概括起来有5种：痛苦、愤怒、恐惧、快乐和爱。
所有的情绪都包含在这5种里面。
这些情绪和我们的身体息息相关，前三种是危险的、负面的情绪，如上例中后者的忧郁就是一种痛苦的情绪体验。
如果这种负面情绪长时间地占据我们的内心，不能及时得到缓解，我们就感受不到快乐和爱，身体也会因之而产生各种各样的不适症状。
引起我们产生各种不同情绪的原因有很多，生活中的任何事情，大到宇宙万象，如人类无能为力的自然灾害；小到生活中一件微不足道的事情，比如别人一个轻视的眼神等，都有可能造成情绪的波动。
当然了，短暂的情绪波动并不会对身体造成多大的伤害。
就像往湖中投入一颗石子会引起水波的荡漾一样，过不了一会儿，湖面就平静下来。
身体也是如此，短暂的情绪波动虽然会引起身体的变化，但是只要等到情绪稳定下来，身体自然也会康复。
我们要相信自己的身体完全有自愈的能力。

<<做自己情绪的调节师>>

编辑推荐

《做自己情绪的调节师》：中央电视台、中央人民广播电台、北京电视台特约嘉宾。
北京大学临床心理中心常务副主任，中央国家机关健康大讲堂讲师团专家，中央文明办、卫生部联合开展的全国“相约健康社区行”巡讲专家唐登华编著。
做自己情绪的调节师，调节情绪的6个黄金法则；让您的情绪充满智慧。
不生病的5种情绪训练方案；恢复情绪的绝妙处方，保持情绪稳定的10条健康要诀。
好情绪是人体最有效用的灵丹妙药，坏情绪是侵蚀身心的毒药，情绪能致病也能治病，不良情绪引发大疾病，开心快乐才是长寿之道。
情绪决定健康，心理养生才是长寿的良方告别收录：23种常见情绪使用指南35种常见疾病的情绪疗法

第一图书网, tushu007.com

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