

《重生——从“心”开始》

图书基本信息

书名：《重生——从“心”开始》

13位ISBN编号：9787534977746

出版时间：2015-5-1

作者：焦妙蕊

页数：120

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《重生——从“心”开始》

内容概要

癌魔降临，告不告诉他？是亲人们的两难选择。其实癌症患者自己才是“抵御癌症”这场战役的指挥官，占据着最重要的位置。那么，该怎样告诉患者？怎样让他接受？怎样让他勇敢地面对？怎样快速地康复？本书将为您一一作答。帮助患者接受、转变、坚强面对、战胜癌魔，是本书的唯一目的。

《重生——从“心”开始》

作者简介

焦妙蕊，国家心理咨询师，感动中原十大优秀护士获得者，从事癌症相关治疗30年，帮助癌症患者心理重建，积累了丰富的临床经验。

《重生——从“心”开始》

书籍目录

"第一章 患病后的心路历程

患病后的心路历程

从“心”治病

第二章 换个角度看癌症

癌症性格

癌症的意义---人生的转机

创造你生命的奇迹

第三章 情绪的管理与调节

了解情绪

不良情绪是癌细胞的活化剂

将情绪转负为正--换个角度看情绪

用乐观心态代替不良情绪

第四章 转变观念 心想事成

心想才能事成

积极心理暗示

转变观念 激发潜能

真正疗愈来自内在的力量

行动起来命运才会改变

带瘤生存，和平共处

第五章 接纳

接纳不完美的自己

提升正向思维的能力

失败是另一种收获

学会接纳

第六章 在音乐中疗愈

在音乐中疗愈

养生八段锦

第七章 吃出健康来

病从口入

10少10多6禁忌

吃出健康来

中国居民膳食宝塔

第八章 生命的最后历程

临终病人最后悔的5件事

放下执著 去完成未了心愿吧

一切随缘 顺其自然

附录 心理痛苦量表

心情温度计

焦虑量表

抑郁量表

生活质量调查问卷

"

《重生——从“心”开始》

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:www.tushu111.com