

# 《坏情绪再也不来纠缠你》

## 图书基本信息

书名：《坏情绪再也不来纠缠你》

13位ISBN编号：9787538596828

出版时间：2016-1-1

作者：[美]约翰·辛德勒

页数：216

译者：杨玉功

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](http://www.tushu111.com)

# 《坏情绪再也不来纠缠你》

## 内容概要

感冒不治有可能引发肺炎，伤口不包扎有可能引起感染.....

愤怒、恐惧、烦恼、压抑等坏情绪不及时治疗，会带来什么可怕后果？

愤怒会让心率加快——诱发血压升高甚至心绞痛！

惧怕会使大脑供血不足——甚至晕倒！

紧张会使肌肉紧张——比如，后颈酸痛。

烦恼会引起应激反应甚至痉挛——比如，腹痛、没有食欲。

压抑感会将血清从血管中挤压至皮肤组织中——出现皮炎或者皮肤红肿。

.....

情绪疾病如同身体疾病一样可怕，但却少有人知道疗愈之法。

对所有挣扎中的人来说，每天花10-20分钟，持续练习本书提供的心灵保养和情绪疗愈技巧，就能帮你把坏情绪赶走，防止并发症，并避免情绪疾病向严重方向发展。

# 《坏情绪再也不来纠缠你》

## 作者简介

约翰·辛德勒/John Schindler

美国著名内科医生，医学博士，心理咨询专家，莫诺心理诊所创办人之一。

提出医学理念“情绪健康”（emotionally induced illness），美国医疗模式因此产生了革命性的变革。

曾开设“情绪健康”课程，风靡全美，至今仍是最受欢迎的心理咨询课之一。

# 《坏情绪再也不来纠缠你》

## 书籍目录

### 目录

#### 第一章医学证明，76%的疾病都是情绪病

大多数疾病都是由不良情绪造成的 003

校长的怪病 004

谁杀死了英国最伟大的生理学家 005

为什么有人会晕血 006

没有人能免疫情绪病 007

大多数情绪病起源于小的情绪郁积 007

智商越高的人越容易患情绪性疾病 008

本章小结 009

#### 第二章不良情绪会产生生理疾病

不良情绪会导致肌肉紧张 014

“这事儿真让我头疼” 014

我害怕得心都蹦到嗓子眼了 015

胃是最能表现情绪的器官 015

结肠是心情的镜子 017

这不是胆结石 018

情绪性“阑尾炎” 019

肚子全鼓起来了 020

打嗝的倒霉蛋 021

血管对于情绪的刺激最为敏感 022

情绪引起的皮肤问题 023

情绪引起的纤维组织病症 024

紧张情绪可以放大轻微的痛感 026

毫无疑问，情绪可以引发生理疾病 027

本章小结 028

#### 第三章不良情绪会导致内分泌失衡

脑下垂体的工作 032

不良情绪对内分泌系统的破坏最严重 032

情绪会影响孩子的身体发育 034

本章小结 036

#### 第四章愉悦的情绪比任何药物都理想

良好的心情是最好的疗法 040

良好的心情使内分泌平衡 041

好心情能创造奇迹 042

好心情的两种效果 043

掌控自己的心态 043

本章小结 044

#### 第五章基础情绪：一切幸福或不幸的根源

什么是基础情绪 047

基础情绪的持续性影响更严重 048

影响不良基础情绪的最常见的因素：精神需求 050

影响不良基础情绪的另一个因素：心智不成熟 050

幸福生活的本质：愉快的基础情绪 050

本章小结 051

#### 第六章良好情绪的前提：成熟的7个品质

生活难题很少不等于没有情绪性疾病 056

# 《坏情绪再也不来纠缠你》

- 教育的偏差产生情绪的压力 057
- 心态平和是成熟的表现 058
- 成熟的一个误区 059
- 成熟的人的7个品质 060
- 成熟是一种态度 071
- 本章小结 072
- 第七章其实，达到情绪平衡是很简单的事
- 有意识地调整自己的心态 076
- 专注并冷静思考 077
- 技巧1：坚持信念 078
- 技巧2：转换情绪 079
- 技巧3：解决麻烦 079
- 技巧4：身处顺境时，务必让自己觉得快乐 080
- 技巧5：身处逆境时，尽可能表现得开心平和 081
- 两个男人的故事 082
- 一对双胞胎姐妹的故事 085
- 本章小结 087
- 第八章情绪控制的12条准则
- 准则1：享受单纯的生活 091
- 准则2：不要无病呻吟、过分敏感 094
- 准则3：喜欢自己的工作 098
- 准则4：拥有一个有创造性的兴趣爱好 099
- 准则5：告别抱怨，学会满足 101
- 准则6：融入人群，并喜欢他们 106
- 准则7：多去谈论美好的事物 108
- 准则8：接受不幸，转败为胜 110
- 准则9：针对问题转换思路——做正确的决定 112
- 准则10：就是现在——抓住当前 114
- 准则11：做好计划，体验新事物 116
- 准则12：不要轻易动怒 117
- 很幸运，我们有学习的能力 118
- 本章小结 119
- 第九章不良家庭氛围是引发情绪性疾病的最关键因素
- 导致情绪压力的家庭氛围 124
- 不要灰心，保持良好心态 133
- 家永远不会把你拒之门外 134
- 平和的心态是良好家庭氛围的关键 134
- 你的家庭属于哪一类？ 141
- 本章小结 142
- 第十章从和谐的两性生活中感受愉悦
- 生理本能和文明进步 146
- 性不是人格发展的主因 147
- 什么是“老于世故” 148
- “老于世故”其实毫无益处 149
- 两个因“老于世故”而死的人 150
- 性混乱带来的麻烦 152
- 远离麻烦比摆脱麻烦容易得多 152
- 其他类型的不成熟性观念 152
- 青少年的性难题 153

## 《坏情绪再也不来纠缠你》

婚姻中的性问题	154
成熟的性态度	157
正确的青少年性教育	158
婚姻中成熟的性观念	159
本章小结	163
第十一章如何消除工作中的情绪压力	
经理们的压力	168
中层管理者的压力	170
工人也有压力	171
忧虑易引发意外	171
各行各业的压力都是巨大的	172
商业文明是否值得我们付出健康的代价	172
我们还是得生活下去	173
本章小结	174
第十二章垂垂老去并不可怕	
老态龙钟的人更易患上情绪性疾病	177
如今的衰老意味着什么	179
谁都会有老去的一天	182
老态龙钟的时候可以做什么	182
如果你还年轻.....	183
本章小结	186
第十三章心理健康的基石——人类的六大基本需求	
人类的第一大基本需求：爱的需求	190
人类的第二大基本需求：对安全感的渴求	194
人类的第三大基本需求：表现创造能力的需求	196
人类的第四大基本需求：被认可的需求	198
人类的第五大基本需求：对新体验的渴望	201
人类的第六大基本需求：自尊心的满足	204
你的心理需求得到满足了吗？	206
本章小结	208

## 《坏情绪再也不来纠缠你》

### 精彩短评

1、“做好计划，体验新事物”

有计划的、经常性的，尝试一些你一直期待的新体验，新事物，新变化。

开发自己更有趣更可爱的方面让自己的生活充满活力！

2、给别人买的书因为觉得自己一直情绪化严重所以也翻了翻，翻完了觉得没啥用。。只指出了一些常见的情绪问题但是提供的解决方式感觉都有点鸡汤，实际有针对性可行性的方法不太多除了比自创手势以提醒自己别发火那个。。不过配的插图比较好玩可读性比较强，再一个可能对于心理管理，意识到问题存在就已经是进步，而解决也总还是要靠自己自我控制，本来也没什么百试百灵的秘方吧

（PS看的时候不断想起14年树同学留给我的那本讲拖延症的书——我现在还是没有看完它。。#重度拖延症患者悲惨的一生#

3、前半本书重复内容过多 感觉是在给情绪洗脑。坚持读完了，宗旨就是：不要情绪不好 [哭笑]

# 《坏情绪再也不来纠缠你》

## 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](http://www.tushu111.com)