

《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

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

《幸福的化学作用》

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
- 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

《幸福的化学作用》

焕然新生从内开始	204
帮助更深层次自我	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》

精彩短评

1、还行 算是这类鸡汤中比较好的了

1、幸福法则三原色文/王传言何谓幸福？这应该是一个没有标准答案的题目。对于不同的人有着不同的人生经历，对于幸福的体会也就迥然不同。有的可能觉得能够吃饱喝足就算是幸福；有的人却觉得能够每天有点进步就是幸福；也有人觉得看到子孙满堂就是幸福，但也有人觉得个性的张扬和自由的伸张才是最终的自由归宿。总而言之，对于幸福而言，这就是个每个人都能够说上几句，但每个人的答案又那么不统一的话题。而如果将幸福从书本中找寻答案的话，在琳琅满目的图书市场上必定能够看花了眼，还是找寻不到最终的结果。但是，如果在这样的时刻给你呈上一本温暖色调的图书，而它就是关于幸福的逻辑，你应该不会拒绝吧。所以说，当这本《幸福的化学作用》出现的时候，必然会引起不小的轰动吧，因为仅仅从封面上就已经足够感受到它所带来的温暖感觉，而这本身就是一种幸福吧！正如在该书的扉页上所写道的那样，本书的最大特色就在于从身体、思维和心灵三个维度对抑郁症进行解读，因为抑郁正是困扰人们幸福的比较大的问题所在，而将幸福阻隔在外的，其实就是与这三个方面密切相关的。尽管造成抑郁和其他情绪困扰的因素是多种多样的，但归根结底，都源于“身体的失衡紊乱、思维的飘忽不定或心灵的孤立无依”。人可以通过了解自己抑郁的亚型、采取相应的药物和饮食计划、改善生活规律来平衡身体；通过冥想、正念练习和认知重构来对抗“情绪海啸”；通过开放面对各种情感、寻求他人支持和聆听内心的呼唤重新建立自我与内心及他人的联结，进而击败“幸福的敌人”，提升复原力，重塑幸福人生。可以说，从身体、思维和心灵三个维度解析人生的幸福，这无疑给出了幸福法则的三原色。我们知道，身体往往属于革命的本钱，如果没有身体的健康，幸福可能总是遥不可及的梦幻；而思维的乐趣更是难以否定的人生幸福之源，因为思维能够带来的往往是更高深层次的幸福；自然，心灵的安逸更是一种至高的追求，人生幸福很多中，心灵皈依却是最高的山峰，很多人终其一生没有抵达。所以，该书也给出了简单的目，那就是试图通过提供实用的理念、方法和技巧帮助你重新找回失去的快乐，为你的幸福加码，为你的人生增色。更值得一提的是，该书的作者并非一人单独完成，乃是来自四个不同领域的专家人物的合力之作，这也增加了书本自身的厚重感。由精神病学、综合营养学和正念心理学治疗师组成的作者团队，基于神经科学、基因工程、营养学和心理学最新的研究成果，从身体、思维和心灵三个维度剖析幸福法则，有具体而详尽的各种表格与题目可以从中体验。这些都够成了本书的亮点。另外，从书籍的装帧上看，淡淡绿色的封面，伴随着种子发芽破壳而出的力度，勃勃生机的颜色，难道不正是一种生命力的幸福之色吗？可能，这也是从书籍本身的主题出发而衍生出来的副产品，但这种副产品绝对属于锦上添花。幸福法则如果仅从身体、思维和心灵三原则出发的话，无疑就是快刀斩乱麻的结果。这在英国著名哲学家波特兰·罗素的自传中也写到：“对爱情的渴望，对知识的追求，对人类苦难不可遏制的同情心，这三种纯洁而无比强烈的激情支配着我的一生”。对于哲学家罗素来说，正是因为这三种纯洁而无比强烈的激情支撑起一生的节奏，而对于普通人来说，谁又能够否定其追求幸福的权利呢？因为幸福本身就是天赋的，若是找寻不到，只能说明没有静心寻觅吧！不妨从这本书出发，到心灵深处探险，让幸福变得触手可及吧！

《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:www.tushu111.com