

《慢品生活·养心术》

图书基本信息

《慢品生活·养心术》

作者简介

作者：（美国）亨利·埃蒙斯（美国）雷切尔·克兰兹 译者：张昌宏 亨利·埃蒙斯，医学博士，精神病专家，他在临床实践中将自然身心疗法、冥想疗法、佛学疗法和饮食疗法结合在一起，采用身心兼顾的非传统疗法，为保健行业的专业人员开设精神病药理学讲习班，并潜心于精神病药理学、精神病自然疗法、正念法的应用、医药保健、抗压训练以及从临床治疗到全面治愈的演进等诸多方面的研究。埃蒙斯博士曾师从乔恩·卡巴·金博士，学习基于正念练习的减压疗法；在布什研究基金的资助下，他完成了心理治疗中将自然疗法与非传统疗法融合的研究。他与别人合作，通过明尼苏达州州立大学的精神与治疗中心开设了课程：“在正念状态下过日子”、“医者的内心世界”。他从事普通心理治疗以及全方位心理治疗实践，并为明尼阿波利斯圣保罗区的大学和机构提供咨询服务。现居住在明尼苏达州的诺斯菲尔德镇。雷切尔·克兰兹，撰写了大量有关科学、健康以及心理学方面的书籍。她是小说《冒险》的作者，现居住在纽约。

《慢品生活·养心术》

书籍目录

引言科学与精神的谜团 / 1 创造快乐三步法 第一部分了解你的大脑 1.大脑的基础化学 / 25 补给源泉：抗压、生化与抑郁 2.药物治疗的是与非 / 42 如何评估是否需要药物治疗 3.饮食与大脑 / 60 如何吃出心理健康 4.大自然的药库 / 92 营养增补剂和草药 5.随自然之大流 / 121 运动、呼吸和生物节律 第二部分阿育吠陀学对人的分类 6.阿育吠陀学的智慧：你属于哪种类型 / 157 识别你的阿育吠陀类型 7.让气型人沉静下来 / 173 各有千秋的瓦塔：记录你的个体之旅 8.让火型人平息下来 / 198 各有千秋的皮塔：探寻你的个体之旅 9.让土型人动起来 / 216 各有千秋的卡法：探寻你的个体之旅 第三部分佛学视野中的情绪类型 10.佛学的智慧：你属于何种类型 / 237 苦痛和压力不可避免，是否遭受苦难却可以选择 11.恐惧型：总是不满足 / 252 远离小我 12.恼怒型人：永不满意 / 266 用同情之心熄灭恼怒之火 13.逃避或随波逐流型：保持清醒 / 288 清醒过来 14.智慧的策略 / 306 向灵魂的目标迈进 附录 / 357

章节摘录

版权页：而患者马丁正好相反。马丁崇尚科学，在了解了生理因素在其病症中扮演的角色后深感欣慰，但他不能理解我为什么建议他去做冥想、调息和“开启心智”练习。“只管开药，告诉我吃什么，然后咱们说再见，”他说道，“对于什么精神呀乱七八糟的东西我没兴趣。”我竭力给梅兰妮和马丁解释，让他们明白我的方法基于身、心、灵三者的融合。事实上，身为科学家，我的理解是我们应该知道该如何去感知，吃什么以及做什么样的选择；而且我们大脑中化学物质的水平都以一种深奥的方式相互制约着。不错，如第二章所述，血清素水平低下与一些类型的抑郁症相关。可是，血清素水平低下是什么引起的呢？饮食、基因、锻炼习惯、生活中发生的大事件、童年初期的经历以及Et常的思维习惯都影响着我们大脑中这个关键物质的水平。而且，这其中的每一个因素也影响着其他各个因素。合适的饮食能够提供给我们锻炼所需的更多能量、一剂新药可能诱发饮食的改变、一次富有成效的治疗练习至少暂时让我们的大脑激荡起有益的化学物质，这表明我们至少找到了片刻的宁静和健康。同样，马丁对所谓“胡言乱语”的抵制虽然可以理解，但却忽视了思想、情感和信念能深刻改变我们大脑化学物质的作用。举个琐碎的例子，设想一下这样一次经历：也许是在沉闷的候机大厅，抑或炙热的骄阳之下，那是漫长的等待，不知何时是个尽头，枯燥乏味。在这种情形之下，如果没有更好的事情去想而只是心烦意乱，夹在队列中，那简直是煎熬——我们体内血清素的水平会随之下降，这是对炎热的环境和遭受的压力所做的回应。同样漫长的等待，可是设想身边多了一位久别重逢的好友，或者一本引人入胜的悬疑小说帮你打发时间，那么你身体不适的感觉瞬间消失了，因为你的心思转移到另外一件事情上去了。你从谈话或者阅读中获得的快乐同样会在你的大脑化学物质中反映出来。因此，当我们思考那些引发或消除抑郁的所有因素时，不应当把它们看成是多米诺骨牌，只要推一下就引发顺次反应；而应看成是一台弹球机，若拉动机关就会激发出好多个球。想想吧，每个球的轻微运动又会激活半打其他的铃铛、灯泡以及另一批球的运动。这时，弹球机本身似乎具有了生命。你无法完全控制出现的局面——如果摇晃或者击打它，机器只是停止运转罢了。但是，你的确能够对其进行某种程度的控制，使那些球运转下去，而且你可以学习——至少在某种程度上——跟那些自行发生的动作“共舞”，而不是企图让它减速以便分析每个环节。

媒体关注与评论

帕克·帕尔默 《潜在的完满》和《让生活说话》的作者 《快乐的化学因子》是我所知道的有关抑郁症方面最好的书籍。在我自己经历了抑郁病痛的磨难之后，我不会轻率地做出这样的判断。亨利·埃蒙斯不仅有高超的医术，而且有一颗医者的仁慈之心。在抑郁带来的死寂和黑暗中，愿你和我一样，能从他的话语中看到光明和生机。凯瑟琳·思琳·德斯迈森 博士，《要土豆，不要百忧解》和《彻底摆脱对糖分的依赖》的作者 这是一张引导人们走出抑郁迷宫的地图，它充满着对患者怎样的体贴和呵护啊！《快乐的化学因子》是一颗由理解历练出来的宝石，它像一座灯塔，给那些在药物治疗之外寻求治疗方法的人们带来了希望。埃蒙斯将几种不同的治疗模式结合起来，并把它凝练成切实可行的工具。达摩·辛格·卡尔莎 医学博士，畅销书《冥想的药效》和《改善记忆的策略》的作者 阅读亨利·埃蒙斯博士的《快乐的化学因子》带给我莫大的快乐！如果你打算摆脱抑郁的苦痛，再次感受健康带给你的美好感觉，那么这本书正是为你而作。

编辑推荐

《养心术:快乐的化学因子》帮你确定你所经受的抑郁类型，并有针对性地提出饮食、锻炼、营养增补以及正念练习等诸多方面的建议，以此恢复人体的自然和能量均衡。这种灵活多变的方法给抑郁症患者们带来了失却的快乐，并给那些积极寻求改善自己情感生活的人们指明了道路。

名人推荐

《快乐的化学因子》是我所知道的有关抑郁症方面最好的书籍。在我自己经历了抑郁病痛的磨难之后，我不会轻率地做出这样的判断。亨利·埃蒙斯不仅有高超的医术，而且有一颗医者的仁慈之心。在抑郁带来的死寂和黑暗中，愿你和我一样，能从他的话语中看到光明和生机。——帕克·帕尔默《潜在的完满》和《让生活说话》的作者 这是一张引导人们走出抑郁迷宫的地图，它充满着对患者怎样的体贴和呵护啊！《快乐的化学因子》是一颗由理解历练出来的宝石，它像一座灯塔，给那些在药物治疗之外寻求治疗方法的人们带来了希望。埃蒙斯将几种不同的治疗模式结合起来，并把它凝练成切实可行的工具。——凯瑟琳·思琳·德斯迈森 博士，《要土豆，不要百忧解》和《彻底摆脱对糖分的依赖》的作者 阅读亨利·埃蒙斯博士的《快乐的化学因子》带给我莫大的快乐！如果你打算摆脱抑郁的苦痛，再次感受健康带给你的美好感觉，那么这本书正是为你而作。——达摩·辛格·卡尔莎 医学博士，畅销书《翼想的药效》和《改善记忆的策略》的作者

《慢品生活·养心术》

精彩短评

- 1、身心灵的调养。佛、印度教、西医的混合体。
- 2、样书，不打星

章节试读

1、《慢品生活·养心术》的笔记-第100页

我是昨天无意中在图书馆翻到此书的。

从书中我知道了，在阿育吠陀的理论中，我属于卡法型人格。就是土型，厚重，怠惰。

同时在佛法中，我属于贪型人，什么都不满足。

我确实是一个不知满足的人，同时拘泥于小我很厉害，我自以为的小我有故事有历史有悲伤的过去，其实是我一直未曾感受与宇宙世界大我的链接。

因此，我要改变我的饮食，多吃蔬果和坚果，以满足血清素库存，不能有过多的睡眠，以免怠惰的滋生。

同时要修持正念，要保存一个想法，就是内观自心，像在河岸边观察一个个思想的浪花浮现又消逝，除此，不去做评判，知道想法只是想法，并非事实 and 实际。以此来平静自己的心神，收敛心性。

多多实践，走出去，和宇宙大我链接！

《慢品生活·养心术》

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