

# 《快乐度过每一日》

## 图书基本信息

书名：《快乐度过每一日》

13位ISBN编号：9787800876516

10位ISBN编号：7800876519

出版时间：2003-04

出版社：中国发展出版社

作者：（美）辛德勒

页数：274

译者：邱宏

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《快乐度过每一日》

## 内容概要

辛德勒博士从一位心理医师的角度，通过无数案例，向读者阐述了一个对每个人的健康和生命至关重要、却又一直被众人所忽视的问题——情绪诱发的疾病至关重要、却又一直被众人所忽视的问题——情绪诱发的疾病（EII病）。辛德勒博士认为，50%以上病人的病皆因自己的情绪所诱发。当你产生负面的思想时，你的身体就会通过神经系统、肌肉、关节、腺体以及器官面产生许多负面的反应，继而产生相应的不良情绪，如愤怒、悲伤、紧张等。这些身体反应就会破坏我们的生理机体，危害人的健康……

# 《快乐度过每一日》

## 作者简介

约翰·辛德勒博士 美国著名心理咨询大师，莫诺心理诊所创办人之一。在风靡美国的健康运动中，他率先倡导“情绪健康”这一理念，并通过自己的临床咨询，研究和总结出一系列预防和医治“情绪诱发病（EII病）”的实用方法。他还在美国的各大电台与电视栏目中开辟“快乐度

# 《快乐度过每一日》

## 书籍目录

1. 人的很多生理病往往由情绪所致
2. 情绪通过神经系统诱发的疾病
3. 情绪诱发的过度换气症
4. 情绪通过分泌腺诱发的病症
5. 良好的情绪才是治病良药
6. 基础情绪与表面情绪
7. 每个人都控制自己的情绪
8. 如何培养情绪稳定的能力
9. 让生活丰富多彩的12个重要原则
10. 从家庭中获得稳定的情绪
11. 达到性的成熟
12. 如何面对紧张的工作
13. 人老并不可怕
14. 六种基本需求的满足
15. 快乐度过每一日

# 《快乐度过每一日》

## 精彩短评

1、long long years ago 看的

# 《快乐度过每一日》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)