

《轉角找回好心情》

图书基本信息

书名：《轉角找回好心情》

13位ISBN编号：9789862415993

10位ISBN编号：9862415991

出版时间：2012-10-3

出版社：天下雜誌股份有限公司

作者：翁嘉英

页数：256

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

《轉角找回好心情》

內容概要

《轉角找回好心情》

作者簡介

翁嘉英

深耕臨床心臟心理學領域十多年，相信身體健康與心理有密切的關聯性，用嚴謹的科學方法與儀器檢驗，改良並增進心理治療提升生理健康的效果。

將心理學知識口語化、簡單化，

立志讓大家易懂又能輕鬆上手，達到普及化的目標。

期望透過簡單有效的放鬆與轉念技巧，

讓每個人都可以當自己的心理師，清心減壓、身心安康。

學歷

台灣大學心理學博士

現任

國立中正大學心理學系教授

國立中正大學輔導中心主任

大林慈濟醫院研究顧問

書籍目錄

推薦序

開心讀書，健心為要 (中央研究院院士曾志朗)

輕安減壓護好心 (慈濟醫療志業執行長林俊龍)

你也做得到！有趣又有效的實踐寶典 (台灣大學心理系教授吳英璋)

自序 清心減壓8堂課，證明本性可以移！

第1課：心理因素怎樣影響心臟血管？

負面情緒會影響健康

認識冠狀動脈心臟病

冠狀動脈心臟病的危險因子

心肌梗塞發作，心理因素佔三分之一的影響力

情緒激動時，血壓衝擊血管壁，造成凝血斑塊堵塞血管

愛心臟，千萬別生氣

清心減壓保健康

清心減壓第1課：腹式呼吸

紀錄表 / 放鬆訓練的練習紀錄

第2課：緊張生氣時的身體反應

放鬆呼吸訓練的幫助在哪裡？

江山易改，本性「可」移

多練習，把生疏的變熟悉

清心減壓第2課：生理回饋放鬆訓練的效果

紀錄表 / 放鬆訓練的練習紀錄

第3課：善用情緒、做自己情緒的主人

認識情緒才能善用情緒

情緒發作示意圖

山神廟創造的情緒，改變了命運

善用情緒

做自己情緒的主人

轉念找到方法，解決我的煩惱

情緒控制 將自動化的情緒反應改成手動控制

快樂Tips

腦袋轉一轉

轉轉腦袋初階兩步驟

紀錄表 / 放鬆訓練的練習紀錄 / 轉念練習紀錄 / 幸福快樂紀錄

第4課：做件讓自己開心的事，好嗎？

分享快樂的事情

放輕鬆，節省不需要浪費的力氣

轉念練習

家庭作業

紀錄表 / 放鬆訓練的練習紀錄 / 放鬆與運動習慣養成 / 轉念練習紀錄 / 幸福快樂紀錄

第5課：轉念轉轉轉，讓我們更清心！

轉念大作戰，避免怒氣擴散

大腦體操第一動：不要拿別人的過錯，來懲罰自己

大腦體操第二動：禍福相倚，塞翁失馬焉知非福，壞事有它的正面意義

大腦體操第三動：情緒ABC理論

轉念6絕招

轉念6絕招案例練習

減壓營轉念練習成果

《轉角找回好心情》

紀錄表 / 放鬆訓練的練習紀錄 / 放鬆與運動習慣養成 / 轉念ABC練習紀錄 / 幸福快樂紀錄

第6課：情緒停看聽，做點不一樣的事

停下來想一想

看看自己的模樣

選擇性聆聽

情緒快爆發時，試試看不同方法

紀錄表 / 放鬆訓練的練習紀錄 / 放鬆與運動習慣養成 / 轉念ABC練習紀錄 / 幸福快樂紀錄

第7課：你正在過什麼樣的生活？

雲霄飛車上的生活

打造新生活、新習慣

問問自己，這情緒在告訴我「我想要什麼？」

做一件讓自己開心的事情

情緒停看聽，做點不一樣的行動

紀錄表 / 放鬆訓練的練習紀錄 / 放鬆與運動習慣養成 / 轉念ABC練習紀錄 / 幸福快樂紀錄

第8課：養成快樂生活的好習慣

清心減壓效果顯著

這是心理治療所造成的效果嗎？

心理治療療效機制

持之以恆練習、再接再厲

紀錄表 / 放鬆訓練的練習紀錄 / 放鬆與運動習慣養成 / 轉念ABC練習紀錄 / 幸福快樂紀錄

隨書附贈《開心練習簿》

《轉角找回好心情》

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