

# 《心身的交融》

## 图书基本信息

书名：《心身的交融》

13位ISBN编号：9787500628804

10位ISBN编号：7500628803

出版时间：1998-04

出版社：中国青年出版社

作者：琳达.华斯默.史密斯(美)

页数：136

译者：陈胜秀

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)

# 《心身的交融》

## 内容概要

### 内容提要

心身医学已捕捉住了大众的想像力。越来越多的人正转向替代性非传统的疗法，以求得身体和心理的健康。然而我们对自己的情感和精神知多少？它们又是如何影响我们身体的健康？科学研究告诉我们具有确切医疗益处的有：松弛疗法；冥想；精神修复；催眠等。科学是否能够对人们越来越信服这些疗法提供有力依据吗？令人惊奇的是，它可以。本书帮助你考察各种各样当代新兴的替代疗法，以及给予你充分的科学解释。按这种方式，你将学会如何评价自己的个人特性，这与你的健康休戚相关。

# 《心身的交融》

## 书籍目录

目录

致谢

序言

第一章 心身医术

第二章 心所具有：情感、信念和健康

第三章 心对身的作用：心理神经免疫学

第四章 紧张与消除紧张 松弛反应

第五章 心疗方法：冥想、催眠和生物反馈

第六章 其他心疗法：意象和疗心法

第七章 乐中之乐：交友、养宠物、欣赏音乐和  
学会幽默

# 《心身的交融》

## 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)