

《唤醒自愈力》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508088730

编辑推荐

本书作者包祖晓是医学博士，现任浙江省台州医院精神卫生科主任，副主任医师。长期从事精神疾病和心身疾病的临床与基础研究，擅长运用禅学理念和方法治疗各类心理障碍、心身疾病以及慢性躯体疾病，著有《与自己和解：用禅的智慧治疗神经症》、《焦虑症诊治心悟》、《抑郁症诊治心悟》。

本书主要的价值，在于它给我们一个重要的提醒：健康是一种综合的概念，健康的身体与健康的“心”密切相关；对于生命体来说，“心”更加重要，疾病只是我们生命过程中积存的各种问题的一种表象的反映；要摆脱病痛，必须从“心”入手，深入人的“存在性”方面以摆脱困境。

本书内容雅俗共赏，不仅适合慢性病患者、心理障碍患者、心身疾病患者以及患者家属阅读和使用，还可供健康保健人员、临床医护人员、精神/心理卫生工作者阅读和使用，对健康人群和高“压力”人群的修身养性也非常合适。

此外，本书与《与自己和解：用禅的智慧治疗神经症》是姐妹篇，内容互补而不重叠。

《与自己和解》主要解决的是我们的神经症，比方说焦虑症、我们的强迫症，内心一些冲突的问题。《唤醒自愈力》比较重视我们躯体方面跟心理，身跟心的关系问题。因为中国人身体比较重视，心理往往忽视掉了。

内容简介

健康是一种综合的概念，健康的身体与健康的“心”密切相关；对于生命体来说，“心”更加重要，疾病只是我们生命过程中积存的各种问题的一种反映；要摆脱病痛，必须从“心”入手，深入人的“存在性”方面以摆脱困境。

现代人的心理疾病，是患者潜意识里的冲突在身体上的反应。可以通过有步骤的正念禅修和冥想等手段，调节自身的心理情况，接纳自己的失眠，正面现实生活中的境遇，这样才能唤醒每个人都有的自愈力。

本书内容雅俗共赏，不仅适合慢性病患者、心理障碍患者、心身疾病患者以及患者家属

阅读和使用，还可供健康保健人员、临床医护人员、精神/心理卫生工作者阅读和使用，对健康人群和高“压力”人群的修身养性也非常合适。

作者简介

包祖晓，男，1974年8月出生，医学博士，现任浙江省台州医院精神卫生科主任，副主任医师。长期从事精神疾病和心身疾病的临床与基础研究，擅长运用禅学理念和方法治疗各类心理障碍、心身疾病以及慢性躯体疾病，著有《与自己和解：用禅的智慧治疗神经症》、《焦虑症诊治心悟》、《抑郁症诊治心悟》。在国内核心期刊共发表学术论文80余篇，获教育部和浙江省科技成果各1项，获国家科技二等奖1项，获教育部科技一等奖1项，获浙江省医药卫生科技三等奖1项，获台州市科技三等奖1项，获国家发明专利1项。先后主持或参加各级科研项目共12项。

目录

第一章 健康相关主题与“心”的关系

第二章 疾病与“心”的关系

第三章 治病与“心”的关系

第四章 禅是调“心”疗愈之学

第五章 禅在疗愈身心中的价值

第六章 正念禅修及其在减压和疗愈疾病中的应用

第七章 疗愈身心的禅语、诗偈和公案选析

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