

<<愤怒可杀人>>

图书基本信息

书名：<<愤怒可杀人>>

13位ISBN编号：9787550201194

10位ISBN编号：7550201196

出版时间：2011-1

出版时间：北京联合出版公司

作者：[美]雷德福.威廉姆斯博士&弗吉尼亚.威廉姆斯博士

页数：213

译者：丁海霞

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：<http://www.tushu007.com>

<<愤怒可杀人>>

内容概要

本书详细介绍了心身医学领域对敌意——愤世嫉俗、愤怒、攻击性想法、行为和冲动——的最新研究成果，并提供16种切实可行的控制敌意的方法。

减少敌意不仅能使你避免患心脏病和其他致命疾病的风险，还能使你的生活更成功、更美好。

<<愤怒可杀人>>

作者简介

雷德福·威廉姆斯(Redford Williams)医学博士，杜克大学行为医学中心主任、精神病学教授、医学教授，国际行为医学协会当选主席、美国心身医学协会主席，行为医学协会主席。

弗吉尼亚·威廉姆斯(Virginia Williams)哲学博士，Lifeskills健康中心总裁，雷德

<<愤怒可杀人>>

书籍目录

引言第一部分 认识敌意 第1章 我有风险吗？

敌意问卷 敌意日志和敌意线路图第二部分 科学背景 第2章 有关敌意的事实 危害的形成
：马丁的故事 A型行为 危害最大的是敌意 敌意：被社会孤立的有害后果 敌意：一种
与生俱来的反应对健康的危害 有敌意的人更容易有不良嗜好！ 敌意综合症的神经化学基础
减少敌意会改善健康吗？

最后的思考第三部分 生存技能 第3章 与自己讲道理 一般原则 要点 练习 第4章 停
止敌意的想法、感觉和冲动 一般原则 要点 练习 第5章 转移注意力 一般原则 要
点 练习 第6章 冥想 一般原则 要点 练习 第7章 避免过度刺激 一般原则 要
点 练习 第8章 维护自己的权利 一般原则 要点 练习 第9章 养一个宠物 一般原
则 要点 练习 第10章 倾听 一般原则 要点 练习 第11章 信任他人 一般原则
要点 练习 第12章 参加社区服务 一般原则 要点 练习 第13章 增进情感共鸣能
力 一般原则 要点 练习 第14章 容忍 一般原则 要点 练习 第15章 宽恕
一般原则 要点 练习 第16章 有一个知己 一般原则 要点 练习 第17章 自嘲
一般原则 要点 练习 第18章 假设今天是你的最后一天 一般原则 要点 练习第四部
分 应对有敌意者 第19章 帮助自己和他人作出改变 一般原则 要点 练习后记 最后的行动

<<愤怒可杀人>>

章节摘录

版权页：插图：“愤怒能杀人。

但它会杀死我吗？

”你问道。

在总人口中，大约20%的人的敌意水平高到足以危害健康，还有20%的人敌意水平非常低，其他人则介于这两者之间。

在阅读相关研究之前，现在先来确定你的敌意状况吧。

因为在目前这个阶段，你能更好地评估自己的风险，而不会受到研究结果的诱惑去猜测自己应该怎样回答问卷中的问题。

不幸的是，目前还没有一个“标准”测试能用来衡量你的敌意水平是否处于危险范围。

在过去10年间，随着越来越多的研究表明敌意是一种危害健康的性格特点，出现了大量评估这种有害特点的问卷、访谈和其他方法。

但是，到目前为止，这些方法中没有一种是完全可靠的。

根据在几项研究中对生病和死亡风险增加的预测准确性来看，最有效的一份问卷似乎是“敌意状态量表”（简称“HO”），这份问卷是由一项被广泛使用的心理测试——明尼苏达多相人格调查表（MMPI）——中的50个问题组成的。

然而，由于目前还不清楚的原因，并非所有的研究都能证实“敌意分值”可以预测健康问题。

雷福德在杜克大学的同事约翰·拜福特主持过一项研究，他们对一群毕业于法学院的律师进行了MMPI测试，并对他们进行了25年的追踪观察，结果表明，这50个问题中只有27个能预测死亡率的增加，另外23个问题根本没有预测到这一结果。

<<愤怒可杀人>>

编辑推荐

《愤怒可杀人》：愤怒不仅是一种负面情绪，还会导致心脏病和其他致命疾病。

<<愤怒可杀人>>

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:<http://www.tushu007.com>