

<<心态好病就少>>

图书基本信息

书名：<<心态好病就少>>

13位ISBN编号：9787122027061

10位ISBN编号：7122027066

出版时间：2008-8

出版时间：化学工业出版社

作者：江乐阳

页数：202

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>

<<心态好病就少>>

前言

俗话说：“万病源于心。

”疾病的发生在某些方面与心态失衡有很大关系，这在医学领域已成为不争的事实。

因为，一个人的心态一旦失去平衡，势必引发体内的神经系统、消化系统、循环系统、内分泌系统、免疫系统等生理功能发生紊乱，从而为疾病的发生带来可乘之机。

世界卫生组织曾预测，21世纪全球每5人中就会有1人出现不同程度的心理障碍。

联合国专家甚至认为，到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样，带给人们持久而深重的痛楚。

美国俄勒冈州立大学和夏威夷大学的研究人员对716名平均年龄为65岁的男性进行研究，被调查者在一周前均遇到不顺利的事情，科研人员让他们描述自己遇到的最不顺利的事情，并让他们选择解决问题的积极或消极的方法。

第二天，对被调查者进行空腹抽血检查。

结果发现，在遇到不顺利的事情时，凡是采取敌对、抱怨、自我孤立心态处理问题的人，他们血液中“好胆固醇”的含量比较低，疾病发生的机会最大。

反之，那些能以冷静乐观的心态面对逆境的人，他们“好胆固醇”的含量则比较高，疾病发生的机会也最少。

在现实生活中，我们不能控制际遇，却可以把握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道生命的长度，但我们可以增加它的宽度；我们左右不了天气的变化，却可以调整自己的心情。

所以，别对好心态说不，别对健康说没空。

只要你能从烦闷中抽出一点时间来，摆脱沮丧、摆脱焦虑，你便会感受到，生活中到处都是阳光雨露！

<<心态好病就少>>

内容概要

这是一本调整心态与健康方面的书，试图通过理顺心态与人体健康的关系，用通俗易懂的文字，阐明心态是怎样影响我们的健康、左右我们人生的，健康是可以由自己去把握和调控的，快乐与否，全靠自己。

<<心态好病就少>>

书籍目录

第一章 病由心生 胃是情绪的晴雨表 打嗝只是因为吃得太多吗 消极情绪易引起口腔疾病 好心情是最好的“化妆品” 情绪波动易引发高血压 不良情绪可导致脑血管疾病 心情好坏与疼痛紧密相关 寻找腹泻的另一诱因 心情影响免疫力 辗转反侧闹失眠

第二章 心情好病才少 抑郁——精神流感 悲观——不要被自己打败 自卑——成功的绊脚石 恐惧——你在怕什么 嫉妒——不要过分关注他人 害羞——放开会更成功 依赖——独立让你更坚强 怀疑——疑心生暗鬼 吝啬——让你心灵荒芜 自恋——世上没有完美的人 猜疑——猜掉自己的健康

第三章 不生病的活法 借酒消愁愁更愁 太爱干净也是病 对厌食说再见 暴饮暴食会伤胃 没病不要找病 别把购物当排遣 摆脱网瘾的纠缠 用行动击退拖拉症 不要用健康换取财富

第四章 别和自己过不去 生活在友情里 学会宽恕自己 遇事不钻牛角尖 烦恼都是自找的 世上没有后悔药 逃避无法改变现实 接纳你自己 酸甜苦辣皆人生 打开心那个结 原谅别人其实也是原谅自己 生气是拿别人的错误来惩罚自己 换位思考 死要面子活受罪

第五章 我娱乐，我健康 音乐——快乐的音符 旅游——玩出好心情 运动——动出活力来 小爱好——生活中的乐趣 画画——水墨丹青描人生 宠物——人类永远的朋友 游泳——清水洗去烦恼 下棋——人生就像一盘棋 读书——修身养性的良方

第六章 做自己的心理医生 对自己微笑 永远保持梦想 送自己一份礼物 幽默是人生的一剂良药 难得糊涂 快乐度过每一天 有舍才有得 远离让你不快乐的人 展现你自己 为自己制造愿景 认识你自己 找人倾诉 学会哭泣 懂得赞美自己 世间没有绝对的完美 做自己喜欢做的事 赢在失败 控制好自己的情绪

<<心态好病就少>>

章节摘录

<<心态好病就少>>

编辑推荐

《心态好病就少》由化学工业出版社。

世界卫生组织预测，21世纪，全球每5人中有1人将会出现不同程度的心理障碍，联合国专家甚至认为i：到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样，带给人们持久而深重的痛楚。

显然，学会心理调适对人体健康至关重要。

<<心态好病就少>>

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>