

<<心态是健康的良药>>

图书基本信息

书名：<<心态是健康的良药>>

13位ISBN编号：9787504466273

10位ISBN编号：7504466271

出版时间：2010-6

出版时间：中国商业

作者：author

页数：259

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>

<<心态是健康的良药>>

内容概要

德国哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。”可以想像，人们的生活里如果失去了健康，身体和心灵都会时刻笼罩着一层黑影，昏暗苦闷。但是什么才算是真正的健康呢？

<<心态是健康的良药>>

书籍目录

上篇 心态与健康 第一章 用“心”看健康 1.要健康,先要读懂自己 2.病由“心”生,从心看健康 3.调整心态.做情绪的主人 4.培养理智心态的五条法则 5.青年人心理成熟的十条标准 6.好心态,成就“健康人生 第二章 心理不健康的征兆 1.自闭:渐渐变成了“孤独侠 2.悲观:“悲观”消得人憔悴 3.嫉妒:偷偷埋下一枚地雷 4.焦虑:天会不会塌下来 5.愤怒:束缚健康的铁网 6.自卑:悲剧产生的根源 7.贪婪:莫把贪婪当追求 8.偏执:一条道路走到黑中

篇 健康心态 第一章 自信 1.你是一个自信的人吗 2.自卑是禁锢健康心态的锁 3.自信是快乐的源泉 4.扫除自卑,活出自信 5.克服自卑心态的方法 6.建立自信心态的方法 7.自信心态,健康生活的源泉 第二章 积极 1.积极心态可以改变命运 2.消极心态只会让你更忧虑 3.控制不良情绪,拥有健康心态 4.如何消除消极心理 5.拥有积极心态的方法 6.积极心态使你战胜失败 第三章 宽容 第四章 快乐 第五章 平和 第六章 知足 第七章 舍与得下篇 学会健“心” 第一章 清扫心房,时常给它减减负 第二章 健康的心灵处方 第三章 健心与休闲 第四章 “吃”出健康好心态

<<心态是健康的良药>>

章节摘录

7.不是拥有的多，而是计较的少人们不禁要问，什么才是宽容？

宽容不是别的，不是因为你拥有的多，而正是因为你计较的少。

在你为小事斤斤计较不肯释怀之时，大的灾难已经在酝酿了。

经常有人颇为无奈地说：“我们可以躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇。

使我们不快乐的常常是一些芝麻小事。

”在人生的道路上，我们往往能勇敢地面对生活中那些重大的危机，却常常被一些微不足道的小事弄得心烦意乱，被芝麻小事缠绕得苦不堪言。

有这样一则故事：从前，在一个小村庄里住着一个老人和女仆以及一头公羊。

勤俭认真的女仆听从主人的吩咐熬煮麦豆，但那只公

<<心态是健康的良药>>

媒体关注与评论

- 在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。
可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。
- [德]叔本华 没有什么比健康更快乐了，虽然他们在生病之前并不觉得那是最大的快乐。
 -
 - [古希腊]柏拉图 要是您在狂暴的感情冲动之下牺牲您的健康，生命也将不免于毁灭。
 - [英]莎士比亚 健康是人生的第一财富。
 - [美]爱默生

<<心态是健康的良药>>

编辑推荐

所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内，亦即是一个完整的状态。

健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。

<<心态是健康的良药>>

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>