第一图书网, tushu007.com

<<心态决定健康全集>>

图书基本信息

书名：<<心态决定健康全集>>

13位ISBN编号：9787505422483

10位ISBN编号：7505422480

出版时间：2009-10

出版时间：朝华出版社

作者：田鹏

页数：276

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

前言

时代和生活的节奏越来越快，不经意中每个人的压力都在不断增加，各种各样的因素很容易影响我们的健康。
生理上的健康出现问题时，或许我们总是能及时地发现并采取一些措施，但是心态上的呢？
很多人在心态出现问题的时候还不知道，以至于酿成恶果。
近来，很多关于明星、名人因为压力过大而出现心理问题甚至死亡的报道频频出现，他们那么年轻，年轻得让人怎么也无法把他们和死亡联系在一起，然而心态上的问题往往是不经意的，却往往也是致命的。
那么你是否也只关注自己的生理健康，而忽视了自己内心的声音，忽视了心态上的问题呢？
我们的眼睛习惯了往外看，而总是忽略往自己的内心看，关注自己的健康不仅要注意生理上的，更要关照自己的心态。
健康源自良好的心态，健康的真正含义是一种身体上、心理上和社会上的协调状态，如果发展不协调势必会影响健康。
崔永元是家喻户晓的幽默型主持人，然而在给观众带来快乐和笑声的时候，谁也不曾想到他患上了严重的忧郁症，给他的健康造成了极大困扰，使他不得不离开《实话实说》，以身体健康为重进行休养。
很多人年轻的时候用生命换金钱，而中年的时候用金钱换生命，其实这是一种不健康的心态在作祟。
既然大家都知道这一点，何不慢慢来呢？
用一个好的心态指导自己的行为。
要知道细水长流才是上策。
你知道心态对健康到底有多重要吗？
我国古代就有很多名言警句是关于心态的，如“养形不如养神，调身不如调心”。
这话都是老祖宗们经验的总结，是智慧的结晶。
由于人的性格与心理状态直接相关，因此也与生理健康密切关联。

内容概要

拥有好心态的作用远远超出我们的想象，《心态决定健康全集》为我们打开了一扇曾经紧闭的窗，让我们看到了一个五彩缤纷的世界，在这个世界里，心态为健康大厦的建筑添砖加瓦，贡献着不可或缺的力量！
　我们要为自己的生活负责，要为自己的生命负责，而做到这一点，好的心态绝对不能缺席！
送您十招，招招管用：　　积极乐观 保持笑容 蔑视压力 远离恐惧 轻松生活　　心胸豁达 善待生命 努力工作 善于理财 主宰自我

<<心态决定健康全集>>

书籍目录

第一章　保持阳光心态。
筑起健康大厦　好心态，健康最强的保护伞　保持乐观，给身体注入健康元素　皮囊易愈，心病难治　不去驾驭生命，就会被生命驾驭　别陷进自己编织的情绪陷阱里　心理疗法，你比华佗更在行　留住你的快乐，身体建设是项终生工程第二章　站直腰板，尽享甩掉压力的轻松　压力有时是个好东西　压力是诸多心理疾病的罪魁祸首　心力交瘁，病毒最喜欢的环境　承受巨压等于慢性自杀　踢开心头巨石，追赶健康快车　轻视生命的人是最彻底的懦夫　变阻力为引擎，做高级魔术师第三章　嬉笑怒骂，情绪是健康的操控者　心情舒畅则身体舒畅　笑口常开，提高器官免疫力　怒气冲天，伤神更伤身　尽情宣泄，生气就大声喊出来　心平气和，百疾不侵　心静自然凉，别让心火燃掉自己第四章　镇静制胜，恐惧是健康的罪魁祸首　疾病，你不怕它，它就会怕你　过犹不及，惶恐是向疾病开门　未雨绸缪，打好疾病的预防战　切莫疑神疑鬼，无病乱投医　病魔总爱袭击恐慌者　面对就有希望，逃避会错失治愈良机　牢记切肤之痛，不要败给同种病菌第五章　调整生活节奏，让轻松愉悦托起健康的身体　演奏舒缓曲风，远离“都市病”　保持一定节奏，大起大落会吞噬你的健康　留出时间给自己，休息是健康不可或缺的元素　与兴趣为伍，找回遗失的快乐　舒展眉头，多做深呼吸运动　借助好友力量，发泄心中不快　旅行是对身体的绝佳慰藉第六章　保持心态宁静。
豁达是健康最珍贵的灵芝草　宽恕，心理健康的维生素　不要高估身体的储“气”容积　贪婪是难躲明枪，嫉妒是穿肠毒药　心静气顺，不为假想的灾难而担忧　闷气比暴怒破坏性更大　选择与放弃，治愈疾病的两味药　保持年轻的心，拥有孩童般的快乐第七章　喝彩自我做个知足的快乐天使　你不是自卑的主角　别为摘不到星星而郁郁寡欢　为自己鼓掌，攀比会将你拖入死循环　心态失衡，健康也会失衡　变换角度，失败是另一种成功　走出自闭小屋，尽享社交阳光　转变思想，别把养生当成任务第八章　矫正工作态度远离害人的亚健康　亚健康，健康与疾病的边缘　明确工作目的，别让健康葬送在抱怨中　忙中巧偷闲，苦中也作乐　透支健康，追悔莫急　工作狂易成“病秧子”　远离睡眠错位的亚健康　不要拖着病体去工作　慢性疲劳，亚健康的典型第九章　理性对待金钱，将健康从钱眼里捞出来　享受生活，别让金钱吸走你的灵魂　金钱不是衡量成功的唯一标准　投资健康，不要对自己的身体吝啬　投资慈善事业，从帮助穷人中寻找快乐　合理储蓄，莫让还债成为生活主色　千金散尽还复来，别为失财而食不下咽

章节摘录

第一章 保持阳光心态。
筑起健康大厦好心态，健康最强的保护伞俗话说：“笑一笑，十年少”，看似夸张和普通的一句话却蕴含着亘古不变的真理，充分说明好的心态对于人的健康是多么的重要。
改变心态便能改变生活，自己丰富才能感知世界的丰富；自己好学才能感知世界的新奇；自己善良才能感知世界的美好，自己坦荡才能逍遥地生活在天地之间。
长寿的人大多都是心态好的人，就像无论什么时候都是笑呵呵的弥勒佛。
保持平和的心态非常重要，孔子说：仁者寿。
就是气以宽厚者寿，言以简默者寿，质以慈良者寿。
一个人淡泊明志，就能宁静致远，不以物喜，不以己悲。
在达观宁静的心境下，人体自身的免疫力、代偿力、康复力得到最佳组合，各项机能阴阳平衡，和谐运行，精、气、神、形达到最佳境界，心境如“千江有水千江月，万里无云万里天”一样的明澈。
心灵平静了，心理就平衡了，生理就稳定，病理就不发生，即使发生了，也能很快重新平衡，这样也就保障了身体的健康。
目前众多的研究表明，一个积极乐观的心态对全身抵抗力的调动、整合和增强有着超乎人们想象的巨大力量，它能使体力体能增强，能力大幅提高，疲劳焦虑消失，炎症减轻，癌症痊愈。
美国运动员阿姆特朗身患癌症，手术化疗后还获得6次环法自行车赛世界冠军；还有许多抗癌明星近乎不可思议的故事都说明了这一点：一个好的心态就是大自然恩赐你的最好的健康法宝，我们应该给予足够的重视。
曾经有报道说，日本医学家做过实验，八对小白鼠原来分别关在四个笼子里，有自己的水、食物和配偶。
后来“改革”了，它们要到“公共的食堂”里吃饭喝水，原来的小环境被打破了，争吃争喝不说，“搞对象”也要抢，都想找漂亮一点儿的，于是，这组老鼠血压很快就升高了，有的还得了脑溢血。
可见心态对动物乃至人的影响有多大。
世界卫生组织预测，二十一世纪全球每五人中有一人将会出现不同程度的心理障碍。
联合国专家甚至认为，到二十一世纪中叶，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。
人是一个极其复杂的机体，中医学认为：人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情绪变化，亦称“七情”。
医学家在一项调查中发现，81.2%的癌症病人在患病前曾遭受过负性生活事件的打击，“百病皆生于气”，“万病皆源于心”，《红楼梦》中多愁善感、忧郁伤身的林黛玉，就是一个很好的证明。
显然，学会心理调适对人体健康至关重要。
“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负”，这句话出自孱弱而多病的尼采。
人生的大欢乐，似乎只有经历了大苦难的人才能写出，给生存一个合理的解释，用尼采本人话来说：“天上的星星我摘不到，但是我可以仰望。
”可以看出有一个博大的胸襟，良好的心态对人的健康是非常重要的。
我们人生中会遇到各种各样的难题，产生不同层次的需求：想升官发财，想事业有成，想身体健康，想生活幸福。
事实上无论哪个层次需求的满足，都离不开心态的作用——“满足”本身就是一种心理状态。
好心态能让你豁然开朗、柳暗花明，好心态能为你解决原本棘手的难题，好心态能决定好出路，这样间接地影响了你的健康，试想一个整日愁眉不展的人怎么能长寿呢？
比如我国著名的老艺术家葛存壮老先生经常说“好心态比什么都重要。
”78岁的他笑呵呵地说：“如果讲很具体的怎么锻炼、怎么食疗，我说不出什么；如果说有什么养生哲学，我就崇尚四个字——‘顺其自然’！
我有一个比较好的心态。
”葛老先生在60年的演员生涯里，演的大部分是反面的角色。

在东北电影制片厂(长春电影制片厂前身)，他虽是专业演员，却长期“跑龙套”，别说特写和近镜头，有的连个正脸儿也不露……后来，导演凌子风让他在电影《红旗谱》中饰演“反一号”，就让他受宠若惊了。
可“反一号”还是配角，远没有正面人物“风光”。
对此，老爷子看得很开，他说：我的“然条件”不行，没长一张“英雄”面孔，就得顺其自然。
我在事业上有追求，但没有野心，从来也不奢望能成为大明星，更不会在那方面“动心思”。
在事业上不跟别人较劲，也不跟自己较劲，就是“甘当绿叶配红花”。
他的生活充满了乐趣，他的夫人施文心爱养花，阳台上、客厅里：窗台上都摆着鲜花。
他爱养鱼，硕大的鱼缸里品种还真不少。
他们还有两个心爱的小宝贝儿。
一个是巧嘴儿鹩哥，一大早就问“你好！
”然后就问你“吃了吗？
”你给它添水加食，它说“辛苦了”“谢谢！
”另一个是小狗卡拉，小家伙特通人性，聪明乖巧，像个听话的小宝宝。
葛老先生的第一爱好是摄影，如今，他抱着高级的索尼数码相机，有机会就跑出去拍外景。
不过，他拍的最多的还是家里的花、鹩哥、小狗卡拉，还有曾经养过的蝈蝈……是的，葛老先生对如今的幸福生活特别知足。
他说，我们是从“供给制”过来的人，对生活上没什么要求，有饭吃、有衣穿、有戏演，就心满意足了。
住房最困难的时候，70平方米住两家人，也没觉得苦；现在我们住120平方米的房子，我们觉得够好了！
我们不想跟别人攀比，不较劲，也没有奢望。
自己感到舒服最好，生活和健康是自己的，不要和别人计较。
并且，他还有很多唱歌的朋友，他们都是老年合唱团的成员，活动时专爱唱青春歌曲，就像返老还童。
他们还有一个“美食团”，十几个情趣相投的老哥们儿、老姐们儿，年龄最大的凌元老太太90多岁、黄素影89岁，最小的也65岁了。
大家在一起，不仅是享受美食，更重要的是享受好心情，聊天、叙旧、讲笑话、说最新趣闻，和谐舒心，其乐融融……葛老先生说，好心态比什么都重要，有一群朋友，没有烦恼，天天心情舒畅，对健康长寿肯定有益！
由此可见，健康的身体很大程度上是来源于健康的心态，心态健康是身体健康的最强的保护伞。
现代的社会节奏越来越快，现代人生活紧张，工作繁忙，竞争激烈而易引起心理失衡。
“活得很累”，这是人们常挂在嘴边的话。
要有好心情，首先要有好心态，你的心态就是你真正的主人。
你驾驭生命还是生命驾驭你？
物随心转，境由心造，烦恼皆由心生，赵朴初先生在他92岁时写出了脍炙人口的《宽心谣》：“日出东海落西天，愁也一大，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦……”人生在世，财富地位不可能人人平等，但在健康快乐面前，却是人人平等的。
要善于平凡的生活中寻找生活乐趣。
心里平衡，生理才能稳定；有好心态，才能有好身体。
环境不易改变，不如改变自身的心态。
坊间流行着这样一句话：“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴”。
世事烦扰，知足常乐，能放得下的是智者。
在当今的社会里，心理压力是很多疾病的根源，心理平衡、心态好的作用可以超过其他一切保健作用的总和。
有了心理平衡，才能有生理平衡；有了生理平衡，人体的各个系统才会处于最佳的协调状态，一切疾病都能减少，好的心态，是健康的奠基石。

保持乐观，给身体注入健康元素有一个故事说美国有一对兄弟，他们的性格相差甚远，一个非常的乐观而另一个非常的悲观。
有一天，他们的父母希望兄弟俩的性格都能改变一些。
于是，他们把那个乐观的孩子锁进了一间堆满马粪的屋子里，把悲观的孩子锁进了一间放满漂亮玩具的屋子里。
一个小时后，他们的父母走进悲观孩子的屋子时，发现他坐在一个角落里，一把鼻涕一把眼泪地在哭泣。
原来，他不小心弄坏了玩具，怕父母会责骂自己。
当父母走进乐观孩子的屋子时，却发现孩子正在兴奋地用一把小铲子挖着马粪，把散乱的马粪铲得干干净净。
看到父母来了，乐观的孩子高兴地叫道：“爸爸，这里有这么多马粪，附近肯定会有一匹漂亮的小马，我要给它清理出一块干净的地方来！
”心理学家认为，乐观的孩子不易患忧郁症，他们也更容易成功，身体也比悲观的孩子更健康。
不仅如此，现代医学研究表明，对当今人类健康影响最大的一些疾病如各种癌症、冠心病、高血压病等都与情绪有密切关系。
因此，许多医学家都倾向于这个说法，即你的情绪使你容易患上癌，正像吸烟容易使你生癌一样。
如果事情解决不了，烦恼有什么用呢？
如果事情能解决，为什么烦恼？
保持好的心态，其中很重要的一个元素是保持乐观，乐观是心理养生的不老丹。
它是一种积极向上的性格和心态，它可以激发人的活力和潜力，还能够医治寂寞、失意、忧郁、痛苦、失望。
很难想象一个看这个世界到处都不顺眼的悲观的人，怎么会有一个好的心情，又怎么可能有健康长寿的身体。

编辑推荐

《心态决定健康全集》：从今天开始，改变自己的心态，登上健康的快车，让自己受益一生。
天天微笑容颜俏，淡泊宁静比药好健康的一半是心理健康，控制自己的情绪，做情绪的主人，心理健康是身体健康的前提。
你无法改变天气，却可以改变心情；你无法控制别人，但能够掌握自己。
心态决定健康.这是经验的总结！
好心情、好心态总是能带来健康的身体。
如果你想好好地享受生活，像智者那样推动生命而不是被生命强迫着往前走，那么《心态决定健康全集》是你不二的选择！
积极乐观，保持笑容，蔑视压力，远离恐惧，轻松生活，心胸豁达，善待生命，努力工作，善于理财，主宰自我。

第一图书网, tushu007.com

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