

<<养生不如养心>>

图书基本信息

书名：<<养生不如养心>>

13位ISBN编号：9787533150662

10位ISBN编号：753315066X

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：韩晓涛 主编

页数：206

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>

## <<养生不如养心>>

### 内容概要

本书是写给有兴趣在生活中应用心理学的知识和技巧，更好地认知自己、改变自己，以便更好地生活的读者。

全书以当前社会环境为前提，力求让人们从浮躁、茫然、疲惫和不堪承受的压力中走出来，不再失眠，不再头痛，不再神经衰弱，不再亚健康，给自己一个健康的身体，一个清静平和的心灵。

全书共分八章，分别从心理疾病、心理养生、心理美容、心理减压以及饮食、性爱对心理的影响等方面，为现代人的心理健康保驾护航。

此外，本书还专门为上班族提供了一套养心方案，非常适合现代都市人群阅读。

本书内容通俗易懂，文字清新流畅，并且深入生活实际，把心理学理论与现代人的生活与工作紧密联系在一起，使本书成为一般大众了解心理学与自己的极好读物！

## <<养生不如养心>>

### 作者简介

韩晓涛，毕业于哈尔滨医科大学，从事神经与精神疾病治疗及情绪、心理等问题的研究二十余年，推崇心理养生、运动养生、饮食养生、文化养生四位一体的养生模式。在心理养生方面造诣深厚，并在临床实践中积累了丰富的经验。现任中国航空工业中心医院神经外科主任、孔伯华养

## &lt;&lt;养生不如养心&gt;&gt;

## 书籍目录

序1 养生先养心序2 别让坏心情偷走了你的健康Part 1 做自己的心理美容师——心理美容是慰藉心灵的长生不老药 1.好情绪使人变美,坏情绪使人变丑 TIPS:8种“心理按摩”法让自己彻底放松 2.情绪美容:好心态是最好的免费化妆品 TIPS:生气对美容的8大影响 3.文化美容:打造化妆品中的MBA TIPS:心理美容十字方 4.精神美容:用微笑来铸造个人的精、气、神 TIPS:书是精神最有效的营养剂 5.语言美容:不凡的谈吐修养是造就美人的灵丹妙药 TIPS:修饰办公室里的语言艺术的5个“配件” 6.情感整容:彻底铲除情感伤痕 TIPS:情绪是容貌美丑的晴雨表 7.心理咨询:感受一次快乐的心灵之旅 TIPS:明明白白心理咨询五步骤Part 2 用心理学改变生活——忙碌生活中的养心技巧 8.镇定心情:给忙碌生活来份自助料理 TIPS:心理学家向您推荐的心理健康操 9.唤醒你体内的心理控制术 TIPS:10大心理控制术赢得好心情 10.让你启动成功机制的5种方法 TIPS:自我锤炼的心理防卫机制 11.钓大鱼的智慧:用“关系”当诱饵 TIPS:行为疗法助你提高情商 12.运用习惯的力量获得内心的快乐 TIPS:积极心理学:本·沙哈尔的6个快乐主张Part 3 为你的心灵减减压——每个人都是缓解心理压力的救世主 13.换个角度看问题,心情就会豁然开朗 TIPS:合理情绪疗法,让你的思想更积极 14.永葆一颗平常心,用感恩的心积累健康财富 TIPS:平常心让自己永葆人生“三乐” 15.时时清理心理垃圾,还自己一个干净的心理空间 TIPS:女性抗衰老,重在清除“心理垃圾” 16.美好的想象力,最经济的减压砝码 TIPS:5种方法提高感知幸福的能力 17.广拓兴趣爱好,陶冶情操,甩掉压力 TIPS:5种感官享受,让你的心情好起来 18.外出旅游,愉悦性情,享受生活 TIPS:旅游养生,让负面情绪消解于美丽的景色之中 19.清心寡欲,知足常乐,为自己的心灵架座桥 TIPS:保持心理平衡十要诀Part 4 提高心理免疫力助长寿——心理健康是长寿基石 20.“养心八珍汤”,上天送给老年人最好的礼物 TIPS:“养心八珍汤”带给你四大益处 21.长寿八字诀——童心、龟柔、猴行、蚁性 TIPS:“孙子疗法”让老人健康长寿 22.长寿老人的心理方药——“四忘” TIPS:5种想象让你的身心更健康 23.静养心,动养身——静养比“动养”更长寿 TIPS:香熏静心——10种植物带给你宁静心情 24.摆脱无聊与孤独,是老人长寿的阶梯 TIPS:老人摆脱孤独的两大秘诀 25.“健忘”又健脑,健康活100岁 TIPS:5种有趣训练,让头脑灵活有加Part 5 饮食改变情绪——吃得舒服,心里才舒服 26.吃饭不能看情绪——“把痛苦溺死在食物里” TIPS:3种方法营造良好的进餐情绪 27.食物有助塑造完美性格 TIPS:改善情绪的“饮食处方” 28.改变灰暗心情的密码——吃优质食物 TIPS:日常生活中最能提升快乐感的10种食物 29.有色食物能帮你找回美丽心情 TIPS:五颜六色的水果让你绽放心灵之花 30.改变情绪从改变饮食习惯开始 TIPS:情绪营养训练,让你的心理更健康,身材更苗条Part 6 上班族的快乐养心法——上班族如何定制自己的护心符 31.给职场心理污染来个大扫除 TIPS:10招让你远离不快乐情绪 32.寻找办公室的绿色情绪 TIPS:现代白领的7个养心之道 33.做只快乐的职场“驴”:无压人生完全手册 TIPS:保持最佳工作状态的6个诀窍 34.勿让身体加班,心情下班 TIPS:帮你打开12个心理减压阀 35.享受你的情绪奶酪:调节情绪的三大法宝 TIPS:上班族吃出好心情 36.给自己的心情放个假 TIPS:修身养性,打造职场气质完人 37.上班族一周好心情计划 TIPS:上班族一周,简便健康美味食谱Part 7 常见心理疾病的养心方案——钻石其实就在你心里 38.焦虑症:别让焦虑成为不愉快的借口 TIPS:轻松应对焦虑症的4种方法 39.癔症:几乎可以模拟任何一种疾病的疾病 TIPS:采用心理疗法,让歇斯底里见鬼去吧 40.抑郁症:像对付感冒一样对付它 TIPS:让治疗助你走出抑郁的沼泽地 41.强迫症:莫把过分的执著当成“为真理而奋斗” TIPS:让家人带你摆脱强迫之苦 42.恐惧症:轻松跨越恐惧的鸿沟 TIPS:与恐惧为伍,自我治疗恐惧 43.疑病症:疑心生暗鬼,多疑会生病 TIPS:疑病就会生病,治疑病有妙方 44.躁狂症:心理疗法是治疗躁狂症的有效方法 TIPS:躁狂症的家庭护理5法 45.神经衰弱:剔除人类生活的隐形杀手 TIPS:让食物帮你脱离神经衰弱的苦海Part 8 性生活的心理调适之道——提高性商,登上性福快车 46.提高性商——助你登上“性福”快车 TIPS:“性福”带给你十大意想不到的幸福 47.性爱按摩是最好的催情剂 TIPS:最健康的性爱推进器:穴位按摩 48.夫妻常沟通,让性爱“步步为赢” TIPS:夫妻性沟通四种艺术 49.清晨性爱,带给你九重益处 TIPS:清晨做爱应该注意的五件事 50.赶走性疲劳,让心情亮起来 TIPS:四大公式让你的性爱有滋有味 51.阻击六大“性福杀手”,点燃性爱之火 TIPS:七种营养成分助男人“性”致高涨 52.四大原则让你拥有优质性爱 TIPS:营造美满性生活的八大方式附录 一、不同人群的养生要旨

<<养生不如养心>>

二、养生诗歌 惜精神 养心歌 长生歌

章节摘录

Part 1 做自己的心理美容师——心理美容是慰藉心灵的长生不老药 1.好情绪使人变美，坏情绪使人变丑 众所周知，人们的心理情感的变化是非常微妙的，心理的变化通过情绪直接表现出来。

有时如天空中轻轻缥缈的云，来去都了无痕迹，无影无踪；有时又如狂风暴雨，山呼海啸，怒冲天霄；有时又如微风吹皱一池春水，激起一些涟漪之后，又回归于平静之中……不管是采用哪种方式宣泄之后，你的心境可能如雨后的天空，清澈明朗；也可能如风暴过后的大地，草残木折；也有可能似秋水席卷了地面，轻微地在心里留下了丝丝斑驳的痕迹。

由此看来，培养一个良好的情绪，建造一分健康的心理，会令你变得不同凡响。

抛开这些带给与己、与人的内在的心理创伤不说，不健康的心理状态对人体的各个器官还有多种严重的影响。

研究证明，负面情绪不但影响工作、生活，使健康遭受摧残，也会使人体的内分泌失调，继而疾病接踵而至，美也就无从谈起。

长期的心理紧张和焦虑情绪可使人的皮肤抵抗力降低，不但易失去弹性，还易遭受细菌、病毒等感染和理化物质的侵袭，发生各种皮肤疾患，头发变枯变黄变脆以及华发早生，并可催生出“情绪色斑”。

## <<养生不如养心>>

### 编辑推荐

不生病的51种养心方案，全面揭示危害健康的心理问题及不生病的养心策略，养心是最好的健康添加剂，学会运用心理学改变生活，认知自己，上班族的快乐养心处方，谁偷走了你的“心”？

谁让你的“心”伤痕累累？

给自己的心理减减压！

世界卫生组织已经明确指出了健康的概念——“健康不仅仅是不生病，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。

” 不老身心，做自己的心理医师！

重塑心灵，让幸福从“心”开始！

别让坏心情偷走了你的健康，做自己的心理美容师：心理美容是慰藉心灵的长生不老药，用心理学改变生活：忙碌生活中的养心技巧，为你的心灵减减压：每个人都是缓解心理压力的救世主，提高心理

免疫力助长寿：心理健康是长寿基石，饮食改变情绪：吃得舒服，心里才舒服，上班族的快乐养心法

：上班族如何定制自己的护心符，常见心理疾病的关心方案：钻石其实就在你心里，性生活的心理调

适之道：提高性商，登上性福快车。

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>