

## <<让生活快乐的15个习惯>>

### 图书基本信息

书名：<<让生活快乐的15个习惯>>

13位ISBN编号：9787536937741

10位ISBN编号：7536937741

出版时间：2004-5

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：日野原重明

页数：228

字数：100000

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>

## <<让生活快乐的15个习惯>>

### 内容概要

在人生的各个阶段，我们每个人都会遇到各种各样的问题，我们也是带着这些问题生活过来的。遇到这种情况，许多人会变得心烦意乱，会绝望。

这些曲折显然不都是人为所致，更多的是我们人类所固有的。

因为我们人类本身就不那么完美。

因此可以说，我们一辈子从未能够享受过那种完美的“健康”。

我们只是没有自觉症状，其实我们的身体里在发生着巨大的变化，我们自己只是不知道罢了。

《日野原重明健康系列书系》为我国渴望健康的朋友带来开创自我新时期的金钥匙。

该书系包括《活出老年人的精彩》、《让生活快乐的15个习惯》、《美好的人生源于相逢》、《创造生命》、《充满选择的人生》、《临终关怀》和《如何走向生命的终点》七册。

本套丛书的作者日野原重明先生1937年毕业于日本京都帝大医学部，曾任圣路加国际医院内科医生、内科部长、院长。

现任圣路加国际医院名誉院长，理事长，圣路加护士大学名誉学长。

财团生活企划中心理事长。

日本音乐疗法联盟会长。

全日本音乐疗法联盟会长。

日野原重明先生编著的健康类图书及其对于各年龄段人们身心健康问题的观点，在日本这个准老年化的社会中都显现了十足的说服力，曾在日本掀起一股日野原重明健康热，1999年日野原重明先生成为日本文化功勋奖获得者。

在这些荣誉的背后，日野原重明先生正以一个医生的毕生体验书写着健康生活，其出版过的一系列图书常盘踞于日本十大畅销书排行之首。

日野原重明先生一生行医，德高望重，《日野原重明健康系列书系》融合了其从医多年的毕生经验，书中将生活学与医学联系在一起，从更广泛的领域考虑健康问题，对各个年龄阶段的生活群体提出了准确的分析和建议，贴切地道出了中年之后面临老死与病痛的感受，在读者对人生暮年的无常着实感叹的同时，改变了人们看待生老病死的态度；并且为正在为爱情苦恼的年轻人提出建议，不妨试着结交各种人并努力从他们身上发现各自的长处。

书中对青少年和老年朋友们道出的隽永之语，更是让人们面对宿命而不畏惧，从而超越它，活出真正意味的精彩人生。

## <<让生活快乐的15个习惯>>

### 作者简介

日野原重明：1911年出生于日本山口县，毕业于京都帝国大学医学部。  
历任国际内科学会会长、国际健诊学会会长等职；现任全日本音乐疗法联盟会长，圣路加国际医院理事长、名誉院长、圣路加看护大学名誉校长等职。  
当选1998年度东京都名誉都民、1999年度日本文化功劳者……

## <<让生活快乐的15个习惯>>

### 书籍目录

1 习惯造就人、造就心、造就身体 把拥有一颗爱心作为习惯——习惯 坚信“会好起来的” 习惯  
人生是自己选择的 赐予健康的秘诀 取名“生活习惯病”的理由 向人生导师学习习惯的重要性 人生  
只有一次、身体只有一个“不要只想自己” 习惯造成的能力永不衰 先改变环境 表情能体现人的习  
惯 临终前美丽的脸庞 2 学习、思考、拓展人生 挑战新事物——习惯 好奇心和兴趣是年轻的特产 培  
养专心致志——习惯 你会留意小的变化吗？

人和的上午，人生的下午 向心目中的楷模学习——习惯 不用为明天而焦虑 “不要在小事情上被打  
倒” 义务服务的精神 思考的习惯可以培养好奇心 3 良好的习惯在家庭中养成 体会别人的感受——习  
惯 因富裕而丢失的东西 感恩会使你有一颗丰富的内心世界 只满足物质要求不会幸福 给“镀金”文  
化画上句号 良好的习惯会使你充满机遇 培养习惯的学堂是家庭，父母是教师 改变习惯时要全家人一  
起努力 和家人一起吃饭很重要 培养人情味的餐桌 4 面对死亡、了解生命 5 健康要靠好习惯的积累 6 好  
的心情带来健康 7 正视自己、幸福生活

## <<让生活快乐的15个习惯>>

### 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>