

<<笑出健康来>>

图书基本信息

书名：<<笑出健康来>>

13位ISBN编号：9787542841582

10位ISBN编号：7542841580

出版时间：2007-4

出版时间：上海科技教育

作者：邬剑军

页数：126

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>

## <<笑出健康来>>

### 内容概要

《笑出健康来：教您自我减压（健康小贴士）》教您如何在工作、家庭、社会的多重压力下寻求情绪的释放和心理的平衡。

从最简单的“每天保持微笑”做起，随时给心灵保鲜，就能预防心身疾病的侵袭，驱散疲劳，更愉快地工作和生活。

在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。

面对这重重健康危机，该如何应对呢？

怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？

“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。

本书为丛书的其中一册，教您如何在工作、家庭、社会的多重压力下寻求情绪的释放和心理的平衡。

从最简单的“每天保持微笑”做起，随时给心灵保鲜，就能预防心身疾病的侵袭，驱散疲劳，更愉快地工作和生活。

<<笑出健康来>>

书籍目录

1.情绪和生活 情绪是什么 情绪的特征 情绪的分类 情绪状态 情绪理论 情绪与情绪化 情绪的功能 气味与情绪 食物与情绪 情绪与季节 情绪与文化 情绪与认知 情绪与免疫功能 情绪与生活压力2.应激和人格 应激 常见的心身疾病 人格 人格类型 人格与职业3.点亮心灵 把握今天 笑面人生 正视现实 不要为小事烦心 保持活力 摆脱疲劳 向前看莫忧伤 养成良好的工作习惯4.拯救微笑 秘诀一：挤干烦恼 秘诀二：“卖”掉烦恼 秘诀三：睡走忧愁 秘诀四：吃光烦恼 秘诀五：松解烦恼 秘诀六：笑逐烦恼 秘诀七：花草怡情 秘诀八：袭香驱忧5.解构快乐 少年篇——成长的烦恼 青年篇——旋转的陀螺 老年篇——挥之不去的孤独 男性篇——坚强背后的脆弱 女性篇——压力之下的困扰

<<笑出健康来>>

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>