

《青少年如何培养好情绪》

图书基本信息

书名：《青少年如何培养好情绪》

13位ISBN编号：9787514130416

10位ISBN编号：7514130411

出版时间：2013-6

出版社：李兰 经济科学出版社 (2013-06出版)

作者：李兰

页数：309

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《青少年如何培养好情绪》

书籍目录

第一章 开发积极情绪，限制消极情绪 1.1积极面对现实 / 3 1.2认清现实，不再麻痹自己 / 35 1.3少一些烦恼，快乐就会多一点 / 56 1.4让自己行动起来 / 90 第二章 保持好习惯，改变坏习惯 2.1正面思维面对一切 / 113 2.2正确认识自我，自强不息 / 139 2.3豁达乐观让你笑口常开 / 162 2.4拥有一颗宽容的心 / 190 第三章 拥有微笑、自信、幽默，你会更开心 3.1微笑，会让你拥有很多东西 / 211 3.2自信，拥抱快乐的直升梯 / 219 3.3幽默，你的开心永远多一点 / 235 第四章 “移情”，你会更快乐 4.1移情是什么 / 251 4.2移情可以创造快乐 / 252 4.3高移情者的共同点 / 255 第五章 当好心情成为习惯 5.1那个被我们忽略的习惯 / 265 5.2快乐是可以自己决定的 / 271 5.3五个好习惯助你拥有好心情 / 273 第六章 从学习与考试中获得好心情 6.1正确认识学习 / 283 6.2从考试中获得好心情 / 292 6.3学习与考试的较量 / 304 参考书目 / 309

《青少年如何培养好情绪》

章节摘录

版权页：一个人之所以笑，就是因为有可笑的东西，就是因为心情舒畅，而心情舒畅就是“十年少”的根本原因。老龄化将成为21世纪人类的重要特征，老年人的健康问题受到了普遍关注。如何生活得更美好，如何更健康，是很多人都很关心的问题。从科学角度看，笑是一种有益的健身锻炼，笑有利于消化循环和新陈代谢，重要的是笑有助于乐观地对待现实。生活中如果没有了笑声，人就会生病，并使病情日趋严重，而幽默则能激起内分泌系统的积极活动，进而有效地解除病痛。乐观、愉快、喜悦、幽默和笑，都能使大脑皮层处于中等兴奋状态，这是一种最佳情绪和最佳心理状态。在最佳情绪和最佳心理状态下，大脑皮层对身体内外的刺激都产生最佳反应，并发出最佳指令，从而使身体各部分得到最佳调节，使生命活力和抵抗力得到最佳表现，从而最有利于心身健康，并能战胜各种疾病。同时，笑能使人的智力、体力和创造力得到最佳发挥，所以最有利于获得事业的成功和取得最佳的成就。由此，我们认为，乐观的情绪是保健延年的最佳药方，是成就事业的最好方法。健康的大笑是消除疲劳的最好方法，也是一种发泄不良情绪的好方式。所以看看喜剧或是听听笑话，从而引发内心的喜悦，让你由心底发出笑意，可以让自己的神经松弛，拥有健康积极的心态。笑是大家公认的治疗良方。生理学家对笑的生理学原理进行了认真的研究，得出的结论是：笑具有很好的医疗效果。其中包括笑对血压的冲击力、对神经内分泌的反应、对呼吸的调节作用。研究发现，开怀大笑可以减少“压力荷尔蒙”的分泌，可以增强人体的免疫系统。有这样一条新闻：新加坡某公司为了激励员工上班的士气，消除员工的工作压力，安排了一个教导员工怎样开怀大笑的课程。利用大笑来提升员工的士气，让他们心情变好。现在，世界各国的人们逐步认识到乐观幽默在生活和事业中的重要作用，于是纷纷做出努力，千方百计地创造条件，让大家生活得更快乐些。

《青少年如何培养好情绪》

编辑推荐

《青少年如何培养好情绪》指出积极心态是在改变消极心态的基础上发展起来的，通过改变心态来改变命运，现在已经成为可能，正如大思想家詹姆斯所说：“我们这一代最伟大的发现，就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”

《青少年如何培养好情绪》

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：www.tushu000.com