

《心态与健康》

图书基本信息

书名：《心态与健康》

13位ISBN编号：9787504757969

出版时间：2015-8

作者：虎啸,郝英莲

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

《心态与健康》

内容概要

由金师起点出版传媒、中国财富出版社联合推出的心态影响健康的心态健康类书籍：《心态与健康》。

心态影响健康，甚至决定健康。一项医学调查发现，81.2%的癌症病人在患病前曾遭受过负面事件的打击。万病皆源于心，生命的健康往往在于选择，你选择的心态决定着你的生命的进程和健康的程度。要想获得健康，就先调节好自己的心态吧！从今天开始，改变自己的心态，登上健康的快车道，让自己受益一生。

你无法控制别人，但能掌握自己；你无法改变天气，却能改变心情。人类的许多疾病皆来源于心理，如忧郁、不安或压力，而有些疾病仅靠良好心态的调整、适当的锻炼和生活习惯的改善就可以痊愈。

《心态与健康》

作者简介

虎啸
郝英莲

书籍目录

第一章心态是健康的真正主人

心理健康是现代人对健康的定义中不可分割的重要方面。1946年，第三届国际心理卫生大会将其定义为：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境、人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

第一节心理健康及其判定标准

第二节不良心理让健康打折

第三节心理因素与常见疾病

第四节良好心态带来身体的积极反应

第五节保持阳光心态，筑起健康大厦

第二章健康先养心，保持积极心态

面对内心出现负面感受的时候，我们通常有两个办法：一个是改变环境；另一个是改变自己。如果改变环境，但不能从内心真正地接受和适应环境，恐怕过不了多久又要被心理问题所困扰，所以改变自己才是应对心理问题最好的方法。我们可以通过本章中的一些办法来改变自己。

第一节养心乃养生之第一要务

第二节要养生先养心

第三节保持积极乐观的心态

第四节用行为改变情绪，创造快乐

第五节心态失衡，健康也会失衡

第三章心理免疫——筑起你的健康心态长城

做自己命运的主人，积极参加并合理处理生活中的冲突；采取开放式的学习方法，不断增长生活经验；面对一种情境要力求有多种考虑和选择方法，把变化看成是学习的机会，学会应付变化的外界环境，并锻炼情绪的可塑性。

第一节不能改变现实，但可以改变心情

第二节认识自我，找准定位

第三节专注当下，不要为未来过度操心

第四节学会遗忘，拥有一颗平常心

第五节停止抱怨，懂得感恩

第六节让工作成为快乐的源泉

第七节做人要静心，做事要专注

第八节用自嘲化解愤怒

第九节换个角度看世界

第十节找到你的“宁静空间”

第四章悦心行动，心情好才是真的好

第五章膳食调节，吃出你的好心情

第六章运动养生——给心灵做有氧运动

第七章常见心理疾病的应对术

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