

<<心态决定健康>>

图书基本信息

书名：<<心态决定健康>>

13位ISBN编号：9787117161138

10位ISBN编号：7117161132

出版时间：2012-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：邹宇华 编

页数：182

字数：202000

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>

## <<心态决定健康>>

### 内容概要

邹宇华主编的《心态决定健康》由精选出的65个诠释心态的案例构成，其中囊括了学习心态、坚持心态、感恩心态、积极心态、幸福心态及责任心态等。它们以某案例为中心构成一个独立的模块，每一个模块都会先以“心灵感言”开启，用耐人寻味的文字表达出作者的所思所想，以此触发心灵感悟：随之由“形象漫画”、“案例回放”、“心态调适”这三部分组成。

## <<心态决定健康>>

### 作者简介

邹宇华，教授。

公共卫生与健康教育研究专家，广东省南粤优秀教9币，广东药学院教学名师。

现任中国社区卫生协会理事、中华医学会行为医学分会委员、中华预防医学会社会医学分会委员、中国企业文化研究会医药卫生委员会常务理事、健康报社新闻宣传咨询委员会委员、医药经济报资深专家、全国亿万农民健康促进行动广东省专家等职。

先后主持国家、省、厅、局级等课题31项。

发表论文100多篇。

主编、参编著作和教材30多部。

媒体采访报道90多次，获成果和奖励40多个。

应邀做专题讲座100多场。

主要著作：《健康新观念与心理健康》、《不良生活行为与健康》、《青春期性教育指南》、《死亡教育》、《儿童不良习惯的预防与矫正》、《社区老年病防治与自我调理》、《人感染高致病性禽流感防控指南》等。

## <<心态决定健康>>

### 书籍目录

- 1换个角度看，人生就会充满快乐
- 2没有天生的坏脾气
- 3和苔藓做朋友
- 4努力做“珍珠”
- 5生命尽头的半部书
- 6右腿还有梦想
- 7不可能有三个丈夫
- 8坚固的心灵防火墙
- 9请你尊重我的脚步
- 10跌到谷底后反弹
- 11一个人改变的力量
- 12怨恨就是一袋死老鼠，该丢
- 13认清内在价值
- 14用捐助获得心灵的平安
- 15将敌人变成朋友
- 16“好极了”
- 17谁都可以创造奇迹
- 18梦想皆有神助
- 19种一棵快乐的兰花干心中
- 20“我累了，再也跑不动了”
- 21拿出一些时间与亲友共享
- 22发挥孩子的潜能
- 23“伟大的梭伦！”
- 24别让孩子轻言放弃
- 25分享不是失去而是互惠
- 26“相信自己选择的成功的人生”
- 27爱情不存友情在
- 28无私才能有位有威
- 29走适合自己的路
- 30抱怨不如改变
- 31高压会逼孩子选择逃避
- 32不要找借口
- 33儿子眼中的妈妈
- 34不要让误解蒙蔽了双眼
- 35回形针关爱
- 36风雪中的感动
- 37别忘了出发时的梦想
- 38当心当铺
- 39勤奋就有机会
- 40你要一双鞋。  
只给你一双袜
- 41感恩的心
- 42最珍贵的财富
- 43“让自己漂漂亮亮地走”

<<心态决定健康>>

- 44我们两个都赢了
- 45每个人都可以对他人献出爱心
- 46理解父母，关爱父母
- 47不简单的坚持
- 48面带微笑走钢丝
- 49一封贴在敬老院墙上的信
- 50酒后驾车无异于玩命
- 51追求和解与宽恕
- 52吸毒就是燃烧生命
- 53你不比别人卑微
- 54上帝替我蒙住了左眼
- 55留在正确的轨道上
- 56驾驭怒气
- 57自卑中的自信
- 58摆脱烦恼
- 59化劣势为优势
- 60晴天雨天都能笑
- 61一节地理课的人生感悟
- 62施援手于他人尴尬时
- 63把她背过河就放下
- 64跑三圈的作用
- 65微笑面对每一个人

## <<心态决定健康>>

### 章节摘录

版权页：快乐是一种心态。

只要能多点去感受生活中的点点滴滴，少点斤斤计较，那么我们都会成为一个快乐满足之人。

例如，与家人共享一顿温馨的晚饭；帮助那些有需要的人；与所爱之人一起牵手漫步于夕阳中……这些简简单单的事情，都会使人心境平和，感到喜悦。

从哲学的角度来看，人的本性都有表现欲并希望得到别人的认可和肯定。

你帮助了他人，也就是证明了自己，体现出了自己的重要并得到了认同。

所以你会努力帮助他人以获得更多的认同，同时心底里也会荡漾着快乐。

快乐可以很简单，但需要注意以下几点：忌过分贪婪。

人多数是希望得到的比付出的更多，这种过分膨胀的心态往往会将一个人推向贪婪的深渊，会让人在心理上永远都得不到平衡。

有时候期望越高，失望也会越大，所带来的痛苦让人难以招架，快乐也就无从谈起。

若想得到快乐，就不要过分贪婪，要抱着平常的心态去看待人生中的得与失。

忌抱怨太多。

不要因错过了月亮而去抱怨天公不作美，因为你还有灿烂的星辰。

乐观开朗的人即使是厄运连连，也不会因此而去过多抱怨人生的不公平。

因为他懂得：只有抱着感恩的心去生活，才能得到生活的眷顾，而过多的抱怨只会让人每天愁眉苦脸，这样是不会快乐的。

因此，当生活不如意时，请不要抱怨，相反应感激生活给予你一个锻炼自我的机会。

只要常怀感恩的心，以积极向上的心态去生活，困难自然就会迎刃而解。

忌相互攀比。

不要拿你的缺点去与别人的优点比，否则你永远都不会快乐。

有智慧的人，从来都不会与人盲目攀比，而总是学会接纳，这样的人是值得学习和尊敬的。

泰戈尔说过：不要因为你胃口不好，而抱怨你的食物。

同样地，不要因失去了什么而去抱怨生活的不公，那样你失去的将会更多。

<<心态决定健康>>

编辑推荐

《心态决定健康》编辑推荐：拥有一个好的心态就会正确地面对失败与成功清贫与富有、坎坷与通途进而积极、乐观、自信地向人生目标前行。

<<心态决定健康>>

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>