

<<健康从心开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从心开始>>

13位ISBN编号：9787504732248

10位ISBN编号：7504732249

出版时间：2010-1

出版时间：钱诗金 中国物资出版社 (2010-01出版)

作者：钱诗金

页数：374

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>

<<健康从心开始>>

前言

我们需要养心，我们更需要把养心作为现代人健康生存的第一要务。

养心，不是一个权宜之计，而是长远之计，尤其在当前，养心是我们关爱和呵护身心健康的全新理念和重要举措。

因为，作为现代人，我们每个人或许都处于心理危机之中。

在对新的生命质量的追求中，现代化带来的负面影响空前的严重，我们的生活方式使得我们自己越来越多地引发情况复杂的心理问题和患上程度不同的心理疾病。

而且这些问题和疾病越来越年轻化、多样化。

现实世界只有一个，它给我们每个人发出的物理刺激或社会反映都是相同的，但我们又绝不是被动地接受这些刺激和反映。

每个人的处境、经历、兴趣、爱好、知识、经验都不尽相同。

因此，每个人都有自己感知世界的特点。

在我们与现实苦苦搏斗后，虽然有了富裕的物质生活，但却没有更多的心灵生活，我们总是在物质生活的滚爬和煎熬中变得浮躁和世故、迷茫和失落。

心灵失守、心态变异、心病频发成了今天人们避不开、绕不过的迷魂阵。

养生是需要“内力”的，而“内力”是每个人固有的，这需要自己去培养、激发、修炼和发掘，尤其是从心理上。

在当今社会能做到健康养生的人很多，但能做到健康养心的人却少之又少。

改变世界，从改变自己入手；改变自己，从改变内心入手。

而内心就是指心态、心情和心灵。

当前，我国正处于经济社会转型期，生活节奏加快，学习、工作压力增大，必然要带来人的心理的巨大不适应。

在全球金融危机的背景下，多种因素造成人的心理障碍、心理危机的发生几率明显增多，而相应的心理治疗体系却很落后，远远不能满足人们的需求。

世界卫生组织对人的健康有这样一个基本的判断：人的健康长寿15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%则取决于个人的生活方式和行为方式，而生活方式和行为方式则主要是由人们的心态决定的。

有一位年轻人是一个很容易生病的人，尤其在天气寒冷时，更是大病小病不断，几乎没几天是完全健康的。

因此，当他开始一个人在外地生活时，无论是他的家人，还是他自己，都有不少的顾虑，担心万一得了什么重病，自己一个人应付不了。

在这样的担心中，这位年轻人一直在外生活着。

季节更替，而他却始终未曾生过病。

在寒冷的日子里，甚至连鼻涕都没流过。

这让他很奇怪，家人也觉得难以置信，以为他是怕家人担心而故意向家人隐瞒什么。

后来，这位年轻人在向朋友说起这件事时，他们也纷纷点头说他们也有这种情况，有家人在身边时很容易生病，而当自己一个人在外时，疾病却可以连续几年都不上门。

或许是因为同家人在一起时不必担心生病了没人照顾，而一个人独处时却知道如果生病了就要独自应付一切。

所以总是对自己说，千万不要生病、千万不要生病啊。

也许是有了这样的心理暗示，才会这么久都保持健康。

这种心理暗示就是我们所说的心态在起作用，这说明了許多疾病发生的原因或治愈情况，最重要的因素在于人的自身心理调节。

人会患病，但最疼痛的病患是心病，最难治愈的病患也是心病。

任何人，只要有了心病，就会百病丛生；人一旦没有心病，身体有再多的病，也会迅速缓解病情或康复。

<<健康从心开始>>

一直以来，我们只知道“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”是人们健康生活的四大基石，其实还有“早防早治”。

实际应为五大基石。

而五大基石中“心理平衡”则是最为关键的一块基石。

我们需要重视养心，不只是一般的认识问题，我们要学会养心，也不只是一种健身活动，而是事关我们自己及子孙后代的一项长远和重要的健康工程。

治病先治心，养身先养心，不养心，养生就会成为无稽之谈。

本书提出养心的健康新理念，意在倡导一种新的养身之道，让我们从现在起，懂得养心并学会养心，用养心带动养生，以养生辅佐养心，树立养心新观念。

唯有如此，我们的心理健康水平和生理健康水平才能不断提升，我们的“身体无痛苦，灵魂无纷扰”的人生幸福祈求也才能很好地实现。

<<健康从心开始>>

内容概要

播下一种心态，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

要想健康快乐地生活，就要从“心”开始：遇事想开，忧愁抛开，烦恼解开，幸福笑开！

从“心”开始找健康的人，能把平凡的日子变得丰富多彩，把沉重的生活变得轻松潇洒，把困苦的光阴变得幸福甜美……

<<健康从心开始>>

书籍目录

第一章 人的心理成长和变化 / 1 儿童心理成长与发展 / 2 青年心理成长与变化 / 5 中年心理特征与变化 / 8 老年心理表现与变化 / 10 人的心理成长类型 / 12 心理成长问题的年轻化 / 13 第二章 心理疾病产生的原因 我们为何会发生心理障碍 / 16 诱发心理疾病的因素 / 18 心态是心病的第一原因 / 20 第三章 心理病症的表现和诊治疑病 / 24 伤感 / 26 自恋 / 27 敏感 / 30 愤怒 / 32 躁狂症 / 33 焦虑症 / 34 妄想症 / 35 工作狂 / 36 强迫症 / 38 寡趣症 / 41 至善狂 / 42 购物狂 / 43 睡瘫症 / 45 心理痛 / 47 心流感 / 48 竞争心理 / 49 虚荣心理 / 50 自卑心理 / 52 忌妒心理 / 53 空虚心理 / 55 完美心理 / 56 灰色心理 / 58 “悲秋”心理 / 59 老化心理 / 61 忧郁心理 / 63 固执心理 / 64 无聊心理 / 66 自责心理 / 67 后悔心理 / 68 饱和心理 / 70 悲观心理 / 71 拖拉心理 / 72 怀旧心理 / 73 一夜成名心理 / 74 心理失调 / 75 心理疲劳 / 76 自虐心理 / 78 自杀心理 / 79 心理缺陷 / 80 心理变态 / 81 性心理变态 / 83 网瘾综合征 / 85 精神分裂症 / 87 化妆上瘾症 / 88 孤独综合征 / 89 第四章 职场“心”问题及防治就业中的不良心理防治 / 92 办公室心理污染 / 94 断送职业生涯的心理陷阱 / 96 谁在搞垮我们的职业心理 / 97 切勿做职场的心理奴隶 / 99 黑色星期一 / 101 工作累还是心累 / 102 心情不佳时不要急于工作 / 103 适度偷点懒 / 104 繁忙中的心灵休憩 / 105 社交中的病态心理 / 107 巧对负面人的心理防身 / 108 以刺猬的方式相处 / 111 第五章 家庭“心”问题及防治家庭常见的心理问题 / 114 猜忌——家庭生活的隐患 / 116 婚后沉默症 / 117 “心理饱和”危害婚姻 / 118 夫妻冲突中的心理学 / 120 婚后矛盾的心理因素 / 123 婚姻失睦影响健康 / 124 不和睦家庭的原因 / 125 感情破裂的心理阶段 / 127 婚姻危机时的痛苦释放 / 128 婆媳的心理暗战 / 129 离婚后的生存技巧 / 131 再婚需要摒弃的病态心理 / 132 健康家庭的必备条件 / 133 家庭幸福的基本要素 / 134 恩爱夫妻妙在欣赏 / 135 第六章 一心趣疾病的男女之别 男性生病的主要心理原因 / 138 女性心更累 / 139 “精品女人”的心理危机 / 141 女性多疑心态的自我改变 / 142 男人心理健康标准 / 143 男人心理禁区 / 145 女人心理“雷区” / 146 第七章 给心理减压 压力大多缘于不合群 / 150 释放心理压力 / 151 工作压力与心理调适 / 153 退缩让压力更大 / 156 现代人减压妙招 / 158 不用担心的心理问题 / 159 不解压的解压法 / 159 第八章 运动和心理健康 运动和减压 / 162 运动改变性格 / 163 健身与健心并重 / 164 选不同运动治不同心病 / 165 足跟行走 / 166 逛街是缓解压力的独特方式 / 166 瘦身减肥的心理调适 / 167 第九章 心理自救 最好的心理医生是自己 / 172 学做自己的心理医生 / 173 心理自救步骤 / 174 心理病的自我调节 / 175 多说体己话 / 177 正确运用心理暗示 / 178 自我解嘲的心理防卫 / 179 心灵补氧 / 180 心理的自我保护原则 / 183 第十章 情绪控制和管理 情绪地图 / 186 情绪反应的决定 / 187 情绪周期 / 189 影响情绪的自然性因素 / 190 学会情绪控制 / 191 克服情绪低落 / 193 情绪锻炼 / 194 每天心情管理 / 195 化负面情绪为自我保护 / 198 第十一章 饮食养心 你的饮食方式健康吗 / 202 饮食的心情处方 / 204 精神抑郁的食物疗法 / 205 节食减肥的心理选择 / 207 吃出好心情 / 208 快乐食物 / 209 第十二章 心理调适 养心 / 212 心理保健术 / 214 心理养生 / 216 药物疗效与心态 / 217 身心健康 / 218 养心的最佳时间 / 219 保持心理的舒适距离 / 220 色彩家具是调整健康的“营养素” / 223 第十三章 心理保健 你的心理健康吗 / 226 心理健康的“营养” / 227 心理保健法 / 228 不要在乎的事 / 229 心理体检 / 230 第十四章 心理免疫 心理因素与免疫功能 / 236 生理免疫的促进剂 / 237 小事化了 / 238 战胜疾病的心理防线 / 239 第十五章 心疗养 洗心 / 242 领悟疗法 / 243 音乐疗法 / 244 心理剧疗法 / 245 瑜伽疗法 / 247 色彩疗法 / 248 “七少”疗法 / 249 心“减肥”处方 / 250 摄心疗法 / 252 睡功心法 / 253 舒畅疗法 / 255 第十六章 心理危机和援助 心理危机 / 258 心理疾病的等级划分 / 259 酸性体质和心理健康 / 261 心理健康“戒律” / 262 心理援助 / 263 第十七章 心理健康与寿命 善调适者长寿 / 268 长寿心法 / 269 女性长寿的心理原因 / 270 第十八章 营造好心情 好心情是良药 / 272 好心情可以“想”出来 / 273 接受必然的事 / 274 解救坏心情 / 275 用好心情支撑健康 / 276 亚快乐 / 278 给自己开一张快乐处方 / 279 快乐生活守则 / 280 点点身上的“开心穴” / 282 第十九章 生理疾病的心理影响 生理病患的问题 / 286 病由心生和疾病缠心 / 287 疾病的性格烙印 / 290 癌症的心因素 / 291 糖尿病与心压抑 / 292 心脏病与敌意心理 / 293 头痛与心病有关 / 294 慢性病人的异常心理 / 295 外科疾病与心理因素 / 296 肌肤的心问题 / 299 失眠的心理因素 / 303 莫名发冷发热的心理病因 / 305 梦疾和心问题 / 306 慢性疼痛的心因素 / 307 生气和心因性哮喘 / 309 冠心病的心理提示 / 310 耳鸣和心有关 / 311 精神压力大导致淋巴瘤 / 312 第二十章 古代养心 人格心理的形成和表现 / 314 古代的心理疗法 / 319 养心的驱动作用和方法 / 320 清心和入静 / 324 古代流行心理美容 / 326 112年前的“心疗处方” / 327 养心的保健文化 / 328

<<健康从心开始>>

第二十一章 养心新理念环境与心境 / 334揭去心理定式的“封条” / 335万象更新从心开始 / 337三种人最需要低调 / 338有趣的心理效应 / 340哭泣有利健康 / 343驾驭心灵 / 344心理落点 / 346强化心理复原力 / 346第二十二章 心灵建设和抚慰心灵建设 / 350心灵抚慰 / 366心理按摩 / 373

<<健康从心开始>>

章节摘录

我们为何会发生心理障碍如果说10年前人们还处于一种相对封闭的生活环境里，满足于“日求三餐夜求一宿”的生活需求，那么，随着社会的发展，我们每个人正面临着巨大的心灵震撼；社会适应问题、学习就业问题、恋爱婚姻问题、子女教育问题以及家庭纠葛问题，随时都会使我们陷入困惑之中；再加上社会诸如金钱诱惑、吸毒卖淫、灯红酒绿、腐化奢侈等现象如一股强劲的潜流冲击着我们的精神世界，对此我们会感到忧虑、焦躁、沉闷和愤然。

有资料表明：目前我国心理障碍者的发生率已达10%左右，其中约有0.07%的人迈向了通过死亡来解脱的大门，有0.15%的人因此走上了偷盗、抢劫、杀人、强奸等犯罪之路。

如果照这个比例算下去，将是一个令人十分震惊的数字！

人们不禁惊叹：当代人的心理怎么这样脆弱！

节奏日益加快的社会，沸沸扬扬数不清的这潮那热，固有的生活秩序被打乱，确实有不少人被搅得心神动摇，又忧虑莫名。

你想改变自己的处境，闯出一个实现自我价值的新天地？

出国留学、劳务输出、炒股票、下海经商等，可说是条条大路通罗马，但前景诱人的同时，未卜风险也常常结伴而至。

你认为别无奢望，但求职业稳定、心理宁静？

可本单位的承包裁员、优化组合、择优上岗、评定职称、加薪晋级等，也不免犹如风拂水面，泛起一层层涟漪。

还有升学、就业、婚姻、交际、竞争等，无不给人们带来心理上的碰撞和冲击。

这就是近几年来心理障碍者的数量增长较快的原因所在。

只要打开心理障碍者的生活档案，就会发现他们不但有过健康向上的追求，也有过一番轰轰烈烈事业的梦想。

但由于种种原因所致，他们每个人心灵深处的隐秘故事，大多是酸楚和苦涩。

有一位中学毕业生，平时学习刻苦用功，成绩一直在班上名列前茅，但高考时由于心情紧张，有几道题出了差错。

一时无法面对失败的她，用一根绳索，猝然与这个世界隔绝了。

两天后，一张成绩单发到家中，超过高校最低录取分数线20分之多。

“如果她的心理承受力不这么脆弱”“如果她的家人能及早察觉”“如果她……”哀伤中的亲友们对此不胜唏嘘。

有一位外表文静、内心热烈的女孩子，在她31年的生活历程中，可谓是什么都“赶”上了。

当年她时来运转考上了大学，又攻读了研究生以后，却猛然发现自己又赶上了大龄青年男女择偶难的高峰。

父母、亲朋为她的婚事没少发愁，她却如同一只“自由鸟”飞来飞去，整日悠哉，我行我素。

几年过去了，虽经热心人张罗，但因自己学历太高，要求也太高，仍未遇到一个满意的“白马王子”。

对此，她自己并不以为然。

然而现实生活并不像她幻想的那样一帆风顺，她既要面对出于好意的怜悯和不理解，也要忍受别人的非难、冷眼、猜忌和歧视，有时甚至还要承受更多的精神压力和不公平待遇。

这样生活了不足两年时间，她就住进了精神病医院。

毋庸置疑，心理障碍者的处境十分艰难，他们的心理障碍不少是由于自己所致，但更多的是来自社会上各方面的因素。

当一些人遇到了挫折、打击，徘徊在人生十字路口的时候；当一些人受到委屈、内心苦闷、孤独忧伤的时候；当一些人上当受骗，暗自气恼、举棋不定的时候，他(她)们多么渴望有一双温暖的手来帮他们一把，抚慰一下他们冰凉的心呀！

如果说心理障碍者的行为仅仅限于自身，出现一些诸如焦虑、恐怖、心理失衡、厌世、轻生等不良现象，倒也算不上什么严重的社会问题，然而在近几年的犯罪档案中发现，一些心理障碍者的手已经伸

<<健康从心开始>>

向犯罪的角落。

作为危险性极强而制约力极差的群落，心理障碍者随时随地可能遇到这样或那样难以解决的问题，一旦他们寻觅不到人生的支点，便很有可能滑向犯罪的深渊。

随着“21世纪的国际化大都市”等新构想的出台，我们已面临着一个严峻的问题：现代人的综合素质是否真正与时代发展同步？

能否成为促进社会文明进步的动力？

令人遗憾的是，尽管当今人们对生活质量要求甚高，在强身健体、美容等方面愿意出高昂的投资，但在开展心理保健方面，却明显地表现漠视和冷落。

一些前往医院精神科做心理咨询的人遮遮掩掩，对自己的疾患讳莫如深，视为丑事，生怕被人认为是“精神病”。

某单位一患者就诊后按规定回单位报销医药费，单位领导非但不批，还振振有词：“去那里(心理门诊)找人聊天，倒不如让单位派人做做思想工作管用。”

凡此种种，不由让人好生感慨：我们在引进外资和技术走向现代化的同时，是否也应该像发达国家那样，重视为人们解决现代化带来的困惑，提倡身体检查加上心理测验项目，设立心理科医生，指导人们宣泄心事，为人们排忧解难。

<<健康从心开始>>

编辑推荐

《健康从心开始》：抛开烦恼的金典，拥有健康的秘籍健康不在别处而在你我心田要想拥有健康先要用心保养自己要想拥有健康，现在就和自己进行心灵的沟通，让自己变得善良、豁达、知足、平和、积极、忘忧。

如此，属于你的健康才有了保障。

其实健康的良方就躲在每个平凡的欢乐故事里，等待你用心去发现，去体会。

健康从心开始快乐由此而来

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>