

<<病由心生>>

图书基本信息

书名：<<病由心生>>

13位ISBN编号：9787530845073

10位ISBN编号：7530845071

出版时间：2008-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：姚会民

页数：220

字数：203000

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>

## &lt;&lt;病由心生&gt;&gt;

## 前言

良好的健康状况和愉快的情绪，是幸福的真正根源。

一位哲学家曾经说过：“人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上，才能建立起来。

”然而，对于这一点人们往往只有躺在病床上的时候，才会感受得最为真切，最为深刻。

有人说啦业最重要，也有人说金钱更宝贵，于是便开始盲目地追求求业、金钱、成就和荣誉，以为这样就可以获得所谓的快乐和幸福。

然而一旦失去了健康，所有的这些必将变成“零”。

现代社会里，随着科学技术的发展，医疗体制的完善，人们对于健康也越来越重视，越来越多的人已经认识到：人生需要的不仅仅是成功、荣誉和财富，对人类来说，最需要、最重要的归根结底还是健康。

不可否认，现代生活给人们带来了很多的时尚和享受，也赋予了人们许多机遇和成就，但同时也让人们承受着许多不堪忍受的压力和烦恼。

于是，心理的疲惫和损伤，给人们的身体造成了诸多的不利影响，致使各种各样的疾病乘虚而入，使得健康受到了很大威胁和损害。

然而，令人困惑的是，有些人吃穿住用行方方面面都很讲究，经常出入健身房，参加各种训练班，甚至不惜重金购买各种各样的保健品……为什么仍不能保持身体的健康呢？

其实，疾病的产生与生理因素以及个人的生活习惯、日常保健等诸多因素有关，但是真正导致疾病的因素很大部分是来自于心理方面的，而这一点则常常被人们所忽略。

我们经常会说“病从口入”，其实很多时候却是“病由心生”。

有关研究表明，有50%-80%的生理疾病都与心理因素有关。

心理与生理因素共同影响着人们的健康。

心理专家指出：各种心理现象是客观事物在人脑中的反映，作为人体高级中枢的大脑，会因为心理情绪的波动而不能正常发挥其功能，进而出现各种心理问题，甚至引发生理疾病。

而在引起人体生理疾病的心理因素中，情绪、性格、心态起着主要的作用。

良好的情绪就如同寒冬里的丝丝暖意，温暖着我们身心的每一个角落；它不仅使我们身心愉悦，还能够提高我们的身体免疫力。

而不良情绪则会使我们失去心理上的平衡，恐惧、焦虑、紧张等不良心理状态容易诱发癌症、糖尿病、皮肤病等各种生理疾病。

性格与健康也有着非常密切的关系，诸如过分敏感则容易导致哮喘，忧郁可诱发心肌梗死，极端内向的性格易引发高血压，急躁的性格影响睡眠等。

在人生的旅途中，难免会遭受各种挫折和磨难，但只要保持乐观的情绪、健全的性格、良好的心态，并积极接受一些保持心理健康的训练方法，就能够从挫折和磨难的泥淖中挣扎出来，并增强自身的“心理免疫力”，做到身、心健康。

## <<病由心生>>

### 内容概要

《病由心生》帮我们找回丢失的心身和谐意识和心身调养方法，可喜的是作者不仅以科普的方法向读者介绍了《医学心理学》中心身疾病的关系和原理。

还向我们介绍了社会心理学中的一些普遍存在的心理问题、社会问题（不是病也不是心理障碍），如虚荣心、贪婪心、嫉妒心、嗔恨心、猜疑心、完善心等等。

在社会生活中难免会比较，难免冲突，失衡，这些也是常见的，是人性中不确定感的一种心理投射，完全可自我调节或者通过咨询改变。

同时，作者也介绍了临床心理学的一些常见心理障碍：抑郁症、焦虑症、躁郁症、神经衰弱、强迫症等等，这些却是属于心理治疗的范畴的。

## &lt;&lt;病由心生&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 伤“心”会伤“身”——病由心生 第1章 病由心生，一个不可否认的事实 一、心理决定健康 二、是什么出卖了我们的健康 三、病由心生，这是一个事实 第2章 不良情绪可导致疾病 一、别让不良情绪要了你的命——癌症 二、小心不良情绪吞噬掉你的营养——糖尿病 三、紧张让头疼频繁发作 四、不良情绪容易让眼睛疲劳 五、不良情绪可引起皮肤病 六、情绪因素可导致风湿病的发生 七、情绪波动可使情绪性腹泻发生 八、莫让不良情绪间隔你和“好朋友”的友谊——月经病 九、情绪变换，难享天伦之乐——不孕症 十、情绪多变，溃疡难防——消化性溃疡 第3章 不良性格可导致疾病 一、性格过分敏感可导致哮喘病 二、忧郁可导致急性心肌梗死 三、极端内向的性格易引发高血压病 四、A型性格易引起冠心病 五、急躁的性格容易引发失眠 六、多梦、噩梦体验与性格有关 第4章 心态不正，损害健康 一、不良心态易引起厌食症 二、悲观心态易导致自杀 三、不良心态易导致慢性疼痛 四、不良心态易导致浩癖 第5章 常见的心理疾病 一、抑郁症——精神上的流行感冒 二、焦虑症——事能知足心常惬 三、强迫症——执拗下的完美 四、疑病症——庸人自扰之 五、恐惧症——对自己说“我能行” 六、偏执狂——可怜的固执 七、神经衰弱——心灵的疲惫 八、癔病症——请不要再歇斯底里 九、自闭症——试图把自己尘封 十、网络综合征——“电子鸦片”的诱惑 十一、自恋狂——是精彩还是无奈 第2篇 健“身”先健“心”——心理健康的训练方法 第1章 良好的情绪是健康的良药 第2章 保持一颗平常心 第3章 因为自信，所以健康 第4章 建立健康的人际关系网 第5章 爱是最好的家庭心理医生 第6章 坚定你的意志 第7章 常见的心理疗法

## &lt;&lt;病由心生&gt;&gt;

## 章节摘录

在现实生活中，受过打击或者遭受过挫折的人会变得比较敏感，也比较谨慎。

在面对人群的时候总是多一分谨慎，担心昨日的伤害会卷土重来。

于是，我们身边的一些曾经活跃、曾经热血、曾经青春的朋友，选择了封闭自己，默默地沉寂在一个人的世界，自闭在我们的视线之外。

自闭是一个迷宫，一个自己设计的，来迷惑、麻醉和隐藏自己的迷宫，是一个排斥所有人的荒漠，把自己的落魄丢在大漠的黄沙之中。

选择自闭的人误以为这样就能很好地包裹起自己的心灵。

却不知道，自闭是黑夜中妖冶的花，看上去很美的它，只不过是黑夜为了掩饰狰狞阴暗的面目而粉饰的迷幻。

所以，人在面临失败、不得意或天气不好的情况下，千万不要回家睡觉，更不要独自困在一个貌似安全的心理空间里，因为你这样的选择就可能从此把自己埋葬在高筑的壁垒之中。

那么，造成自闭的因素都包括哪些呢？

遗传因素：有调查显示，自闭症患者的同胞也患有自闭症的几率是其他人的75-150倍，同卵双胞胎都患有自闭症的几率是60%-90%，可是异卵双胞胎都患有自闭症的几率不到10%。

自闭症的遗传率高达91%-93%，这充分表明了自闭症和遗传之间存在着紧密的联系。

环境因素：环境因素是造成自闭症的一个重要原因。

如果孩子从小生活在一个缺乏温暖的家里，也很少和周围的小朋友在一起玩耍，总是一个人独处，不把自己心里的想法说出来，这就很容易使孩子形成自闭的性格。

心理指导人的内心世界是由丰富而复杂的感情凝结而成的，所以我们有必要在夫妻间建立起美好温馨的婚姻和家庭，在邻里间建立起和谐的邻里关系，在朋友间建立起坦诚真挚的友谊……感情不容易衡量价值，但是在我们的生活中，它却像一股甘泉滋润着我们的心田，没有了感情的滋润，我们的心底将会慢慢枯竭，快乐和幸福也将会离我们远去。

所以，为了使我们生活得更加快乐，更有意义，请你敞开心扉，来融入这个多彩的世界。

## <<病由心生>>

### 媒体关注与评论

身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。

——英国约翰·格雷一种美好的心情，比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。

——德国马克思一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。

——美国华盛顿人生的旅途中，难免会遭受各种疾病的困扰。

但只要保持乐观的情绪、健全的性格、良好的心态。

并积极接受一些保持心理健康的训练方法，就能够增强自身的“心理免疫力”。

减少疾病的产生，实现身心的健康。

## <<病由心生>>

### 编辑推荐

《病由心生》由天津科学技术出版社出版。

朋友们，拥有健康，你就是这个世界上最富有的人。

假如你在生活的压力下无所适从，假如你正遭受心理疾病的困扰，假如你的微笑越来越少，假如你的天空越来越暗……不妨打开此书，在这里，你将找到重返健康家园的“灵丹妙药”，你将重拾昔日单纯而无忧的笑容！

风雨过后，相信你的生命依然绚烂如花！

<<病由心生>>

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>