

<<心态巧调适>>

图书基本信息

书名：<<心态巧调适>>

13位ISBN编号：9787535745101

10位ISBN编号：7535745105

出版时间：2006-2

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：段思安

页数：271

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>

## <<心态巧调适>>

### 内容概要

社会的激烈竞争，生活的快节奏，工作的高强度，使人们面临太多心理压力，心理压力超过一定的限度，就有可能自己击垮自己，如何即使调适失衡的心态，就是本书所研究、探讨的内容。本书作者积累了丰富的生活经验，为心累的现代人，提供开启心锁的钥匙，从而帮助您获取健康快乐的人生。

## &lt;&lt;心态巧调适&gt;&gt;

## 书籍目录

第一编 情绪面面观1 抑郁2 怨恨3 多疑4 固执5 贪欲6 孤独7 沮丧8 自卑9 困惑10 敏感11 嫉妒12 空虚13 虚荣14 生气15 恼气16 闷气17 怨气18 怒气19 急躁20 怯懦21 惰性22 衰竭23 精明24 紧张25 羞怯26 愤怒27 狂喜伤心 第二编 驾驭情绪1 园艺养心2 室内污染令人烦3 天气左右情绪4 噪声危害5 芳邻永结6 暗示7 自嘲8 尊重9 心理健康10 学习与心境11 修德宁心12 家和人健旺13 悦纳他人14 成人之美15 睡眠健身心16 巧施安慰17 学会欣赏18 音乐悦心19 让情绪成熟20 平衡情绪21 饮食调节情绪22 锻炼与情绪23 自感健康24 静默25 感悟自然26 抛弃烦恼 第三编 笑对挫折1 操心艺术2 摆脱压力3 不必太完美4 校正较劲5 直面亚健康6 心病与精神疾患7 需要8 刺激9 忘却10 原谅(上)11 原谅(下)12 心境13 妥协14 规劝15 竞争与心理调适16 人际摩擦17 道歉18 倾诉19 接纳痛苦20 巧对冷遇21 误解22 笑对挫折 第四编 让心永远年轻1 豁达2 乐观3 赞美4 幽默5 爱6 和谐7 快乐8 心安9 宽容10 淡泊11 感激12 善良13 从容14 宁静15 适度16 坦然17 平常心18 自信19 成功20 心往好处想21 信任22 友情23 微笑24 信誉是金25 让心永远年轻跋

## &lt;&lt;心态巧调适&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘三国时名医华佗，精通内科、儿科、女三科疾病，还会针灸等，能对针、药不能治疗的疾病实施手术治疗。

他先让病人服麻沸散，全身麻醉后再进行腹部手术。

他创造了模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等动物动作的“五禽戏”。

他曾说过一句名言：“多疑也是病。”

”据传，这样一位医术高明、医德高尚的神医，竟被多疑的曹操所害。

曹操为建造始殿，亲自挥剑砍倒跃龙祠前的一棵大梨树。

当晚，他做了一个噩梦，梦见梨树之神要惩罚他。

次日，他头痛难耐。

求遍良医，均不见效。

华歆向他推荐了华佗。

华佗看了曹操的病情后说：“你是中了风，先要服麻沸散，然后再开颅去风，才能祛除病根。”

”曹操一听大怒，认为是华佗欲借机杀他，为关羽报仇。

于是把华佗打入监牢，使华佗屈死狱中。

心理学家告诉我们：保持宁静的心态。

有利于人们的身心健康。

一个人成天疑心重重，甚至惶惶不可终日，这种负性情绪，可以引起机体功能紊乱，高血压、心率加快、食欲减退、消化不良、精神衰弱、内分泌失调等毛病便会接踵而至。

既然多疑致病，那么在同志之间我们倡导少一点疑心，多一点理解与信任。

在日常生活和工作中，有时遇到一点事情，因不了解个中原委，难免不产生怀疑，这是常有之事，也P9是可以理解的。

问题是不要有了怀疑就一味坚持，正确的态度是应该去调查，把真相弄明白，才有助于解惑释疑。

对任何事情，一味无端猜疑，对事情的处理轻率下结论，会造成大错甚至酿成大祸，这对自己的身心健康十分不利。

多疑的产生是有其自身原因的，它与一个人的品德、思想修养、受教育的程度关系极大。

一个道德品质好、思想修养高、受过良好教育的人，往往心胸宽广，在对人对事上能借助哲学的观点去分析判断。

而无端猜疑从认识根源上讲，实际上是一种主观臆断，是形而上学的思维方式在作祟。

所以，要解决一个人多疑的问题，应努力从人生观、世界观上入手。

应当承认，人与人之间的相互猜疑，与近年来社会上的道德滑坡也有关系。

在人人讲文明、讲道德的社会气氛中，人与人相互关心、相互理解、相互支持、相互信任、相互尊重，猜疑就找不到市场了。

P10

## <<心态巧调适>>

### 编辑推荐

社会的激烈竞争，生活的快节奏，工作的高强度，使人们面临太多心理压力，心理压力超过一定的限度，就有可能自己击垮自己，如何即使调适失衡的心态，就是本书所研究、探讨的内容。本书作者积累了丰富的生活经验，为心累的现代人，提供开启心锁的钥匙，从而帮助您获取健康快乐的人生。

<<心态巧调适>>

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>