

<<阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态>>

13位ISBN编号：9787563446940

10位ISBN编号：756344694X

出版时间：2012-5

出版时间：延边大学出版社

作者：武晓丽

页数：227

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>

<<阳光心态>>

内容概要

积极、宽容、感恩、乐观，自信，这是一种生活态度，消极，嫉妒，怨恨，悲观，自卑，这也是一种生活态度，相同的人生，不同的态度，不一样的命运。转换之间也许只是一扇窗，打开它，让阳光进来。

<<阳光心态>>

作者简介

武晓丽，女，身心健康专家、婚姻情感专家。
一直致力于研究适应中国文化和社会发展的身心健康理论和家庭婚姻幸福理论。
作品有《好心态好人生》《心态是一种力量》《爱的智慧》等。

书籍目录

第一章 心理决定健康，关爱心灵世界真正的健康指的是生理和心理都处于一种良好的状态。二者相辅相成，相互影响，生理的病痛会影响人的心理状态，而心理状态的好坏也可能导致身体疾病的发生或者治愈身体上的疾病。

可以说，从很大程度上来说，心理决定健康。

心理专家指出，积极、良好、乐观的心理因素可以有效地促进人的身心健康，而消极、不良、悲观的心理因素则会直接损害着人的身心健康。

一、真正的健康应从“心”开始二、关爱自我的心灵世界三、影响心理健康的内外因四、病非“从口入”而是“由心生”五、现代社会情绪性疾病高发六、性格也会影响人的健康状态七、良好的心态是健康的一半八、注重心理状态的自我调适第二章 警惕情绪疾病，保护身体健康现代医学研究证明：人体76%的疾病都属于情绪性疾病。

由此可见，不良情绪会引起人体各个系统的功能紊乱，从而产生一系列的心身疾病。

而现代社会情绪性疾病的多发给我们敲响了另一个警钟，那就是保证身体的健康，除了加强体育锻炼之外，保持情绪的稳定也是至关重要的一方面。

一、别让不良情绪要了你的命二、别因紧张而导致头疼频繁发作三、性格过分敏感容易导致哮喘病四、不良心态容易引起厌食症五、情绪多变会导致消化性溃疡六、情绪不稳容易引起情绪性腹泻七、避免因情绪引发的月经病八、性格内向容易患有高血压病九、忧郁可能导致急性心肌梗塞十、不良性格会让人经常做噩梦十一、性格过于急躁容易引发失眠第三章 积极自我调试，克服心理疾病在现代社会，社会经济的快速发展，生活节奏的不断加快，人们面临的威胁越来越多，所承受的压力也越来越大，于是，各种心理问题和心理疾病不断产生，人们的心灵世界开始变得狼烟四起，生灵涂炭。

越来越多的心理疾病侵袭着人们的正常生活和身心健康。

需要我们高度重视，并提高心理免疫能力，与疾病抗衡，打响健康保卫战。

一、警惕让“心灵感冒”的抑郁症二、摆脱遇事总感不安的焦虑症三、透支心力导致的神经衰弱……

第四章 学会调控情绪，保持快乐心情第五章 性格决定命运，修复人格缺陷第六章 心态改变人生，微笑面对一切第七章 情商胜于智商，提升心理素质第八章 习惯决定一切，拥抱健康人生第九章 轻松缓解压力，尽享舒适生活

章节摘录

有人说，“健康才是人生最大的财富。

”健康好比是“1”，而其他诸如金钱、地位、名誉等都是这个“1”后面的“0”，只有拥有健康，其他的金钱、地位、名誉等才会变得有意义；如果没有健康这个“1”作为支撑，那么后面拥有再多的“0”也无济于事。

因此，保持健康则显得尤为重要。

但是什么才是真正的健康，很多人却没有正确地认识到这一点。

现代健康的概念早已超越了我们的传统观念，它不再仅仅是指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态：即身心两方面的健康。

很多人注重的身体的健康，即不生病。

人们会根据天气的冷暖寒暑增减衣物，会在感到不适的时候积极地求医问药，会为了拥有健康的体魄而加强体育锻炼，会为了疾病的康复而主动配合医生治疗，甚至还会花费大量的金钱来购买各种营养品和保健品……但这还是远远不够的。

因为，心理健康和生理健康都是至关重要的，而且二者还相互影响，密不可分。

虽然说，心理活动的产生是基于生理基础之上的，但是心理上的变化也会影响到生理状况，心理的每一点变化，都能引起我们生理上的肌肉、心律、血压、呼吸、新陈代谢等一系列变化。

比如当人处在悲伤的时候，往往会促使肠胃蠕动下降，消化液分泌减少，导致人的食欲降低；而当人处于愉悦的状态时，胃粘膜分泌机会增加，血管充盈，胃壁运动明显增强，此时人的食欲就会比较旺盛；再比如当人愤怒时，往往会呼吸急促，心跳加快，血压升高……由此可以发现，人的心理活动会直接影响到生理上的变化。

一般来说，积极、健康、乐观的心理因素能有效地促进人的身心健康，而消极、不良、悲观的心理因素则会直接损害人的身心健康。

因此，我们也可以判断出心理健康对人的身心健康的·重要性。

从很大程度上来说，我们的心理就决定着我们的健康。

年仅五十的老赵是一个工作狂，虽然儿女都已经长大成人，自己可以享享清福，但是他还是闲不住，从本来待遇不错的单位辞职之后，也学着别人下海经商，一门心思做起了生意。

起初情况还比较好，也赚了一笔钱，但是后来因为决策失误，结果生意失败，不仅把挣的钱赔了个精光，还欠了很多外债，老赵因此着急上火，心情郁闷，茶饭不思，而老伴也因此而经常埋怨他，老赵心中有苦难言，心说自己这么辛苦为的是什么？

长久的压抑无法宣泄，他终于病倒了，住进了医院。

这下急坏了老赵的老伴，老伴这才觉得自己之前的埋怨是不应该的，其他的一切都不重要，重要的是老赵要健康。

老伴一改以前的态度，精心地照顾着他，不再发牢骚和抱怨，更多的是对老赵的劝慰和开导。

而在住院的这段时间，老赵亲眼见了一些生离死别的事情，对人生也有了新的看法，觉得自己之前的坚持有些鬼迷心窍，钱挣再多对自己来说也确实也没那么重要，而之前因为忙于生意而忽略了老伴和儿女，很少和他们在一起享受天伦之乐，反而是一种巨大的损失。

而现在的他最渴望的就是健健康康的和家人好好在一起生活。

这些日子他想了很多，心里也变得豁然开朗，他觉得之前纯粹是自己找病，而现在要想健康，就得有一个好的心情和态度，因为乐观平和的心态比任何药物都更为有效。

老赵想开之后，便很快走出了之前的阴影，心情大好，每天坚持逛公园，练太极，与病友交流，向医生请教。

结果，他的身体很快就康复了。

心理健康与生理健康息息相关，很多时候，我们感到诸多不适，或者被病魔纠缠，其实不是因为我们的身体病了，而是我们的心理病了。

因此心理因素很重要，这也就给我们一些启示，当我们生病的时候，要仔细分析生病的原因，以正确的心态来认识它、对待它，学会做自己的“心理医生”，从心理上调整认识，改变态度，有一些病就

<<阳光心态>>

可能就会不治而愈。

.....

<<阳光心态>>

编辑推荐

中国进入‘全民焦虑’时代？
‘亚历山大’的生存时代？
我们的幸福在哪里？
找回幸福的阳光心态，享受美好人生。

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>