第一图书网, tushu007.com

<<笑出健康笑掉疾病>>

图书基本信息

书名：<<笑出健康笑掉疾病>>

13位ISBN编号：9787801943217

10位ISBN编号：780194321X

出版时间：1

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民编

页数：366

字数：300000

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

<<笑出健康笑掉疾病>>

内容概要

本书首次提出“大健康”和“心灵商”新理念，指出心理健康是开启大健康的金钥匙；首次对“心灵商”进行双金字塔描述；详细论述了平常心、仁爱、快乐、幽默、情趣、正性情绪、健康性格等在提高“心灵商”中的作用；系统阐述了各种负性情绪、人格障碍、心理失调(嫉妒、愤怒、自私、吝啬、怨恨、自卑、怄气、唠叨、偏执、蛋壳心理、完美主义、病态怀旧)的表现和危害；进一步描述了心理障碍、心理疾病、精神疾病、常见心身疾病的分类和症状；最后还饶有兴趣地介绍了性心理、心理养生、心理治疗等大众关心的问题。

作者以其广博的学识、科学的态度阐明了心身健康的新理念，并以其宽阔的视野介绍了心理障碍的先期预防，提出了心理健康的多方面建议，从而达到“笑出健康，笑掉疾病”的新境界。

本书是每一位关注心理健康的读者的良师益友，可以放在枕边细细赏读。

掌握心理养生智慧是享受小康时代、构建幸福生活的必修课，请加入到提高“健商”和“心灵商”的行列中来吧。

作者简介

宋为民，男，1933年9月出生，1957年毕业于山东大学生物系，师从著名生物学家童第周教授，留校任教。
1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学，1982年晋升副教授，硕士生导师，1989年任教授。
现任中国时间医学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、

<<笑出健康笑掉疾病>>

书籍目录

第一章 心理与大健康 第一节 大健康时代　一 健康概念的发展　二 健康投资　三 选对钥匙，开启大健康大门 第二节 心理——大健康之魂　一 什么是心理　二 心理学到底是什么　三 心理养生对康寿的作用　四 自己的生命质量要自己管理　五 健康基石与康寿公式　六 道德健康——心灵的高境界第二章 心灵商（MQ） 第一节 心灵商对心理的评定作用　一 健康长寿的金字塔表述　二 心灵商的双金字塔表述 第二节 平常心——心灵稳态　一 伴你一生的是心情　二 修炼平常心　三 自信心及其自测　四 宽容——人际关系的润滑剂　五 学会放弃　六 善于忘却　七 从容 第三节 心理健康的营养素　一 最重要的精神营养素是爱　二 善良与仁爱　三 淡泊　四 平静　五 德为本，仁者寿第三章 喜好与快乐 第一节 喜好与快乐——健康心理的统帅　一 快乐是什么　二 幸福需要开采　三 幸福公式　四 快乐地活着　五 自娱自乐　六 要快乐，还是要成功 第一节 笑与幽默　一 笑——心情愉悦的外化　二 笑的反应　三 笑——健康神奇活化剂　四 今天你笑了没有　五 幽默——健康的又一活化剂第四章 情绪与情趣 第一节 保持健康心理　一 正性情绪促进心理健康　二 什么是心理健康 第二节 主要正性情绪——快乐　一 快乐——人生真谛　二 人生三乐　三 德行与快乐 第三节 正性情绪的基础 ……第五章 不良情绪第六章 心理失调第七章 心理障碍第八章 心理疾病第九章 心身疾病第十章 心理养生

第一图书网, tushu007.com

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