

<<好心态胜过好医生>>

图书基本信息

书名：<<好心态胜过好医生>>

13位ISBN编号：9787802038882

10位ISBN编号：780203888X

出版时间：2010-2

出版时间：石磊 中国妇女出版社 (2010-02出版)

作者：石磊

页数：254

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>

<<好心态胜过好医生>>

前言

好的心态，表现出一种生命力，一种自信和健康的精神风貌，在这个意义上，心态即精神状态，精神支撑。

因而，保持良好的心态对于一个人的健康就显得具有不可低估的作用。

拥有积极健康的心态，才能有健康的生活态度和健康的工作态度，最终才会有健康的生命质量。

当前，心理健康问题已远远超出了医学范畴，成为影响人类健康和社会进步的重要问题，受到社会各界的关注，重视心理保健已成为世界性趋势。

心态是人的一种感情状况，犹如天气的晴雨表。

愉快的心情能使人精神振奋，忧愁的心情能使人萎靡不振，这是一个关于身心健康的话题。

探讨这个话题，对人生价值有着重要的意义。

在社会纷繁复杂的现实生活中，许许多多的人面临生存考验和工作压力，面临许多困难和矛盾，面临某些事物的不可预知性和突发性，不可能天天有好心情，喜怒哀乐将会伴随人的一生。

如何过好每一天，如何面对这个世界，关键的是如何调控自己的心态，使自己生活得更潇洒，更充实，更美好，变被动为主动，变压力为动力，这既是一门学问，又是人生的一门必修课。

因而拥有一个良好的健康心态越发显得重要。

一个人拥有一个良好的心态，就能够从容地面对这个世界，面对坎坷和痛苦，甚至是面对生与死的考验，也不会惊慌失措。

拥有良好的心态胜过拥有一个好的医生，而健康的最大决定因素是自己的生活方式，健康的钥匙在自己的手里。

所以，最好的医生是自己，自己关爱自己；最大的敌人也是自己，自己伤害自己；最好的心情是宁静，一颗平常心胜过万灵药。

<<好心态胜过好医生>>

内容概要

当健康亮起红灯，当疾病不约而至，朋友，不知你是否想过：是谁碰触了我们身体中最敏感的疾病报警系统？是准动了我们原本缝康的奶酪？

对此，《好心态胜过好医生》将带你走进那个未知的神秘世界，助你走出疾病的旋涡，还你健康和快乐。万病皆于心，心态触礁，疾病便悄然而至。

健康源于心，心态良好，健康才能和你有个美丽的约会。

<<好心态胜过好医生>>

作者简介

石磊，1962年出生，毕业于哈尔滨师范大学，自由作家、学者。
多年从事撰稿、编辑、记者、文案、策划等工作在人民文学出版社、首都建设报、中国品牌杂志社作过编辑记者，曾任《中国酒文化》报执行总编，在《中国老年》杂志、《北京市场报》等媒体开过专栏，发表作品百万字策划主持多起文化活动，策划编撰出版多部人文辞书，现为北京中赢发文化发展中心经理、主编

<<好心态胜过好医生>>

书籍目录

第一章 正确认识心理健康——做自己最好的医生正确认识健康观辩证理解心理健康观心理因素与心身健康的关系心理失常与心理正常的区分健全人格与心理健康正确看待心理变态心理健康的标准心理保健的正确方法无病不等于是健康随时注意身心变化健康是我们永恒的追求当好心的心理医生第二章 有心病才会引发身病——不良心态与疾病的关系不良心态易引起疾病性情急躁易引发冠心病消极情绪会诱发癌症不良情绪可引发糖尿病心情不良易引起消化性溃疡性情忧郁易导致心肌梗死紧张情绪会产生头疼情绪低落易产生视力疲劳性格内向易引发高血压病心理负担过重易引发失眠情绪过分敏感会导致哮喘病多愁善感易发生多梦、噩梦悲观心态易导致自杀太爱干净易导致洁癖精神刺激会引发月经病第三章 转变观念，正视疾病——端正治疗疾病的心态做自己的医生有病不能乱投医不要过分依赖医生从药物治疗中解脱出来有病不要羞于就医不要被疾病所吓倒重视小病才能防患大病缓则治本与急则治标正确对待治疗中出现的问题第四章 起居有序，抚慰心灵——以良好的生活习惯调整心态以自然之道养自然之身睡眠是对心灵最佳的保养善用床上“四宝”养心健体解决失眠先从心理找原因病后大补不如长养节假日应注意的事项避免节日综合征洗澡有助于调节神经花水浴能怡神养脑第五章 注重饮食，养护心灵——用合理的饮食调整心态饮食不可失控纠正肥胖的食欲心理最佳食物可缓解心理压力长期吃素会引起心理不适用餐时不要生气饮食喜好与性格特征饮茶清心可治百病吃水果可调节心身健康水对人体健康具有神奇作用病后调理首选食粥不可忽视的饮食小事第六章 经常运动，强健身心——用运动方法调整心态运动疗法对人体健康的作用中年人应挤时间加强体育锻炼坚持适度的有氧运动散步是轻松悠闲的养生游泳是愉悦身心的项目太极拳是调养身心的好功法按摩具有延年益寿的功效轻松体育是调适身心的运动运动健身要注意气候变化第七章 赏心悦目，陶冶情操——用艺术情趣调整心态吟诵诗歌可治心病练习书法可养心长寿弈棋可怡性养心音乐可陶冶情操读书可滋养心灵观赏自然景观养心栽培花草可养生垂钓有助于护心旅游有助于心理健康第八章 调整心情，宁静致远——对心理疾病的调适踏实做事才能克服浮躁放宽心胸才能避免悲观保持冷静才能遏制愤怒把握平衡才能消除紧张调节情绪才能化解抑郁放慢心态才能平息焦虑多讲奉献才能消除自私……第九章 奉献爱心，共筑幸福——对不良情感的调适第十章 医治心病，还需心药——常见的心理疗法

<<好心态胜过好医生>>

章节摘录

健康与不健康是个连续体，常常会出现连续变化，由健康者变成疾病者，由心理健康变成心理疾病患者，这是符合身体变化规律的。

如果将人的心理正常比作白色，心理不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，大多数人都散落在这一灰色区域内。

心理学家通常将这个连续变化的过程划分为四种状态：健康状态、失调状态（亚健康状态）、心理障碍、精神病。

所谓健康，是相对的，健康的人随时可能陷入到心理失调（亚健康）或不健康的状态，及时予以调整可恢复到健康状态。

没有精神病的人，并不意味着心理就完全健康，精神病是心理不健康发展至极端的表现。

从心理正常到出现心理疾病，是一个不断变化的连续过程。

事实上，每个人都有可能处在变化发展过程中的某一点上。

或者说，绝大多数人并没有精神病，有心理疾病的也是少数，在某些时间内很有可能处于某种程度的心理亚健康状态。

因此，不能绝对地对一个人下结论说，他是健康的或是不健康的。

每个人都有进行心理保健、维护心理健康的必要。

有学者指出，世界上心理完全正常的约有10%，心理完全不正常的也有10%，其余的大部分人处于亚健康状态。

<<好心态胜过好医生>>

编辑推荐

《好心态胜过好医生》：21世纪，心理治疗将是人类战胜疾病的最重要手段。

源于心态的健康圣经。

好心态使人健康，好心态使人长寿。

好心态是健康的红颜，好心态是长寿的知己。

拥有健康的心态，享长寿之道，品美好人生。

<<好心态胜过好医生>>

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>