

<<食疗不如心疗>>

图书基本信息

书名：<<食疗不如心疗>>

13位ISBN编号：9787802449176

10位ISBN编号：7802449170

出版时间：2011-6

出版时间：现代

作者：禾土

页数：210

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>

## <<食疗不如心疗>>

### 内容概要

当今社会，人们都非常关注自身的健康问题。

对于如何防疫疾病，维持健康的身体，不同的人却有各自不同的见解和各自习惯的方法。

拥有良好心态的人，就算是自己身临险境、病魔缠身，也会坦然面对，满怀对生活和战胜疾病的勇气，更乐观向上，积极进取，鼓舞自己去追求和享受美好的未来。

<<食疗不如心疗>>

作者简介

禾土，安徽人，人民大学心理学博士，出版多本畅销书。

## <<食疗不如心疗>>

### 书籍目录

#### 第一章 好心态成就好人生

健康离不开好心态  
心底无私天地宽  
心态的力量无穷大  
好身体来自好心态  
乐观舒畅的心态有益健康  
健康与性格的关系  
自我美化与自我修养能让人快乐健康  
幽默是健康的良药  
心理免疫可防病  
乐观是健康的滋补剂  
缺失中也有快乐  
人生需要认真品尝  
快乐是一种内心的财富  
驱除你心中的不良情绪  
阳光心态，阳光身心  
删除心理危机的毒瘤  
心态和努力一致才最富足  
好心态带来好未来

#### 第二章 心态关乎健康大问题

心理疲劳是人体健康的“杀手”  
胆固醇与心理健康  
饮食平衡影响健康情绪  
“应急反应”与健康  
为了健康，摆脱你的消沉情绪  
慢性病患者的心理病  
情绪与养生之间是我学问  
坏脾气——容易忽视的“家庭公害”  
说说心理障碍与心理失衡  
心理超负荷  
饮食不当与心理行为异常  
中医中的“心身”  
心理疾病也可以“病从口入”  
精神抑郁与心脏病发作  
退缩行为与心理健康

#### 第三章 积极心态是身心健康的基础

心态决定人体潜能的发挥  
不思进取是健康的绊脚石  
改变人生从走出萎靡不振的状态开始  
每一天都会有新的开始  
积极进取的人生最健康  
学会从积极的角度看问题  
学习是通向成功的捷径  
居安思危才能操胜券  
乐观地把困难当作机遇

## <<食疗不如心疗>>

用敏锐的思想做人做事

敢于向困难说“我能行”

把自己变得更强才不会惧怕失败

绝不拖延，马上行动

### 第四章 让自信和乐观赶走自卑

自卑是束缚创造力的绳索

自信的心态最重要

自信是成功人生的心灵之灯

做一个自信的人

把自卑从大脑里清除掉

女人更要打开自卑的枷锁

女性要学会战胜自卑

相信自己，必定成功

每个人都是自己的精神领袖

你的人生由自己的决定

让心灵生活在乐观的沃土

用乐观的态度变自卑为自信

用心感受生活的乐趣

善于培养你的快乐

快乐使人健康长寿

### 第五章 做情绪的主人

负面情绪能让人营养不良

恼怒会带来疯狂

克服思想上的僵化

消除心理疲劳的良方

走出心灵荒原，不再淡漠

别让琐碎的小事影响了你的情绪

把你的痛苦表达出来

把独处从孤单变成享受

走出阴影，活在阳光下

快乐就是保持自我本色

必须根除依赖心理

改变消极情绪

不要让愤怒情绪伤了自己

关键时刻，要让头脑冷静下来

做一个胸襟开阔的人

做一个负责任的人

### 第六章 学会选择和放下，别让心太累

生活中应该学会放下

不要背负太多

舍不得的代价

莫让名利之心拖累自己

凡事应辩证地来看

有些生意该做就做，当放弃则放弃

小利不争。

大利不放

乐享简单的生活

<<食疗不如心疗>>

“回避”也是生活的艺术  
人生需活用加减法  
人生不必太好胜  
学会遗忘  
放下嫉妒，做好自己  
第七章 学会宽容与包容，乐享健康快乐  
做人要有宽容的心态  
宽容别人即宽容自己  
生活中宽容的力量  
宽容他人对自己的反感  
宽容朋友射向自己的黑枪  
宽容能获得巨大的财富  
宽容避免致命的误解  
从容地看待世事沉浮  
宽容嫉妒自己的人  
从对手身上吸取营养  
宽容冒犯自己的人  
宽容是一种博大的胸襟  
宽容地荐举人才  
自命清高是大毛病  
宽容必能得到善报  
退一步海阔天空  
宽容是一种强大力量  
第八章 做个知足常乐的人  
幸福跟着心态走  
走好自己的路  
人生不需要炫耀  
别拿自己太当回事  
顺其自然  
逍遥自在乐事多  
无所为才能有所为  
大智若愚，藏锋露拙  
聪明反被聪明误  
树大招风。  
锋芒不要太露  
能屈能伸，学会低头  
是非成败转头空  
学会放弃  
坦然面对不完美  
等待3天  
看淡得失皆随意  
第九章 换个角度看幸福  
换个角度看自己  
别太在意天生的容貌  
别让年龄问题困扰自己  
缺陷也是一种美  
务实最重要

<<食疗不如心疗>>

欣赏自己的不完美  
天才不等于全才  
正视你的缺陷，突出你的优点  
思想健康最重要

## &lt;&lt;食疗不如心疗&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：我们都知道，健康是人生最宝贵的财富，拥有健康的人最幸福。

世界卫生组织早在《组织法》中就提出健康的定义是：“健康不仅是没有疾病和衰弱。而是保持身体、心理和社会适应上的完好状态。

”可见，对健康，我们不能只把它理解为没有疾病，在精神上，我们也应该让自己的心保持积极放松。

一个人要有一个好身体，首先就必须拥有一个好心态。

积极的心态，对你的健康，乃至对你的生活和工作都起着重要的作用。

积极的心态会促进你的心理健康和生理健康，延长你的寿命，而消极的心态会逐渐破坏你的心理健康和生理健康，缩短你的寿命。

有些身患疾病的人由于具备了积极乐观的心态，从而战胜了病魔，赢得了健康。

因此，我们一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态，因为只有心态健康了，我们的身体才能健康。

20世纪物理学的发展表明，量子物理是人们认识和理解微观世界的基础。

在此基础上发展起来的量子医学理论，正在有效的影响着人们对疾病和健康的认识。

专家们发现，人体的各项指标似乎总是和各种内在在外在因素处于互动状态，更接近微观量子力学的反应。

用量子物理的话说就是“健康”和“疾病”是统一存在。

当我们认识到“疾病”与“健康”的统一性，了解到人体整体系统的相关性后，就容易得出结论：心理作用对某些疾病治疗效果具有一定的影响作用，这个发现，对于妨碍人类健康的顽疾——慢性疾病的康复有重要意义。

这一点同传统中医理论和量子物理给我们的启示是共通的。

科罗拉多医科大学的富兰克林·耶伯博士认为，在一般医院的疾病案件中，有三分之一在性质及发作症状方面是因器官上的障碍，三分之一为感情上和器官上的疾病所造成的结果，剩下的三分之一属于感情因素。

许多人认为，在运用积极心态时，多使用积极的表述，也有利于身体健康。

如果你经常运用消极的话语来描述你的健康，便可能激发对你身体不好的消极力量。

你习惯性使用的一些字眼会反映出你内在的某些消极性思想。

而你的思想是积极还是消极，会影响你内在的各种器官。

为了获得健康与活力，必须选择那些积极的态度(创造性、热情、爱、信念、希望)，同时抛弃那些消极的态度(憎恨、恐惧、不安、愤怒、忧虑)，保持自己健康的身体。

为了做出这样的选择，就需要具备明确的思考和坚毅的信念。

信念一虚弱就会被怀疑取代，怀疑到最后会残害所有人。

只要一有松懈，消极的态度就会乘虚而入，缠住你不放，一旦被缠住了，以后就会不断地产生消极的结果，也就会使活力、创造力或意愿减退，最后夺走宝贵的健康。

查尔斯。

梅约博士说：“我没有听说过有谁因为工作过多而死亡，但因疑念而死亡的人可就太多了。

”积极的心态，对你的健康起着积极的促进作用。

“我每天过得愈来愈好。

”就某种意义来说，说这句话的人正在运用积极的心态，正在把生活中美好的东西吸引到他的身边。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。

显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。

我们必须洁净自己的心灵。

要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。

不过，也有人因为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。



## <<食疗不如心疗>>

事实上拥有积极心态，仅是重要的第一步；第二步是将这种积极心态付诸行动。

当你在做的时候，你心里必须想着，这些都是存在的事实。

行动有活力而积极，将会使你很惊讶地发现自己可以享有新的充满活力的生命能量。

如果你的健康情况不甚良好，那么从现在开始慎重地做一下自我分析吧！你必须率直地反省是否有恶意、怨恨及愤怒等情绪，如果有，一定要把这些情绪迅速加以根除，不要让这些坏情绪影响了你的身体健康。

## <<食疗不如心疗>>

### 编辑推荐

《食疗不如心疗:心态决定健康》：心态与健康之间的联系是什么？  
好心态如何成就好人生？  
怎样用自信和乐观将自卑赶走？

<<食疗不如心疗>>

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>