

<<健康是想出来的>>

图书基本信息

书名：<<健康是想出来的>>

13位ISBN编号：9787807243717

10位ISBN编号：7807243716

出版时间：2007-5

出版时间：京华出版社

作者：滕东海

页数：233

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>

## <<健康是想出来的>>

### 内容概要

养心是养生的最高境界。

是养生的核心和关键。

保持良好心态，促进身心健康。

养心将成为21世纪的健康主题。

养生的根本就是养心。

不良心境是健康的毒草。

所以一定要经常注意调适自己的心境。

健康靠自己，良好心境关乎一生的健康与幸福。

学会驾驭心境，别让不良心境害了您。

好心境是“想”出来的。

驾驭心境之道就是“想”就是通过主观努力调适心境。

因为心境也会受到主观意志的控制。

毋庸置疑，我们能够驾驭心境。

人生旅途中，无论您遇到多么烦心的事儿，都应该学会利导思维，从不同的角度去比、较，慢慢地，您就会没有什么放不下的了。

由此，您的养心就步入了正轨。

经常沉湎于不良心境中，无疑会使机体抵御疾病的能力下降这同时更是一种不断叠加的精神重负。

“想”不仅能够调适我们的心境，同时，对我们的生理活动也有调节作用。

充分利用想象力这一取之不尽、用之不竭的内在心理资源吧，它一定会助您踏上驾驭心境的愉快征程。

健康是想出来的。

通过对心理状态的调适，我们将会拥有良好的心境，从而拥有完全的健康，能够从容不迫地应对学习、工作和生活中的种种压力和困境。

## <<健康是想出来的>>

### 书籍目录

开篇语 健康是想出来的第一篇 心境决定健康第一章 认识您的心境一、心境是什么二、心境决定健康三、好心境需要培养第二章 养心就是养生一、了解养生二、养心就是养生三、养心，您准备好了吗第二篇 不良心境是健康的大敌第一章 重新审视您的健康一、健康新概念二、您处于亚健康状态吗三、别让不良心境害了您第二章 不良心境往往导致心理障碍一、恐惧症二、焦虑症三、抑郁症五、癔症六、疑病症七、神经衰弱第三章 不良心境与心身疾病一、什么是心身疾病二、西医对心身疾病的认识三、中医对心身疾病的认识四、心身疾病的发病机制五、心身疾病的防治原则第四章 认识常见的心身疾病第三篇 驾驭心境有道第一章 您也可以驾驭心境第二章 驾驭心境的理论探讨第三章 调适心境的技巧第四章 驾驭心境实战第四篇 附录

## <<健康是想出来的>>

### 编辑推荐

真正的健康是如何而来您想过吗？

古人说：体壮日健，心怡日康。

也就是说，完全意义上的健康包括身体健康和心理健康两个方面。

长期以来，人们对心理环境的重视远远不够。

现在，应该是我们重视心境的时候了。

心态对于健康是至关重要的。

良好的心态是一个人全面健康的重要组成部分。

心境是心态的核心和基础，心态是心境的生动表现。

要想心态好，必须心境好。

养心将成为21世纪的健康主题。

养生的根本就是养心。

忧则伤身，乐则长寿。

忧郁和愁苦的心境会对身体造成伤害。

而愉悦和欢快的，心境则会令人健康长寿。

<<健康是想出来的>>

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>