

<<快樂的15個習慣>>

图书基本信息

书名：<<快樂的15個習慣>>

13位ISBN编号：9789866582769

10位ISBN编号：9866582760

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：日野原重明 著
高雪芳 译

页数：208

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>

<<快樂的15個習慣>>

內容概要

聯合推薦 行政院衛生署署長 / 葉金川 前衛生署署長、台大外科教授 / 林芳郁 台大醫院內科教授 / 張天鈞 養成好習慣，就能遠離厄病、帶來好運 「經過九十年來培養、持續不斷的習慣，到今天已經成為我的財產。

」日本暢銷醫界作家，現今九十七歲，仍活躍於診療工作的日野原重明說。

其蓬勃朝氣本於對他人的細心關懷、不輕易向疾病低頭、不因忙碌的工作而心生氣餒、從天天發生的事件中悟出樂趣。

其人生如此智慧圓融的原點，就蘊藏在他的一顆心與生活習慣裡。

當您希望人生更加幸福的時候、當您想要心情更為愉悅的時候，您會想要立即閱讀這本日野原流派的療癒系列人生智慧術。

作者在書中介紹他一直視為寶物的十五個習慣。

乍看之下都是再簡單不過的事，卻全是讓心靈、身體變得純淨、健康的好習慣。

相反地，壞習慣會動搖一個人的身、心、靈，繼而產出身體與心靈上的疾病。

也就是說，一個人乃由習慣所造就，身心皆然。

<<快樂的15個習慣>>

作者簡介

日野原重明 1911年生於日本山口縣，京都帝國大學醫學院畢業，同一所大學研究所修業完畢。
1941年擔任聖路加國際醫院內科醫師，並歷任內科主任、院長及聖路加國際醫院董事長名譽會長、聖路加看護大學名譽校長。

年過九十歲的今天仍每日精神奕奕地從事診療工作。

超過半個世紀以來投身於醫學?看護教育，並大力推廣及實踐全人醫療與末期安寧醫療。

設立日本第一個獨立型安寧照護系統。

歷任國際內科學會會長及國際健康診療學會會長。

現任（財團法人）生活計畫中心（Life Planning Center）的董事長、全日本音樂療法聯盟會長等。

東京都名譽都民、文化推廣有功者。

著作有《高明的生活方式》（U-Leag 株式會社）、《我在人生旅途中學到的事》（集英社）、《音樂力》（合著，海龍社）、《度過充實人生的方法（CD有聲書）》（講談社）等。

譯者簡介 高雪芳 東吳大學日文系、淡江大學日本研究所畢業。
現任環球技術學院應用外語系專任講師。

<<快樂的15個習慣>>

書籍目錄

前言第一章 所有人皆由「習慣」所造就，身、心皆然心中永保「愛」的習慣「習慣1」抱持「一切都會變得更美好」的正面想法「習慣2」人生由自己選擇身體健康的幾個原因命名為「生活習慣病」的理由習慣的重要性——師承自生命中的導師人生僅此一回，身體也只有一個「不要過度執著在自己身上」用習慣培育出來的能力不易枯萎首先要轉換環境「臉上的表情也是一種習慣」最後一刻依然美麗的容顏第二章 學習、思考、擴展自己的人生挑戰新事物「習慣3」好奇心與高昂興致是年輕的象徵鍛鍊自己的專注力「習慣4」你可以察覺到微小的變化嗎人生的清晨、人生的午後向心目中的典範學習「習慣5」「不再對明天感到煩憂」「區區小事豈可認輸？」

「義工之心與義工精神思考的習慣是培育好奇心的搖籃第三章 良好的習慣總在家庭中養成感受他人的心情「習慣6」物質豐足後，我們失去了什麼？

用感動的習慣引發豐富心靈物慾上的滿足並非幸福為「表面功夫」文化畫上休止符良好的習慣正是為無限的可能預作準備孕育習慣的學校就是家庭；父母親就是教師改變習慣時，全家一起來用餐時間相當重要餐桌上可以成就品格第四章 正視死亡，理解生命的開始生命永遠循環不絕不知死亡為何物的孩子們為疾病陰影所困的大人們死亡並不可怕珍惜有緣相逢的所有人、事、物「習慣7」接納死亡潤澤心魂之水學習尊重生命的習慣親身感受生命的可貴「我已經懂得什麼是『心』」從「don't」社會到「let's」社會第五章 健康由好習慣累積而成若有稍胖現象，應在一~二週之內回復到原有體重比八分飽再少一些「習慣8」改掉壞習慣的三個步驟疾病都是自己造成的百分之五十的死因是壞習慣所致從凡事「減半」開始下手對飲食不要過於神經質「習慣9」能走路就走路「習慣10」在家裡練習正確的跌倒的姿勢與更多的同好者享受運動時光「習慣11」組成一同奮鬥的小團體「七個健康的習慣」社區居民的相互協助之美第六章 健康感來自朝氣蓬勃的心情活力幾何全靠心情決定身心之間緊密連結、互為表裡發現更多的樂趣「習慣12」正向思考的習慣就算「抽筋」也依然樂在其中調節壓力「習慣13」心靈若富足，就不至於感到倦怠感覺壓力強大時，小跑步一下健康可以靠自己贏取常懷「健康感」「請多保重」這句話的真意第七章 凝視內在自我，幸福過生活所謂願望，是一種自己尚未察覺的能力反身要求自己（責任總是在我）「習慣14」至少做到「日日定省吾身」人生不盡然只充斥著壞事率先建立明朗、樂觀的生活方式創造出真正的自己設立人生的願景接納、喜愛自己不要盲目、非理性地遷就於習慣「習慣15」

<<快樂的15個習慣>>

媒体关注与评论

「我很認同書中所說『習慣絕非困難之事，而是一種生活中的節奏』，擁有健康的『好習慣』，是長壽養生的瑰寶。

希望看完這本書後，讀者們會開始培養健康的好習慣，也深信您養成這些習慣以後，您將向身、心、靈健康大步邁進！

」 - - 行政院衛生署署長 / 葉金川 「從這本書中，日野原教授總結他個人九十多年來持續不斷的十五個生活習慣。

這些習慣看起來都十分簡單易懂，重點其實是執行，而且要持續不斷去做數十年，則非一般人能做得到的。

我建議讀者先選擇五至六個習慣來培養，尤其對自己最需要的項目。

例如：有高血壓傾向的讀者，可選擇從『飲食』、『運動』以及『減少壓力的方法』的習慣去培養；有悲觀憂鬱傾向的讀者，也可選擇由『運動』、『抱持正面想法』，『感受他人的心情』，『發現更多樂趣』等方向去養成習慣。

日野原教授本身是有名的內科醫師，他的十五項習慣和許多建議其實是醫學上已有實證的方法，我們也可以從當中學到對我們個人身心靈健康有好處的習慣。

」 - - 前台大醫院院長、前衛生署署長、台大外科教授 / 林芳郁 「日野原重明醫師出生於一九一一年，大學一年級時得了結核病，五十九歲時遇到劫機，但都大難不死，九十一歲時出版《快樂的15個習慣》，九十四歲時還為此書的再版寫序。

而最難得的是，他不但長壽而已，在這樣的年齡仍可照常幫病人看診，每年出國七、八次，而且到處去演講，工作十分忙碌。

我想大家最想知道的應是：他是如何做到的？

答案隱藏在作者前言末尾：生活習慣，從明天起，可以完全不同。

」 - - 台大醫學院內科教授 / 張天鈞

<<快樂的15個習慣>>

編輯推薦

本書特色 作者在書中介紹他一直視為寶物的十五個習慣。乍看之下都是再簡單不過的事，卻全是讓心靈、身體變得純淨、健康的好習慣。相反地，壞習慣會動搖一個人的身、心、靈，繼而產出身體與心靈上的疾病。也就是說，一個人乃由習慣所造就，身心皆然。

<<快樂的15個習慣>>

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>