

<<教你如何健康的活着>>

图书基本信息

书名：<<教你如何健康的活着>>

13位ISBN编号：9787506739443

10位ISBN编号：7506739445

出版时间：2009-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：黄明

页数：243

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>

<<教你如何健康的活着>>

内容概要

本书内容分两部分。

第一部分为心理保健篇。

书中着重从人的潜能, 信仰、心理暗示、潜意识等方面入手, 结合现实的案例以及心理学方法详细分析解决不同的心理问题, 并在每一章的后面设有随心聆听以及智慧小语。

第二部分是身体保健篇。

作者从《黄帝内经》的养生理论出发, 用简单平实的语言以及生动的例子分别阐述春、夏、秋、冬不同季节养生保健法则, 此外, 书中还重点提到了8种不同体质的人如何进行合理养生以及各种体质人的日常推拿手法和人体足底按摩法, 最后又图文并茂地介绍了一套传统养生健康功法——八段锦。

书中还提到了不少关于日常人体常见问题解答、养生歌谣、温馨提示、健康睡眠小贴士以及忧郁症自测量表等方面的小知识。

本书通俗易懂, 深入浅出, 适合所有崇尚健康的人士阅读。

<<教你如何健康的活着>>

书籍目录

绪言心理保健篇 第一章 给自己一个快乐的心理暗示 第二章 给心一个有氧呼吸 第三章 挖掘身体的潜能 第四章 不要依靠药物而活着 第五章 人活着需要有安全感 第六章 学习使用精神胜利法 第七章 希望是活着的动力 第八章 信仰可以支撑人的精神 第九章 学会接受与遗忘 第十章 顽强的意志力是身体散发能量的原动力 第十一章 找点事情做 第十二章 运动能够让你安全地活着 第十三章 寻找生命的意义 第十四章 选择过自己的生活 第十五章 了解自己的心理恐惧区与心理安全区 第十六章 转移你的注意力 第十七章 路在脚下

身体保健篇 第一章 《内经》教你如何更好地活着 第二章 养生的重要学说——脾胃学说 第三章 足底按摩法介绍 第四章 各种体质的人日常推拿手法介绍 第五章 传统养生健康功法——八段锦 第六章 日常人体常见问题解答 第七章 养生精彩短语 第八章 保健问题温馨提示 第九章 健康睡眠小贴士 第十章 人生的二十二个关键 结束语附录 一、焦虑症自评量表(SAS) 二、抑郁症自评量表(SDS) 三、《内经素问·上古天真论篇第一》 四、《内经素问·四气调神大论篇第二》

<<教你如何健康的活着>>

章节摘录

摆脱自身无谓的心理暗示首先，我先不强调心理暗示的巨大作用，我先讲述一个自己的例子？曾经有一段时间，我总感觉自己得了什么病，不是今天这个部位痛，就是明天那个部位不适，但是去体检却没有任何问题。

我渐渐发现一天最痛苦的时候莫过于清晨，我一睁眼，如果发现天气比较昏暗，我就开始沮丧起来，我一直在想着一天中糟糕的工作，一天中需要面对的许多压力，也在想着自己不知能够活在这个世界上多少时间了，我今天会不会有偏头痛，我今天会不会有肠胃问题，我今天会不会遇到倒霉的事情，就这样，整个脑子被这些痛苦的事情所占据。

清晨是一天的开始，但我已经在期盼明天的清晨会不会比今天好点。

我心里开始烦躁、敏感与恐惧。

我走路总是低着头，面对着一路打招呼的人都是强颜欢笑。

接下来，一天里，我感觉做什么都毫无劲头，最可怕的事情就是，我的偏头痛开始发作，当我埋怨自己的坏运气时，头痛也就越来越加剧，接着就想吐。

我虽然知道这是血管性头痛引起，但是我不能控制这种症状，我想自己脑子里面会不会长东西了，造成颅内压的增高。

因为颅内压增高的伴随症状是呕吐。

我越发地恐惧，头痛也让我精神严重受损，最烦恼的是我的胃开始又不舒服起来，于是我只能强忍着这些不适的症状，度过糟糕的一天。

第二天，我的习惯性思维又开始作祟，我已经没有力法去控制这种恐惧，我就像负债一样，越滚越多，心理压力越来越大，接着我感觉自己的身体开始虚弱起来，走路都气喘。

我害怕自己会不会深陷重病而不治身亡。

于是，我终日郁郁寡欢，不久身体也开始出现状况。

我开始去医院做体检，体检结果下来也是小毛病，于是我试图暗示自己没有得病，但是心里却反而想到这次检查结果的问题可能正好是症状没有发展出来的时候，它只是一个横截面的结果。

可以看出，那段时间，我真是过得相当艰难，体重也在不断地减轻。

接着一位大学老师自身的例子让我开始慢慢感知不良心理暗示的严重性。

这位老师每次上课总是微笑着，她的笑可以看出来是从内而外的。

我很是好奇，便主动前往请教。

她依旧是那么爽朗地笑着：“其实，我一直在暗示自己要活得开心一点，快乐一点”。

“可是我也一直在暗示自己很健康，但是心里却总是恐惧”。

我怯怯地说。

“其实，这问题出现在你自己的身上，你暗示自己身体的时候，你必须要给你的心灵填充一个有型的東西”。

“有型的東西”？

“对，比如你应该对自己说，我是那么的健康，我根本有疾病，而且我的一天是那么的充实，我等会儿要跟一美丽的姑娘约会，我要跟一位重要的朋友吃饭，等等。

”“就是这些吗？

”“还有就是你要构建你暗示的环境，就是你给你的身体建一个美丽的环境色彩。

”“环境色彩？

”“对，比如说，今天的天气多好，空气是多么的清新，儿的叫声是多么的清脆，等等。

”我听完后开始陷入了思考。

“你还要记住，不要被别人的话左右自己的心灵。

”接着老师又继续以她自身的一个例子来比喻。

“有一天，我心情不错地去给你们上课，走到门卫旁边，突然他拦住了我，要我出示证件。

我由于没有带证件，以他不允许我进去。

就这样，我因为证件问题往返家里、校，这让我的心情变得很是糟糕，当然那天我也过得很糟糕，特

<<教你如何健康的活着>>

别是咽喉炎的再次发作，讲课也变得吐字模糊，维打不开，学生也认为那天我的讲演失常。

对于我来说，是不能容忍的，于是，在那几天里，我一度在课堂上卖地演讲。

然而，我的学生却告诉我，讲课的水平已不大前。

这让我陷入了思索，是我的讲演出现了问题吗？

不，该不是，因为一直以来，对于课堂课程的把握与讲课的彩程度，我都有相当的自信。

可是问题出现在哪里，我现从我那天好心情被门卫破坏掉了以后，我心里就一直示自己要谨慎小心，而越谨慎小心反而让我失去了讲课自如感，也就影响了我的心情，我终于找到了自己的问题。

我是个快乐的人，我每天早晨给自己的心理暗示都是过好美丽的一天。

于是，在经历了这件事情后，我给自己的心理暗示多了一条，不要让别人的一句话来轻易左右自己的心灵。

于是，我恢复了自信，讲课也继续着我的精彩。

”她的一席话让我茅塞顿开。

从此，我也学着在早上开始给自己几分钟的心理暗示，而且按她的话给自己一个美好的环境色彩，我会暗示自己今天是充满了希望的一天，我的头痛肯定不可能出现，今天所学习的内容也想必是极其的精彩，下课后，我可以跟朋友去打球，打自己喜欢的球，晚上找个心仪的女孩子去散步。

想完这些后，我的思想也随着豁然开朗起来，心情好了起来，身体也开始有了力量。

就这样让自己的一天安排充满了期待与喜悦，我渐渐把对自己的美好心理暗示当成了一种习惯，不管自己是否每一天都实现安排，我却总能够快乐地过好每一天。

虽然我的头痛病有时还会出现，但是一到发作的时候，我使用强烈的心理暗示告诫自己，心想：“放心吧。

这不过是跟感冒发烧一样平常，很快就会过去的，我等会儿还有很多愉快的事情要做呢”，于是头痛也在不知不觉中慢慢地消失。

渐渐的，我的精力开始充沛了起来，感觉干什么都充满了使不完的劲。

我感觉，自己通过对心理的暗示，慢慢地能够掌控自己的身体，让它变得充满了力量与健康。

从此，我不再恐惧，我也不再惧怕面对的任何一种疾病或者是任何一种困难，因为我已经成为自己身体的主人，我知道我怎么去调控它。

我觉得这个经历让我明白也更坚定地信奉心理暗示的强大作用，我做的仅仅是早上几分钟酌心里默念

。

<<教你如何健康的活着>>

编辑推荐

心理是一个非常奇怪的东西，它就像一个人行动的开关，一旦把这个关口打通了，那么整个人都会感觉充满了力量，这是养生最重要的一步，相信我，《教你如何健康的活着》能够带给您不一样的心理与心灵体验。

一句简单的话或者一小段智慧的语言，会让人在一瞬间醍醐灌顶，从而让自己的整个人生发生改变，书里的有些语言，或许对您又是另一种不同的感悟，并有幸让您的人生以及生命发生改变。

<<教你如何健康的活着>>

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>