

<<心理健康养生135招>>

图书基本信息

书名：<<心理健康养生135招>>

13位ISBN编号：9787508725130

10位ISBN编号：7508725131

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华 主编

页数：256

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>

<<心理健康养生135招>>

前言

所谓心理养生，就是从精神上保持良好状态，以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健身、延年益寿的目的。

人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在的相关联系。

如果人处于良好的情绪下，就可以使生理功能处于最佳状态，而且能创造出各种佳绩；相反，则会降低或破坏这种功能，不仅影响工作和生活，还能导致各种疾病的产生。

可见，安于愉悦的心境，足以抵消大多数对身体不利因素的消极影响。

谁拥有快乐，谁就拥有健康。

人皆有七情六欲，事有得失，情有顺逆，在逆境中胸怀坦荡，遇事不钻牛角尖，豁达待人，将会大获裨益。

许多时候，并不是不愉快的事缠绕着我们，而是我们的心情总是缠绕在不愉快的事情上。

事实上，小心饮食，注意锻炼，戒烟忌酒的获益抵不过一次暴怒的损害。

<<心理健康养生135招>>

内容概要

世界卫生组织认为：“健康是在精神上，身体上以及社会上保持健康的状态”，“健康的一半是心理健康”。

因此要想健康长寿，就必须讲究心理卫生。

随着时代和生活的进步，越来越多的人开始重视精神健康，渴求身心的愉悦。

<<心理健康养生135招>>

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，享受政府

<<心理健康养生135招>>

书籍目录

第一章 心理健康与养生 1.什么是心理健康 2.现代人的心理保健理念是什么 3.怎样判断生理健康和心理健康 4.心理健康的参照标准 5.健康性格的组成因素有哪些 6.心理健康是一个动态过程 7.心理的神奇作用 8.精神保健可延缓衰老 9.心态决定人的命运 10.心理健康是一种权利 11.如何做到心理平衡 12.心理健康主要靠自己把握 13.心理衰老的主要表现 14.如何进行心理保健 15.预防心理衰老的妙招第二章 如何做到心理健康与养生 1.加强心理免疫 2.学会放松 3.保持适度 4.化妆美容 5.白知其乐 6.广交朋友 7.有进取心 8.克服焦急 9.摆脱伤心 10.自我调控 11.学会遗忘 12.精神支柱 13.调换服装 14.放下包袱 15.坦然面对逆境 16.学会仁爱 17.面对现实 18.内心安静 19.学会赞美 20.学会超然 21.学会谅解 22.体育锻炼 23.学会充实 24.保持自尊心 25.闭目养神第三章 心理养生大忌第四章 心理养生方法

章节摘录

4.心理健康的参照标准(1)情绪乐观,心境良好。

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久;同时能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂,败不馁,谦不卑,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大,也不退缩畏惧;对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许的范围内满足自己的各种要求;对于自己能得到的一切感到满意。

(2)具有对事物和他人的爱心。

每个人都生活在一定的空间范围内,并且要经常与他人交往,周围事物和他人也就构成我们生活中必不可少的部分。

为此,要保持个人的心理健康,首先要树立“我爱人人,人人爱我”的胸怀,既有自信心,又善于同别人交往,和睦相处;其次要热爱生活,客观评价周围事物和他人,这样才能保持一个良好的积极心态。

(3)具有适应和改造周围环境的处世心态。

人的一生中会不知不觉地产生各种各样的欲望,有现实的也有不现实的,我们必须面对现实,克制不现实的欲望。

俗话说“知足者常乐”就是此道理。

在现实中由于个人不能有效地处理好与周围环境的关系,在困难和挫折面前不能积极调整心态,都是构成心理障碍乃至心理疾病的重要原因。

因此,要在现实生活中注重提高个人适应能力。

(4)具有坚韧的意志品质。

意志是人意识能动性的集中体现,是个体重要的精神支柱。

健康的品质应是善于分析情况,决策果断,自制力好,具有毅力和心理承受能力。

<<心理健康养生135招>>

媒体关注与评论

“阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。

”——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“阅张院长作品“
健康就是有序生活，笑看人生。

”——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

<<心理健康养生135招>>

编辑推荐

《心理健康养生135招(家庭珍藏版)》是解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。
中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康快乐的最佳选择。

<<心理健康养生135招>>

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>