

<<心态决定健康>>

图书基本信息

书名：<<心态决定健康>>

13位ISBN编号：9787801756329

10位ISBN编号：7801756320

出版时间：2007-7

出版时间：长安

作者：杨嵩

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>

<<心态决定健康>>

内容概要

《心态决定健康》主要内容：一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。

<<心态决定健康>>

书籍目录

第一辑 健康源于心态心态决定健康乐观平和的心态是健康的良药好心态是健康的保鲜素良好的心态是心灵的健康和营养良性暗示有助健康健康的身体需要心理平衡生命的质量取决于你的心态失去健康，就等于失去一切健康心态，预防胜于治疗第二辑 做自己心态的主人心态决定人生成败乐观地面对失败让自己更幽默一点真诚地赞美别人有健康才有希望每天学一点东西利用21天时间改掉一个坏习惯“笑”的魅力何其多求人不如求己以平和心态对待财富保持一颗平和与宁静的心学会选择，懂得放弃第三辑 随手关上身后的门豁达是一种人生态度适度释放怒气放下就是快乐嫉妒是穿肠的毒药贪婪是难以闪躲的明枪人生没有后悔药消除病态的恐惧身处逆境不气馁停止抱怨才有希望自卑是悲剧的根源驱除你心中的“魔鬼”不做无谓的担忧保持一颗年轻的心第四辑 主宰自己的心情学会营造好心情做个快乐的天使学会控制自己的情绪给心情洗个澡宽容——心理健康的维他命始终保持一颗感恩的心潇洒点，别让自己活得太累真诚才能赢得健康快乐调节好自己的压力接受好命运的考验第五辑 换个角度思考问题学会放松自己人生之本，换个角度思考换个方式，开始心呼吸善待自己多为别人着想，别人也会为你着想害怕受伤，就很难充分享受人生凡事切莫钻牛角尖学会在苦中作乐吃亏亦是占便宜走出患得患失的阴影别为小事而烦恼不必害怕一个人的世界第六辑 最优秀的人是你自己做个简单快乐的平凡人没有压力不一定意味着快乐肯定自己就是成功的开始拿得起，更要放得下残疾不是缺陷自信的人才能永葆青春幸福就是一种积极的心态以健康的意念来激发出健康的心态健康——幸福的基石

<<心态决定健康>>

编辑推荐

《心态决定健康》由中国长安出版社出版。

<<心态决定健康>>

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>