

<<影响你一生的心态>>

图书基本信息

书名：<<影响你一生的心态>>

13位ISBN编号：9787510406959

10位ISBN编号：7510406951

出版时间：2010-1

出版时间：新世界出版社

作者：杨富文

页数：253

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>

<<影响你一生的心态>>

前言

为什么你的头发会越来越稀薄？

为什么你脸上的皱纹会比同龄的朋友深许多？

为什么在家庭生活中你面对妻子或丈夫的时候总也处理不好关系？

为什么你和领导之间永远隔着一条不可逾越的鸿沟……也许你会认为头发不好是因为营养不良，皱纹多了是因为本身的操劳导致的衰老，家庭中的不和谐永远是对方的过错，领导的不可理喻造成了你和他之间的隔阂……真是这样吗？

编者可以清楚地告诉每位读者朋友，以上这些问题的出现并不是你想象的那样简单，因为这全是你的主观臆断，证明你的心态已经出现了“病态”的表象。

一个人只要是主观意识占据了心态的大部分，那么势必会陷入亚健康甚至不健康的泥沼之中。

中国的中医理论自古就有“病由心生”之说，《黄帝内经》中说：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”

世界卫生组织提出的健康新概念是：所谓健康，并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。

也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

你知道吗？

打嗝并不完全是因为你吃得过饱，多疑会降低你的免疫力，恐惧会伤及你的肾脏……达观的心态能让你战胜挫折，偏激的心态会阻碍成功，自负的心态会让你得不偿失……健康的心态下爱情才会长久，攀比的心态注定了你的失败，贪婪的心态会刺伤你自己……所以，对于我们每个人来说，都要有个积极健康的好心态，好心态成就好身体，好心态成就好事业，好心态成就好家庭，好心态成就好人生！

本书通过通俗易懂的语言、生动活泼的案例，详细地介绍了影响人生的138种心态。

分四个篇章，从心态与身体，心态与家庭，心态与事业，心态与人生的不同角度，详细地阐述了我们的身体健康与心态息息相关，喜怒哀思悲恐惊，任何一种心态都会和身体的健康有所联系，对我们的健康有所影响；从正负两方面的心态，讲述了在开拓事业的过程中，各种心态对于人们不同的影响；从夫妻关系、教育子女应把握的心态、婆媳之间的相处、邻里之间的关系入手，系统地将心态作为营造家庭和谐关系的润滑剂。

真实的故事，通俗的说理，简明的表达是本书最大的特色之一，也正是基于这样一个良好的基础，让读者明白，好心态对于人一生的影响是何等的重要。

相信，无论你是年过花甲的老人，还是正在读书的少年，亦或已经在工作岗位上摸爬滚打的精英或普通的员工……如果你悉心地品味过编者为你精心调制的138种影响人生的心态之后，你的人生会更加多彩，你的家庭会更加和谐，你的事业会更加辉煌，你的身体会更加康健。

朋友们，给你的心态晒晒太阳，让你的心态学会呼吸，用平常心去看待一时的荣辱，学会面对现实，即使在危机的时候也把它当做人生的一大转机，相信到那时你的人生将会更加灿烂辉煌！

诚如本书中所述“在人生的道路上，心中拥有阳光，才会全身灿烂；心中充满欢乐，才会满脸微笑。最快乐的人并不认为一切东西都是最好的，他们满足于自己的一切。

不为打翻的牛奶而哭泣，拨开云雾见晴天；为自己拥有的而庆幸，亮出心里的彩虹。

尽情享受每一天的恩赐，把握短暂的每一分钟每一秒钟，快快乐乐地让心跳起来，开开心心去听一场音乐会，看一场画展，读一本好书，你会发现阳光心情并不是什么奢望……”请相信：拥有健康心态，拥有美好生活！

<<影响你一生的心态>>

内容概要

世界卫生组织（WHO）提出的健康新概念是：所谓健康，并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。

也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

无论你是谁，无论你在做什么，只要你愿意悉心品味编者为你精心调制的138种影响人生的心态，你的人生就会更加精彩，你的家庭就会更加和谐，你的事业就会更加辉煌，你的身体就会更加健康。

当你的人生遇到挫折的时候，当你的家庭出现危机的时候，当你的人际关系发生变故的时候，当你的身体出现某些征兆的时候……你该怎么办？

这些都将在本书当中找到科学合理的解决方案。

<<影响你一生的心态>>

书籍目录

前言第一篇 好心态成就好身体 什么是真正的健康 抑郁是一大杀手 悲观伤及身体 多疑降低免疫力 焦虑影响免疫力 恐惧伤及肾脏 思虑过度的危害 打嗝是因为吃得太多吗 心态好坏影响心脏健康 心态好坏对肝胆的影响 心态与皮肤 心态与头发变化 心态与大脑的关系 吝啬也会影响健康 嫉妒容易加快衰老 “恋网”是种病 “无病呻吟”也是病 愤怒也是“病毒” 自我封闭很危险 烦恼是心态垃圾 好心态治愈厌食 心态好身体好 不良心态易引起口腔疾病 不良心态下暴饮暴食的后果 不良心态可导致脑血管疾病 不良心态与肾脏健康 心态不好引起眼部疾病 心态好坏与疼痛紧密相关 心态不好的人会腹泻 消除恐惧感 克服紧张的心态 不要用健康换财富 开心地进食 愉快地入睡 快乐是健康之源第二篇 好心态成就好事业 平常心看荣誉 达观的心态能帮你战胜挫折 心态沉稳很重要 正面的心态对工作 学习心看批评 时刻别忘记给“心态”减压 不良心态是成功大敌 懒惰和失败同在 依赖不会使你成功 对工作中的消极心态急刹车 偏激心态阻碍成功 心态消沉不利工作 自负让你得不偿失 拖延的心态不能有 摆脱宿命论的制约 时刻要有“老板”的心态 成功领导人必备的四种心态 领导者心态决定企业实力 放松心态成就梦想 让心态学会呼吸 拥有超级心态 事业成功离不开卓越心态 好心态是事业成功的基石 员工心态决定团队竞争力 做心态的舵手 别把工作当“劳役”第三篇 好心态成就好家庭第四篇 好心态成就好人生

<<影响你一生的心态>>

章节摘录

悲观伤及身体对什么事情都抱有悲观情绪，对任何问题都从悲观主义角度出发，这是人体健康的杀手之一。

悲观主义一词，在1795年英国的科尔里奇的一封信中已经出现，而普遍通用则是在19世纪。

它是指对事业、前途抱着悲观失望和失去信心的消极态度，认为世界如幻如梦、变化无常、人生苦多而乐少，因而觉得前途渺茫，没有出路而万念俱灰，陷入悲观绝望的状态。

或者精神颓废而得过且过，甚至认为生不如死，企图超越现实，以求解脱或获得拯救。

而美国研究人员目前发表的一项科研成果显示：长期孤独的人，不仅生活态度比较悲观，而且身体健康也易受影响。

同时，“敌视情绪”引发的焦虑、悲观每上升1分，患心脏病的危险就增长6个百分点。

你是不是经常在生活中看到朋友或家人觉得睡眠不好，食欲不佳，没有精神，对很多事情没有兴趣。

都知道运动有助于身体健康，却没有时间。

都知道吸烟、喝酒对身体有害，却没有办法。

每次在拿到体检单后都作了运动计划，戒烟计划、或是减少吸烟，吸好一点的烟对身体的损害少一些。

很多类似这样悲观的人成为了生活当中的孤独者。

然而，孤独者对生活的态度更多的是受成长中遇到的不幸影响。

而且他们在陷入困境时往往不知所措，也不愿向他人求助，导致他们的不良情绪不易排解，易受刺激。

他们的血压也比普通人要高，也更容易衰老。

悲观的时候身体处于酸的状态，久而久之你的身体就成酸性体质了，要知道人的体质都是以弱碱性为主的。

从医学的角度来讲，神经系统与免疫系统是相关联的。

当一个人正向思考，也就是面对生活和工作都比较乐观的时候的神经系统，分泌出能让细胞健康生长的神经化学物质时，人体的免疫系统中的免疫细胞就会变得比较活跃，能再分化出更多健康的免疫细胞，对于外来的细菌或病毒也就比较有抵抗力，人也就不容易生病。

这就是为什么我们时常会听到，一个癌症病人如果比较乐观，通常癌症都比较容易痊愈。

但是，一个悲观而愤世嫉俗的人，他的神经系统不但会让他总是使用负向思考的神经而变得愈来愈悲观，而且在每天愤愤不平的时候，神经细胞又不断地分泌出让细胞死亡的神经化学物质。

因为他的身体中的免疫系统被负向思考的神经系统影响，很多免疫细胞早已死亡而不再具有保护作用了。

所以，当人长期处于悲观和愤怒的状态时，就等于是慢性自杀。

多疑降低免疫力在我们的日常生活中，经常有人遇到一件事情，由于一时不了解其中的真假虚实，免不了会产生怀疑。

怀疑又驱使我们多个心眼，去调查研究、亲身验证，以辨明真伪，免得上当受骗。

可以说，这是人之常情。

但如果对什么事都无端多疑，又不去调查真伪，不仅会凭空添些心病，还容易酿成大错。

比如，有的人看到别人在一起闲聊，他就怀疑是在说自己的坏话；看到领导在一起碰头，他也怀疑是研究他的什么事；看到妻子和别的男人打个招呼，他怀疑妻子有外遇；甚至有点头痛脑热，也怀疑是不治之症……整天疑神疑鬼，自己把自己搞得惶惶不可终日，这是心理不健康的表现。

多疑的人心胸狭隘，斤斤计较，心情抑郁，离群索居，而“多疑”正是身心健康的“隐形杀手”。

笔者身边有位很出色的企业主管，但是他近来感到精神高度紧张，原因是公司引进好几位博士，他发现老总对那几个博士格外热情，自己好像被忽视、被冷落了。

他开始失眠，并出现头疼、头昏、注意力无法集中等症状。

虽然去看了病，可是那些症状却越来越重，还出现了心律不齐、心慌、气短和喉头堵塞感。

他说自己几乎绝望了，常常有自杀的冲动。

<<影响你一生的心态>>

他的这种消极心理是被自己不良的心理暗示吓出来的。

美国一项研究显示，多疑的心态是健康的大敌，并成为早死的主要原因。

这项研究经过十五年的追踪调查，排除其他疾病致死因素，以一个检验怀疑程度的问题来检测受检人时发现。

多疑的人比豁达的人死亡率高40%。

研究还发现，性格开朗，不多疑的人社会关系极好，因而可化解生活中的种种不快，进而保持身心健康。

多疑的人虽有社会关系，但多疑的心态使他们较少排解心中忧郁及生活的压力，从而使身体受到损害并危及健康。

多疑是一种不健康的心理表现，它是家庭成员、朋友、同事情感之树的蛀虫，是生活、工作道路上的羁绊。

凡事多疑的思想方法，是预先地、主观地设置一个个框框，然后按这个框框去取舍材料。

而这位主管就是常常使自己处于忧心忡忡的心理状态之中，总担心自己会被别人“挤”下去，并不断给自己的心理加压，终日处于紧张、焦虑的竞争状态之中，最终导致心理崩溃，自信心逐渐消失殆尽，出现心理衰老的征象。

他们往往个性好强、敏感多疑、固执刻板、因循守旧，看问题缺乏灵活变通的思路和方法，导致自责、自卑，在不良的心理暗示作用下，怀疑自己疾病缠身，或是处于惊恐不安和消极状态中。

若不能迅速调节心态，长期处于这种状态中，就会降低免疫力。

<<影响你一生的心态>>

编辑推荐

《影响你一生的心态(钻石版)》编辑推荐：人生的道路都是由心来描绘的。所以，无论自己生在何时，身处何境，心头都不应为不正确的思想所萦绕。心态决定人生走向。

br 正确的心态，是开启梦想之门的钥匙。

br 熟悉它们，完美自己。

br 修炼自己，享受生活，138种心态就是你飞向完美的彩翼！

<<影响你一生的心态>>

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>