

# 《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

出版社：长安

作者：杨嵩

页数：212

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)