

《掌控情绪调节心情的不生病活法》

图书基本信息

书名：《掌控情绪调节心情的不生病活法》

13位ISBN编号：9787542740670

10位ISBN编号：7542740679

出版时间：2008-6

出版社：周蓉靖 上海科学普及出版社 (2008-06出版)

作者：周蓉靖

页数：240

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

《掌控情绪调节心情的不生病活法》

前言

有人说：社会是个大染缸，悲伤是黑色、忧郁是蓝色、幸福是粉红色、喜悦是橙色……在这个纷杂又美妙的世界里，每一天、每一个时刻所发生的事情都是五彩缤纷、色彩斑斓的。遇到悲伤的事情时我们哭泣；痛苦时我们沉迷；快乐时我们欢笑；幸福时我们拥抱……它们都像是浓墨的画笔，在我们的的心灵上留下一些痕迹。而我们的身体也因为心灵的感受而不断地发生着变化。悲伤、紧张、恐惧、快乐、愉悦等情绪，一方面带给我们深刻的情感体验，另一方面也会促使身体内部产生特定的化学反应，并且作用于免疫系统和内分泌系统，从而改变我们身体各个脏器的状态，影响我们的健康。现代医学研究表明，人类76%的身体疾病都与情绪有关。也就是说，绝大多数人的身体病症都伴随着各种情绪问题而出现，还有很多人是在遭遇重大变故或者发生重大意外之后，情绪极度不稳定时被疾病趁虚而入的。巴甫洛夫说过：“一切顽固的忧愁和焦虑，足以给疾病打开方便之门。”当今世界，物质文明不仅带来丰厚的生活享受，也带来了现代文明的新理念。健康，已经成为了备受关注的社会热点。偶尔回想原古人类茹毛饮血的时代，那个时候没有人会想到人还可以自己掌控生命，能够找到不生病的活法。但是到了今天，在人类已经高度解决了基本生存问题之后，人类想要追求的健康，是一种从内而外的、全面、完整的新健康。单纯的健硕身体，只是现代健康中的一个方面。越来越多的事实向我们证明着：掌控情绪、调节心情就是保持健康的不二法则。越来越多的科学知识也在告诉我们，只有保持了良好的情绪和心态，才能保证人体的健康。所有的人都在忙碌，你问这世界忙碌的终点在哪里？有人回答，成功；有人回答，幸福……成功也罢，幸福也好，只有那些真正健康的人才能体会人类美好的生命过程。一个内心悲观、情绪焦虑的人，纵然每日面对最关的阳光、海滩，他也会觉得索然无味。同样，一个正在遭受病痛折磨的人，想必也难以享受窗外的美景吧！所以，为了健康的身体，我们就要从认识自己的情绪，控制自己的心情开始。那么你了解自己的“心”吗？知道情绪究竟是什么吗？为什么在一些时刻，你会觉得自己简直无法去控制那些内心里澎湃汹涌的冲动呢？又为什么抑郁会成为“致癌高手”？溃疡都是来自压力？……现代社会，面对肆意泛滥的亚健康以及种种的身心疾病，我们又该怎样及时调整自己的心态，保持健康的心理来抵抗疾病侵害呢？这本书就是要告诉你、教会你，怎么去掌控你的情绪，如何去调节你的心情，带领你寻找到一条通往健康的美丽通途，做一个远离疾病的人！

《掌控情绪调节心情的不生病活法》

内容概要

《掌控情绪调节心情的不生病活法》，希望您读出来的是健康的身心。是坏心情出卖了你的健康，它会导致很多身体疾病。所以，要想身体好，就不能让坏心情从中作梗。只要我们保持一种精神上的良好状态，用一种积极乐观的心态去生活，就能够有效地保障身体各个器官功能的相互协调、平衡。使之良好地运行，使我们远离疾病困扰，达到防病健身、延年益寿的目的。这是一本对调整心理，保持身心平衡有着普遍指导意义的全面系统的养心著作。

《掌控情绪调节心情的不生病活法》

书籍目录

第一章 病从心生——造就健康，从心开始1.身体是心理的外形2.怎样的心理才算健康3.心理与人体的免疫力4.人生是一场心理博弈5.学会给心理加点“营养素”

第二章 情绪透析——别让情绪跑遍全身1.弄清楚情绪的来龙去脉2.情绪就像监视器3.跟随神经走遍全身的情绪4.你的血管经不起刺激5.胃，总在向情绪宣战6.“断肠”是一种心绪7.别让情绪在脸上画画8.别让情绪夺走了你的“性趣”9.情绪是有智慧的

第三章 心态失衡——健康就会失去重心1.性格决定心态2.走出心理疲劳3.给心做做按摩4.别被成功所累5.智商越高越易情绪化6.把住心态平衡的命脉

第四章 心里催熟——持久的健康需要成熟的心1.别被欲望折腾2.做自己的新镜子3.解除内心的压力4.远离焦虑与恐惧5.沟通是无极限的6.没有人不会自卑7.重新找回幸福感8.给爱一个拥抱吧9.把冷漠扫地出门

第五章 养心行动——别让坏心情毁了你的健康1.不积累消极“情感势能”2.超然面对心理危机3.嫉妒，是替别人而烦恼4.用积极的暗示善待自己5.换个角度打开心结6.别再轻易愤怒了

第六章 合理饮食——让食物调出好心情1.食出阳光心情2.喝出来的愉快3.吃水果换心情4.好“色”也有好心情5.合理膳食纠体偏

第七章 运动休闲——会玩的身体更健康1.游游山，玩玩水2.运动能解心头愁3.养花种草也排忧4.宠物，健康快乐的天使5.音乐，疗伤之音6.多一样爱好，多一种情趣7.到梦想的地方去旅行

第八章 改善习惯——好心情来自好习惯1.睡个好觉一身轻松2.好心情从足下起3.生活有规律，身体才健康4.吸烟是在缓慢地谋杀生命5.饮酒，不知不觉变成糊涂虫6.跟要命的生活方式说“拜拜”7.心，要随着季节来养护

第九章 古人养心——向老祖宗要智慧1.阴阳五行学说2.老子养生之道3.药王孙思邈的百岁养生4.丘处机的四季调心之术5.中医房事养生6.佛学静坐调节心理7.儒、道思想与心理

第十章 百病不侵——不生病的心理训练法1.不生病是种大智慧2.正确方法能改变心理3.为人生做一份计划4.送一份诚心给他人5.砸碎完美的锁链6.学会“有效控制”

章节摘录

焦虑、忧郁的时候，人体胃肠蠕动会减弱，消化液的分泌会减少；焦虑、烦恼、发怒等消极不良的情绪往往能引起或激发某些疾病的发生；过分的抑郁或是恐惧，会导致高血压、胃溃疡等多种疾病；更为重要的是，消极不良的情绪会影响机体的免疫系统，抑制免疫系统功能，从而增加了人患上癌症或其他疾病的概率。古代中医学就已经认为七情太过会引起各种疾病，“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。还有一个典型的例子：就是我们一直以为安分守己的心脏也极易被情绪感染。心脏像一个机械压力泵，推动血液向器官、组织提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢的终产物（如二氧化碳、尿素和尿酸等），使细胞维持正常的代谢和功能。没有人提到过心脏在心脏检测和心电图中没有显现出来的另外一些方面：一颗具有情绪的心脏。它感受着爱、幸福、欢乐，也常常感到敌意、压力、痛苦和抑郁。所有的人都有一颗这样带着浓烈情感的这颗心脏。它也有疲劳，一再地给予超负荷的坏情绪，那么一颗敏感的心脏就会破损，人就要生病。同时，我们的这颗心脏还充满了智慧，它自身的神经系统能够与大脑或其他身体部位进行沟通，带来种种反应。它远远比我们以为的要更复杂，更丰富。现代医学的发展，让我们越来越了解自己的身体。许多常见疾病都跟心理情绪有着密切的联系。从神经衰弱到内分泌失调直至重大恶性疾病，都说明了心理健康与身体健康之间的密不可分。焦虑、烦恼、发怒等消极不良的情绪往往能引起或激发某些疾病的发生；过分的抑郁或是恐惧，会导致高血压、胃溃疡等多种疾病。更为重要的是，消极不良的情绪会影响机体的免疫系统，抑制免疫系统功能，从而增加了人患上癌症或其他疾病的概率。在美国新奥尔良的一家诊所对500名接受肠胃疾病治疗的人群调查发现，74%的人都患有情绪性疾病。而在20世纪中叶，耶鲁大学也作出类似的结论：到医院就诊的患者中有大约76%都患有情绪性疾病。当一个人处于抑郁之中，那么他经常会感到坐立不安和紧张沮丧，有时会达到激越的程度。一位英国医生在调查过250名癌症患者后，发现156人在患癌之前遭受过重大精神打击。他得出了一个结论：“抑郁情绪容易致癌。”而要是一个长期为焦虑所困，则会出现惊恐、心悸、心慌、胃绞痛、不安而手足无措、无所适从，同时还会出现唇焦口燥、口渴、多汗、血压升高等症状。

《掌控情绪调节心情的不生病活法》

编辑推荐

《掌控情绪调节心情的不生病活法》由上海科学普及出版社出版。美国著名思想家、第三任总统杰弗逊说：“情感固然是一切美德的源泉，但也是酿成许多灾难的始因”情感的泛滥成灾，对情绪的不加控制必定导致悲剧的发生。许多人不知不觉被情绪所操控而不自知，但如果你能成功地掌控自己情绪，那你就不是一个普通的人。现代医学认为，76%的疾病都与心理状况紧密相关，85%的疾病是能够通过调整心态，自我控制的。是坏心情出卖了你的健康。

《掌控情绪调节心情的不生病活法》

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