

最好的医生是自己 最好的心情是宁静



一颗平常心，胜过万灵药。这就是生活中的哲学。

心态

决定健康

XINTAI JUEDING JIANKANG

杨嵩◎编著

 中国长安出版社



心态 决定健康

杨嵩◎编著



中国长安出版社

(影响健康的心态 塑造美好人生)

图书在版编目 (CIP) 数据

心态决定健康/杨嵩编著. —北京: 中国长安出版社,
2007.4

ISBN 978 - 7 - 80175 - 632 - 9

I. 心… II. 杨… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 051327 号

心态决定健康

杨 嵩 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270593

印刷: 北方工业大学印刷厂

开本: 700 × 1000 16 开

印张: 16

字数: 150 千字

版本: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 632 - 9

定价: 24.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)



前言

健康是生命的象征、幸福的保证，是科学的基础。世界卫生组织马勒博士说：“健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”

常言道：身体是革命的本钱。日常的工作、学习、生活都离不开健康的身体。然而，没有健康的心态，便谈不上健康的身体。活在纷扰繁杂的世间，心态就得很开朗、很健康，要沉着、坚定地去面对种种难题，尽可能地去克服与解决它们。心态开朗了，健康了，自然就容易活得轻快和结实。

大千世界，芸芸众生，每个人的思想境界、文化素质、道德修养各不相同，看待问题的角度自然不同，处理问题的心态也会不同。心态有两种，一种是健康的、积极向上的，乐观的；一种是不健康的，悲观的。

在茫茫沙漠中，跋涉者只有半壶水了，悲观者会说：“可惜啊！只有半壶水了。”乐观者则会说：“哈哈！太好了！还有半壶水可以维持生命，是希望之水。”虽然两个人面对的和拥有的是相等的、客观存在的半壶水，但是两种说法截然相反，前者是消极和迷茫，后者则是希望、热情和安慰。

那么，什么才是健康的、阳光的、积极的、良好的心态呢？我们应该有什么样的心态呢？

简单说来，就是心态稳、心态好、心态实、心态准！心态稳，就是指你在对待生活和工作的态度上要稳，不要盲目攀比，不要有过多的欲望，既不狂妄自大，也不妄自菲薄；心态好，就是要让自己放松，时刻保持一种积极、乐观、开朗的心情；心态实，就是做人要老实，做事要踏实，交往要务实。惟其如此，我们才能保持一颗平和的心境，



健康



直面生活中一切不幸和创伤。

人生是风水轮流转，在这个世界上，月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，十年河东十年河西，没有一个人永远走运，也没有一个人永远倒霉。巴尔扎克讲过：“苦难是生活最好的老师。”你现在倒霉，意味着光明就在前面，所以你要自得其乐。祸福相依存，苦难是生活最好的老师，所以一个人要保持永远快乐的心情。

在现代社会中，如果不能保持平和的心态，美好的未来、幸福生活就像丢失了船帆的小舟，孤零零地漂泊在大海上，随时会迷失方向，甚至还会意外倾覆、夭折。对于每一个现代人来说，人生的旅途中会有各种各样未知的困难，会有许多意想不到的艰险，我们必须要保持平和的心态，以坚定的信念去面对、去克服，才能真正地适应现代社会，创造出自己美丽、幸福的一生。

健康之本，心态为先。我深信，只要保持开朗与健康的心态，就能够使整个世界变得十分的欢乐和安宁。

编者

2007年3月



目 录

第一辑 健康源于心态



最好的医生其实是自己，自己关爱自己；最大的敌人也是自己，自己伤害自己；最好的心情是宁静，一颗平常心，胜过万灵药。平和心态是用平常心情看待人生，用和谐心境对待世界；是积极而不消极，乐观而不悲观；不大喜大悲，不大惊大恐。这才是人生智慧、理性、阅历和磨炼的结晶。

心态决定健康	(3)
乐观平和的心态是健康的良药	(6)
好心态是健康的保鲜素	(9)
良好的心态是心灵的健康和营养	(13)
良性暗示有助健康	(16)
健康的身体需要心理平衡	(19)
生命的质量取决于你的心态	(21)
失去健康，就等于失去一切	(24)
健康心态，预防胜于治疗	(26)



健康



第二辑 做自己心态的主人



古希腊哲学家德谟克利特说：心灵应习惯于在自身中汲取快乐。心态是健康、生命和人生的真正主人。做自己心态的主人，你就是永远的健康人。

心态决定人生成败	(31)
乐观地面对失败	(34)
让自己更幽默一点	(37)
真诚地赞美别人	(40)
有健康才有希望	(44)
每天学一点东西	(47)
利用 21 天时间改掉一个坏习惯	(50)
“笑”的魅力何其多	(54)
求人不如求己	(57)
以平和心态对待财富	(60)
保持一颗平和与宁静的心	(64)
学会选择，懂得放弃	(67)



第三辑 随手关上身后的门



记住随手关上身后的门，学会将过去的错误、失误通通忘记，不要沉湎于懊恼、后悔之中，要一直往前看。这时你会发现自己在每一天里都重新诞生，每一天都是新生命的开始。

豁达是一种人生态度	(73)
适度释放怒气	(76)
放下就是快乐	(79)
嫉妒是穿肠的毒药	(82)
贪婪是难以闪躲的明枪	(85)
人生没有后悔药	(88)
消除病态的恐惧	(91)
身处逆境不气馁	(94)
停止抱怨才有希望	(97)
自卑是悲剧的根源	(101)
驱除你心中的“魔鬼”	(104)
不做无谓的担忧	(107)
保持一颗年轻的心	(110)



健康





第四辑 主宰自己的心情



人的情绪对健康影响极大。愉快喜悦的心情会给人以正面的刺激，有益于健康；而苦恼消极的情绪会给人以负面影响，诱发各种疾病，使原有的病情加重。为此，营造一个好心情尤为重要。

心

态

快

定

健

康

学会营造好心情	(115)
做个快乐的天使	(118)
学会控制自己的情绪	(121)
给心情洗个澡	(124)
宽容——心理健康的维他命	(127)
始终保持一颗感恩的心	(130)
潇洒点，别让自己活得太累	(133)
真诚才能赢得健康快乐	(136)
调节好自己的压力	(139)
接受好命运的考验	(142)





第五辑 换个角度思考问题



换个角度思考，会让人产生不同的心态，不同的心态又会决定不同的人生观、世界观。同样是剩了半个面包，悲观者会说：“哎，只剩半个了！”而乐观者会说：“哈，还有半个啊！”，一块面包两种心境。

学会放松自己	(147)
人生之本，换个角度思考	(150)
换个方式，开始心呼吸	(153)
善待自己	(156)
多为别人着想，别人也会为你着想	(159)
害怕受伤，就很难充分享受人生	(162)
凡事切莫钻牛角尖	(165)
学会在苦中作乐	(168)
吃亏亦是占便宜	(171)
走出患得患失的阴影	(174)
别为小事而烦恼	(177)
不必害怕一个人的世界	(180)



健康





第六辑 最优秀的人是你自己



在做一件事之前，我们往往会暗暗对自己说“我不行，肯定不行”，其实最致命的否定莫过于是自己对自己的否定！凡事没有失败，只有放弃。要用高目标去激励自己，给自己一个施展能力的空间。我能做到，我就是最棒的。

做个简单快乐的平凡人	(185)
没有压力不一定意味着快乐	(188)
肯定自己就是成功的开始	(191)
拿得起，更要放得下	(194)
残疾不是缺陷	(197)
自信的人才能永葆青春	(200)
幸福就是一种积极的心态	(203)
以健康的意念来激发出健康的心态	(207)
健康——幸福的基石	(210)



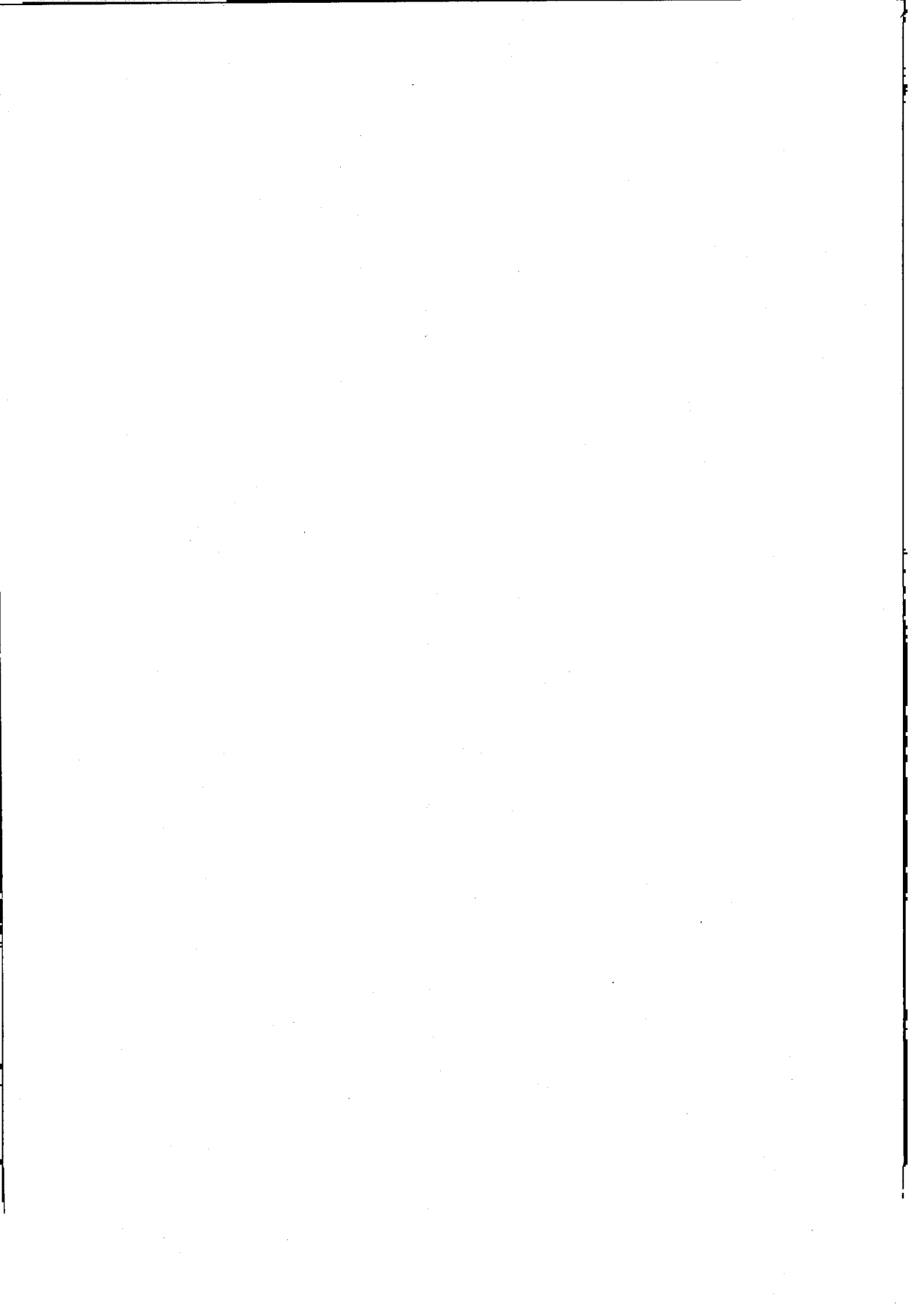
第一辑



健康源于心态



最好的医生其实是自己，自己爱自己；最大的敌人也是自己，自己伤害自己；最好的心情是宁静，一颗平常心，胜过万灵药。平和心态是用平常心情看待人生，用和谐心境对待世界；是积极而不消极，乐观而不悲观；不大喜大悲，不大惊大恐。这才是人生智慧、理性、阅历和磨炼的结晶。





心态决定健康

心态好，生理健康，能力增强；心态不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响着你。

世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。著名心理学家马斯洛曾说过，健康有以下三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。如果你总是抱怨周围的人，你就要调整心态。为什么要调整心态？因为情绪对人的健康有巨大破坏作用。一般人都恐惧未来，所以在年轻的时候要努力一些。人类共有的恐惧有六个：怕贫穷、怕被批评、怕得病、怕失去爱、怕年老和怕死亡。前两个怕贫穷和怕被批评，经过自身努力可以改变；中间两个怕得病和怕失去爱，经过自身努力在一定程度上也可以改变；后两个怕年老和怕死亡不可改变。所以力所能及则尽力，力不能及则由他去。我们如果能这样想，情绪就会变好。

有两位老太太，身体都不错，一位认为自己已是油尽灯枯，开始料理后事；另一位却认为做事成功与否不在于年龄大小，而在于是否能规划好。于是她在 70 岁高龄之际开始学习登山。20 多年后，前者的生命早已枯涸，而后者不久前还以健康的身体、95 岁高龄登上了日本富士山，打破了攀登此山者年龄最高的纪录，她就是著名的胡达·克鲁斯老太太，她及人们都认为，是心态让她健康。

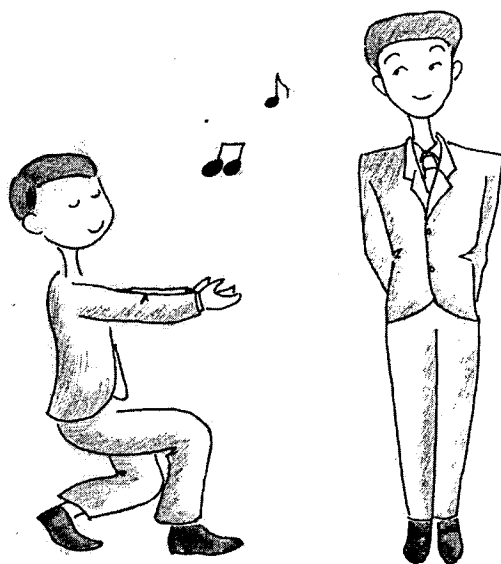


健康



目前，心态决定健康已得到世界公认。在以预防和控制慢性非传染性疾病为标志的第二次卫生革命中，人们越来越发现，在高血压、糖尿病等“文明病”、“富贵病”随着社会发 展、人们生活改善与日俱增的背后，心态起着至关重要的作用。因此，在世界卫生组织的“三维”健康概念中，“精神上的完满状态”成了健康的三大标志之一。

在心理学上，心态即心理态度，是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等的总称，是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。



人的心理承受能力有一定限度，如果所受的刺激超过了这个限度，必然出现心理超负荷，心态不平衡。人体在心理超负荷状态下，体内植物神经功能和内分泌系统会出现剧烈变化，若持续时间长，人体某些器官的细胞就会发生变异、病变，导致器官功能衰竭甚至恶化崩溃，出现疾病，这就是“心病”。

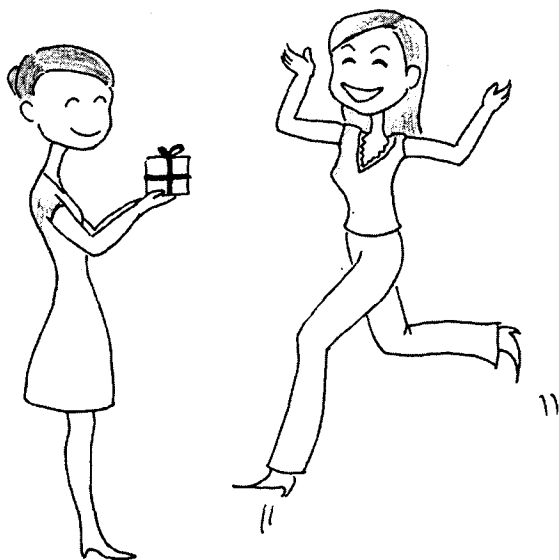
现代人心理负荷普遍过重，这是健康的大敌。心理负荷主要来源于负面信息过多，特别是有毒害的负面信息。很多信息虽然并无负性影响，但是它对我们个人来说并不需要，过多刺激也会加重心理负荷。

离开心理平衡，缺乏良好的心态，许多疾病都将难以控制，药物



也往往无济于事。

有一个教授做了一个残忍的试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说：“我们准备换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。”然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说：“这就是你的血在滴。”第二天早上打开守门，结果大家发现死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。这个试验揭示的原理是心态影响生理。其实我们的许多所谓的“心病”都是源于这样的一些负面信息。



所以心态好，生理健康，能力增强；心态不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响着 you。

心

态

决

定

健康





乐观平和的心态是健康的良药

美国医学会建议每人每天要大笑三次，每次三分钟。爱笑的人不会偏头痛，不得后背痛，性功能不减退，呼吸道的疾病少，对胃肠道病患者特别好。

一个人的心理状态的好坏直接影响身体的健康，不能随便生气，气滞则血淤。

美国斯坦福大学生物课做了一个试验：把一个管子捅到鼻管里，另一头捅到冰水里。观察呼吸 10 分钟后的结果：如果冰水不变色则说明是心平气和，如心里很内疚、很惭愧，水就变白色，如果恼怒生气 5 分钟后，则水就变成紫色。把紫水抽出注射到小老鼠身上，2~3 分钟后小老鼠就会死掉。

所以我们千万不能生气。

有一个故事说的是一位大哲学家叫苏格拉底。他妻子脾气很不好。有一天来了一位朋友，交谈时间很长，已进入深夜，他的妻子大骂苏格拉底，苏格拉底只是满不在乎地一笑，他妻子就用水从头浇去。苏格拉底又一笑说：“我早料到了，打雷后一定会下雨。”这说明苏处理矛盾特别好。

佛教里有一句至理名言：“难明之理宜平，难处之人宜厚，难处之事宜缓，难成之事宜智”。