

做 2 1 世 纪 健 康 人 丛 书

为你拥有良好 心态和习惯

WEINI YONGYOU LIANGHAO XINTAI HE XIGUAN

主编 曾 强 丁建平



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



为你拥有良好 心态和习惯

THE POWER OF POSITIVE MENTAL HABITS
[美] 史蒂夫·卡夫 著 王德胜 译



人民平图 出版

ISBN 7-100-04000-0

做 21 世纪健康人丛书



为你拥有良好心态和习惯

WEINI YONGYOU LIANGHAO XINTAI HE XIGUAN

总主编 曾 强

主 编 曾 强 丁建平

副主编 倪 敏 刘 治 张 清 姚 娟

编 委 (以姓氏笔画为序)

王红科 王春娥 杨雪峰

李济康 周卫平 庞江洪

柳立新 袁小波 凌 晓

黄梅初 龚纯英 谭小迅



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

为你拥有良好心态和习惯/曾 强,丁健平主编. —北京:人民军医出版社,2007.9

(做21世纪健康人丛书)

ISBN 978-7-5091-1181-9

I. 为… II. ①曾…②丁… III. ①心理状态-自我控制-通俗读物②习惯-培养-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 129991 号

策划编辑:贝 丽 于 岚 文字编辑:蔡苏丽 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8027

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.25 字数:196千字

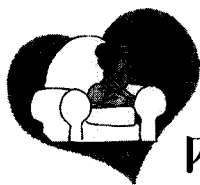
版、印次:2007年9月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:23.50元

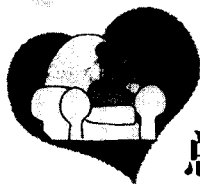
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

世界卫生组织指出 21 世纪健康人应具备 10 大要素,其中具备“良好的心态”和“良好的生活习惯”都是健康人的重要标志。本书在第一部分介绍了良好的心态对健康的有益作用,各类人群如青少年、大学生、教师、老年人如何拥有良好心态,克服不良心态等;第二部分介绍了具备良好习惯是健康人的人格魅力,是健康体魄之本,它能帮助人们走向成功并告诉你怎样从小培养良好生活习惯,成年人怎样改变不良习惯,防止疾病发生等。



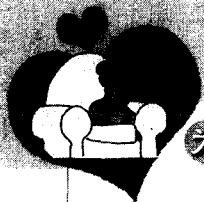
总 序

FOREWORD

随着社会经济和科学的不断进步,人们的健康意识也在不断增强,特别在进入 21 世纪以后,大家对健康的认识达到了一个新的高度。社会广泛流传着这样几句话:健康,支撑了你的生命;健康,托起了你的事业;健康,是人生的最大财富和幸福;健康,是人类美好的愿望与共同的追求。这充分体现了人们对健康的深刻认识,懂得事业来源于健康,而健康在很大程度上取决于自我保健。

当今,国际社会把健康教育、健康促进和健康维护提到了前所未有的高度,形成了健康的新理念。到底怎样才能成为 21 世纪的健康人,健康人又应该具备哪些身体素质等,这些都值得探讨。

现在人们生活富裕了,市场上各种营养食品应有尽有,但“富贵病”也越来越多,如心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症等均有上升而且呈现年轻化趋势。有的中学生已发生动脉硬化、高血压,中、小学生中有不少发生肥胖症。这主要是因为他们缺乏卫生保健知识,缺乏自我防护意识,认为能吃能睡长得胖就是身体好,中、老年人胖就是“发福”、“富态”。认为贵的食品都是好的。使孩子们从小养成不好的生活习惯和饮食习惯。有的青少年则吸烟、喝酒、暴饮暴食。



拥有 为你良好心态和习惯

为了使大家能成为 21 世纪的健康人,需要大力宣传和开展健康教育,只有让全民族,从娃娃到白发苍苍的老人,都懂得养生保健知识,都能掌握一些必要的饮食营养卫生知识和一些运动健身的方法,自觉地加强自我防护,做到“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”,在任何时候,都有一个良好的心态和良好的生活习惯,从小养成有规律的睡眠,有一个聪明的大脑,并有良好的免疫力,不仅有一颗有力的心脏,还有一个健美匀称的形体。从这几方面努力,便可成为 21 世纪的健康人。

为此,我们组织有关教授、医师和专家共同编写了“做 21 世纪的健康人”丛书,本套丛书包括《为了你的心脏更有力》、《为你提升自身免疫力》、《为你打造匀称的体形》、《为你天天好睡眠》、《为了你的大脑更聪慧》及《为你拥有良好心态和习惯》等六个分册,从不同角度阐述了怎样才能成为 21 世纪的健康人。

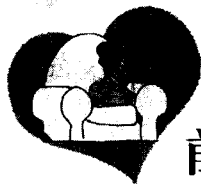
本丛书不仅从理论上将上述有关问题从生理、心理上进行了剖析,对有关疾病也进行了简要介绍,并重点介绍了饮食营养、健身、运动健身及各种验方等。本丛书行文力求深入浅出,通俗易懂,使广大群众通过阅读本套丛书,增加对有关强身健体基本知识的了解。

本套丛书涉及面广,实用性强,健身处方多,可供男女老少作为强身健体的参考,还可指导有关疾病患者进行自我保健调养。我们相信,本丛书定能给每个读者带来一定的启发和帮助,并成为帮助您的后代成为 21 世纪健康人的好参谋。

丛书中如有不足之处,敬请广大读者批评指正。

曾 强

2006 年 6 月



前言 PREFACE

良好心态和良好习惯是做 21 世纪健康人的健康表现和健康基础,是身体健康的必备条件之一,没有良好心态和良好习惯的人,是不可能完全健康身体的,也不可能有美好的前程。

营造一个良好心态,养成良好习惯,对于每个人来说,无论是现在,还是将来;无论是天真的孩童,还是年迈的老人;无论是青春,还是暮年,都是重要的。

本书将良好心态和良好习惯分成两大部分,从不同角度加以分析和解述。

第一部分良好心态先简要指出了心态对健康的影响,之后重点讲述了怎样保持良好心态和排除不良心境。从开拓兴趣范围、广交益友、善于自我解脱、豁达大度、乐于助人、知足常乐、幽默、乐观、顺应自然等十一个方面进行了阐述,然后对良好心态必须从孩子抓起,以良好的环境来培养孩子良好心态,如何对小孩 14 种不良心态加以防治,及对大学生和大学毕业生在学校、择业和创业中应有的良好心态分别进行了剖析。学生的心态很大程度上与教师心态有关,所以对不同类型的教师应具有哪些良好的心态及不良心态如何矫正分别进行了叙述,并对老年人的良好心态和克服消极暗示均作了简要介绍和说明,同时附有良好心态 10 种快乐心情、美好心态和面对挫折 10 良方等。



拥有 为你良好心态和习惯

第二部分良好习惯,首先述说了良好习惯和不良习惯对人的健康和前途所产生的作用和影响,对如何矫正孩子和青少年的不良习惯及如何培养他们良好的生活、道德、学习、行为等习惯,分别进行了扼要述说。最后对中老年人的良好饮食习惯、运动习惯、睡眠习惯及生活习惯等方面分别进行了叙述。

本书理论联系实际,通俗易懂,参考了很多教育家、学者及心理学家和专家的文章,并结合编者周围所见实际情况以及报章、电视报道等内容进行编写。在此对有关专家、学者致以最诚挚的谢意。书中如有不当和错误之处,敬请各位批评指正。衷心希望本书能使每一位读者的生活充满阳光,充满活力,充满色彩,充满自信,拥有一个美好的心境和灿烂的前程,幸福一生。

曾 强

2007年7月9日于湘潭大学



目录

CONTENTS

第一部分 良好的心态 / 1

一、良好的心态是健康的基础 / 1

(一) 乐观有增进食欲, 减慢一些慢性疾病发展的作用 / 2

(二) 乐观能增强人体免疫力 / 3

(三) 乐观能减缓大脑的老化过程 / 3

二、不良心态是健康的大敌 / 4

三、怎样才能保持良好心态和排除不良心态 / 4

(一) 开拓兴趣范围, 培养多种业余爱好 / 5

(二) 乐于交往, 广交益友 / 6

(三) 善于自我解脱 / 7

(四) 胸怀坦荡、豁达大度能使你真正快乐 / 7

1. 自觉加强思想品德和文化知识的修养 / 9

2. 做到目光高远 / 9

3. 要学会克己忍让 / 10

(五) 乐于助人, 拥有一颗善良的仁爱之心, 能求得心灵的安乐 / 11

(六) 知足常乐 / 12

1. 知道满足者, 可以保持心态的



拥有 为你良好心态和习惯

平和 / 12

2. 知足可以减少矛盾,保持和谐 / 13

3. 知足可以调节情绪,保持乐观心态 / 13

(七)和谐需要谅解,谅解是乐观的表现 / 14

1. 耐心倾听对方诉说,是学会谅解的起点 / 14

2. 理解是学会谅解的前提 / 15

3. 宽容是理解的基础,是谅解的坦途 / 15

(八)廉洁者常乐 / 16

(九)幽默、乐观、微笑待人,是快乐的象征 / 17

1. 微笑能自然正面调整人的身体状况 / 18

2. 微笑使心理得到放松 / 18

3. 微笑给工作带来更多机会 / 18

4. 微笑能帮助我们化干戈为玉帛 / 18

(十)顺应自然,从容生活 / 19

(十一)在失败和危难关头能自励、自救者是保持乐观情绪的表现 / 21

1. 正确认识自己 / 21

2. 自己要看得起自己 / 21

四、良好心态必须从孩子抓起 / 22

(一)培养孩子良好心态需要良好的环境 / 23

1. 和谐安全的家庭环境 / 23

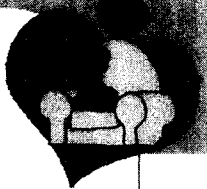
2. 平安的校园环境 / 29

3. 营造校园良好环境 / 31

(二)孩子不良心态的防治 / 33

1. 自卑心理 / 33

2. 孤独心理 / 36



3. 嫉妒心理 / 39
4. 逆反心理 / 40
5. 攻击心理 / 41
6. 抑郁、自闭心理 / 44
7. 自我中心心理 / 48
8. 依赖心理 / 50
9. 情绪易波动心理 / 52
10. 厌学怕考心理 / 57
11. 好奇好玩心理 / 65
12. 早恋心理 / 68
13. 胆小心理 / 77
14. 盲目崇拜偶像和权威心理 / 81
- 五、大学生的良好心态 / 82
 - (一)有正确的人生观 / 83
 - (二)能正确认识自己 / 83
 1. 通过不断反省认识自己 / 84
 2. 通过与他人相比来认识自己 / 84
 3. 通过别人对自己的评价来认识自己 / 84
 - (三)有良好的道德修养 / 85
 - (四)有积极稳定的情绪 / 86
 - (五)有良好和谐的人际关系 / 88
 1. 大学生在人际交往中必须克服的不良心态 / 88
 2. 如何培养大学生具有良好人际关系的交往能力 / 91
 - (六)大学毕业生择业的良好心态 / 95
 1. 正确评价自己,合理调整就业期望值 / 96

拥有
为你 良好心态和习惯

2. 冷静分析,正确认识择业挫折 / 96
3. 积极运用心理防御机制,提高对挫折的心理承受能力 / 97
4. 强化社会支持意识,克服封闭式应对 / 97
5. 勇敢、恰如其分地自我推销 / 98
6. 择业不要好高骛远 / 98
7. 大学毕业生和老板谈加薪时的良好心态及谈判技巧 / 98

(七)大学毕业生创业的良好心态 / 101

1. 我是谁 / 101
2. 创业是什么 / 102
3. 要准备些什么 / 102
4. 准备用多大力量 / 102
5. 有没有后路 / 102
6. 依靠大家的力量 / 102

六、教师的良好心态 / 103

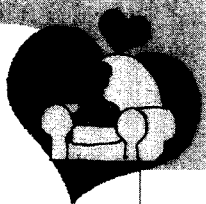
(一)教师的良好心态 / 103

1. 积极主动的心态 / 103
2. 自信和充电心态 / 103
3. 脚踏实地的心态 / 104
4. 奉献和感激的心态 / 104
5. 豁达与包容的心态 / 105

(二)压力下的高校青年教师的良好心态 / 106

1. 青年教师面对的压力 / 106
2. 如何变压力为动力 / 107

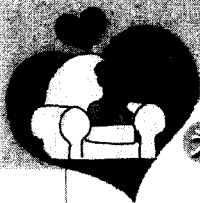
(三)教师如何克服实施素质教育中的不良心态 / 111



1. 教师在实施素质教育中的几种不良心态 / 111
2. 克服素质教育中教师不良心态的措施 / 112
- (四) 民办教师的不良心态及矫治方法 / 114
 1. 民办教师的不良心态 / 114
 2. 如何矫正民办教师的不良心态 / 117
- 七、老年人的良好心态 / 117
 - (一) 接受现实, 笑对人生 / 117
 - (二) 坚持老有所学, 老有所为的心态 / 119
 - (三) 培养兴趣爱好, 使生活丰富多彩, 做到老有所乐 / 120
 - (四) 乐于助人, 保持良好的人际关系 / 121
 - (五) 维持心理上的适度紧张 / 121
 1. 树立良好的生活目标 / 121
 2. 生活起居节律化, 坚持体育锻炼 / 122
 3. 参加力所能及的家务劳动和乐意干的工作 / 122
 - (六) 善于自我调节, 克服消极暗示, 创造良好心态 / 122
 - (七) 患病勿惊 / 123
- 小贴士一: 良好的心态: 10 种快乐的心情你有吗 / 124
- 小贴士二: 美好心态颂 / 125
- 小贴士三: 如何保持良好的心态 / 126

第二部分 良好的习惯 / 128

- 一、良好习惯的力量 / 129
 - (一) 良好习惯是健康人格之基 / 130
 1. 保持积极的心态, 乐观自信 / 131
 2. 坚强的意志力 / 132
 3. 勤俭节约 / 133



拥有 为你 良好心态和习惯

4. 勇于实践, 勇于创新 / 135

5. 诚实守信, 真诚待人 / 136

(二) 良好的习惯是健康体魄之本 / 137

1. 良好的饮食习惯 / 138

2. 良好的运动习惯 / 142

3. 良好的卫生习惯 / 145

4. 良好的作息习惯 / 147

(三) 良好的习惯是飞向成功的翅膀 / 148

1. 滴水穿石: 成功从好习惯开始 / 149

2. 持之以恒: 好习惯能使人成为优秀人才 / 150

3. 追本溯源: 成功就是一种习惯 / 151

4. 习惯改变命运: 养成好习惯, 如意过一生 / 152

5. 改变人生的 21 种好习惯 / 153

二、不良习惯的危害 / 155

(一) 不良习惯导致心理疾病 / 156

1. 不良习惯对幼儿人格的影响 / 156

2. 不良行为习惯导致心理疾病 / 159

(二) 不良习惯影响身体健康 / 161

1. 不良饮食习惯对健康的危害 / 161

2. 不良生活习惯的危害 / 168

(三) 不良习惯阻碍工作前程 / 174

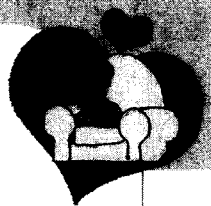
1. 不良的工作习惯给工作带来反作用 / 175

2. 妨碍你晋升的 8 种不良习惯 / 176

三、防止不良习惯从小做起 / 178

(一) 帮助孩子纠正不良生活习惯 / 178

1. 帮助孩子深刻认识不良生活习惯的危害 / 178



2. 采取针对性的措施制止孩子的不良习惯 / 179

3. 通过制订家规来约束孩子的行为 / 179

(二)纠正孩子坏习惯的6种方法 / 181

1. 表现宽容的态度 / 181

2. 善于抓住时机 / 182

3. 发挥榜样的作用 / 182

4. 利用讲故事启发孩子改正缺点 / 182

5. 循序渐进效果好 / 182

6. 转移注意力 / 183

(三)心理疗法纠正青少年不良习惯 / 184

1. 替代性反应法 / 184

2. 切断诱因法 / 185

3. 中断改变刺激法 / 185

4. 自我教育法 / 186

(四)青少年不良行为自我矫正方法 / 187

1. 提高自我认识 / 187

2. 摆脱孤独感 / 188

3. 控制发怒 / 188

4. 正确对待错误,提高自信心 / 191

5. 榜样学习法 / 192

四、培养良好的习惯应从婴幼儿着手 / 193

(一)婴幼儿良好生活习惯的培养 / 193

1. 卫生习惯的培养 / 193

2. 饮食习惯的培养 / 195

3. 睡眠习惯的培养 / 198

4. 运动习惯的培养 / 199

拥有
为你良好心态和习惯

5. 生活自理能力的培养 / 200

(二) 婴幼儿良好道德习惯的培养 / 202

1. 幼儿规则意识的培养 / 203

2. 教育孩子学会交往 / 204

3. 培养幼儿诚实守信的习惯 / 205

4. 培养幼儿的主动性和自主选择的习惯 / 206

5. 从孝心开始, 培养孩子的爱心 / 207

6. 培养孩子的自尊心 / 209

7. 培养幼儿的自信心 / 210

8. 培养幼儿的责任心 / 212

(三) 婴幼儿良好学习习惯的培养 / 214

1. 培养孩子的学习兴趣 / 214

2. 有效的注意力训练 / 216

3. 养成读(看)书的习惯 / 218

4. 养成主动(自主)学习的习惯 / 219

5. 培养孩子的记忆力 / 221

(四) 婴幼儿行为习惯的培养 / 223

1. 创造良好的家庭环境 / 223

2. 发挥榜样作用 / 223

3. 学会对幼儿进行赏识教育 / 224

4. 注重教育的一贯性和一致性 / 224

5. 科学训练, 提高幼儿练习兴趣 / 225

五、青少年怎样养成良好的习惯 / 225

(一) 注意养成良好的习惯 / 226

(二) 养成良好的生活习惯 / 228

1. 良好的品德 / 228