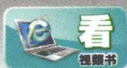




名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



人生 百忧解

- 多部人生百忧解主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

人生百忧解



编著◎王士才 蒋光清 殷志毅 刘学俊 范晓清 肖 峰
孙孝凡 杨晓光 赵春媛 曾 强 丁建平 于海英
邓伟民 邵 玉 李书桢 徐丽萍 林晓白 徐怀安
延 风 毛永红 陶 然 银 子



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生百忧解/王士才等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-3001-8

I. 人… II. 王… III. 心理保健—基本知识 IV. TS161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第199570号

策划编辑: 于 岚 **焦健姿** **文字编辑:** 崔玲君 **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

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10.5 · 彩页4面 **字数:** 180千字

版、印次: 2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数: 0001 ~ 3000

定价: 99.00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

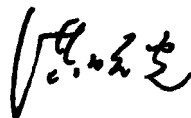
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

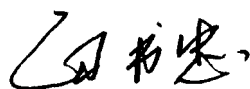
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将



2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《人生百忧解》 / 1
- 2 《心理呵护200招》 / 7
- 3 《阳光心理自我调适：学会100个巧妙方法》 / 17
- 4 《心理自助手册》 / 23
- 5 《家庭心理健康新概念》 / 27
- 6 《心情快乐体操：好心情66妙招》 / 35
- 7 《情绪波动与健康》 / 45
- 8 《抚平心灵的皱纹》 / 49
- 9 《为你拥有良好心态和习惯》 / 59
- 10 《经典女性趣味心理测试100题》 / 69
- 11 《更年期智慧解读（女人篇）》 / 75
- 12 《青春期烦恼有问必答》 / 79
- 13 《战胜抑郁》 / 89
- 14 《真情的虐待：一个网瘾心理医生的手记》 / 93

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

（一）自选图书目录 / 99

- 1 糖尿病防治精选系列 / 99
- 2 高血压防治精选系列 / 99
- 3 高血脂防治精选系列 / 99
- 4 冠心病防治精选系列 / 100
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 100
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 100

- 
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 101
 - 8 乙肝防治精选系列 / 101
 - 9 肝胆疾病调治精选系列 / 101
 - 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 102
 - 11 传染病防治精选系列 / 102
 - 12 杂病自疗精选系列 / 103
 - 13 关节病防治精选系列 / 103
 - 14 痛风防治精选系列 / 103
 - 15 男科病防治必读系列 / 104
 - 16 女性常见病防治必读系列 / 104
 - 17 两性健康百事通系列 / 105
 - 18 失眠防治精选系列 / 105
 - 19 人生百忧解系列 / 105
 - 20 学当家庭医生系列 / 106
 - 21 百病外治精选系列 / 106
 - 22 意外防范与救治系列 / 107
 - 23 家庭护理须知系列 / 107
 - 24 安全用药指南系列 / 108
 - 25 生活中的金点子系列 / 108
 - 26 老年保健必读系列 / 108
 - 27 健康妙招系列 / 109
 - 28 小知识大健康系列 / 109
 - 29 养生长寿精要系列 / 110
 - 30 养生功法系列 / 110

- 31 亚健康必读系列 / 110
- 32 饮食健康与安全系列 / 111
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 111
- 34 美容护肤妙招系列 / 112
- 35 健美瘦身妙招系列 / 112
- 36 眼保健精选系列 / 112
- 37 不孕不育防治精选系列 / 113
- 38 十月怀胎指南系列 / 113
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 114
- 40 专家教您带宝宝系列 / 114
- 41 教子走上成才路系列 / 114
- 42 儿童病防治必读系列 / 115
- 43 中医入门一本通系列 / 115
- 44 中医名家经验医案系列 / 116
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 116
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 116
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 117
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 117
- 49 特种医学防护系列 / 118
- 50 灾害医学必读系列 / 118
- 51 青年心理健康指导系列 / 119

(二) 自选视频目录 / 120

附录 全国综合医疗机构一览表 / 123

人生百忧解

RENSHENG BAIYOUJIE

王士才◎编著



1

内容提要

本书作者参考大量医学心理学和人文科学文献，结合自己的坎坷经历和深刻感悟，就当今人们最常见的心理问题、思想理念问题和心身健康等问题进行分析、论述，并提出针对性的解决策略。全书共101节，主要包括怎样感悟人生价值，怎样感受幸福生活，怎样保持良好心态，如何克服心理缺陷，如何缓解不良情绪，如何面对各种困境，如何抵御各种诱惑，怎样学会待人待己，以及如何正确处理婚恋、家庭、伤病、事业成败等各种心理问题。本书内容丰富，阐述简明，在说理的同时列举了大量充满哲理的感人故事，对排解心理困惑、克服心理障碍、维护心身健康，具有很好的指导性和实用性；适于热爱生活、追求上进、崇尚真善美的各阶层人士阅读参考。

目录

人生有什么意义
何谓人生贵参悟
做人的基本准则是什么
为何要守住做人的底线
何谓感受幸福
幸福的真谛是什么
幸福人生的黄金法则有哪些
如何发现快乐
快乐的秘密是什么
何谓快乐生活每一天
为什么要加强心灵“环保”
怎样走出心灵地狱
如何营造心灵天堂
怎样洞悉人生悲剧
如何避开人生陷阱
为什么说心理健康是做人的基本条件
为什么说心态决定命运
怎样保持好的心态
如何保持心理平衡
为什么说好习惯使人受益一生
如何减轻心理压力
怎样消除心理疲劳
如何克服自卑心理
怎样克服羞怯心理
怎样克服焦虑情绪
如何缓解紧张情绪
如何消除抑郁情绪
如何克服猜疑心理
怎样消除嫉妒心理
何谓体悟悲观
如何培养乐观情绪
怎样克服虚荣心
何谓尊严无价
为什么不要为别人的嘲讽毁誉而活
怎样做自己情绪的主人

如何提高心理承受能力
怎样对待自己的缺陷
如何面对坎坷困厄
何谓超越痛苦
什么是坚忍人生
为什么不要为琐事烦恼
为什么要强化利导思维
如何活出自己的个性
何谓做精自己的工作
云何不为物累
钱是什么
何谓身外之物
何谓珍惜拥有
为什么说贪婪使人堕落
为什么说贪图安逸会自毁前程
何谓从容放下
为什么要抵御诱惑
何谓控制欲望
云何感受寂寞
何谓把握现时
云何心存简单
为什么要拒绝奢侈
为什么要善待平淡
何谓恪守中庸
云何顺其自然
何谓崇尚和谐
云何挖掘潜能
为什么勿随波逐流
云何忌舍本求末
何谓留住激情
云何永怀希望
何谓与人分享
云何携手同行
怎样学会宽容
如何与人为善

何谓上善若水
云何大爱无边
何谓孝临天下
何谓以平常心待己
云何以博爱心待人
何谓用一颗清净心感受世界
为什么要心存感激
养儿育女的黄金法则是什么
什么是幸福婚姻的宝典
为什么要做个明白人
何谓慧眼看人生
云何正眼看社会
何谓用审美的眼光看他人
何谓站在云端看世界
为什么要向生活微笑
何谓觉悟人生
云何豁达人生
何谓享受人生
何谓享受阅读
如何提升心灵高度
何谓人生贵从容
云何别吝啬对他人的赞许
何谓天生我材必有用
怎样走出成功的误区
如何驱散失败的阴霾
为什么要看轻是非之争
何谓人生一瞬
云何佛在心中
何谓留下一片绿荫
怎样解脱生死情结
为什么说目标铺就人生幸福成功之路

心理呵护200招

XINLI HEHU 200 ZHAO

蒋光清 著



2

内容提要

本书以心理学基本理论为指导，紧密结合现代社会生活实际，从人的自身修养、人际交往、意志品质、求职应聘和事业成功、家庭和睦等方面入手，列举各种案例，介绍了各种心理状态、情绪情感及其调节方法和心理呵护技巧，指导读者怎样为人处世、怎样励志、怎样认识和完善自我。阅读本书，可为处在情绪低谷的朋友带来曙光，为立志成才的朋友提供精神食粮，对人生的成熟和发展具有积极的指导作用。

本书内容涉猎面广，阐述深入浅出，适于大中专学生及社会各界人士阅读参考。

