

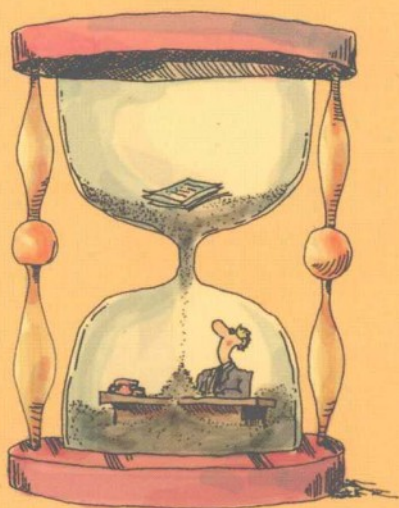
XINTAISHIJIJIANKANG
DEJIANGYAO

张利光 编著

心态是健康的良药

在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。

——【德】叔本华



所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。亦即是一个完整的状态。健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。

中国商业出版社

张利光 编著 中国商业出版社 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷 32开 128页 25.50元

ISBN 7-5044-7111-1 定价：25.50元

心态是健康的良药

张利光 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态是健康的良药/张利光编著. - 北京:中国商业出版社,2010.5
ISBN 978 - 7 - 5044 - 6627 - 3

I. 心… II. 张… III. 心理健康 - 通俗读物 IV. R161.1 - 1 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 014121 号

责任编辑:唐伟荣

中国商业出版社出版发行
010 - 63180647 www. c - cbook. com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

700 × 1000 毫米 16 开 17.25 印张 252 千字
2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
定价:31.00 元

(如有印装质量问题可更换)

前 言

德国哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。”可以想像，人们的生活里如果失去了健康，身体和心灵都会时刻笼罩着一层黑影，昏暗苦闷。但是什么才算是真正的健康呢？

1946年，世界卫生组织对健康做出了这样的定义：“所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。亦即是一个完整的状态。”为了进一步完善和把握健康的定义，世界卫生组织又指出：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”

由此可见，心态也是衡量健康与否的重要标准。英国著名文豪狄更斯曾经说过，“一个健全的心态，比一百种智慧都有力量。”这句不朽的名言告诉我们一个真理：有什么样的心态，就会有怎样的人生，当然也包含一个人的身心健康。

人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极心态会剥夺对我们的生活有意义的东西，即使人生已经到达顶峰，它也会把我们 from 顶峰上推落下来，使我们跌入低谷。

随着社会的发展，提高工作的强度，愈来愈激烈的竞争，复杂琐碎的生活……这些造成了现代人的心理压力增加及心态的不平衡，使人们的身心健康受到了严重影响，同时引发了许多社会及家庭问题。这就提醒人们，要想拥有真正的健康，我们必须依靠心态的调整，因为，好心态是健康的良药。

心态在心理学上指动能心态与复合心态所包括的诸种心理品

质的修养与能力。一个人的心态往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。一个人若是一直持有好心态，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大；一个人若被不良心态左右，他的人生道路便可能步入荆棘之地，从而无法正确发展……

好心态包括很多种，对健康的作用也很多：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”是及时行乐者的心声；“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”是自信向上者的豪言；“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”是知足乐观者的剖白；“莫等闲，白了少年头，空悲切”是不甘平庸者的箴言；“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已”是老当益壮者的自勉。

总之，好心态能成就人，不良心态会摧毁人。自信心态可以创造人生；积极心态是成功的起点；知足心态是幸福的药引；乐观人生是快乐的源泉；平和心态是健康的法宝……当然，不良心态的后果也就可想而知了。

本书正是通过解析影响人们健康生活的各种心态，如自卑、愤怒、抑郁等不良心态和乐观、自信、宽容等良好心态两个方面，深入浅出地讲解，怎样才能获得完整意义上的健康，怎样才能抵御心理疾病的入侵，怎样才能健康、轻松地享受人生的每一天。相信会让读者耳目一新，开卷有益。

编者

2010年4月

目 录

上篇 心态与健康

第一章 用“心”看健康

有什么样的心态，就有什么样的人生。现在人们口中常说的一句话是“心态决定一切”，其实，你的心态同样也决定着你的身体健康。所谓健康就是在身体上、心理上。社会活动中完全处于良好的状态，而不仅是单纯的没有疾病状态。其实很多时候只是心态问题导致身体或心理上的疾病。因此，只要净化心灵，让心灵的天空清静、明朗，你就可以拥有健康。

1. 要健康，先要读懂自己 (2)
2. 病由“心”生，从心看健康 (5)
3. 调整心态，做情绪的主人 (7)
4. 培养理智心态的五条法则 (9)
5. 青年人心理成熟的十条标准 (10)
6. 好心态，成就“健康人生” (11)

第二章 心理不健康的征兆

德国哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。”但是什么才算是真正的健康呢？1946年，世界卫生组织对健康做出了这样的定义：“所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。亦即是一个完整的状态。”由此可见，心理上的“疾病”也是不健康的。

1. 自闭：渐渐变成了“孤独侠” (18)
2. 悲观：“悲观”消得人憔悴 (20)
3. 嫉妒：偷偷埋下一枚地雷 (23)
4. 焦虑：天会不会塌下来 (26)
5. 愤怒：束缚健康的铁网 (34)
6. 自卑：悲剧产生的根源 (37)
7. 贪婪：莫把贪婪当追求 (40)
8. 偏执：一条道路走到黑 (42)

中篇 健康心态

第一章 自信

海伦·凯勒曾经说：“信心是一种心境，有信心的人不会在转瞬间就消沉沮丧。”世上只有自立自主的人才能打开健康心态的大门，而只有自信的人才能找到打开这扇大门的钥匙。自信的人敢于摆脱依赖，抛弃拐杖，自己去寻找。但是，千万不要把自恋当成自信，两者是截然不同的两种心理现象。自信的人懂得用自己的兴趣、学识去创造，会无往而不胜。

1. 你是一个自信的人吗 (48)
2. 自卑是禁锢健康心态的锁 (50)
3. 自信是快乐的源泉 (52)
4. 扫除自卑，活出自信 (54)
5. 克服自卑心态的方法 (57)
6. 建立自信心态的方法 (59)
7. 自信心态，健康生活的源泉 (63)

第二章 积极

英国哲学家洛克曾经说：“有健康的身体才有健全

的精神。”而健全的精神是不能缺少积极的。积极心态是一种成大事者推崇的好心态，积极使人全身心地投入到工作中去，以饱满的热情和十二分的功夫去为了理想和成功而奋斗！积极能调动最大的积极性和深层次的潜能，积极能使人克服一切困难，克服各种心理上的疾病。

1. 积极心态可以改变命运 (68)
2. 消极心态只会让你更忧虑 (70)
3. 控制不良情绪，拥有健康心态 (72)
4. 如何消除消极心理 (75)
5. 拥有积极心态的方法 (77)
6. 积极心态使你战胜失败 (79)

第三章 宽容

《菜根谭》中讲：“路径窄处留一步，与人行；滋味浓的减三分，让人嗜。此是涉世一极乐法。”常有一些所谓厄运，只是因为对他人一时的狭隘和刻薄，而在自己的前进道路上自设一块绊脚石罢了；而一些所谓的幸运，也是因为无意中对他人的恩惠和帮助而拓宽了自己的道路。想生活得轻松快乐，就要让自己有个好心态，想有个好情绪就要少一些计较，多一些包容。宽容是一种心态，更是一种智慧。

1. 宽容是一剂良药 (84)
2. 宽容他人，快乐自己 (86)

3. 顺其自然，让心胸更宽 (89)
4. 善待自己，正视自己的缺点 (95)
5. 从容是一种人生态度 (97)
6. 放开心胸，不要自寻烦恼 (99)
7. 不是拥有的多，而是计较的少 (101)

第四章 快乐

七情之“喜”就是“快乐”，“人逢喜事精神爽”，人遇到高兴的事就会精神焕发，心情愉悦。心态好的人都是快乐一族，他们无论是出门还是回家都都会把微笑挂在脸上。顺境的时候他们开怀大笑；在平静的日子里他们创造欢笑；尴尬的时候就用幽默来解围；就连逆境的时候也要拿自己开涮，自我嘲笑一番。因此，在他们的生活里永远没有尴尬、忧愁和烦恼，永远都是阳光灿烂的日子。

1. 快乐心态，全靠自己寻找 (106)
2. 以乐观的心态看待一切 (111)
3. 笑一笑，心情更舒畅 (114)
4. 面对困境，一笑而过 (116)
5. 快乐不快乐看你选择 (118)
6. 快乐只是你自己的事情 (120)
7. 让自己快乐的方法 (122)

第五章 平和

人生有得就有失，得失转换是人生中的平常事。面对得失，患得患失的情绪只会让你得不偿失。总是斤斤计较，快乐就会无从寻找。只有拥有一个平和而稳定的心态，能够“闲看庭前花开花落，笑对窗外云卷云舒”，才能在生活中，时时与快乐、健康邂逅。以平和的心态对待他人，不只是让心情轻松快乐，会让你的心态更加包容。

1. 拥有一颗“平常心” (128)
2. 感谢你的对手和敌人 (130)
3. 用平和梳理人生 (131)
4. 保持心态平和，拥抱健康生活 (133)
5. 以平等之心对待一切 (136)
6. 平和地面对成败 (137)

第六章 知足

知足是一种智慧，常乐是一种境界。每个人都在他的生命里追逐着，任何东西都想拥有得更多，以为得到的越多就会越快乐。岂不知，正像很多人说的那样，快乐不在于拥有的多，而在于计较的少。人生在世，贵在懂得知足常乐，要有一颗豁达知足的心，在缤纷多变、物欲横流的生活里，拒绝各种诱惑，心境变得恬然，生

活才能越过越愉悦。事实上，能够懂得满足就是最大的快乐。

1. 用简单生活对抗焦虑 (140)
2. 满足才能感受到幸福 (142)
3. 学会知足，笑看万般人与事 (144)
4. 追求圆满，只会让你不圆满 (145)
5. 安于自己的位置 (147)
6. 知足常乐，笑看云卷云舒 (149)
7. 知足常乐的方法 (151)

第七章 舍与得

生命如舟，载不动太多的沉重。生命中总要学会选择，懂得放弃，辨别内心的欲求和现实中的需要。不得不放弃时，放弃就是一种最好的选择。纵然失去，但更多的是轻松、愉快、欢乐。放弃，是对捆绑自己背包的一次清理，丢掉那些不值得你带走的包袱，拿走拖累你的行李，你才可以轻松地走自己的路，人生的旅途才会更加愉快。

1. 舍弃是一种智慧 (156)
2. 放下包袱，放下就是一种快乐 (158)
3. 懂得割舍，才能获得更多 (160)
4. 放下执念与妄念 (163)
5. 能拿得起，更能放得下 (165)

-
6. 不要犹豫，该丢弃时就得丢弃 (167)
 7. 患得患失，得不偿失 (169)

下篇 学会健“心”

第一章 清扫心房，时常给它减减负

在现今这个竞争激烈的社会，压力无处不在，压力无处不有，太多的压力让我们身心疲惫。压力大是导致不良心态的原因之一。所以，如果人们不注意调整和放松，因为太多压力而产生的坏情绪就会威胁我们的身心健康。所以，要适时地让自己的身心放松放松，别紧张，时常给自己的心灵减减负。

1. “活得累”的症结所在 (174)
2. 现代人的隐形杀手——心理疲劳 (177)
3. 放松心情，远离疲劳的困扰 (179)
4. 释放自己，走出压力的牢笼 (183)
5. 自我调节，多给自己减减负 (186)
6. 放松身体，减轻压力 (187)
7. 减轻精神压力五节操 (189)
8. 放松自己小窍门 (190)

第二章 健康的心灵处方

健康的心灵需要有健康的心态，而健康的心态需要一定的“心灵处方”。在健康处方中，心态平衡被认为是最重要的。它的作用超过了保健措施和保健品。因为只有心态平衡，才能生理平衡，生理平衡了，人体的各个身体器官才能处于最佳状态。所以说，谁保持好心态，谁就掌握了健康的秘密。

1. 逐步培养你的健康心态 (194)
2. 平衡心态，走进健康世界 (196)
3. 快乐，要靠自己而不是靠别人 (198)
4. 冷静，让生活中的不快烟消云散 (202)
5. 莫让烦恼成为人生的一种羁绊 (204)
6. 不要再为打翻了的牛奶哭泣 (207)
7. 怎样排除悲观情绪 (209)
8. 怎样消除抑郁心态 (211)
9. 怎样消除沮丧心态 (212)
10. 怎样消除不良心态 (214)

第三章 健心与休闲

随着现代生活水平的不断提高，休闲娱乐已经成为人们生活中重要的组成部分。随着娱乐方式不断地增加和更新，人们都在纷纷选择属于自己的娱乐生活方式。

爱因斯坦曾说过：“人的差异在于业余时间。”选择适合自己的休闲娱乐方式，陶冶情操，修养身心，给自己的身体和心灵放放假，让你的生活更加健康、亮丽和多彩。

1. 放风筝，放飞压抑 (220)
2. 音乐可以涤荡心灵 (222)
3. 绘画书法为健康添彩 (225)
4. 运动让你更加快乐 (228)
5. 常养花草，怡心养性 (230)
6. “下棋”下出健康人生 (233)
7. 在散步中享受你的恬静人生 (235)

第四章 “吃”出健康好心态

几千年前，《黄帝内经》就记载了“五谷为养，五菜为充，五畜为助，五果为益”的营养方案。由此可见，饮食对于健康是多么的重要。“民以食为天”，毋庸置疑，没有饮食，就没有生命，更加没有健康可言。饮食是生命的基础，是身体各种营养的直接来源，也是健康体魄的根本保证。所以只有健康、合理、科学的饮食，才能阻止疾病入侵，才能带来健康的生活。

1. 营养与健康 (240)
2. 健康生活来源于科学饮食 (242)
3. 平衡膳食，让疾病远离你 (245)

4. 健康从早晨开始	(247)
5. 饮茶，喝出你的健康	(249)
6. 平时多喝水，健康有精神	(252)
7. 健康也好“色”	(255)
8. “烹”出你的健康人生	(258)

上篇 心态与健康

第一章 用“心”看健康

有什么样的心态,就有什么样的人生。现代人们口中常说的一句话是“心态决定一切”,其实,你的心态同样也决定着你的身体健康。所谓健康就是在身体上、心理上,社会活动中完全处于良好的状态,而不仅是单纯的没有疾病状态。其实很多时候只是心态问题导致身体或心理上的疾病。因此,只有净化心灵,让心灵的天空清净、明朗,你就可以拥有健康。