

# 《快乐老人不生病》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802215641

## 编辑推荐

好心情，治百病。心理一健康，多活二十年。

## 内容简介

根据北京市疾病预防控制中心健康教育所在2003年的一项调查显示，因工作等构成心理压力的，知识分子比非知识分子高出10%，35岁以上人群则更为突出。知识分子由于价值不能实现的失落感所造成的心理问题导致身体患病，这在医学上被称作心理问题的躯体化症状。

脑力劳动者由于工作压力大，影响正常的内分泌，影响睡眠和食欲，在这些人群中服用安眠药的比例高，高血压、颈椎病、糖尿病、心血管疾病的发病率较一般人群为高。

人情绪不好就容易感冒，而长期抑郁则容易患癌症。所以，如何做到心理健康对他们来说更是至关重要。

## 目录

最好的心理状态是平衡

坏心情，易生病

第一招：转换术

第二招：进退术

第三招：看淡术

第四招：知足术

第五招：糊涂术

第六招：认同术

第七招：放松术

第八招：享受术

第九招：随喜术

第十招：多友术

第十一招：多趣术

第十二招：理财术

第十三招：无为术

第十四招：欣赏术

第十五招：宽心术

第十六招：低调术

第十七招：有为术

第十八招：放下术

- 第十九招：简单术
- 第二十招：积极术
- 第二十一招：感恩术
- 第二十二招：空杯术
- 第二十三招：分享术
- 第二十四招：平衡术
- 第二十五招：阿Q术
- 第二十六招：看低术

## 在线试读部分章节

### 第一招：转换术：

角色转换，对于健康至关重要。提起退休综合征，您一定不会陌生。

我的一位忘年交早年在政府部门工作，60岁的时候，他从国税局长的位置上退了下来。刚退休的时候，他怎么也无法适应，有一种相当大的失落感。可以想象，离开了熟悉的工作环境，没有文件批了，他开始感到以前的下级对自己不再像以前那样恭敬了，叫他局长的人也迅速减少，就连亲朋好友对自己的态度仿佛也变了，其失落感可想而知。如此一来，他的情绪自然容易郁闷，不久，就发生了可怕的心肌梗死。所幸的是，在接受冠状动脉搭桥手术后，他总算捡回一条命，但医生也告诉他，他的病情随时可能反复，仍然有生命危险。

经过这一劫，他整个人就变了。生活态度发生了180度的转折，他开始上街买菜，做家务，后来还给一家比较有名的税务师事务所当TNN。我最近见到他的时候，已然红光满面、神采奕奕，看不出有一丝不健康的迹象。

对比退休后两个阶段的不同表现，他告诉我，造成他转变的主要原因在于角色转换。刚退休时，还把自己当国税局长，而别人却不这样认为，因此造成心理冲突，健康状况自然下滑；大病痊愈后，角色转换了，自然又有了另一番景象。

类似这样的退休综合征，在许多老人身上都有。

退休综合征，主要是由于退休后所产生的失落感、空虚感、怀旧感造成的。失落感会让退休的人感到老年期真正是人生的丧失时期：工作丧失、规律丧失、地位丧失、优势丧失、人际关系的丧失，从而使人认为到了老年就等于到了人生的尽头；空虚感会让人感到无所事事，生活无聊，人生无味，一切都是虚无缥缈的；怀旧感则让人非常容易追忆过去的美好时光，尤其是当年自己过五关斩六将的经历。……

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)