

帮助你摆脱不良心态

人生活在世上与自然界与人与各种事物打交道，不可能事事顺心、万事如意。人就是在不断接受失败挫折的教训，不断受到困难阻截，承受压力不断成长增长智慧和解决问题的能力，受挫折是痛苦，但解决问题后是愉快的。

心理健康的人有能力化解这些烦恼正确对待，而生活的愉快自在；而心智孱弱的人则被烦恼困难所累赘，生活则如履薄冰思前想后，烦恼易怒或做出不正常的行为，甚至丧失活下去的勇气，像这种正常人由于不良刺激应激状态增多，而致语言、思维、行为发生反常现象，人们一般称为心理障碍。心理障碍不仅有害机体健康，持久则造成损伤，是以影响正常工作、学习和生活以及出现不良行为，糖尿病患者因内阴亏阳亢和偏阳内燥，最易出现心理障碍。

所以重视心理素质的调养，学会调节异常情绪，要有良好的心态，善于解除心理矛盾，善待每个人，善待社会，无论对个人还是社会都具有积极而重要的意义，希望各位病友善待自己，消除不健康因素，愉快的设想、愉快的生活，让大家身体健康、万事如意。

世界上没有治不好的疾病，只要我们认识它、掌握它，有卓越的医生认真对待，和真诚的病友紧密配合，就一定能够战胜疾病。医生的职责是神圣的，不但在于能够治愈疾病，而且在于让患者认识疾病，防止疾病的发生发展。

人生活在世上就是为了改善生存环境而奋斗，艰险困难层出不穷，我们尽力去战胜它，其乐无穷，时刻保持良好心态，不要情绪过极伤害自己与别人，古语讲：“放开眼界原无障，种好心田自有收”。

www.tcmtm.com 泰铭中医堂