

<<心理要健康 一生喜气扬>>

图书基本信息

书名：<<心理要健康 一生喜气扬>>

13位ISBN编号：9787537742078

10位ISBN编号：7537742073

出版时间：2012-9

出版时间：山西科学技术出版社

作者：陈刚

页数：181

字数：190000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<心理要健康 一生喜气扬>>

内容概要

《心理要健康一生喜气扬》从心理健康的标准入手，把为人处世的三良好（良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系）作为衡量自身心理的标尺，教会读者如何拥有健康的心理与积极的心态。

<<心理要健康 一生喜气扬>>

作者简介

黄立坤，中央文明办、卫生部健康社区行全国巡讲专家；全国首届中医药科学普及金话筒奖；中国城市饮水与健康首席专家；江苏电视总台健康顾问；江苏电视总台万家灯火栏目金牌专家；广东社区卫生服务学会健康顾问；山西省健康教育与控烟协会副会长；山西省社区卫生服务协会副秘书长；山西省优生优育协会常务理事；山西省人民医院社区卫生指导中心主任、教授。

编写健康教育论著：9部13册；编写教材《社区卫生服务宣传推广》全国公益巡讲300余场；全国数十个省市营养师、健康管理师、社区医师、社区护士、社区管理骨干培训10000余人；多次在国家级演讲获得一等奖；多次登上人民大会堂报告，受到原副总理吴仪等党和国家领导人的亲切接见；2012年在中央电视台、江苏卫视万家灯火播出的《舌头上的健康密码》《您的健康水知道》等节目，获同类同期节目最高收视率。

在健康向导、山西健康促进、山西日报、太原日报定期连载科普文章，深受百姓的喜欢和追捧，是大家公认的健康天使……黄立坤2011年在指导社区工作，完善“六位一体”，强化社区“慢病”管理等方面成绩突出，赢得相应荣誉，续聘为中央文明办、卫生部健康社区行全国巡讲专家。

<<心理要健康 一生喜气扬>>

书籍目录

第一章 关注自己的心理健康

第一节 健康概念的演变

小资料(1-1) 一个心理健康的人至少应达到以下几点

第二节 身边的抑郁症状

第三节 名人的死告诉我们

第四节 自杀和抑郁

小资料(1-2) 自杀影响

小资料(1-3) 为什么身边有个人他就不紧张了呢?

第五节 情绪管理

小资料(1-4) 研究发现

第六节 从"加法"的角度看自己的生活

第七节 怎样理解健康与健康问题

第八节 衣着与健康

第二章 塑造阳光心态

第三章 好心情工具送给你

第四章 活到老真好

第五章 心理健康的实质

第六章 心理健康——一生快乐

第七章 爱情、婚姻、家庭

第八章 坚持就是胜利

<<心理要健康 一生喜气扬>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>