

学会健康生活



[学会健康生活_下载链接1](#)

著者:齐建国

出版者:中央编译出版社

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787801097408

《学会健康生活(修订版)》针对中小学教师、学生及其家长讲解青少年身体健康和心理

健康的常识，解答了他们最关心的诸多问题。主要内容有：如何培养有规律的作息习惯？如何确保高质量的睡眠？怎样吃出一个健康的自己？怎样进行体育锻炼？怎样预防近视？如何防治一些常见病？面对学生厌学，老师、父母怎么办？学生怎样让自己喜欢学习？考试焦虑怎么办？如何帮助孩子克服依赖心理、嫉妒心理、羞怯心理？怎样使孩子从自卑的束缚中解放出来？如何正确对待孩子的虚荣？对孩子的逆反心理，父母应该怎么办？

作者介绍:

目录: 前言
第一篇 健康的概念
1 健康不复杂 未必人人知
一、健康、疾病和亚健康
二、健康的标准
2 人生最宝贵的财富——健康
一、健康的个人价值
二、健康的社会价值
第二篇 影响健康的主要因素
1 环境因素对健康的影响
一、自然环境与健康
二、社会环境与健康
2 生
· · · · · (收起)

[学会健康生活_下载链接1](#)

标签

心理学

人际关系

评论

[学会健康生活_下载链接1](#)

书评

[学会健康生活 下载链接1](#)