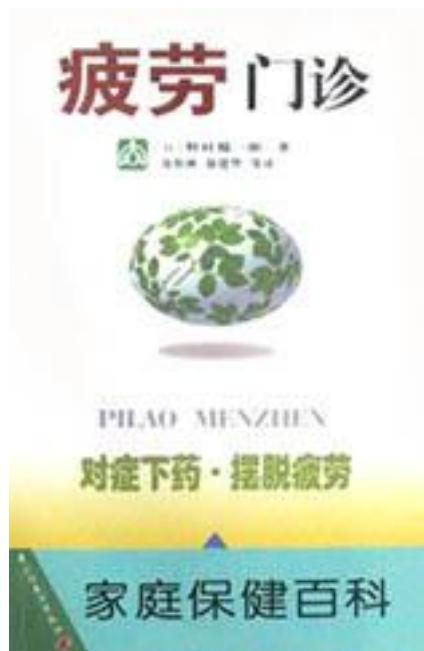


疲劳门诊



[疲劳门诊 下载链接1](#)

著者:徐怡秋

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2002-1-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787501934645

通过我在疲劳门诊积累的经验，我认为不应该简单地把疲劳看做是讨厌的包袱，只想甩掉它。了解疲劳所具有的意义，注意观察疲劳所发出的信号，是非常重要的。本书要强调的也正是这一点。

疲劳就像足球场上的黄牌一样，向身份发出危险！的警告，它还像雷达一样，可以指明身体内隐藏着的疾病。另外，它还有积极的一面，可以为我们提供重新开始新的生活方式的机会。如果通过阅读本书，能够使您理解这一点，并能掌握一些具体的疲劳对策、获得新的启示，我将十分高兴。

作者介绍:

目录: 第一章 你目前的疲劳状态

自我诊断测试1 程度测试

自我诊断测试2 类型测试

第二章 疲劳门诊里的典型案例

1 应该在哪一科就诊

.....

第三章 令人感觉到疲劳的生理疾病

第四章 心理疲劳与生理疲劳

1 疲劳产生的机制

2 两种要素重合发生

第五章 恢复的要领

1 理解疲劳的意义

.....

第六章 心理疲劳问答

结束语

• • • • • (收起)

[疲劳门诊 下载链接1](#)

标签

评论

[疲劳门诊 下载链接1](#)

书评

[疲劳门诊 下载链接1](#)