第一图书网, tushu007.com

<<健康从心开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从心开始>>

13位ISBN编号：9787515005799

10位ISBN编号：7515005793

出版时间：2012-12

出版时间：国家行政学院出版社

作者：张伟旗,王勇

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

内容概要

21世纪是一个注重健康、崇尚和谐的世纪，也是一个充满大智慧的世纪。
人们不但更加注重自己的生命质量和人生意义，同时也更加追求心理、生理和社会环境的彼此和谐。
列举一个我们耳熟能详的比喻。
如果把人的身心健康当做“1”，那么功名、权势等等物质都是“1”后面的“0”。
这样看来，即使后面的“0”再多，如果没有了身心健康的“1”，一个人就失去了他在实际生活中的意义。
诚然，清楚的认识心理问题所在并不能完全解决心理疾病，但至少能让我们在日常生活、学习、工作中做到自我调节、自我缓解，以达到预防心理疾病的目的。
本书中所注重的也是帮助读者对心理认知方面的改善与提高。
因为有些心理障碍依然需要专业的医学干预作支撑，任何不考虑人是多元因素而形成的产物的治疗方法都是不科学的。
本书共9章，分别从“动，面对，不后悔，享受今天，情感经营学，改变不如改善，身心合一保健康，相对知足绝对追求、真、善、美、感恩、谦和、信义进行详细阐述。

作者简介

张伟旗，民盟成员。
主任心理师，中国心理卫生协会会员；河北省心理学会心理咨询与心理治疗专业委员会副秘书长，石家庄辰昊心理咨询中心主任；IAPC注册催眠师，心理教练，国家心理健康辅导员，心理测评师；河北电视台、河北电台、石家庄电视台、河北青年报等知名媒体特邀心理专家。
交流网站：www.sjzxl120.com，联系电话：0311-80803007，交流QQ：25696831
王勇，笔名鸿竹，毕业于电子科技大学，网络工程学硕士；工业企业管理博士在读。
历任石家庄市外国语学校团委书记、河北省广播电视大学教务处干事、中央广播电视大学奥鹏远程教育中心职业教育部区域主任等职。
长期致力于中国传统文化教育、现代教育心理学等事业的研究与推广，并创办石家庄感动文化传播有限公司。
参与《一诺千金》等公益影视作品的策划、推广。
曾获得共青团中央优秀“心理健康辅导员”荣誉称号。
发表有“论立党为公、执政为民”、“人文环境中的高等学校德育研究”等论文。
著有《IT类职业资格教育方案集》、《中小学生心理健康分析》等书。
联系电话：15533636161，交流QQ：1328207082，Email：hiking632@163.com

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