

<<健康从心理开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从心理开始>>

13位ISBN编号：9787543311572

10位ISBN编号：7543311577

出版时间：2001-03

出版时间：天津科技翻译出版社

作者：日、稻田太作

页数：219

字数：141600

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>

## <<健康从心理开始>>

### 内容概要

您要过着比实际年龄更年轻、更快活的人性呢，还是要过着比实际年龄老，并且没有希望、没有梦想的人生呢？

决定全在于你自己！

若身心健全，则凡事皆可行。

可以比别人更努力二三倍，也可以比别人快乐四五倍。

只要比别人多努力两倍，快乐就会增加四倍。

因此，要进行合理的健康管理以及工作、生活的正确做法。

本书是关于身心健康的自我诊断测验，同时也有显示对此测验的自我评价方法！

对于今后您如何掌握自己的身心健康状况，将有莫大的帮助。

## <<健康从心理开始>>

### 作者简介

稻田太作，1934年出生于日本神户市，毕业于庆应义塾大学文学部。

经营顾问公司，负责适性调查的开发、教育训练的工作。

1975年，主持PDS研究所。

利用电脑、OMR进行企业级的各种标准化适性调查，职业场所意识调查的开发，活用的指导。

实施潜在能力、意识革新的教育训练。

为

## <<健康从心理开始>>

### 书籍目录

第一部分 测量体力年龄的体力指数 体力的自我诊断法 1.体力年轻才是真正的年轻 2.体力测定的实施  
3.了解体力年龄的体力指数之求法 体力指数的自我评价法 1.体力指数85-100的人 2.体力指数69-84的人  
3.体力指数53-68的人 4.体力指数37-52的人 5.体力指数36以下的人 第二部分 能早期发现疾病的成人病  
指数 成人病自我诊断测验 1.年龄增长后容易罹患的成人病 2.成人病的特征 3.成人病自我诊断测验的  
方法 4.成人病自我诊断测验的记分与整理 成人病的自我评价法 1.利用成人病指数的自我评价 2.脑中  
风与动脉硬化的自我评价 3.心脏病与高血压的自我评价 4.糖尿病的自我评价 5.肝脏病的自我评价 6.  
白内障与青光眼的自我评价 7.自觉症状的自我评价 第三部分 测量心理健全度的精神健康指数 精神病  
情的自我诊断测验 1.文明进步的反动与精神的健全被腐蚀了 2.精神病情自我诊断测验的方法 3.精神病  
情自我诊断测验的记分与整理.....

<<健康从心理开始>>

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>