

<<健康自我管理手册>>

图书基本信息

书名：<<健康自我管理手册>>

13位ISBN编号：9787309068160

10位ISBN编号：7309068165

出版时间：2009-9

出版时间：复旦大学出版社

作者：傅华，李光耀 主编

页数：104

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>

## <<健康自我管理手册>>

### 内容概要

《健康自我管理手册》是为了帮助参与健康自我管理小组的成员在活动中所要了解的一些知识和技能所编写的。

它是在“慢性病自我管理”小组活动拓展为“健康自我管理”活动以后编制的。

所以，《健康自我管理手册》沿袭了“慢性病自我管理”的理论，以小组为平台，让组员针对一些相对共同的健康问题，通过共同享有和共同监督的形式，学会处理健康问题的方法，养成良好的健康行为，从而预防疾病，提高健康水平和生活质量。

## <<健康自我管理手册>>

### 书籍目录

第一章 我的健康我管理 一、健康的组成 二、自我管理,维护健康 三、树立坚强的信心,做一名积极的健康管理者第二章 自我管理的基本程序 一、决定要完成的目标 二、分解目标,寻找可行的方法和途径 三、制订短期行动计划——订合约 四、执行行动计划 五、检验执行结果 六、适当调整自己的计划(解决问题) 七、学会奖励自己第三章 如何寻求帮助 一、从信息资源处获取资源 二、急救时如何寻找帮助第四章 戒烟 一、吸烟的危害 二、被动吸烟 三、戒烟是值得的 四、如何戒烟 五、戒烟药物第五章 锻炼 一、锻炼的好处 二、体育锻炼活动的种类 三、耐力锻炼的三要素 四、锻炼前的准备 五、锻炼活动量的控制和锻炼强度的监测 六、锻炼活动应注意的相关事项第六章 合理膳食 一、合理膳食的快乐 二、怎样吃得好、吃得合理 三、享受食物的快乐 四、吃新鲜、卫生的食物第七章 保持健康心理 一、何为心理健康 二、心理健康的评判标准 三、心理健康与生理健康的关系 四、快乐每一天 五、放送情绪的技巧附录 健康自我管理课程活动安排

章节摘录

第一章 我的健康我管理 一、健康的组成 1.躯体。

由机体的组织器官及其生理活动所组成，包括您易患病的程度、体重、视力、力量、协调性、忍耐力程度和恢复力，这些都会帮助您参与到生命延续和生活的过程中。

在一定情况下，躯体方面将是您健康的最重要部分。

也是为什么许多人在传统上将健康与身体构造工作正常相同，视健康为一种无病状态或者低风险得病状态。

2.情绪。

您的情绪在您生活的许多方面都会帮助您。

健康的情绪包括您处理压力的程度，并能灵活和妥善地处理冲突。

这个方面与您的感受是相关的。

您对家人和朋友的感受、您的生活目标和雄心，以及您的日常生活状态都与您的情绪健康有关。

在生活和工作中总会出现一些挫折或困难，导致您觉得受伤和回避，打击您的积极性和满足程度

。但那些一直努力促进情绪健康的人，会百折不挠、千方百计地战胜困难，让生活充满愉悦，而不会满是伤痕或者沮丧。

3.社交。

社交能力是健康的第三个维度。

不管您将它看成是社会魅力、社会技巧，或者是社会见识，您能在这些方面得到很多力量。

因为在您成长发育过程中，与社会交往会广泛地存在，您会发现这方面的经验和技巧，对您以后生活是非常重要的。

4.智力。

这是您接收和处理信息的能力，认识主观和客观世界以及进行判断抉择的能力是您健康整体的一个很重要的方面。

一些处理的生活技巧，都反映了您的智慧，而这些却来自您使用信息或者理解新想法那样有用。

如果拒绝接受信息或者不去了解分析您的价值观，这样就会妨碍您生活的方方面面。

<<健康自我管理手册>>

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>