

<<青年心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<青年心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787509130285

10位ISBN编号：750913028X

出版时间：2009-11

出版时间：刘晓鹏、等 人民军医出版社 (2009-11出版)

作者：刘晓鹏

页数：169

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>

## <<青年心理健康指导>>

### 前言

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。

能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。

如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。

人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。

总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。

人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。

每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

## <<青年心理健康指导>>

### 内容概要

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。  
健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。  
健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。  
健康也是每一个人的社会责任。  
因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。  
宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

## <<青年心理健康指导>>

### 书籍目录

一、“主题阅读卡”精选书目1《青年官兵常见心理问题解析》2《新兵心理卫生指南》3《新兵健康教育基础知识手册》4《军人心理健康》5《军人心理健康指南》6《军事人员心理保健》7《部队基层心理卫生工作手册》8《部队心理卫生常识》9《官兵平战时心理健康指南》10《军事训练医学心理学知识66问》11《军事医学心理学》12《部队健康教育讲课指南》13《军队健康教育教材》14《军人健康睡眠保健》15《军人健康指南》二、“自助阅读卡”任选书目及视频(一)自选图书目录1糖尿病防治精选系列2高血压防治精选系列3高血脂防治精选系列4冠心病防治精选系列5心脑血管病防治精选系列6胃肠疾病防治精选系列7脂肪肝防治精选系列8乙肝防治精选系列9肝胆疾病调治精选系列10皮肤病与性病防治精选系列11传染病防治精选系列12杂病自疗精选系列13关节病防治精选系列14痛风防治精选系列15男科病防治必读系列16女性常见病防治必读系列17两性健康百事通系列18失眠防治精选系列19人生百忧解系列20学当家庭医生系列21百病外治精选系列22意外防范与救治系列23家庭护理须知系列24安全用药指南系列25生活中的金点子系列26老年保健必读系列27健康妙招系列28小知识大健康系列29养生长寿精要系列30养生功法系列31亚健康必读系列32饮食健康与安全系列33吃出健康吃掉疾病系列34美容护肤妙招系列35健美瘦身妙招系列36眼保健精选系列37不孕不育防治精选系列38十月怀胎指南系列39轻轻松松坐月子系列40专家教您带宝宝系列41教子走上成才路系列42儿童病防治必读系列43中医入门一本通系列44中医名家经验医案系列45常见病奇效良方精选系列46中医偏方妙方秘传系列47中医外治疗法荟萃系列48针法灸法绝技精华系列49特种医学防护系列50灾害医学必读系列51青年心理健康指导系列(二)自选视频目录附录全国综合医疗机构一览表

## <<青年心理健康指导>>

### 章节摘录

如何摆脱生活中的困扰怎样应付惊吓怎样对待与战友的争吵如何摆脱紧张情绪战胜孤独有哪些技巧如何克服疑虑如何调节多愁善感的消极情绪如何克服举棋不定的毛病如何克服爱发脾气的毛病如何克服羞怯心理如何适应激烈的社会竞争怎样克服生活中的惰性如何从挫折中奋起怎样发展自己的才能头颅大小与能力有关吗运动对心理有何调适作用怎样戒除不良习惯怎样增强记忆,提高学习效果考试紧张综合征如何防治单相思者如何进行心理调整失恋的心理调整方法有哪些婚前同居有哪些危害早婚对身心健康有何不利影响中年期有何心理特点影响婚姻稳定的心理因素有哪些怎样培育理想的夫妻关系夫妻性格不和可以调节吗怎样克服爱情厌倦心理怎样才能消除丈夫的猜疑心理老年期有何心理特点老年期常见的心理问题有哪些老年期常用的心理保健方法有哪些怎样使大脑永葆青春如何进行心理抗衰老怎样延缓记忆减退

<<青年心理健康指导>>

编辑推荐

《青年心理健康指导》：多部青年心理健康主题书、自选书、音视频、数据库、最新医学知识全面提供强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……  
询医问药难题全部解决中华医学会健康管理分会、中国健康促进基金会、中国首席健康教育专家洪昭光教授共同推荐。

电子书、语音书、视频书、手机书、数据库、写书、书评、书摘、书讯、书友……以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求图书2.0 新一代的读书方式主题阅读卡 含系列精选图书自助阅读卡 另  
可自选200元的军医版畅销书或10个视频4亿5千万字“中华医学数据库”为您即时答疑解惑随书赠送DVD-ROM光盘一张

<<青年心理健康指导>>

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>