

<<生命的盾牌--自护>>

图书基本信息

书名：<<生命的盾牌--自护>>

13位ISBN编号：9787541416798

10位ISBN编号：7541416797

出版时间：1999-10

出版时间：晨光出版社

作者：徐岫茹

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>

<<生命的盾牌--自护>>

作者简介

作者简介

徐岫茹 1946年生，北京市

人。

中国健康教育研究员，心理健  
康咨询中心副主任。

著有《心理健

康你我他》、《少男少女之间》、《自  
护篇》等专著十余部。

全国先进科

普工作者。

王文雄 1934年生，河北保

定人。

高级工程师（教授级）。

## <<生命的盾牌--自护>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一 生命之舟刚刚启航

斯芬克司之谜与人生之美好

少年期 生命的准备期

生命之火在熊熊燃烧

奇妙而脆弱的人体

筑起安全健康的大坝

如果你有一副护身的铠甲

##### 二 心理健康使你成为无畏的勇士

你有一支强大的“军队”

你的“司令官”是否果断勇敢

胆大使你更安全

养兵千日用兵一时

高速运转的“小电脑”

健全个性是自护之本

学会心理自救法

##### 三 应急应变善用心智

十几秒钟到底能够做什么

地震中的自救

当机立断一瞬间

火灾中的自护

创造奇迹的神秘阀门

如果你有一副“望远镜”

要做孤胆小英雄

##### 四 健康储备“安全银行”

父母接送时你想什么

体会长大的感觉

储备健康在今天

“安全银行”自己投资

意志之剑日日磨砺

适者生存战必胜

##### 五 多彩世界不可迷茫

五彩缤纷中竟有噪声

万紫千红中也有黑洞

光鲜漂亮的却有毒素

可悲的嗜好

可怕又可恨的歹徒

有备无患可化险为夷

急中生智会转危为安

##### 六 自护自信开掘资源

心灵的卫士与你同在

自信心是金色的盾牌

一颗小石子的大启发

观察你的四周

护卫资源处处有

<<生命的盾牌--自护>>

给自己做一个安全卡  
要善于识别安全标志  
七 法律盾牌人生规则  
你知道自己是未成年人吗  
法律是你的好朋友  
你可以为自己打官司  
火眼金睛辨真伪  
社会规则绝非儿戏  
选择自己的“安全岛”  
你应该学会说“不”  
八 自助助人学会生存  
沿着小河向前走  
如果语言不通怎么办  
心中有一幅地图  
发生意外时该做什么  
同心协力好助人  
请你拉住我的手  
后记

<<生命的盾牌--自护>>

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>