

<<名家会诊亚健康>>

图书基本信息

书名：<<名家会诊亚健康>>

13位ISBN编号：9787801881632

10位ISBN编号：780188163X

出版时间：2004-1-1

出版时间：魏镜、于欣、等、米淑华 现代出版社 (2008-11出版)

作者：魏镜,于欣,赵冬,米淑华,赵志付,熊抗美

页数：178

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>

<<名家会诊亚健康>>

内容概要

警惕心理亚健康，
关注亚健康与心血管病、
心理压力与身心健康、

<<名家会诊亚健康>>

书籍目录

警惕心理亚健康 专家忠告：心理健康最重要 七情过度损健康 正常人的非正常心理现象
“男”解之忧：职业男性五大烦恼 及时缓解心理疲劳 怎样进行心理防卫 关注孩子的
心理健康 郁闷时先自我调节 会吃保健康 亚健康状态自测16题亚健康状态与心血管养病
.....

<<名家会诊亚健康>>

章节摘录

书摘 专家忠告：“男”解之忧：职业男性五大烦恼 男性自古以来就与“刚毅”、“勇敢”这些词汇相联系的，“男儿流血不流泪”，其实，男性的内心也有脆弱的时候，他们也常常忧虑和恐惧。男性的心理恐惧和忧虑主要有五种情况： 1. 由于受传统观念的影响，男人要“挣钱养家”的，所以男性的最大忧惧是在职业和工作方面。

下岗、被解聘是他们的心头大患。

2. 对于失去身体健康的恐惧。

男性最怕的另一件事就是失去独立自主的能力，必须依赖别人的照顾，而这种情况，往往是在身体有病的时候容易发生。

3. 很多男性，时常会怀有被人舍弃的担心。

男性在中年之后，往往会害怕被妻子或子女轻视或离弃。所以，一遇到家庭成员对自己态度不恭，就会反应激烈。

4. 对子女的不成才产生忧虑。

望子成龙的心理，男性往往比女性更为热切，深恐子女们不能达到他们……

<<名家会诊亚健康>>

媒体关注与评论

书评该书分为三部分，每一部分都有专家忠告，详细内容包括了七情过度损健康、正常人的非正常心理现象、“男”解之忧：职业男性五大烦恼.....

<<名家会诊亚健康>>

编辑推荐

中央电视台健康之路特邀著名专家魏镜、于欣、赵冬、米淑华、赵志付、熊抗美主讲，随书赠送3VCD.

<<名家会诊亚健康>>

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>