

<<好好爱护你自己>>

图书基本信息

书名：<<好好爱护你自己>>

13位ISBN编号：9787801884503

10位ISBN编号：7801884507

出版时间：2005-2-1

出版时间：现代出版

作者：萧冰,孙惠

页数：129

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>

<<好好爱护你自己>>

内容概要

你肯定知道健康是多么重要，但是你懂得什么是真正的健康吗？

也许你知道什么是真正的健康，但是你按健康的标准去做过吗？

对于健康，我们有着太多的误解。

年轻的时候，身体好，精力充沛，似乎用不着关注自己的健康。

人到中年，怎一个忙字了解？

你会有一万条理由让自己拼命工作，而将健康撂在一边。

绝大部分人，他们为自己的健康“亡羊补牢”，是在一场大病之后。

除此之外，还有许多白领甚至金领人士，虽然一个个才华横溢，但是当他们面对来自社会和职场的侵害时，却束手无策，往往因为缺乏自救常识而使生命财产安全遭受严重损失。

为什么我们的生命如此脆弱？

到底有谁能给我们安全感？

当健康和受到侵害时，我们应该怎么办？

人必自救，而后人救之，这就是我们编撰此书的目的。

健康和受到侵害，就像围绕在你身边的空气，拥有的时候不觉得它珍贵，一旦失去，你马上就会有窒息的感觉。

我想大家应当不会忘记曾经发生在云南大学校园里那起血案。

一个在校大学生，因与同学一言不合，顿起杀心，竟至连毙四命，亡命生涯。

据说该疑犯是一个“身体特别好、爱运动、爱洗冷水澡、性格比较孤僻易怒的人”，由此可见，一个人的健康光有“身体好”是不够的，对于一个有严重心理缺陷的人，特别好的身体反而会给社会造成特别大的危害。

鉴于此，我们在本书中加强了关于心理健康的内容，希望读者不但有强健的体魄，更有健康的心理素质，经得起生命长河中惊涛骇浪的考验。

这套书的目标读者群定位于职场白领一族，但是我们相信许多有爱心和社会责任感的老板也会关注这套书，因为用这样一套充满人怀关性的书籍来体现自己对员工的关爱，当然是再恰当不过的了。

<<好好爱护你自己>>

书籍目录

- 1、白领健康新概念
- 2、都是电脑惹的祸
- 3、别跟自己过不去
- 4、走出亚健康的阴影
- 5、心病还须心药医
- 6、吃出健康来
- 7、感受生命，享受运动
- 8、直面“性骚扰”
- 9、白领的人身安全与自我保护

<<好好爱护你自己>>

章节摘录

插图

<<好好爱护你自己>>

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>