

<<健康是金：在大学里拓展身心素质>>

图书基本信息

书名：<<健康是金：在大学里拓展身心素质>>

13位ISBN编号：9787309039320

10位ISBN编号：7309039327

出版时间：2004-12

出版时间：复旦大学出版社

作者：杨咏梅

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>

<<健康是金：在大学里拓展身心素质>>

内容概要

整全而康健的生命是一个广义的概念，它涵盖了生理、心理、信仰等各个方面。人之所以为人，就在于此；我们在大学中所勉力锻造的也正是它。或许所学专业有异，但对于整全而康健的生命的追寻却是殊途同归。

大学中有风花雪月，也有荆棘暗流，请记住所有这一切都是生命所给予你的最初的挑战，是另一段生活的预演。如果你能秉持这种锻炼整全而康健的生命的信念，如果你能冲破挂碍，那你所得的将远比你所失的丰富得多。

在本书中，我们将为你点拨锻造整全而康健的生命的的方法。本书的第一章探讨了健康的意义；第二、三章分别就身体与心理两方面阐述了获取健康的方法；第四章说明了如何在大学生活中应对危机的方法；第五章进而叩问了所谓“整全生命”的意义与获得整全生命的方法。其实对于整全而康健的生命的追寻是智者、哲人永恒的话题，同时它也是一个无尽的话题。我们所做的，仅仅是提供了一些过客的经验，仅仅是在一张白纸上点上了一点而已。在这个点的周围还有大片的空间，这需要你用自我的体验来填补，相信你能在四年的时间里在这张纸上画上绚烂的锦绣河山。这幅画就是你一生的美好蓝图。愿你的心中每天都开出一朵美丽的百合。

书籍目录

卷首语

第一章 健康:缔造万千惊喜

- 一、健康之光普照大地四方
- 二、健康之弦拨动生命强音
- 三、健康蓝图描绘美丽人生

第二章 身体:充满青春活力

- 一、做好自己身体的主人
- 二、大学健身正当时
- 三、用脑也需要科学

第三章 心灵:让你如此美丽

- 一、成功宣言:“心态决定一切”
- 二、帮你解读“心理密码”
- 三、“开心词典”乐翻天

第四章 危机:锤炼坚强生命

- 一、SARS:危机来了
- 二、危机:潜伏在你身边
- 三、学会应对危机的诀窍

第五章 生命:焕发动人光彩

- 一、生命比金子更可贵
- 二、握紧你的生命盾牌
- 三、你的爱心守护他人

后记

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>