第一图书网, tushu007.com

<<HQ健商>>

图书基本信息

书名：<<HQ健商>>

13位ISBN编号：9787508072487

10位ISBN编号：7508072480

出版时间：2013-1

出版时间：华夏出版社

作者：龚勋 编

页数：128

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

第一图书网, tushu007.com

前言

高健商伴你快乐成长！

曾有人用“1000000”（一百万）来形容一个人的一生，其中“1”代表健康，“0”则代表金钱、地位、权力……意思是说：只有拥有了“1”，后面的“0”才有意义。

说到健康，我们引入一个新概念，即健商。

健商（HQ），是健康商数（HealthQuotient）的缩写，代表一个人的健康智慧及其对健康的态度。

健商包含五大要素：自我照顾、健康知识、生活方式、健康心理和生活技能。

对于同学们来说，自我照顾、健康知识、生活方式和生活技能这四方面内容并不难理解，我们也在生活中一点一滴地不断提高自己的身体健康水平。

而健康心理是这五大要素中最不容易理解，也最容易被同学们忽视的一个要素。

因为长久以来，人们都对健康有一个共识，那就是“无病即健康”。

但是，随着社会的发展，人们对健康的认识有了新的见解，并逐渐认识到心理健康的重要性。

心理健康在同学们的成长过程中更是具有举足轻重的作用。

拥有平和的心态、健全的人格、良好的品行，是你们健康成长的原动力，是你们将来获得更大成就的保证，是你们幸福一生的砝码。

那么在日常生活中，同学们都会遇到哪些常见的健康心理问题呢？

比如，不知如何缓解沉重的学习压力，不知如何与同学融洽地相处，不知如何控制逆反心理，遇到困难时不知所措，依赖性强、不知如何独立成长……　　针对以上同学们在学校和家庭生活中容易出现的健康心理问题，编者精心选取了几十篇感人、深刻的健康心理故事，让同学们在体验美好阅读感受的同时，更能从中学会如何排遣自己的心理压力，如何塑造自己的健全人格，如何健康、快乐、幸福地成长。

拥有健康心理，就从现在开始吧！

请打开心扉，做一个阳光少年。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《HQ健商：有健康才有一切》针对同学们在学校和家庭生活中容易出现的健康心理问题，编者精心选取了几十篇感人、深刻的健康心理故事，让同学们在体验美好阅读感受的同时，更能从中学会如何排遣自己的心理压力，如何塑造自己的健全人格，如何健康、快乐、幸福地成长。

健商（HQ），是健康商数（Health Quotient）的缩写，代表一个人的健康智慧及其对健康的态度。

健商包含五大要素：自我照顾、健康知识、生活方式、健康心理和生活技能。

作者简介

龚勋，中国人民大学历史系毕业，现任北京创世卓越文化有限公司总编辑，多年从事少儿图书策划和编写工作，对儿童心理学有很深的研究，在少儿图书策划和编写方面有着丰富的经验。

曾执行主编过《中国学生成长必读书》、《中国少年儿童百科全书》、《小小故事王》、《儿童成长第1书》等畅销少儿读物。

书籍目录

用微笑告诉世界——保持平和的心态把楼梯踩成钢琴对每一朵花微笑光环下的鱼孩子不都是“喜羊羊”假如赶快些举手像鼓掌不要做那棵含羞草——塑造健全的人格不能放弃的机会不要做那棵含羞草不幸的母鸡给你五卢布贵在磨炼没有不快乐的理由美丽与伤疤母爱的心跳你的世界，来自你心的光亮三个乞丐的故事为我唱首歌吧蜗牛的悲哀橡皮开花选择幸福用奖杯吃饭的餐厅原谅周一下午的素描课成长的心灵之旅——培养良好的品行达尼想要红帽子让责任心没有划痕未捅破的秘密谢谢你，女士选择诚实还是冠军用善良做底色健商大检阅——争做阳光好少年健商大检阅热身关健商大检阅启动关健商大检阅加油关健商大检阅冲刺关健商大检阅终结关

编辑推荐

《HQ健商：有健康才有一切》通过一个个精彩生动的小故事，帮助青少年体验百味人生，积淀精神财富，收获勇气、美德、成功和快乐。

身体健，心灵康，健康，不是你理所当然的财产！

独具特色的选题创意，全新角度的主题立意，巧妙构思的体例设计，故事生动、情感真挚、启发性强，有助于读者开阔视野、增长阅历、启迪心智、陶冶情操。

第一图书网, tushu007.com

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