

《动感青春》

图书基本信息

书名：《动感青春》

13位ISBN编号：9787306025319

10位ISBN编号：7306025317

出版时间：2005-5

出版社：中山大学

作者：谌建平

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《动感青春》

内容概要

《动感青春》作为“健乐美直通车科普丛书(第一系列)”之三,针对当代青年的特点和需要,按照“以人为本、科学发展、与时俱进、健乐美寿”的科学理念,汲取了冯理达教授、万承奎教授、方格教授、龚正行校长、马迎华教授、张嫦主任、丁榕主任、曹兴午主任和著名作家毕淑敏等国内外数十位著名专家学者研究青年健康的科学人文精华,从若干方面深入浅出地说明“青年人应注意健康”的重要性,指出“青春期的身心健康决定了中年的辉煌和晚年的幸福”!书中有许多创新之处,让人心灵震撼,如在“青春健乐美”中有“中外名人青春寄语”,还有“新世纪美女国际标准”;在“珍爱生命”中,剖析了“关注自杀”、“心理危机”、“生殖健康”和“青春猝死”等典型案例;在“道德良心”中,强调了“道德建设”的重要性、“重建精神”的紧迫性、“心理健康”的关键性及“18岁话题”的聚焦性;在“爱情婚姻”中,指出“只有爱是不够的”,强调“婚前检查”的重要性;在“健美营养”中谈到了“预防亚健康”、“何为热瑜伽”和“十年营养计划”;在“防病治疗”中分析了“传染病和生态平衡”、“未婚女青年性健康”等问题;在“励志创业”中,有“青春论坛”的高论妙语,有科学家的“顿悟解密”,有“三十而立”和“四十不惑”的解析,还有“成功绝招”和“大学校训”的列举;在“榜样的力量”中有“当代风流人物”,也有“永远的丰碑”,告诉青年朋友“追什么星,做什么人?!”;在“奇险趣历”中,青春过来人讲述几个亲历亲闻的小故事,回归自然、扣人心弦、令人惊叹、寓教于乐。旨在帮助青年朋友们树立科学健康的人生观、价值观及审美观,学会运用科学有效的方法去学习、生活、工作和创业,规劝青年人要“珍爱生命,珍惜青春!”避免和防治“网络综合征”、“流感”、“艾滋病”、“亚健康”和“心理危机”与“未老先衰”等现代身心疾病,成为国家、人民、亲人和自己所希望的有用人才;尽情体验“健字当头,乐在其中,美字贯串,动感先锋”的新时代高品质生活。动感青春,感动中国,感动世界!

专家们认为:本书是各大中学校对青年学生进行素质教育的参考书;也是机关、团体和企事业单位对青年职员进行在职教育的辅导书;还是广大青年工人、农民、创业者和待业者自我身心健康教育的必读书。

《动感青春》

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:www.tushu111.com