

《健康从心理开始》

图书基本信息

书名：《健康从心理开始》

13位ISBN编号：9787543311572

10位ISBN编号：7543311577

出版时间：2001-03

出版社：天津科技翻译出版社

作者：日、稻田太作

页数：219

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.tushu000.com

《健康从心理开始》

内容概要

内容提要 您要过着比实际年龄更年轻、更快活的人生呢，还是要过着比实际年龄老，并且没有希望、没有梦想的人生呢？决定全在于你自己！若身心健全，则凡事皆可行。可以比别人更努力二、三倍，也可以比别人快乐四五倍。只要比别人多努力两倍，快乐就会增加四倍。因此，要进行合理的健康管理以及工作、生活的正确做法。本书是关于身心健康的自我诊断测验，同时也

《健康从心理开始》

作者简介

稻田太作，1934年出生于日本神户市，毕业于庆应义塾大学文学部。经营顾问公司，负责适性调查的开发、教育训练的工作。1975年，主持PDS研究所。利用电脑、OMR进行企业级的各种标准化适性调查，职业场所意识调查的开发，活用的指导。实施潜在能力、意识革新的教育训练。为

书籍目录

目录

第一部分测量体力年龄的体力指数

体力的自我诊断法

1.体力年龄才是真正的年轻

2.体力测定的实施

(1) 平衡测验

(2) 敏捷性测验

(3) 爆发力测验

(4) 柔软性测验

(5) 腹肌力测验

(6) 肺脏持久性测验

3.了解体力年龄的体力指数之求法

体力指数的自我评价法

1.体力指数85~100的人

《健康从心理开始》

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.tushu000.com