

《娱乐与健康》

图书基本信息

书名：《娱乐与健康》

13位ISBN编号：9787506269063

10位ISBN编号：7506269066

出版时间：2006-5

出版社：世界图书出版公司

作者：蒋泽先

页数：179

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

内容概要

随着百姓生活水平的不断提高，双休制度的建立，节假日、黄金周的实施，中国百姓休闲娱乐的时间增加了很多。曾几何时，卡拉OK、迪厅、台球室、健身房、浴足屋、咖啡厅、桑拿房林立街头，各社区、各居委会也都办起了棋牌室、康乐室，老百姓休闲时多了许多去处。娱乐、娱乐，以娱为乐。

当今社会是竞争的社会，是拼搏的年代，工作之余谁不想释放一下压力，缓解一下情绪，放松一下筋骨，活动一下血脉。约几个朋友在咖啡屋里小叙，携一家老幼在歌厅里一展歌喉。唱歌，不是想成为歌手；跳舞，并不想去当舞星；下棋，没有想成为棋圣；打球，也不想成为职业球员，多了这份闲情，就多了这份快乐的光阴，人在其中，乐在其中，思绪可飘逸，神情可飞扬，芳颜可生辉，筋骨可疏松。

我听过这样的民谣：春眠不觉晓，麻将声声了，夜来风雨声，输赢知多少！我见过这样的漫画：“酒喝足了，球玩够了，舞跳疯了，澡泡透了，家搞散了，厂搞垮了。”我见过这样的病人，泡吧绝出了心肌梗死，跳舞跳得脑溢血，健身健出了高血压，洗脚洗出了传染病。休闲娱乐的目的本是“可以避世，可以修静，可以养心，可以健身”，娱乐不当适得其反，少了那份闲情，多了许多紧张；少了那份乐趣，多了一些烦恼。嵇康曰：“浓酒一杯，弹琴一曲，志愿毕矣！”高濂进曰：“四时游冶，一字韶华，毋令过眼成空。当自偷闲成乐，已矣呼！”这种赋予人生以实实在在的传统快乐观念，已深深地植根于性情善良的中国老百姓心中。从古至今，街头棋局、灯下布阵，戏迷票友，蹴球抚琴，不大都是闲中求乐吗？

市场经济的今天，娱乐业应运而生，应运而发，老百姓喜欢、热爱娱乐。不过，我们也应看到娱乐的另一面：一是娱乐业的执业人员的设施没有考虑到百姓的健康，例如：卡拉OK的噪音，歌厅里空气的混浊度，娱乐间及用品的消毒，传染病的传播预防等，都有待改进或提高；二是参与者娱乐过度，积劳成疾，乐极生悲，适得其反。我们希望的是：不管是执业人员还是参与人员，都要以人的生命健康为重。走进娱乐室时萎靡不振，归时精神焕发；来时愁云密布，回时喜笑颜开。娱乐业给百姓真正带来了娱乐，百姓参与真正获得了娱乐。本书是给参与娱乐者看的：怎样判别歌舞厅空气的好坏？拿起话筒应注意什么？唱歌怎样减肥？打麻将要怎样做到健康文明？泡桑拿时可以读读，洗脚时可以翻翻，这里讲述的都是娱乐与健康的小常识。叨叨碎语目的只有一个：为了您的健康长寿。休闲付出的快乐是生命本体自身的能量释放，是健康长寿的一种展现，希望这本书可以使你娱乐有趣、娱乐有度、娱乐有益、娱乐永远有滋有味，伴你青春常在。

书籍目录

主编寄语开篇 婚姻情感与健康1.爱情是什么2.为什么说爱情是种心理感觉3.爱情到底满足了人的什么心理需求4.健康的爱情心理有标准吗5.近是臭，远是香，爱情的距离效果6.九种爱情的感觉7.健康人格的美满婚姻8.婚姻质量与健康成正比9.爱情婚姻与健康面面观10.爱情婚姻为什么会使人长寿11.无性婚姻无益健康12.性爱健康的十大益处13.婚姻中良好的沟通有助健康14.长相爱的夫妻有什么诀窍吗15.为什么心理健康能保证爱情之树常青

恋爱篇1.谈谈恋爱与心理健康2.怎样去寻找“理想伴侣”呢3.男女情感不一样与将爱情进行到底4.女性心理情感有哪些特点5.要理解女性爱哭泣的特点6.女性喜欢曲线表达自己的爱慕7.男性如何预防女性的嫉妒心理8.接吻是爱的象征9.怎样结交男友10.女性恋爱时的十点提醒11.如何对男方说“不”12.如何拒绝男友变相无理的爱抚13.自尊心和面子有区别吗14.两性沟通中怎样用目光体现女性温柔15.容貌与心理健康16.青春期少男少女早恋时的禁忌17.如何处理恋爱时的嫉妒心理18.吸引异性做到五点19.恋爱中，男性怎样接近、追求女性20.死要面子——男性恋爱婚姻中的虚荣心21.婚恋中男士常有的三个假象22.男性的追前嫉妒婚姻篇1.婚姻前要做哪些心理准备2.常见的婚姻心理误区3.幸福婚姻来自婚后不断地调适4.聪明妻子绝不说的八句话5.婚姻生活成功的主要条件是什么(1)丈夫对这样的妻子是抱有反感的(2)妻子对这样的丈夫是抱有反感的6.怎样让爱情为性生活增值7.没有爱情的性关系持久下去有害吗8.更换性生活方式有助于情感交流9.男性的性欲常受到事业、金钱的影响10.男性的性欲为什么强于女性11.少量短暂的撒娇可以调剂生活12.婚后如何减少双方的对峙13.最容易破裂的八种婚姻疾病篇1.疾病对爱情婚姻的危害有哪些(1)生理上(2)心理上2.影响爱情婚姻质量的疾病3.夫妻间怎样对待疾病

附录1.健康、爱情心理测试2.女性魅力的自测(1)第一组(2)第二组(3)第三组3.他是个有责任感的男子汉吗4.你的夫妻关系理想吗后记 提高你的“健商”，不可少的助手参考文献

章节摘录

爱是一颗心对另一颗心发出的信号，如果另一颗心并没有感受到，一切都是枉然。因而，从这个意义上讲，爱也是一种能力，一种发掘感觉对方可爱的能力，并非所有的人都有能力给予他人爱，让对方有所感受，并得到爱的回报。有人说，所爱的人是一本书。要读懂它就需要相应的知识。对于一个知识贫乏的人来说，所能读懂的也就是对方的外表以及生理特征而已。其爱的感受仅仅只停留在这样的层次上，自然不会持久。因为这些东西并不是百看不厌的生动情景，一旦读腻了也就会生厌，爱情也就不复存在。对于一个善于学习的人来说，每一次阅读都会有新的感觉，因而能百看不厌，就如车尔尼雪夫斯基所言：“你望着妻子，要像从前望着未婚妻那样……。如能这样，你们结婚九年以后，她仍然会像未婚妻那样使你产生诗情画意……。”人们常常渴望婚姻爱情，可得到以后又觉得索然无味，就因为自己不具备爱的能力，或者说并没有达到能欣赏爱情的水平。就如一杯美酒，对于善饮的人而言，那是回味无穷，干杯不醉，而对于不善饮的人而言，只是一杯带怪味的水，尝一口便可以了。所以，提醒人们要把爱情与迷恋区分开来，迷恋往往只是肉体之爱，是不长久的，而爱情是艺术，是不断进步的，每天都能体会到无穷魅力。爱屋及乌。当充分感受到爱，一切都为之欣赏，从对方身上唯一能感受到的只有一个：那么可爱，一举一动，一言一行，一切都是那么美好。不但如此，每一天早晨，都会从所爱的人身上发现以前未曾发现的可爱之处，得到一份意外的惊喜，在这种情况下，就能始终拥有初恋的感觉。倘若不爱他，只是一方有爱，或者只是为了占有，爱情就永远捕捉不到对方的关心，只会成为对自己的束缚和管制，从而会引起反感。爱是相互流动的信息，只有真正相爱的人们才能感觉到它的存在，即便是劝阻争吵，也能从这种劝阻和争吵中领悟到对方的关心，从而感受到一种爱。

编辑推荐

两人真是天生一对吗?爱情的甜言蜜语是否蒙蔽了对方的眼睛和头脑?激情过后,黯然分手时,是否会为两人之间竟然有那么多分歧和差异而惊诧莫名呢?什么样的爱情婚姻才能天长地久?.....通过阅读本书,你将知道更多有关爱情健康的知识。

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