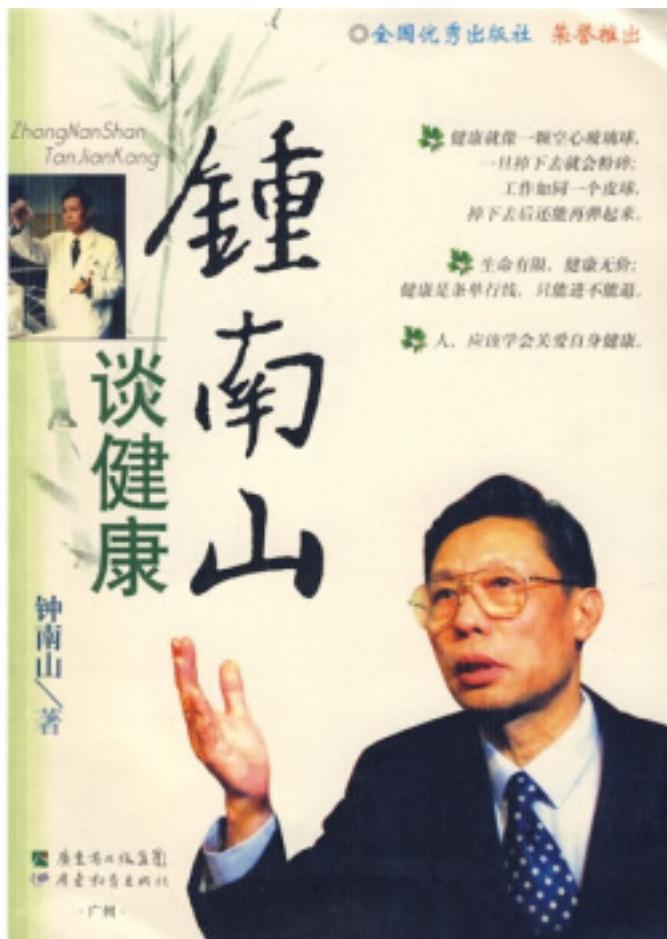


钟南山谈健康



[钟南山谈健康 下载链接1](#)

著者:钟南山 著

[钟南山谈健康 下载链接1](#)

标签

评论

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

非常喜欢，受益匪浅！

作者的观点相对比较权威，但是个别地方我不赞成。营养学这玩意起源于美国，全世界最权威的营养学研究都在美国。作者的个别观点与美国学者的研究结论不一致。

钟先生讲得不错，可惜内容太少

不错，搞活动买比平常合算，在京东买比其他地方买质量要好，比较放心。

钟南山院士写的一本书，感觉读完，以后应该会对自己挺有用的，久等了很多伪科学。还是要相信科学呀！优惠的幅度挺大，包装很好，送货速度也很快

印刷精美质量上乘，开卷有益受益匪浅

看包装很不错，印刷质量也很好，送货速度很快。

书的内容太浅显了，感觉没有必要买。

不错，值得珍藏~~~~~

书挺好的，比较客观，对各个年龄段的人都有帮助

很好.一直是选择京东.有发票.可以7天无理由退货.体验一直很棒.会继续支持.

质量好，书籍内容更好—

给老妈买的，老妈喜欢！

有用 很不错 快递特别快 非常好

很好，很好，非常好，非常好。

好书!实用，够权威，干货!

送货真快，雾霾也没能减慢送货步伐，太赞了。书内容好喜欢。也非常整洁干净

书很薄，价格相对来说比较贵，但是确实让人能关注健康！

很好 正版， 内容也很好。。。。

写得通俗易懂，简单明了，可读性强！

的得得得得得得得得得得

价格优惠，包装很好，推荐购买！

不错。 。 。 。 。 。 。 。

好(?▽?)好谢谢

挺好！跟着大师学习学习。

好书，但是原价就不划算了，还好是特

好！！！！！！！

很好，不错。

还不错，具体看看！

商品不错，值得购买，赞一个

相信京东的正版，喜欢爱好

生命有限，健康无价；人，应该学会关爱自身健康。

正版，印刷清楚，字迹清晰，满意

不错。 。 。 。 。 。 。

妈妈买来养生的

活动买的很合适

书本发黄了，啊！

正品，

很实用

不错！

很好

就是把钟南山的几个报告拼凑一下出来的，，一个“营养”都没有，严重不建议购买！

内容不错，值得购买。

家庭应备，人人应读！

好好好好好好好好好好好

很好的书，可以好好看阿奎那

不错。。

什么最重要，健康哈 所以，你知道的

家庭保健的首选，值得推荐

书很好，里面的内容也比较实用

正品，送货速度快，物美价廉

4、南方文化

在近年来的考古发掘中，广东、广西都有古人类活动的遗存。在香港，已经考古证实早在新石器时代已有人居住。现在发现的新石器时代中晚期（距今6000年前至4000年前）遗址和青铜时期已进入文明时代（距今3000年至2500年）的遗址各有30多个。在这些遗址中发现大量磨制石器，带有绳纹和几何图纹的陶器。这些文物与仰韶文化稍有差异却与长江文化十分接近，说明这些先民或是南迁来的长江以南的先民，或是颇受长江文化熏陶的百越先民。广东、广西百越与闽粤先民的遗存说明他们也参与了中华文明的创造。

5、西南文化

云南、贵州、西藏地区的考古发掘，近年来收获颇丰。贵州省是中国旧石器时代出土文物最多的省份之一。贵州龙化石的出土曾经轰动世界，被认为是龙与鸟之间过渡中的代表。云贵高原上的先民创造的文化也是中华民族文明的一部分。

总之，在辽阔的中国大地上，几乎遍布文明的发祥地，处处有各民族的文化遗存。这些文化组成了一个灿烂的中华文明的星空。让我们伸展开想象的翅膀，追忆亘古的往昔，或者站立在时空隧道的那一端俯视新石器时代的中国。

对健康有利挺好的内容不错

书很好，物流特快。超过其他专业图书网！

非常非常非常实用的书

钟南山就是老了，没那么活跃了。

领导准备给老干部备的

《钟南山谈健康》图文并茂，全彩印刷，文笔流畅，深入浅出，亮点纷呈，可读性和可操作性强，是钟院士心忧国人身心健康的倾情奉献，相信会给广大读者带来一种关于健康的全新感受，阅读《钟南山谈健康》如沐浴健康春风。

这本书不错,要学以致用啊

书写的不错，薄了些，看了还是有启发的

26.鼻塞流涕，咽喉肿痛。善待自己，善待挫折 提倡个性化健康体检

9.头发有光泽，无头屑。18.自感低烧，夜常k盗汗。l

亮点一：医学名家现身畅谈科学的健康观。慢性病可防可治 吃肉大有讲究

q关于健康 10.肌肉皮肤富有弹性。14.不易入眠，多梦易醒。

人的三种年龄指的是自然年龄、生理年龄和心理年龄。自然年龄，就是我们的实际年龄

，例如我今年72岁。生理年龄，指人的生命自然演化的过程，身体功能、形态等表现出来的A年龄。有的人实际年龄是中年，但会出现全面衰老的迹象，头发白了，满脸皱纹，体弱多病，看上去就像是六七十岁的人。那么可以理解为他的生理年龄有六七十岁了。有的人年过半百，红光满面，青春依旧，就是因为他的生理年龄比实际年龄小。还有心理年龄，它是根据人的心理老化程度来确定的，也就是看一个人有没有健康的心态。实际年龄相同的人，生理年龄和心理年龄可能会有很大的差异。一个人有好的心态，反过来会改善他的生理年龄。有的人虽已垂暮之年，仍雄心未泯，志在千里，曹操就赋诗“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”。心理年龄不受时间的支配，同志年届八十，而心态充满活力，南巡时提出“发展才是硬道理”，扬起了我国改革开放的大帆。

还可以吧，健康很重要啊

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样。互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点。教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点。随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点。从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

亮点四：名家荟萃，强力联合打造精品。f认识亚健康 h心理平衡
助人为乐，心情k舒畅 我的饮m食经 戒烟限n酒 今天就戒pr烟
不同年龄段，选择不同的us运动方式 早防早治是小投入w大回报 拯救更多的乳房
有健康才有将来

我相信一句古话：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”这句话的意思，就是要我们学会辩证地看待人生的挫折。3.善于休息，睡眠良好。第一，身体健康；
2.U孤独自卑，忧郁苦闷。X7.懒于交往，情绪低落。

书不错，是正品，价格也好，好评啊。

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

终南山谈健康，书还不错！值得一看！

今天刚刚拿到书，这本钟南山写的钟南山谈健康很不错，钟南山谈健康核心理念生命有限，健康无价人，应该学会关爱自身健康。钟南山谈健康亮点一医学名家现身畅谈科学的健康观。亮点二集科学性、思想性和趣味性于一体。亮点三经典医学案例，发人深省。亮点四名家荟萃，强力联合打造精品。钟南山谈健康图文并茂，全彩印刷，文笔流畅，深入浅出，亮点纷呈，可读性和可操作性强，是钟院士心忧国人身心健康的倾情奉献，相信会给广大读者带来一种关于健康的全新感受，阅读钟南山谈健康如沐浴健康春风。钟南山谈健康是钟院士以其几个主要健康报告为蓝本，精心编写而成。钟院士从自身健康出发，从科学角度出发，畅谈生活在一个急剧变化、激烈竞争时代人们的健康、亚健康、影响人类健康的决定性因素和人类的健康基石等问题。钟院士在钟南山谈健康中提出了许多健康新理念，比如健康就像一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎而工作如同一个皮球，掉下去后还能再弹起来，早防早治，轻伤要下火线，20年前的生活方式决定20年后的身体状况等等，并提出了一些操作性比较强的自我保健和自我检查方法。钟南山谈健康内容穿插一些图文并茂的经典医学案例，比如讲到人体的动脉硬化过程，比如讲到肿瘤的发病机理等，读后可谓振聋发聩，对读者的健康必将产生深远的积极影响。更为可贵的是，钟南山谈健康不仅是一本保健书、科普书，而且是一本涉及教育、做人和励志等方面很好的读物。在畅谈健康的同时，钟院士畅谈了素质教育、对待挫折、团队建设、人生追求等话题，其博大的情怀、深邃的人文视野随处闪现，充满了对生活、工作和人生的真知灼见，触及人们的思想深处，相信会给广大读者带来深刻的启迪，甚至会影响善于思考者的人生价值观。钟南山谈健康秉承了钟院士一贯的叙述风格，深入浅出，妙趣横生，极富感染力，让人充分感受到科学大家思想的魅力和愉悦。为了方便阅读，钟南山谈健康将内容分为上中下篇，适当加入小标题，并从正文中摘录钟院士关于健康的精辟话语，配上彩色漫画，以期让读者赏心悦目。上篇关于健康21世纪是长寿世纪。美国学者提出，到2080年全球人口平均年龄可达到97岁，女性平均年龄达到100岁。在1999年的国际老年节上，联合国前秘书长安南曾向全世界宣称人人都能享受100年。我国民间也有百岁笑嘻嘻，九十不稀奇，八十多来兮，七十小弟弟，六十摇篮里的顺口溜。六十岁才活了一半，还要重新挑战人生。由此看来，人生七十古来稀这句老话要进博物馆了。长寿的基础是什么是健康。只有健康才能长寿。著名健康教育专家洪昭光有句话让我印象深刻健康快乐100岁，天天都有好心情，60岁以前没有病，健健康康离退休，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁

钟南山还是很幸运的 支持

老人爱看，还有些道理，不错的。

很喜欢...钟南山1.钟南山，他的每一本书几本上都有，这本钟南山谈健康很不错，钟南山谈健康核心理念生命有限，健康无价人，应该学会关爱自身健康。钟南山谈健康亮点一医学名家现身畅谈科学的健康观。亮点二集科学性、思想性和趣味性于一体。亮点三经典医学案例，发人深省。亮点四名家荟萃，强力联合打造精品。钟南山谈健康图文并茂，全彩印刷，文笔流畅，深入浅出，亮点纷呈，可读性和可操作性强，是钟院士心忧国人身心健康的倾情奉献，相信会给广大读者带来一种关于健康的全新感受，阅读钟南山谈健康如沐浴健康春风。钟南山谈健康是钟院士以其几个主要健康报告为蓝本，

精心编写而成。钟院士从自身健康出发，从科学角度出发，畅谈生活在一个急剧变化、激烈竞争时代人们的健康、亚健康、影响人类健康的决定性因素和人类的健康基石等问题。钟院士在钟南山谈健康中提出了许多健康新理念，比如健康就像一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎而工作如同一个皮球，掉下去后还能再弹起来，早防早治，轻伤要下火线，20年前的生活方式决定20年后的身体状况等等，并提出了一些操作性比较强的自我保健和自我检查方法。钟南山谈健康内容穿插一些图文并茂的经典医学案例，比如讲到人体的动脉硬化过程，比如讲到肿瘤的发病机理等，读后可谓振聋发聩，对读者的健康必将产生深远的积极影响。更为可贵的是，钟南山谈健康不仅是一本保健书、科普书，而且是一本涉及教育、做人和励志等方面很好的读物。在畅谈健康的同时，钟院士畅谈了素质教育、对待挫折、团队建设、人生追求等话题，其博大的情怀、深邃的人文视野随处闪现，充满了对生活、工作和人生的真知灼见，触及人们的思想深处，相信会给广大读者带来深刻的启迪，甚至会影响善于思考者的人生价值观。钟南山谈健康秉承了钟院士一贯的叙述风格，深入浅出，妙趣横生，极富感染力，让人充分感受到科学大家思想的魅力和愉悦。为了方便阅读，钟南山谈健康将内容分为上中下篇，适当加入小标题，并从正文中摘录钟院士关于健康的精辟话语，配上彩色漫画，以期让读者赏心悦目。上篇关于健康21世纪是长寿世纪。美国学者提出，到2080年全球人口平均年龄可达到97岁，女性平均年龄达到100岁。在1999年的国际老年节上，联合国前秘书长安南曾向全世界宣称人人都能享受100年。我国民间也有百岁笑嘻嘻，九十不稀奇，八十多来兮，七十小弟弟，六十摇篮里的顺口溜。六十岁才活了一半，还要重新挑战人生。由此看来，人生七十古来稀这句老话要进博物馆了。长寿的基础是什么是健康。只有健康才能长寿。著名健康教育专家洪昭光有句话让我印象深刻健康快乐100岁，天天都有好心情，60岁以前没有病，健健康康离退休，80岁

《世界史：古代史编（上卷）》（上、下卷）为原国家教委规划组织编写，属“八五”国家级重点书，系吴于廑、齐世荣主编6卷本《世界史》的前两卷。它全面阐述人类起源至1500年的世界历史行程，注重史论结合，构筑新的编撰体系，力求体现已故著名学者吴于廑关于世界从分散走向一体的学术思想，对世界各地的经济、文化交往有所加强，并将中国史纳入世界史体系。《世界史：古代史编（上卷）》是大学师生、专业工作者和社会读者值得一读的世界史著作。与《世界史：古代史编（上卷）》配套的是《世界史·近代史编》（上、下）、《世界史·现代史编》（上、下）。

《世界史：古代史编（上卷）》（上、下卷）为原国家教委规划组织编写，属“八五”国家级重点书，系吴于廑、齐世荣主编6卷本《世界史》的前两卷。它全面阐述人类起源至1500年的世界历史行程，注重史论结合，构筑新的编撰体系，力求体现已故著名学者吴于廑关于世界从分散走向一体的学术思想，对世界各地的经济、文化交往有所加强，并将中国史纳入世界史体系。《世界史：古代史编（上卷）》是大学师生、专业工作者和社会读者值得一读的世界史著作。与《世界史：古代史编（上卷）》配套的是《世界史·近代史编》（上、下）、《世界史·现代史编》（上、下）。

《世界史：古代史编（上卷）》（上、下卷）为原国家教委规划组织编写，属“八五”国家级重点书，系吴于廑、齐世荣主编6卷本《世界史》的前两卷。它全面阐述人类起源至1500年的世界历史行程，注重史论结合，构筑新的编撰体系，力求体现已故著名学者吴于廑关于世界从分散走向一体的学术思想，对世界各地的经济、文化交往有所加强，并将中国史纳入世界史体系。《世界史：古代史编（上卷）》是大学师生、专业工作者和社会读者值得一读的世界史著作。与《世界史：古代史编（上卷）》配套的是《世界史·近代史编》（上、下）、《世界史·现代史编》（上、下）。

《世界史：古代史编（上卷）》（上、下卷）为原国家教委规划组织编写，属“八五”国家级重点书，系吴于廑、齐世荣主编6卷本《世界史》的前两卷。它全面阐述人类起源至1500年的世界历史行程，注重史论结合，构筑新的编撰体系，力求体现已故著名学者吴于廑关于世界从分散走向一体的学术思想，对世界各地

的经济、文化交往有所加强，并将中国史纳入世界史体系。《世界史：古代史编（上卷）》是大学师生、专业工作者和社会读者值得一读的世界史著作。与《世界史：古代史编（上卷）》配套的是《世界史·近代史编》（上、下）、《世界史·现代史编》（上、下）。

京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还未有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇符之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jing dong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360 buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装祯到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他人？如何构建一种信仰，为别人造梦？

健康，大家的希望共同的愿望

内容很实用，很贴近日常生活

身在职场，做工作、要资源、争项目，都离不开上司的支持！

《驭上之道：如何与不同类型的上司相处》剖析各类上司的性格特征及行为表现，提供有针对性的沟通方法与行为策略。

本书作者是资深人力资源主管，积聚了二十多年的从业经验，驰骋职场，阅人无数。在本书中，作者凭借其对组织中人际关系的深刻洞察，对上下级交流与互动的案例积累，帮助每位职场人士赢得上司的信任与授权，获得更多精神上的支持与物质上的资源，在短期内提高与上司日常交流的效果，提升工作的质与量，进而在长期获得晋升，推动职业生涯的发展。本书针对每一章所阐述的不同类型的上司：

剖析各类上司的性格特征及行为表现，揭示行为背后的真实意图；

提供有针对性的沟通策略，应对上司的正负面情绪；

提供行之有效的行为策略，交付令上司满意的绩效；

警示不可触碰的行动禁区，避免触动“雷区”，引发负面影响；

知彼更要知己，“自我测评”评估自身的耐受力；

秘密战略，摸清每类上司的“软肋”。

做真正的职场达人；想能想到上司的潜在需求！说就说到上司的心坎里！

做则做到上司充分授信授权！

对职场人士而言，上下级关系在很大程度上决定着个人的绩效水平与职业晋升。积极主动地分析你的上司属于哪种类型，并且结合自己的个性特点，分析自己适合为哪种类型的上司工作，这样不仅有利于工作中的沟通交流，也有助于提高工作效率，最重要的是，有可能让你获得晋升的机会，在组织中，在工作中游刃有余。

《驭上之道：如何与不同类型的上司相处》是作者多年工作经验的总结，是一本“来自经验”、“受过实践检验”的书。作为一名资深HR，本书作者认为，任何上司都是可以被管理的。但是，你必须首先了解你的上司属于哪一种类型。本书把上司分为六种主要类型：专横型、和善型、善变型、明星型、科学家型、中心型，并一一给出他的建议，教会人们如何管理上司。这在当今社会处理与上司的关系很有实际意义。

身在职场，做工作、要资源、争项目，都离不开上司的支持！

《驭上之道：如何与不同类型的上司相处》剖析各类上司的性格特征及行为表现，提供有针对性的沟通方法与行为策略。

本书作者是资深人力资源主管，积聚了二十多年的从业经验，驰骋职场，阅人无数。在本书中，作者凭借其对组织中人际关系的深刻洞察，对上下级交流与互动的案例积累，帮助每位职场人士赢得上司的信任与授权，获得更多精神上的支持与物质上的资源，在短期内提高与上司日常交流的效果，提升工作的质与量，进而在长期获得晋升，推动职业生涯的发展。本书针对每一章所阐述的不同类型的上司：

剖析各类上司的性格特征及行为表现，揭示行为背后的真实意图；

提供有针对性的沟通策略，应对上司的正负面情绪；

提供行之有效的行为策略，交付令上司满意的绩效；

警示不可触碰的行动禁区，避免触动“雷区”，引发负面影响；

知彼更要知己，“自我测评”评估自身的耐受力；

秘密战略，摸清每类上司的“软肋”。

做真正的职场达人；想能想到上司的潜在需求！说就说到上司的心坎里！

做则做到上司充分授信授权！

对职场人士而言，上下级关系在很大程度上决定着个人的绩效水平与职业晋升。积极主动地分析你的上司属于哪种类型，并且结合自己的个性特点，分析自己适合为哪种类型的上司工作，这样不仅有利于工作中的沟通交流，也有助于提高工作效率，最重要的是

，有可能让你获得晋升的机会，在组织中，在工作中游刃有余。

《驭上之道：如何与不同类型的上司相处》是作者多年工作经验的总结，是一本“来自经验”、“受过实践检验”的书。作为一名资深HR，本书作者认为，任何上司都是可以被管理的

很满意，会继续购买 印刷精致得很

工作之余，人们或楚河汉界运筹帷幄，或轻歌曼舞享受生活，而我则喜欢翻翻书、读读报，一个人沉浸在笔墨飘香的世界里，跟智者神游，与慧者交流，不知有汉，无论魏晋，醉在其中。我是一介穷书生，尽管在学校工作了二十五年，但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时，时常被他们反问：“你老深更半夜了，还在写作看书，可工资却不到两千！”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴，惟一好处是有双休息日，在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中，这也许是许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好

物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧

下次还会来买！好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的

“五个一工程奖”，我们期待看到更多读了这本书之后，我发现作者在做班主任工作的时候也有很多的无奈，她曾经这样说过：“‘只有不会教的老师，没有教不好的学生’——在我看来，这句话和‘人有多大胆，地有多大产’是一路的。如果是教师之外的人这样说的，那他就是在恶意地欺负人，把教师往绝路上逼；如果教师自己这样说，那他不是幼稚就是自大狂，迟早要碰个头破血流。我曾经属于后一类。那时，我处于极度危险的境地。”看薛老师这些话，你能觉得这是一个真实的老师，她说的话就象是邻居唠家常那样真诚自然。对于书中她大胆、直率的言辞，我很钦佩，不是每个人都有这种胆识、思维的。她能把一件看似简单惯常的事情剖析提头头是道，透过了表象看到了它的内在根源。她有勇气把一些不同与大家都说的话写在纸上，让别人看，虽然多数人心理或许也如她所想。但凭这一点儿，就让人佩服至极。比如，她对“老师象蜡烛、春蚕”，“没有教不好的学生，只有教不好的老师”这些话的评析，一针见血，道出了我们老师的共同心声。之所以造就了她敢说真话，敢于抵制一切不利于学生成长和进步的制度。因为薛老师的人生信念就是：缺乏真诚、理性和趣味的日子是不值得过的。教育教学中有了平衡愉悦的心态，正确的定位和良好的策略，才能在饱满热情中，在正确策略中扶植学生向上。

薛老师在自序中写道，“我是特意捕捉了清风、乐声和野芳，录在这里，专门用于鼓励自己，就算是不定期地给自己献一小朵小花吧——真诚美丽的文字，正是心灵开出的花朵。”又一次阐述了她的人生信念——真诚。读了全书，给我最深刻的感受也是她的真诚，我看到了一个真实的人，一个真诚的老师。当学生的时候，老师是权威，跟老师的交往总是处于向上看的状态，学生是一定要小心翼翼的，多数情况还是听老师说的多，自己发表意见少。现在当了家长，为了孩子跟老师也没少打交道，但是一直觉得自己好多真实的想法不敢说，老师呢，说出来的也有一些让人觉得是官话套话。看了这本书，我想我们也许都错了，老师跟学生、老师跟家长，平等地真诚的交流其实并不难。工作是艰辛——往往也是孤独的。可是，于飞尘的间隙也有清风，于喧嚷的中间也有乐声，于荆棘的丛中也有野芳。我是特意捕捉了清风、乐声和野芳，录在这里，专门用于鼓励自己，就算是不定期地给自己献一朵小花吧——真诚美丽的文字，正是心灵开出的花朵。也有沉重和迷惘。但我的文字，往往略掉了疲惫、沮丧和困苦——无涉乎诚实、全面与否，这是我的选择——有意的，我将目光投在了值得的地方，心得体会

很值得读的一本书。现代人很多都是亚健康人群，强力推荐大家读这本书。

简单易懂，很好的书。

书是正版的，质量不错

正品，不错的一次购物

总体感觉还不错总体感觉还不错

还不错，就是书被压皱了点点，没其他问题。

不错 不错，好书，值得购买不错 不错，好书，值得购买不错
不错，好书，值得购买不错 不错，好书，值得购买

非常好！质量也很好！

很实在，比较实用的书，还会继续支持

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

精彩，一一值得一读，推荐购买，另外京东的服务及配送也不错的。头天买，第二天就送到了。

简单看了一下，觉得书写得很好，见解独特，非常到位，说明健康很重要。

值得拥有！！！！非常喜欢！！！

还行，我来拿积分的。

钟老师的健康学说值得信赖、、、

看起来是正版，挺好的

学下养生，钟南山写的有一定的道理。

在新华书店没买到这本书 在京东上找到了很好，发货也快，书很不错，正在看。

还没看，不过质量不错，送货也快，送货员态度也还行，基本满意。

很好很好很好很好很好很好

还不错吧~还不错啊~~~

发货快，书的质量不错，正版书籍，有点灰尘，不影响。

不错，京东信的过 不错，京东信的过

送货快，书很干净。赠品书也很好 很有意思

很不错的书，质量也很好，很满意!

很喜欢好好希望越做越好支持你

很好、很快、很实用。

书的质量很满意~纸张很不错，包装也行，健康书籍适合所有人去了解和拥有~

东西非常好！！非常好的东西！！！

帮朋友买的,很喜欢,具体内容无法评价

为了方便阅读，《钟南山谈健康》将内容分为上中下篇，适当加入小标题，并从正文中摘录钟院士关于健康的ZXCZXCVXV精辟话语，配上彩色漫画，以期让读者赏心悦目

书是正版，内容丰富，适合阅读，便宜有用

内容不错，适合大众，尤其是医务人员该读读，就是太旧了，颜色都变了！

很好，很喜欢，大家都喜欢看

看看再说。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

[钟南山谈健康 下载链接1](#)

书评

[钟南山谈健康 下载链接1](#)