

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，书籍内容更好一

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

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

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，夜常盗汗。l
亮点一：医学名家现身畅谈科学的健康观。慢n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，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”，d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。认识亚健康 心理平衡
助人为乐，心情舒畅 我的饮食经 戒烟限酒 今天就戒烟
不同年龄段，选择不同的运动方式 早防早治是小投入大回报 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.孤独自卑，忧郁苦闷。7.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。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，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，也能使你的心情变得快乐。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没有付钱，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，有占篇幅之嫌。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jingdong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360buy，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。从装帧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们？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,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许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時候也有很多的无奈,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，——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ZXCZXCXV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](#)