

CAC职业（岗位）培训系列教材：健康咨询师培训教程



[CAC职业（岗位）培训系列教材：健康咨询师培训教程_下载链接1](#)

著者:顾勇，毛德倩 编

[CAC职业（岗位）培训系列教材：健康咨询师培训教程_下载链接1](#)

标签

评论

内容不错，书本脏了一点点

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。

生活中我时常感受到许多人对我的关爱。母亲的爱、父亲的爱、同学的爱·····

其中，我的语文老师丁老师给我的关爱，最让我难忘。

我的作文成绩一向不错，可是，在四年级下学期的期末考试中我的作文遭遇了滑铁卢，被扣掉了12分！当我拿到发回的考卷时，卷子上那鲜红的“-12”深深地刺痛着我，我的眼泪不争气地涌了出来。丁老师看在了眼里。她评讲玩卷子后，走到我的面前，对我说：“杨喆，下课放学后到我办公室来一下。”我的心顿时提到了嗓子眼儿，心里如同十五只吊桶打水七上八下。

我耷拉着脑袋来到了丁老师的办公室，心里忐忑不安地等待着丁老师的批评。“杨喆，你这次作文扣分有点多呦。”丁老师严肃地对我说。我低下头，涨红了脸，心想：完了完了，丁老师一定要批评我了。丁老师好像猜透了我的心思，和蔼地说：“这次没考好下次要努力哦，我知道你是个好孩子，这次是发挥失常了。”说着，丁老师拿出餐巾纸帮我擦去脸上的泪珠。我抬起头望着丁老师慈祥的脸，心里的石头终于落了地。

丁老师让我拿出考卷，仔细地给我讲解，告诉我哪些句子不恰当，哪些语句不够精炼，又教了我一些写好作文的方法，然后，陪着我把考试的作文又重新写了一遍。写完作文，天色已晚，丁老师牵着我的手，把我送出了校门。

这件事儿已经过去很久了，可是现在想起来仍像是昨天，丁老师给我的关爱已深深印在我的心里。大地作纸，大海为墨，难写师恩。

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。

写的的书都写职业（岗位）培训系列教材健康咨询师培训教程，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，健康咨询师培训教程着眼于健康咨询师应试者备考过程中普遍关注的问题，首先从宏观角度介绍了健康的内涵和标准以及如何掌握健康咨询的要点，然后根据健康咨询师培训考试中的特定问题，以专题的形式介绍了膳食营养与健康、运动与健康、常见疾病与保健、现代文明病、癌症、儿童健康、妇女健康、老年人健康、急救常识等内容，各章后都设有精心选配的练习题和答案，书后附有模拟试题，使读者不仅可以进行日常的严格训练，而且还能模拟健康咨询师考试的全真实弹演习。健康咨询师培训教程内容全面丰富、语言精练，不仅可作为健康咨询师的培训教材，也适合广大关注养生保健的读者阅读。内容也很丰富。一本书多读几次，第一章健康咨询基础健康咨询概论是健康咨询师考试的基础。了解健康的内涵和标准，是健康咨询师的首要任务。只有掌握了健康知识的基础，了解健康的标准和内涵，了解当前世界健康方面的基本情况，才能在宏观上掌握健康咨询的要点。本章将为读者解读健康的基本概念和真正内涵，以及相关的一些基本知识。

一、健康的含义及其标准今天，我们生活在一个激烈竞争的时代，有的人健康透支过多，以致疾病缠身。然而，真正的聪明人，知道如何自我保健，让自己拥有一个健康的身心，然后再尽心尽力地耕耘，最后收获成功的人生。那么，什么才是真正的健康呢？

1. 健康含义及其十大标准健康除了指身体健康外，还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。当人体在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康这几个方面同时健全，才称得上是真正的健康。健康十大标准第一，身材匀称，体重适当第二，精力充沛，生活压力小第三，眼睛明亮，反应灵敏第四，牙齿洁白，干净，坚固第五，头发光亮，基本无头屑第六，皮肤有光泽，肌肉有弹性第七，处事豁达，开朗乐观第八，睡眠充足，休息良好第九，应变力强，能适应环境变化第十，能够抵抗一般感冒和传染病。

2. 身体健康与心理健康的关系心理健康与身体健康密切相关。心理健康是身体健

康的基石，是身体健康最重要的方面。人要健康，最为关键的是心理健康，因为心理健康的作用占50%以上，合理膳食占25%，其他占25%。心理健康对身体健康是最重要的。一个人只要保持心态平衡就等于掌握了身体健康的关键。许多疾病的根源来源于心理压力。心理平衡、心态好的作用可以超过其他一切保健作用的总和。有了心理平衡，才能有生理平衡有了生理平衡，人体各系统才会处于最佳协调状态，疾病才能减少。前面提到的处事豁达、开朗乐观、应变力强、能适应环境变化，是心理平衡的

写的的书我真的喜欢基本上每本都有，还是朋友推荐我买的，后来就非常非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看卫斯理、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、韩寒、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。职业（岗位）培训系列教材健康咨询师培训教程，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费了呵呵。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，健康咨询师培训教程着眼于健康咨询师应试者备考过程中普遍关注的问题，首先从宏观角度介绍了健康的内涵和标准以及如何掌握健康咨询的要点，然后根据健康咨询师培训考试中的特定问题，以专题的形式介绍了膳食营养与健康、运动与健康、常见疾病与保健、现代文明病、癌症、儿童健康、妇女健康、老年人健康、急救常识等内容，各章后都设有精心选配的练习题和答案，书后附有模拟试题，使读者不仅可以进行日常的严格训练，而且还能模拟健康咨询师考试的全真实弹演习。健康咨询师培训教程内容全面丰富、语言精练，不仅可作为健康咨询师的培训教材，也适合广大关注养生保健的读者阅读。，内容也很丰富。，一本书多读几次，第一章健康咨询基础健康咨询概论是健康咨询师考试的基础。了解健康的内涵和标准，是健康咨询师的首要任务。只有掌握了健康知识的基础，了解健康的标准和内涵，了解当前世界健康方面的基本情况，才能在宏观上掌握健康咨询的要点。本章将为读者解读健康的基本概念和真正内涵，以及相关的一些基本知识。一、健康的含义及其标准今天，我们生活在一个激烈竞争的时代，有的人健康透支过多，以致疾病缠身。然而，真正的聪明人，知道如何自我保健，让自己拥有一个健康的身心，然后再尽心尽力地耕耘，最后收获成功的人生。那么，什么才是真正的健康呢？1. 健康含义及其十大标准健康除了指身体健康外，还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。当人体在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康这几个方面同时健全，才称得上是真正的健康。健康十大标准第一，身材匀称，体重适当第二，精力充沛，生活压力小第三，眼睛明亮，反应灵敏第四，牙齿洁白，干净，坚固第五，头发光亮，基本无头屑第六，皮肤有光泽，肌肉有弹性第七，处事豁达，开朗乐观第八，睡眠充足，休息良好第九，应变力强，能适应环境变化第十，能够抵抗一般感冒和传染病。2. 身体健康与心理健康的关系心理健康与身体健康密切相关。心理健康是身体健康的基石，是身体健康最重要的方面。人要健康，最为关键的是心理健康，因为心理健康的作用占50%以上，合理膳食占25%，其他占25%。心理健康对身体健康是最重要的。一个人只要保持心态平衡就等于掌握了身体健康的关键。许多疾病的根源来源于心理压力。心理平衡、

的职业（岗位）培训系列教材健康咨询师培训教程不错，现在基本不去书店了。读书可供消遣，可供装饰，也可以增长才干。为消遣而读书，常见于独处退居之时，为装饰而读书，多用于高谈阔论之中为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限于题材不大重要和质量不高的作品。第一，循序渐进。朱熹说读书之法，莫贵于循守而

致精。就是说，读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。就读书而言，则要逐字逐句逐段按顺序读，先读的未弄通，就不能读后面的。这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深，从近到远，急不得，也慢不得。所谓急不得者，功效不可急；所谓不可慢者，工夫不可慢。这是在告被读书人既不可急于求成，也不可松松垮垮，而要进度适当，方能见效。第二，熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于在熟和精二字上下功夫不够。他还批评那种读书贪多的倾向，一再讲读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板。第三，虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病一是主私意，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲了古人本来意思。二是旧有先人之说，就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥接受新的观点。为了纠正以上这两种不好的毛病，朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。朱熹强调读书要耐心涵泳，就是要反复咀嚼，深刻体会行中的旨趣。第四，切己体察。朱熹主张读书穷理，当体之于身。什么叫体之于身就是要心领神会，身体力行。从读书法的角度来看，朱熹强调读书必须联系自己，联系实际，将学到的理论转化为行动，这个观点是可取的。第五，着紧用力。着紧用力，包含两个意思一是指时间上要抓紧，要饥忘食，渴忘饮，始得。二是指精神上要振作，要有刚毅果决，奋发勇猛的精神。如撑上水船，一篙不可放缓。第六，居敬持志。所谓居敬持志，就是读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大的志向，顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神!以下是本人的健康咨询师培训教程着

正品，不错的一次购物

CAC职业（岗位）培训系列教材：健康咨询师培训教程 下载链接1

书评

[CAC职业（岗位）培训系列教材：健康咨询师培训教程_下载链接1](#)