

养生与健康

课程背景：

世界卫生组织在 1978 年国际初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中重申：健康不仅是没有疾病或不虚弱，且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。该宣言指出：健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。事隔多年后，1989 年世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康 (physical health)、心理健康 (psychological health)、社会适应良好 (good social adaptation) 和道德健康 (ethical health)。这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物 - 心理 - 社会医学模式。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康是对生物医学模式下的健康的有力补充和发展，它既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，从而摆脱了人们对健康的片面认识。做为忙碌疲惫的现代人，保持身心和社会健康同等重要的前提就是参透人一生必须要面对的事实，即人身易得也易逝，当一个人空怀一腔抱负却被身体、心理、社会等诸多因素干扰时，梦想也仅仅是一个梦想而已。所以本次课程将从以上三个方面将养生与健康的知识进行宣导并通过案例、演练等方式进行深化。

课程目标：

- 1、帮助学员了解健康的涵义
- 2、帮助学员理解健康的基本内容与重要性
- 3、帮助学员掌握身心健康的基本保健养生方法

课程设计：

- 1、培训时间为 6 个小时
- 2、培训形式以理论讲授为主，结合案例讨论、体验游戏等方式。
- 3、培训对象为企事业单位中高级管理人员

主训导师：郭笑雪（简介略）

课程大纲：

模块一：话说健康

- 1、 中国古代养生法告诉我们的真理
- 2、 现代健康理论对于生命过程的认识
- 3、 健康的完整定义
- 4、 健康各要素的基本涵义

模块二：养生与身体健康

- 1、 身体健康的标准
- 2、 身体的奥秘
- 3、 身体与人的关系
- 4、 身体健康的养生保健大法
- 5、 身体是你最亲密的伙伴，爱护它才有高品质的生活。

模块三：养生与心理健康

- 1、 心理健康的标准
- 2、 身体与心理的关系
- 3、 心身疾病说明啥？
- 4、 现代社会影响心理健康的主要因素

5、心理健康的养生大法

模块四：养生与社会适应

- 1、 社会适应的概念
- 2、 人适应社会的基本方式
- 3、 社会适应中主要要素——改变
- 4、 提高社会适应能力的方法
- 5、 适者生存在当代的现实意义

模块五：面对不断增长的岁月，你做好准备了吗？

- 1、 话说中年危机
- 2、 从心理层面解读中年危机
- 3、 中年，最好这样度过。
- 4、 幸福人生从有准备的心开始

备注:以上大纲仅供参考,实际授课根据培训需求适当调整