

2009年教育硕士考试辅导：身体 心理 体能教育硕士考试 PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/644/2021\\_2022\\_2009\\_E5\\_B9\\_B4\\_E6\\_95\\_99\\_c76\\_644244.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E6_95_99_c76_644244.htm) 在高度压力的工作与生活形态下

，现代人的健康不再只是身体不生病，必须结合心理健康与良好的体能，方能符合新世纪的健康观。心理医学家认为，很多人并不了解自己不适症状，其实是来自于身心状态的失衡，这些身体不适症状包括肠胃不适、头痛、胸痛、疲倦、失眠等等。只要有机会与心理咨询医生面谈，就可以打开个人从家庭、工作、周围环境中所承受的压力，进而正视其中所发生的“危险信号”，找出真正引起身体不适的原因。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)