

<<锻炼心理学>>

图书基本信息

书名：<<锻炼心理学>>

13位ISBN编号：9787040254563

10位ISBN编号：7040254565

出版时间：2009-8

出版时间：高等教育出版社

作者：李京诚 编

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<锻炼心理学>>

内容概要

《高等学校教材：锻炼心理学》紧密联系身体锻炼实际，反映国内外身体锻炼领域心理学的研究成果，阐述锻炼参与的动机、理论模型、行为激发与坚持性的培养，身体锻炼的心理效益，不同群体的锻炼心理问题，身体锻炼的心理学指导等内容。

其中特别注重身体锻炼心理的研究成果对锻炼指导的启示和研究方法的介绍，以期对读者起到启迪和引导作用。

本教材主要适于社会体育专业以及其他专业中有志于从事社会体育指导员工作的本科生使用。

<<锻炼心理学>>

书籍目录

第一章 绪论第一节 锻炼心理学的研究对象第二节 锻炼心理学的发展概况第二章 身体锻炼与心理健康第一节 心理健康的标准第二节 锻炼与情绪第三节 锻炼与人格第四节 锻炼与自我概念第五节 锻炼与社会适应第三章 锻炼动机第一节 锻炼动机概述第二节 锻炼行为的激励第三节 锻炼成瘾第四章 锻炼行为的理论模型第一节 健康信念模型第二节 合理行为理论和计划行为理论第三节 自我效能感理论第四节 跨理论模型第五节 锻炼态度和锻炼行为的测量第五章 特殊人群锻炼心理第一节 青少年锻炼心理第二节 老年人锻炼心理第三节 女性锻炼心理第四节 残障人群的锻炼心理第六章 锻炼心理指导原则第一节 锻炼指导者应具备的能力第二节 锻炼指导原则与心理效益的获得第三节 个人和团体锻炼指导的心理学问题

<<锻炼心理学>>

编辑推荐

《高等学校教材：锻炼心理学》是为开设锻炼心理学课程，特别是为体育院校社会体育专业本科生和其他专业中有志于从事社会体育指导员工作的本科生而编写的。编写过程中，力求紧密联系身体锻炼实际，反映国内外身体锻炼领域心理学的研究成果，阐述锻炼参与的动机、理论模型、行为激发与坚持性的培养，身体锻炼的心理效益，不同群体的锻炼心理问题，身体锻炼的心理学指导等内容。其中特别注重身体锻炼心理的研究成果对锻炼指导的启示和研究方法的介绍，期望能够对读者起到启迪和引导作用。

<<锻炼心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>