

<<大学生身心健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生身心健康教育>>

13位ISBN编号：9787111274520

10位ISBN编号：7111274520

出版时间：2009-7

出版时间：机械工业出版社

作者：王德才 主编

页数：333

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>

## <<大学生身心健康教育>>

### 前言

为了贯彻落实中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《学校卫生工作条例》以及教育部、团中央关于加强学生心理健康教育工作的指示精神，结合大学生健康教育的实际，我们组织编写了《大学生身心健康教育》一书，以适应学校开展健康教育工作的实际需要，落实德、智、体全面发展的教育方针，增强学生的健康意识，提高学生的身心健康水平及适应社会的能力。

《大学生身心健康教育》共有16章内容，包括心理健康和生理健康两部分。

本书针对职业院校学生的学习生活现状，从大学生的心理健康到常见疾病的预防，作了认真分析和指导。

本书章节分明、内容丰富，针对性强，具有可读性和实用性，可以作为大学生的健康教育讲座教材和课堂教学试用教材。

参加本书编写的有辽宁机电职业技术学院的王德才、王丹利、孙光、于大澎和邱溪媛；辽东学院医学院的王力和曹晶珠；丹东市妇女儿童医院的刘月平和丹东市振兴区第四人民医院的冷宪龙、王强等。全书由王德才负责框架结构的安排以及统稿和定稿工作。

由于编者水平有限，时间仓促，书中不妥之处在所难免，诚恳地希望读者批评指正。

以便今后进一步修改和完善。

## <<大学生身心健康教育>>

### 内容概要

本书是根据教育部关于“大学生健康教育基本要求”，针对高职高专院校学生身心健康的特点和思想实际编写的，具有一定的理论性和实用性。

本书分为心理健康和生理健康两大部分，具体内容包括：心理健康总论，大学生心理挫折与调适，情绪与心理健康，人际关系的钥匙，学习心理，健全人格的塑造，大学生的常见情感问题，职业生涯规划，健康和健康教育，大学生用脑、起居、用眼卫生及计算机使用与健康，大学生合理营养与饮食卫生常识，青春期内分泌及性传播疾病，常见传染病的防治知识，常见疾病的防治知识，急救常识，药物的基本知识等内容。

本书内容贴近大学生学习生活，适合学生阅读，可以作为大学生健康教育的教材，也可以作为教师教学参考书。

## <<大学生身心健康教育>>

### 书籍目录

前言第1章 心理健康总论 1.1 心理学基础知识 1.2 健康与心理健康 1.3 大学生心理健康概述 思考题第2章 大学生心理挫折与调适 2.1 挫折概述 2.2 心理防御机制 2.3 大学生挫折的承受与应对 思考题第3章 情绪与心理健康 3.1 情绪概述 3.2 大学生常见的情绪困扰 3.3 情绪的自我管理与调节 思考题第4章 人际关系的钥匙 4.1 大学生人际关系与人际交往 4.2 大学生的人际交往特点及存在的问题 4.3 改善人际关系的方法 思考题第5章 学习心理 5.1 学习与学习心理 5.2 学习与心理健康的关系 5.3 大学生学习方法与学习能力的培养 思考题第6章 健全人格的塑造 6.1 人格概述 6.2 能力、气质与性格 6.3 人格的优化 思考题第7章 大学生的常见情感问题 7.1 友谊 7.2 亲情 7.3 爱情 7.4 大学生的性心理健康维护 思考题第8章 职业生涯规划 8.1 职业及相关内容介绍 8.2 如何进行职业规划 8.3 大学生必备的职业素养 思考题第9章 健康和健康教育 9.1 健康概述 9.2 不良的生活方式对健康的危害及对策 9.3 健康教育 思考题第10章 大学生用脑、起居、用眼卫生及计算机使用与健康第11章 大学生合理营养与饮食卫生常识第12章 青春期内卫生及性传播疾病第13章 常见传染病的防治知识第14章 常见疾病的防治知识第15章 急救常识第16章 药物的基本知识附录参考文献

章节摘录

插图：第5章 学习心理学生进入大学阶段，学习仍是他们生活中最主要的任务。

“少年辛苦终身事，莫向光阴惰寸功。

”与中学阶段相比，大学阶段的学习是为了兴趣而学习，是为了工作而学习，是为了成就事业而学习

。

而且，大学时期是每一个学生思维最活跃、记忆力极强、精力最旺盛的黄金时期。

学习，不仅是大学生未来事业的基础，更是积累人生资本的关键。

5.1 学习与学习心理 5.1.1 学习概述 “学习”一词在我国古代就已经出现，早在2000多年前，孔子就说过

：“学而时习之，不亦乐乎？”

”那么，这句人人皆知的古语，其意义究竟是什么呢？

1.学习的概念 心理学界认为学习是人和动物共有的活动，从这个意义上来说，最广义的学习应该指人和动物在生活过程中，凭借经验而产生的行为或行为潜能相对持久的变化。

对于这个概念的理解应该从以下三个方面来把握。

(1) 学习是一个普遍现象：无论是低级动物，还是高级动物，乃至人类，在其整个生命过程中都贯穿着学习。

(2) 学习是有机体通过练习获得行为经验的过程：个体在生活过程中，由于成熟或者衰老也会造成行为的持久变化，但这些变化与练习和经验无关，不属于学习的范畴。

## <<大学生身心健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生身心健康教育》由机械工业出版社出版。

<<大学生身心健康教育>>

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>