

<<大学生健身与心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生健身与心理健康>>

13位ISBN编号：9787117123792

10位ISBN编号：7117123796

出版时间：2010-1

出版时间：唐闻捷 人民卫生出版社 (2010-01出版)

作者：唐闻捷

页数：87

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>

<<大学生健身与心理健康>>

前言

在日新月异的社会生活和丰富多彩的校园生活中，我同时注意到这么两个现象：一是心理健康问题越来越引起人们的关注，心理压力、自杀现象不容忽视；二是体育锻炼能够促进身心健康的作用被越来越多的人所认识，学校体育、社会体育方兴未艾。

从大学生心理健康工作的实践和研究看，因抑郁而导致自杀的个案中很少有体育专业的学生。

而具有抑郁情绪的个体的一个重要行为特征就是懒散和不愿运动，这是否提示健身运动对大学生的身心健康具有积极作用？

通过研究表明，健身运动对干预大学生抑郁情绪具有有效性、普适性及可行性。

我深信，通过深化对健身运动的健心功能的完整认识，将为政府、教育等主管部门、学校、社会成员在制定相应的全民健身运动，推进落实《学校体育工作条例》，开展大学生心理健康教育，养成良好体育锻炼习惯等方面提供理论支撑与指导。

本书能有现在的样子，固然是我这几年立足本职工作，对大学生心理健康工作的思考，对体育锻炼促进个体心理健康发展的探索，而取得的一点成绩，但同时还受益于诸多方面。

我要深切地感谢导师刘淦清教授的悉心培养。

除此之外，我也要感谢温州医学院的主要领导和学校良好的工作氛围。

单位主要领导的鼓励和鞭策，学校学生心理健康工作的良好基础和态势以及学校良好的工作条件和氛围都增强了我的信心。

<<大学生健身与心理健康>>

内容概要

《大学生健身与心理健康》作者以敏锐的洞察力、敏捷的思维，从高校中因抑郁而导致自杀的个案中很少有体育专业的学生这样一个朴素的现象出发，整合生物学、心理学、社会学，以动物模型和人群的干预探讨体育锻炼影响抑郁的生理机制，以心理学的测量方法、社会学的问卷调查、访谈法来研究体育锻炼干预青年学生抑郁的效果，以逻辑的演绎推理分析体育锻炼干预抑郁的功能。

上述三个角度的研究充分展示了社会学这门学科所具有的整体性、综合性、开放性的特征，反映了作者多年来对大学生心理健康教育的认真探索以及对体育运动有效促进个体心理健康研究的不懈创新，特别是在人群研究中采用情绪训练营的方式，避免给学生擅贴标签，体现了作者对青年学生强烈的人文关怀意识。

<<大学生健身与心理健康>>

书籍目录

第一部分 大学生健身与心理健康第一章 大学生抑郁情绪与心理健康第二章 体育锻炼对大学生抑郁情绪的影响及机制研究综述第二部分 大学生健身影响抑郁情绪的实验设计第一章 研究大学生健身与抑郁情绪的意义第二章 实验研究设计思路第三部分 大学生健身影响抑郁情绪的实证研究第一章 体育锻炼对抑郁情绪大学生的效果第二章 体育锻炼对抑郁干预的生物学机制第三章 体育锻炼与大学生抑郁水平、身体自我概念的关系第四章 体育锻炼对抑郁情绪大学生人际交往状况的影响第五章 体育锻炼影响大学生抑郁情绪的功能分析第四部分 综合讨论主要参考资料

<<大学生健身与心理健康>>

章节摘录

插图：目前，体育锻炼作为一种影响大学生心理健康及抑郁的手段在国内外已成为常用方法，国内学者在体育锻炼对大学生心理健康及抑郁的影响方面所做的研究较多。

张惠聪对381名在校大学生每周参加锻炼3次以上，每次锻炼持续在45分钟以上者定义为经常参加体育锻炼者与352名非经常参加体育锻炼者用SCL-90量表进行测量。

结果显示，通过经常参加体育锻炼的大学生SCL-90量表同全国常模和高等学校横向比较，可以发现体育锻炼可以提高机体的心理健康水平；通过将经常参加体育锻炼的大学生SCL-90量表中均分 2分的5个主要心理状况与非经常参加体育锻炼大学生的相同指标的比较，证明体育锻炼对提高当代大学生的心理健康水平是显著的；付奕、于芳等在研究中得出大学生中体育锻炼人群在SCL-90总分、强迫因子、焦虑因子、敌对因子平均得分显著低于非锻炼人群，各项症状的阳性检出率（包括抑郁因子）也显著低于非锻炼人群，证实体育锻炼是改善大学生心理健康水平的有效手段之一；李海涵、魏景杰对不同性别大学生中运动群体和非运动群体进行的问卷调查结果发现，运动群体在心境消极情绪的5个维度上包括抑郁的平均分均低于非运动群体，且呈显著性。

研究者认为体育锻炼对缓解或消除大学生的紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱等消极情绪，改善大学生的心理健康有积极作用。

刘柏青等观察登山锻炼对大学生体质、心理素质和心理健康水平的影响，分析其健康效应，发现登山锻炼对增强大学生的体质、心理素质和心理健康均有显著的积极作用，同时对人的思想、精神和身体有充分的浆洗、唤醒和生发作用，其健康效应主要源自“快乐磨炼”和“心灵回归”法则。

<<大学生健身与心理健康>>

编辑推荐

《大学生健身与心理健康》是由人民卫生出版社出版的。

<<大学生健身与心理健康>>

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>