

<<学生课间心理保健操研究>>

图书基本信息

书名：<<学生课间心理保健操研究>>

13位ISBN编号：9787212035211

10位ISBN编号：7212035211

出版时间：2009-4

出版时间：安徽人民出版社

作者：崔立中，徐嘉骏 等著

页数：346

字数：329000

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>

## <<学生课间心理保健操研究>>

### 前言

人们常常慨叹，现在的学生太累了！

早晨离家最早的是学生，晚间休息最晚的是学生。

激烈的学习竞争和长期高强度的学习所引起的学习疲劳，频繁的考试以及升学就业的压力所引起的紧张和焦虑，这些都严重地威胁着学生的心理健康。

学习是一种信息加工过程，神经系统长期处于疲劳、紧张、焦虑状态而不能及时恢复，不仅严重威胁学生的心理健康也严重影响了学生的学习效率。

如何维护学生的心理健康和提高学习效率，已经成了摆在我们面前，亟待我们去解决的最为紧迫的任务。

学生课间心理保健操就是在这样的背景下产生的。

学生课间心理保健操在设计之初就有两个主要目的，一是心理保健，预防心理障碍和心理疾病的发生；二是及时恢复正常的信息加工水平，提高学习效率。

每日一次课间在教室里就可以完成的心理保健操有助于实现上述两个目的，原因在于心理保健操可以帮助我们恢复神经系统的自调功能。

研究表明，多数心理健康问题的产生都是由于自调功能被破坏而引起的。

如果能及时恢复神经系统的自调功能，许多心理健康问题都可以预防的。

例如，学习疲劳就是有机体所发出的要求调节的信号，然而或许是由于学习任务太重我们不能停止学习，或许是出于锻炼意志培养抗疲劳能力的目的，我们不愿停止学习。

## <<学生课间心理保健操研究>>

### 内容概要

学生课间心理保健操是为了及时解除学习疲劳和学习压力以及焦虑、紧张等精神状态对学生学习效率的影响和对心理健康的危害，在认真总结并吸收古今中外有关心理调节的实践经验与理论研究成果的基础上，由著者融合雅各布松渐进性肌肉放松技术，并结合印度瑜伽、中国气功等放松技术设计加工改编而成。

自2002年起，学生课间心理保健操在辽宁、安徽、江西等省的二十余所大中小学进行了连续5年的反复实验和修改完善，并逐节进行了脑电检验，两千多名被试的实验研究，证明学生课间心理保健操可以有效缓解学习压力、焦虑、紧张等疲劳状态和精神状态的影响，提高学习效率，维护心理健康，而且对大中小学生普遍适用。

作为课题的终端成果和推广普及的教材，本书详细介绍了学生课间心理保健操的意义、目的、原理、实验效果、适用范围及操作方法和要求，突出了操作指南的特点。

同时也适当兼顾了学术性。

## <<学生课间心理保健操研究>>

### 作者简介

崔立中，1949年12月生，辽宁沈阳市人。

现为安徽师范大学教授，硕士研究生导师，安徽师范大学心理学实验室中心主任。

长期从事教育心理与咨询心理、认知心理与创新心理研究，发表论文30余篇，主持科研项目17余项，出版专著《创新心理学》、《心育原理与操作》、《学生课间心理

## <<学生课间心理保健操研究>>

### 书籍目录

前言第一章 人类战胜精神疲劳与压力的种种尝试 第一节 传统的放松方法 一、有氧运动 二、缓慢运动 三、呼吸疗法 四、沉思疗法 五、按摩 第二节 现代心理放松技术 一、主导性想象 二、生物反馈 三、生物能量释放治疗 四、音乐疗法 五、自生训练 六、亚历山大技术 七、渐进性肌肉放松第二章 学生课间心理保健操的基本理论 第一节 学生课间心理保健操的性质与特点 一、学生课间心理保健操的性质 二、学生课间心理保健操的特点 第二节 学生课间心理保健操的调节功能 一、学生课间心理保健操的目标 二、学生课间心理保健操的调节功能 第三节 学生课间心理保健操的理论与实践基础 一、鲁利亚的机能系统学说 二、沃尔普的交互抑制原理 三、雅各布松的放松技术及其发展第三章 学生课间心理保健操的操作与训练 第一节 学生课间心理保健操的编排与分类 一、学生课间心理保健操的编排 二、学生课间心理保健操的分类 第二节 学生课间心理保健操的训练与要求 一、学生课间心理保健操的训练程序 二、学生课间心理保健操训练的相关要求第四章 学生课间心理保健操的脑电检验 第一节 学生课间心理保健操的检验方法 一、主观评定法 二、学习效率检查法 三、信息加工水平检查法 四、闪光临界融合频率测定 第二节 学生课间心理保健操的脑电分节检验 一、生物反馈技术及其应用 二、脑电波概述 三、学生课间心理保健操脑电波检验的实验研究第五章 学生课间心理保健操对个体差异的适用性 第一节 学生课间心理保健操对不同智力水平的作用研究 一、智力概述 二、心理健康与智力的关系 三、学生课间心理保健操与不同智力水平 第二节 学生课间心理保健操对不同气质人格类型的作用研究 一、气质概述 二、学生课间心理保健操与不同气质类型 三、人格概述 .....第六章 学生课间心理保健操与其它放松技术的结事第七章 学生课间心理保健操对缓解考试焦虑的作用第八章 学生课间心理保健操对缓解学习疲劳的作用第九章 学生课间心理何健操对缓解学习压力的作用第十章 学生课间心理保健操对缓解学习倦怠的作用主要参考文献后记

## &lt;&lt;学生课间心理保健操研究&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：然而，心理保健操的主要目的毕竟不是治疗，而是保健和预防，对于早已存在某些症状的学生，应在坚持心理保健操训练的基础上，结合进行相关形式的更为系统的放松训练或其它治疗。

例如，心理保健操可以与系统的渐进性肌肉放松训练或自我催眠技术结合：在课间或考场上用心理保健操，在家里或咨询室用渐进性肌肉放松技术，或自我催眠技术；可以与生物反馈结合，根据生物反馈所提供的信息，调整训练，可以与想象放松或认知疗法结合，特别是艾利斯的合理情绪疗法，还可以与气功或瑜伽做进一步的结合。

这方面的内容，本书也将在后面的章节讨论，这里不再赘述。

心理保健操维护学生心理健康、恢复信息加工能力从而提高学习效率的功效，经连续五年的一系列实验研究已经得到了充分的证明。

但是，心理保健操与睡眠或其它形式的休息以及文娱活动和体育活动，是不可以互相替代的。

由于开展了心理保健操的训练而减少睡眠、休息、文体活动或取消诸如眼保健操一类活动的做法是不可取的，由于要开展其它活动而暂时或临时中断心理保健操训练的做法也是不可取的。

（四）心理保健操与个别差异的关系研究表明，心理保健操不仅适用于不同性别、不同地区的学生，也可以在一定范围内适应学生个别差异。

也就是说，心理保健操对于不同心理水平、心理特点、心理倾向的学生，在一定范围内，都可以发挥其维护心理健康、恢复信息加工水平进而提高学习效率的作用。

而对于在智力、人格、心理健康、认知风格等方面偏常发展或极端类型的学生，心理保健操的作用就有限了。

因此，心理保健操的训练一定要照顾学生的个别差异。

一般的做法是，建立学生心理档案，根据心理档案所揭示的学生的心理水平，心理特点和发展倾向筛选个别指导对象，对心理偏常或极端类型以及已经表现出某些症状的学生，给以个别心理辅导或特殊心理训练。

例如本课题组的薛艺等人根据EPQ的测验结果，对神经质得分超过61.5分的学生，在集体保健操训练的基础上给以个别辅导，有效控制了这部分学生神经质可能偏常发展的倾向。

有关心理保健操与个别差异的关系的研究，本书将在下一章讨论。

具体内容请见本书下一章和附录中的研究报告。

## <<学生课间心理保健操研究>>

### 后记

本书为“积极心理咨询”项目研究和“学生课间心理保健操”项目研究的系列成果之一，是项目组全体成员共同努力的结果。

除了本书的著者，与项目直接有关的成果和研究成员还有：崔立中、刘鹃：《课间缓解学习疲劳的一项探索性研究》，《心理科学》2007年30（6）期；薛艺、邢宽、崔立中：《课间心理保健操预防神经质偏常发展实验研究》，《中国校医》2008年22（5）期；刘鹃、崔立中：《心理保健操对中小学生学习疲劳的缓解作用》，《中国学校卫生》2008年29（4）期；谢莉：《缓解考试焦虑的一项探索性研究》，《中国校医》2008年22（6）期；胡芳：《课间心理保健操缓解初中生考试焦虑实验研究》，硕士学位论文，2008年4月；王承清：《课间心理保健操缓解中学生学习倦怠的实验研究》，硕士学位论文，2008年12月；徐丽娟：《心理保健操缓解中学生数学焦虑的实验研究》，硕士学位论文，2009年1月；刘鹃：《心理保健操缓解学习疲劳的实验研究》，硕士学位论文，2009年1月；郑凯：《利用心理放松操恢复注意稳定性的实验研究》，学士学位论文，2006年7月；罗佳：《心理保健操对不同智力水平的作用》，学士学位论文，2006年7月。

<<学生课间心理保健操研究>>

编辑推荐

《学生课间心理保健操研究》由安徽人民出版社出版。

<<学生课间心理保健操研究>>

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>