

<<新编初中健康教育（全1册）>>

图书基本信息

书名：<<新编初中健康教育（全1册）>>

13位ISBN编号：9787214032065

10位ISBN编号：7214032066

出版时间：2009-7

出版时间：《新编初中健康教育.初二全一册》编写组 江苏人民出版社 (2009-07出版)

作者：《新编初中健康教育.初二全一册》编写组

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>

## <<新编初中健康教育（全1册）>>

### 内容概要

《新编初中健康教育:初2年级(全1册)》内容新颖、通俗易懂、图文并茂、重点突出、系统全面、科学实用,健康素质是学生综合素质的重要部分,健康知识是学校教学的一项重要内容,健康素质的全面提高依赖于系统的健康教育课程。

书籍目录

1.良好的生活方式是健康的保证 1 2.营养素与健康 16 3.如何面对挫折 26 4.正确对待“青春痘” 40 5.当我们面对甲型H1N1流感 52 6.被忽略的“隐形杀手”——肺结核 63 7.预防宠物伤害人 74 8.青少年肥胖会危害一生 85 9.保护我们的心脏 94 10.青春期保健 108 11.游泳与安全 117 12.酷暑防中暑 128 13.运动损伤的预防和处理 137 14.无形的杀手——煤气中毒 152 附录：我国7~18岁青少年身高、体重对照表 161 青少年常见疾病预防措施一览表 162

## 章节摘录

版权页：插图：中学生“挫折感”的来源主要表现在以下四个方面：1.来自家庭的：如父母不和、期望值与实际能力的矛盾，家庭经济条件差、父母下岗或生病以及父母或双方的不良脾气或嗜好等。2.来自学校的：如功课压力大、同学竞争激烈、教师不够关心、师生情感摩擦、同学关系摆不正、个别学生的负面影响等。

3.来自社会的：如邻里不睦、家庭攀比、影视及电子游戏机的诱惑、社会阴暗面的影响等。

4.来自自身的：中学阶段正是身体发育与心理发育步调不一致的阶段，在成长过程中，难免有许多“自己跟自己过不去”的时候。

心中的自我总爱跟现实中的自我“较真”，在这场心理搏斗中，心中的自我并不能永远获胜，挫折感由此而生。

同样的事件，不同的人有不同的感觉。

同样的打击，不同的人有不同的心理感受和不同的心理承受能力，因而这就使得各人的心理耐挫感强度各不一样。

据调查，中学生有百分之六十左右的人能够在挫折后正视挫折，进行自我调节或寻求积极的帮助。

但也有百分之四十左右的学生，面对挫折表现出惊慌失措、悲观失望、一蹶不振，离家出走，更有甚者会产生攻击行为和自杀倾向。

例如2008年某报刊登的“某初中生在留下遗书中说‘学习和生活的压力太大’后从32层楼跳下自杀；2009年某晚报报道的“某中学生因早恋遭到母亲反对，加上期末考试的压力，这个原本开朗而又漂亮的女生从家中8楼纵身跃下。

”等等，都说明了在学生中确实存在着大量的心理问题。

中学生遭遇挫折的基本类型 挫折的基本类型较多，但从中学生遭遇挫折的内容来看主要有以下几种：

1.学习性挫折——由于个体在学习过程中遇到的种种障碍而引起的挫折。

2.交往性挫折——由于个体在处理人际关系方面或与学校及其他群体人员交往时遇到的障碍而引起的挫折。

3.志趣性挫折——由于个体在兴趣、志向和愿望等方面所遇到的障碍而引起的挫折。

4.自尊性挫折——由于个体在自我尊重方面的需要没有得到相应满足而引起的种种挫折。

怎样提高挫折承受力 1.改变不合理的信念 改变不合理的信念，就可以提高挫折承受力。

美国心理学家艾利斯总结了三条常见的不合理信念。

一是“绝对化要求”，是指人们以自己的意愿为出发点，对某一事物怀有其必会发生或必不会发生的信念，通常与“必须”“应该”等词联系在一起。

例如，“我必须表现良好，并受到某重要人物的赏识，若不能如此，我就是一个无能的人”“你必须公平对待我，如果不这样，将很可怕，我会无法忍受”。

二是“过分概括化”，指在一件事上失败了，便推论自己在各方面都不能成功，这种不合理性也常会导致自责自罪、自卑自弃的心理以及焦虑、抑郁等情绪的产生。

三是“糟糕至极”，即认为某事情发生了会非常可怕，是灾难性的，以至于无法忍受。

当你因为考试成绩不理想，与同学关系紧张而未能当选班干部时；当你因生理上有缺陷，如长相、个子、肥瘦等原因，而感到沮丧、悲观的时候，请审视一下自己的观念，看自己是否陷入上述不合理的泥沼中。

<<新编初中健康教育（全1册）>>

编辑推荐

《新编初中健康教育:初2年级(全1册)》由江苏人民出版社出版。

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>