第一图书网, tushu007.com

<<生理-心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<生理-心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787502167905

10位ISBN编号：7502167900

出版时间：2008-11

出版时间：张素芳 石油工业出版社 (2008-11出版)

作者：张素芳 编

页数：349

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

内容概要

《生理：心理健康教育》内容既有针对大学生的生理健康、常见病防治和用药常识的详细介绍，又有对大学生人际交往、恋爱心理的分析，更有大学生常见心理困惑的调适方法。

《高职高专教材?生理-心理健康教育》可作为高职高专学校教学及培训用书，也可供广大青年阅读。

<<生理-心理健康教育>>

书籍目录

第一章 健康与健康教育第一节 健康新概念第二节 亚健康及疾病的三级预防第三节 高校健康教育的特点和任务附：心理健康测试思考题第二章 学习卫生和起居卫生第一节 用眼卫生与健康第二节 用脑卫生与健康第三节 起居卫生与健康附：保护视力的4种锻炼方法思考题第三章 营养与健康第一节 营养素的功能第二节 平衡膳食与合理营养第三节 养成良好的饮食习惯思考题第四章 生殖健康教育第一节 性与性别第二节 性生理卫生第三节 性传播疾病与预防第四节 培养科学健康的性观念思考题第五章 传染病和常见病的防治第一节 传染病概述第二节 常见传染病的预防处理第三节 常见病的防治思考题第六章 常见急症与意外伤害处理第一节 心肺复苏术第二节 意外伤害的急救思考题第七章 就医指南与合理用药第一节 就医指南第二节 合理用药思考题第八章 大学生挫折心理及其应对第一节 挫折及其分类第二节 受挫后的行为反应第三节 提高挫折承受力附：挫折承受能力测试思考题第九章 大学生学习心理第一节 学习与学习动机对心理健康的影响第二节 常见的学习心理问题及其调适附一：学习动力自测附二：考试焦虑程度测试思考题第十章 大学生人际交往第一节 大学生人际交往概述第二节 人际交往障碍及调适第三节 大学生人际交往能力的培养附：大学生人际关系自我测试思考题第十一章 大学生恋爱心理第一节 恋爱与恋爱心理效应第二节 常见的恋爱心理困扰与调适第三节 学习培养爱的能力附：恋爱态度测试思考题第十二章 大学生网络心理第一节 网络虚拟世界与心理需求第二节 大学生常见的网络偏差行为及其危害第三节 大学生网络偏差行为的调适附一：网络心理健康的标准附二：全国青少年网络文明公约思考题参考文献

章节摘录

第一章 健康与健康教育随着社会不断进步，改革不断深入，人民生活水平不断提高，人们越来越关心自己的健康，但人们对健康的理解却各不相同。
在竞争程度日益加剧的今天，大学生的健康问题已引起社会的重视，为了提高学生的健康水平，促进学生全面发展，增强学生的社会适应能力，帮助学生顺利地走向社会，掌握一些健康的基本知识是非常必要的。
第一节 健康新概念一、现代人的健康观现代科学技术和医学的发展，揭示了人的整体性以及人与自然环境和社会环境的统一。
人们有理由认为，人的生物学寿命在150岁以上，但即使是在衣食无虞的人类群体中，百岁老人也寥寥无几。
这是因为人的寿命长短，要受许许多多因素的干扰和制约，如生理的、心理的、社会的和自然环境的等因素。
因此，现代社会中，人们对健康的认识，已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提升身体素质；从单纯的生理标准扩展到心理社会标准；从生物医学模式转变为生物一心理一社会医学模式，于是，新的健康观应运而生。

编辑推荐

《生理:心理健康教育》可作为高职高专学校教学及培训用书，也可供广大青年阅读。

第一图书网, tushu007.com

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