

<<运动与心理健康>>

图书基本信息

书名：<<运动与心理健康>>

13位ISBN编号：9787561228029

10位ISBN编号：7561228023

出版时间：2010-6

出版时间：西北工大

作者：赵夏娣

页数：255

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>

## <<运动与心理健康>>

### 内容概要

《运动与心理健康》以宏观“运动(Sports)”概念为基础,研究在体育教育、运动健身、竞技体育等实践领域内,维护和保持心理健康的规律,探讨其原理和方法,揭示人在运动中与客观现实交互作用的原理,从运动的角度,阐述人的精神现象与客观现实的依赖关系。

书中以理论教学为主,诠释了运动参与在保持心理健康、克服心理障碍、促进大学生心理健康等方面的功能效应,为大学生心理健康的促进手段与方法提供理论支持与技术指导。

本书共有十章,内容包括绪论、心理健康概述、运动与心理的关系、运动心理学的基本概念、运动与心理建设、运动与社会适应、运动与心理调控、体育学习中的心理动力调节、运动技战术学习的心理学分析、科学选择强化运动参与的心理效应、心理测量与人生发展等内容。

本书集理论性、学术性、知识性和实用性为一体,既可作为普通高校体育教育、心理健康教育专业本科生、研究生的教材,也可作为大、中专院校体育教师、教练员、心理健康教育辅导员的教学参考资料。

## &lt;&lt;运动与心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论第一章 心理健康概述第一节 健康的内涵与界定第二节 心理健康的概念与判定标准第三节 大学生心理问题的归因分析第四节 大学生心理健康教育第二章 运动与心理的关系第一节 体育健身的心理学理论第二节 身体活动与锻炼产生的情绪体验第三节 体质健康与心理健康的交互作用第四节 体育运动对心理健康的积极作用第三章 运动心理学的基本概念第一节 运动中感知觉的基本特征第二节 体育学习中的特殊性记忆第三节 运动中学生思维能力的发展第四节 注意与运动表现第四章 运动与心理建设第一节 体育运动对情绪的影响第二节 体育活动中的意志努力第三节 体育运动与自信心建立第四节 体育运动与人个性的发展第五章 体育运动与社会适应第一节 运动中的攻击性行为第二节 运动学习中的人际关系第三节 体育团队的心理效应第四节 体育活动中的领导行为第六章 运动与心理调控第一节 运动愉快感对心理健康的作用第二节 体育活动的特征与锻炼效应第三节 运动参与及其心理调控第四节 调控心理的运动项目选择第七章 体育学习中的心理动力调节第一节 运动动机第二节 运动兴趣第三节 体育活动的目标定向与目标设置第四节 运动归因第八章 运动技战术学习的心理学分析第一节 运动技能学习的心理学分析第二节 运动技能的学习与训练第三节 战术意识的培养与战术心理手段的运用第四节 战术预见与战术行动的反射控制第九章 科学选择强化运动参与的心理效应第一节 运动项群理论及其心理表现第二节 不同运动项群运动员的心理特点第三节 科学选择强化运动参与的心理效应第四节 大学生锻炼项目的选择与心理健康第十章 心理测量与人生发展第一节 心理测量与心理健康第二节 职业选择与心理测量第三节 心理健康状况自测附录 大学生常用心理测量量表参考文献

<<运动与心理健康>>

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>