

<<休闲与健身运动心理学原理与应用>>

图书基本信息

书名：<<休闲与健身运动心理学原理与应用>>

13位ISBN编号：9787561544136

10位ISBN编号：7561544138

出版时间：2012-12

出版时间：厦门大学出版社

作者：陈作松

页数：130

字数：210000

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>

## <<休闲与健身运动心理学原理与应用>>

### 内容概要

运动心理学界的关注，因此出现了大量相关的研究，也取得了可喜的成果。

《高职高专旅游大类十二五规划教材：休闲与健身运动心理学原理与应用》就是以中外学者在这一领域取得的实证研究资料为基础，重点介绍社会体育指导员、体育管理与服务人员必须具备的休闲与健身运动心理学知识与原理；以休闲与健身运动中典型的心理案例为主线，以实训操作为手段，着重探讨应用休闲与健身运动心理学知识及原理解决实践问题的操作能力。

本书不仅可以作为体育专业本、专科学生的教材，而且普通读者阅读本书对于个人采用科学的锻炼方法来增进心理健康和提高生活质量亦不无益处。

书籍目录

第一章 绪论

- 第一节 休闲与健身运动心理学的基本概念
- 第二节 休闲与健身运动心理效应研究兴起的背景
- 第三节 休闲与健身运动心理效应研究的理论基础
- 第四节 休闲与健身运动心理学的研究内容与方法
- 第五节 实训操练

第二章 休闲与健身运动行为的调节与理论

- 第一节 影响休闲与健身运动行为的因素
- 第二节 不同变量与休闲与健身运动行为的调节
- 第三节 休闲与健身运动行为的理论
- 第四节 实训操练

第三章 休闲与健身运动行为的激励策略

- 第一节 健身动机
- 第二节 目标设置
- 第三节 自我效能
- 第四节 激发健身运动行为的案例分析
- 第五节 实训操练

第四章 健身运动与情绪

- 第一节 情绪的概念
- 第二节 健身运动与情绪
- 第三节 健身运动与情绪效应的影响因素
- 第四节 实训操练

第五章 健身运动与人格

- 第一节 人格的概念
- 第二节 健身运动与人格的研究
- 第三节 实训操练

第六章 健身运动与认知

- 第一节 认知的概念
- 第二节 健身运动对认知活动的影响
- 第三节 实训操练

第七章 健身运动与心理疾病的防治

- 第一节 健身运动与抑郁症
- 第二节 健身运动与强迫症、精神分裂症和睡眠障碍
- 第三节 实训操练

第八章 健身运动的消极心理效应

- 第一节 健身运动成瘾
- 第二节 健身运动倦怠
- 第三节 实训操练

第九章 增进心理健康的运动处方

- 第一节 运动处方概述
- 第二节 运动处方心理效应的研究
- 第三节 实训操练

参考文献

## <<休闲与健身运动心理学原理与应用>>

### 编辑推荐

运动心理学界的关注，因此出现了大量相关的研究，也取得了可喜的成果。

陈作松编著的《休闲与健身运动心理学原理与应用》就是以中外学者在这一领域取得的实证研究资料为基础，重点介绍社会体育指导员、体育管理与服务人员必须具备的休闲与健身运动心理学知识与原理；以休闲与健身运动中典型的心理案例为主线，以实训操作为手段，着重探讨应用休闲与健身运动心理学知识及原理解决实践问题的操作能力。

本书不仅可以作为体育专业本、专科学生的教材，而且普通读者阅读本书对于个人采用科学的锻炼方法来增进心理健康和提高生活质量亦不无益处。

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>