第一图书网, tushu007.com

<<体育锻炼与心理健康>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与心理健康>>

13位ISBN编号：9787563313143

10位ISBN编号：7563313141

出版时间：2005-7

出版时间：王润平 广西师范大学出版社 (2005-07出版)

作者：王润平 编

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

第一图书网, tushu007.com

前言

健康是伴随人类发展的永恒主题。
进入21世纪，社会的进步和经济的繁荣使人们对健康的认识进一步深入，并以极大的热情关注健康问题。
21世纪是“以人为本”的世纪，这体现在人类社会在发展观念上的重大变化，标志着在当今社会发展中人类对自身的重新认识与反思，“以人为本”也将成为新世纪体育发展的主旋律。
体育锻炼对人们生活质量的影响、对身心健康的作用成为热门的话题。
新的健康观改变了人们对健康认识的深度与广度，从而人们提出了高水平的健康模式，即合理的营养、经常的体育锻炼、心理适应能力的提高和加强自我保健措施。
体育锻炼已被确定为是健康的四大基石之一。

内容概要

<<体育锻炼与心理健康>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 现代社会对人类心理健康的挑战 第二节 精神疾病与心理健康问题 第三节 体育锻炼对心理健康的促进作用第二章 心理健康第一节 心理健康概述 第二节 心理健康的主要理论观点 第三节 影响心理健康的因素第三章 体育锻炼与身心健康 第一节 体育锻炼对人体身心健康的基本作用第二节 体育锻炼的分类与内容 第四章 体育锻炼与心理健康的有关理论 第一节 体育锻炼心理效应的有关理论基础 第二节 体育锻炼产生良好心理效应的影响因素第三节 影响参加体育锻炼的心理因素分析第五章 体育锻炼及其心理效益 第一节 体育锻炼与情绪 第二节 体育锻炼与自尊、自信 第三节 体育锻炼与认知能力第四节 体育锻炼与人格发展及社会适应 第五节 体育锻炼项目的选择与锻炼的科学化第六节 体育锻炼可能带来的问题 第六章 学校体育与学生心理健康 第一节 中学生心理健康状况分析 第二节 学校体育对学生心理健康的作用 第七章 心理健康教育与心理健康辅导 第一节 心理健康教育概述 第二节 学校心理健康辅导 第三节 青少年心理障碍的预防与辅导 第八章 心理健康测量与评估 第一节 心理健康测量与评估概述 第二节 心理健康测量与评估的常用量表 附录 参考文献

章节摘录

（一）生物学因素生物学因素主要包括遗传因素与生理特点。
1．遗传因素人的心理活动是不能遗传的。
但是一个人作为身心兼备的整体，与遗传因素的关系又是十分密切的，特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等，受遗传因素的影响更为明显。
在日常生活中，经常发现来自同一个家庭的兄弟姐妹彼此之间的性格相似，并且有父母的影子。
即使是分别在两个家庭中成长的同卵双胞胎，二者的脾气秉性都大同小异。
遗传因素在人格障碍以及各类神经症发病中的作用也不容忽视。
2．生理特点某些严重的躯体疾病或生理机能障碍可能成为人心理障碍与精神失常的原因。
例如脑器质性病变，包括脑肿瘤、脑炎、脑血管疾病、脑外伤等，会直接导致各种心理异常表现，出现意识障碍、智力障碍、严重遗忘症和人格异常等。
又如内分泌机能障碍，最突出的如甲状腺机能亢进，可导致敏感、易怒、暴躁、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现。
一些慢性疾病常使人变得烦躁不安、敏感多疑、情绪稳定性降低、行为控制力减弱，严重的可能会导致心理障碍。

编辑推荐

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