

<<大学生健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康教育>>

13位ISBN编号：9787040169690

10位ISBN编号：704016969X

出版时间：2005-7

出版时间：高等教育出版社

作者：吴纪饶

页数：375

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>

## <<大学生健康教育>>

### 前言

7年前，在高等教育出版社的资助下，我和我的几位同行曾编写出版《大学生健康教育》一书，其初衷是解决部分普通高等学校开设健康教育课而缺教材的燃眉之急，未曾想到教材出版后的短短几年，其产生的社会反响如此之好，已成为许多高校开展大学生健康教育的首选教材，该教材集知识性、可读性和教育性为一体，深受当代大学生的青睐。

对于人的一生，7年的时间是非常短暂的，然而，正是这短暂的7年，健康教育在神州大地发生了深刻的变化。

在我国，健康教育作为提高国民素质的基本策略已家喻户晓，与此同时，各类健康教育书籍，如雨后春笋，层出不穷，使健康教育的理论与实践得到不断完善。

为了满足高等学校开展健康教育工作的需要，不断将健康教育的新知识和新理论融进到大学健康教育的实践中，我们对原教材进行了修订。

修订后的新教材具有下列特点：时代性。

健康教育作为全人类发展的事业，是与现代医学模式的演变和人类疾病谱和死亡谱的变化密切相关的。

新教材通过翔实的数据资料和大量的典型事例，深刻阐述了现代健康教育的目标和意义，同时，结合当代大学生普遍存在的心理健康与行为健康问题，突出大学生心理和行为的健康教育，使教材更贴近时代要求，满足时代发展的需要。

先进性。

进入新世纪以后，健康教育提出了新的目标和策略。

如世界卫生组织（WHO）在强调健康教育同时，更注重推进健康促进，该组织所制定的《国家健康促进行动计划规划框架》，把加强公共卫生体系建设放在突出的位置上。

另外，2005年1月我国卫生部起草制定了《全国健康教育与健康促进工作规划纲要（2005～2010年）》，旨在规范和指导全国健康教育与健康促进工作的开展。

新教材在保留原教材健康教育部分内容基础上，增设了健康教育理论基础、学习的健康干预、性健康教育和健康促进、体育锻炼的健康促进，以及有关学校与社区健康教育和健康促进的组织与管理等内容，使教材体现健康教育的新理念和新发展。

## <<大学生健康教育>>

### 内容概要

7年前，在高等教育出版社的资助下，我和我的几位同行曾编写出版《大学生健康教育》一书，其初衷是解决部分普通高等学校开设健康教育课而缺教材的燃眉之急，未曾想到教材出版后的短短几年，其产生的社会反响如此之好，已为许多高校开展大学生健康教育的首选教材，该教材集知识性、可读性和教育性为一体，深受当代大学生的青睐。

## &lt;&lt;大学生健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康教育概述第一节 健康和健康教育的基本概念第二节 健康教育的原则与方法第三节 大学健康教育的目的和深远意义第四节 健康教育的发展第二章 健康教育的理论基础第一节 行为学与健康教育第二节 健康教育的传播第三节 预防医学与健康教育第三章 大学生的心理健康第一节 心理健康概述第二节 大学生的心理问题与心理障碍第三节 大学生的心理疾病第四节 大学生心理健康咨询与干预第四章 行为的健康教育第一节 行为及其与健康的关系第二节 促进大学生健康的行为第三节 危害大学生健康的行为及其行为矫正第五章 学习与健康第一节 学习及其对健康的作用第二节 建立科学的学习方法第三节 学习健康的干预第六章 人际交往与健康第一节 健康的人际交往第二节 恋爱健康教育第七章 性健康教育第一节 性科学概述第二节 大学生性心理问题和心理障碍第三节 常见性传播疾病及其预防第四节 性健康教育和健康促进第八章 营养与健康第一节 大学生的营养需求第二节 合理膳食与健康生活第三节 自身营养状况调查第九章 体育锻炼与健康促进第一节 体育锻炼的健身原理、原则及健身作用第二节 体适能第三节 体育锻炼的运动处方第四节 体育锻炼项目的选择第五节 常见运动性病症与运动性损伤的预防第十章 闲暇活动与健康第一节 大学生的闲暇活动第二节 闲暇活动对人体健康的作用第三节 闲暇活动应遵循的原则第十一章 生态环境与健康第一节 生态环境对人体健康的影响第二节 环境污染与健康第三节 校园环境与健康第十二章 大学生常见疾病的防治第一节 常见症状及临床意义第二节 常见传染病的防治第三节 常见疾病的防治第四节 意外伤害的急诊处理与急救方法第十三章 大学生健康状况的测i与评价第一节 健康测量与评价的概述第二节 大学生体质健康标准测试的内容和意义第三节 大学生心理健康相关量表第四节 健康状况自我测量第十四章 学校健康教育和健康促进的组织与管理第一节 学校健康教育和健康促进的概述第二节 影响学生健康的因素第三节 学校健康教育和健康促进的实施第四节 学校健康教育和健康促进的管理标准第十五章 社区健康教育和健康促进的组织与管理第一节 社区健康教育和健康促进的概述第二节 社区健康教育的策略与条件第三节 社区健康教育的回顾第四节 大学生志愿者与社区健康教育

## <<大学生健康教育>>

### 章节摘录

学习中的“高原现象”是指在学习过程中的一定阶段，产生学习效率降低，学习进步缓慢，甚至停滞的现象。

这是教育心理学者在研究操作技能形成过程中，所发现的一种带规律性的现象。

在各种知识和技能学习过程中，学习者一般都要经历以下四个阶段：（1）学习开始阶段。

在这一阶段，学生要理解新事物，熟悉新规律。

一般说来，学习是比较费劲的，但总的看来，学习效率是向上的趋势。

（2）迅速进步阶段。

当学生初步掌握了学习规律和方法，学习效率会明显提高，学习兴趣日益浓厚，进步迅速，直线上升。

（3）高原阶段。

由于在学习过程中，遇到主观和客观原因所造成的各种障碍，使学习进步速度缓慢，学习效率不佳，提高甚少，或者有明显下降，使学习处于波动甚至停滞状态。

（4）克服高原阶段。

当学生主观不断努力，积极改变和寻求有效学习方法，以及在教师的正确引导和教育环境的促使下，克服种种障碍，从而掌握了新的学习规律和技巧，学习兴趣又得到提高。

产生“高原现象”的原因很多，现将主要原因归纳如下：（1）心理因素。

表现为意志品质差，遇到困难失去信心；学习目的不明确，动机减弱，兴趣降低，甚至产生厌倦等消极情绪。

（2）方法因素。

表现为死记硬背，缺乏活力。

不注意用脑卫生，长期使大脑处于极度兴奋和紧张之中，造成大脑过度疲劳，使思维活动产生反效应，越想思维敏捷，越感到思维迟钝。

<<大学生健康教育>>

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>