第一图书网, tushu007.com

<<大学生健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787309032918

10位ISBN编号：7309032918

出版时间：2002-8

出版时间：复旦大学出版社

作者：江伟康 编

页数：282

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

前言

大学生应该是德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人，既要有崇高的理想、高尚的情操、扎实的专业知识和技能，又要有健康的心身。
在大学普遍开展健康教育以提高大学生的心理素质，这既是发展德育和智育的基础，也是关系到提高中华民族素质的一项具有战略意义的重要工作。
应该看到，由于健康教育工作的薄弱，因而不少大学生对维护健康不够重视，又缺乏应有的保健知识，甚至对不良的生活方式习以为常，在不同程度上损害了健康。
大学生又是一个特殊的青年群体，面临多种选择、机遇和激烈的竞争，他们正处于个性发展和人生观形成的过程中，很容易产生心身疾病。
因此，普及健康教育，提高健康素质，已刻不容缓。
经国务院批准，国家教委和卫生部联合发布了《学校卫生工作条例》，已成为学校卫生工作的基本法规。
条例中明确指出普通高校应当开设健康教育课和讲座，这一规定已引起高校领导和卫生工作者的普遍重视，相继开设了讲座和选修课。
为了提高大学生健康教育的质量，加强教材内容的科学性、实用性，使教学逐步走向规范化，上海市高校保健医学研究会的同志根据《大学生健康教育的基本要求（试行）》编写了《大学生健康教育读本》一书，因而可以用作大学生健康教育的试用教材，无疑是非常及时的。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

从本书第二版出版至今已有4年的时间。
在这期间，社会各方面都有了巨大变化。
经济腾飞带来的激烈竞争和生活节奏的加快，使人们面临巨大的精神压力与体能负荷。
大众的健康意识和健康需求已有了明显的增长。
在此同时，随着社会环境的复杂化与多元化，人们在选择生活的内容与形式、理念与兴趣、行为与习惯等等方面，也呈现了千姿百态的格局。
面对一系列的新问题，提倡什么，反对什么，怎样来造就健康的素质，作为大学生的健康读本不能不有所表态。
一句话，新读本应该具有明显的时代特征。
　为此，对第二版作较大的修改。
修改之一，尽量减少以往读本中人云亦云的老生常谈，多探讨些大学生们关心而敏感的问题；修改之二，变更视点，从单层面的防病保健转向多层面全方位的素质陶冶；修改之三，避免自以为是、居高临下式的说教，代之以有创意的启发和平等的探讨。

<<大学生健康教育读本>>

书籍目录

第一章 健康之道 第一节 健康是人的基本素质 第二节 健康需要积累 第三节 健康是一个主动的过程第二章 心理健康 第一节 大学生心理健康的标准与评价 第二节 大学生心理活动的主要特点 第三节 情绪与健康 第四节 压力与疾病 第五节 人际交往与心理健康 第六节 职业与心理健康 第七节 大学生常见的心理障碍与自我调适第三章 生活方式与健康 第一节 远离“三害”——吸烟、酗酒、吸毒 第二节 饮食营养——并非多多益善 第三节 运动——健康的聚宝盆 第四节 生活节律——无形的指挥棒 第五节 科学用脑——开发智慧的处女地 第六节 生活方式病——早期预防第四章 性与健康 第一节 性成熟标志与困惑 第二节 正确对待性欲与性冲动 第三节 性道德与婚前性行为 第四节 爱情、婚姻与家庭 第五节 优生优育 第六节 几个值得思考的问题 第七节 预防性传播疾病第五章 环境与健康 第一节 生态环境对健康的影响 第二节 重视社会心理环境 第三节 校园环境与学生健康第六章 掌握自我保健的技能 第一节 健康的自我监测 第二节 常见病症的辨别与自我处理 第三节 现场复苏知识和技能 第四节 意外事故防制 第五节 学习情绪放松的技巧第七章 合理利用卫生资源 第一节 有效利用信息资源 第二节 选择就诊医院 第三节 主动配合医疗 第四节 学习使用非处方药

章节摘录

应具有积极乐观的性格，敢于面对现实，适应不断变化的社会环境、心理压力和处理好变化中的人际关系。
需要不断地学习，不断地调整和适应各种变化因素，更要掌握应对技巧和策略。
排除来自外界不良因素的伤害。
为面对未来“积累资本，积蓄能量”。
第三节健康是一个主动的过程健康对于每一个人来讲是终身的追求。
可是，谁都承认患病者最能体会健康的重要，这是因为他们已感受到不健康所带来的痛苦、麻烦，直至对生命的威胁。
为此他们在付出代价的同时，也必须为维护和恢复健康作出行动，但这毕竟已是“临渴掘井”，甚至是“竭泽取鱼”，为时已晚。
为此，世界范围内有众多明智人士竭力呼吁，在全社会开展健康教育和促进健康的活动，使人人能够确立正确的健康文化理念。
健康虽具有社会性，对个人而言，自己的作用具决定意义。
当人们从出生到懂事、身心发育、成长和健康行为的形成，家长和老师起着重要的启蒙作用。
之后的漫长岁月，健康就由人们自己掌握。
家长、老师、朋友，包括医生只能是第二位的。
随着经济发展和科技进步，人们热爱生活，享受生活，关注健康。
可是享受生活决不是随心所欲，否则将损害健康，摧残生命。
健康决不是天生的，决不会得到谁的恩赐，亦不可能得到借贷，只能决定于自己的行动和付出的努力。
也就是人们常说的“未病时防病”，“未老时防老”。

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