

<<大学生健康教育与体育健身>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康教育与体育健身>>

13位ISBN编号：9787562932666

10位ISBN编号：7562932662

出版时间：2010-11

出版时间：武汉理工大学出版社

作者：韦建明

页数：262

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>

## <<大学生健康教育与体育健身>>

### 内容概要

《大学生健康教育与体育健身》全面介绍了：高校健康教育的基本理论与操作实践，通过祖国医学和本土文化对自我观念、自我意识的影响论述心理健康的重要意义，探索具有中国特色的健康意识和健康观念，以帮助大学生形成健康第一、终身体育的健康意识，确定新的健康教育理念，构建“知行一意”的健康教育模式。

《大学生健康教育与体育健身》可作为本、专科公共体育与健康课程的教材，也可作为科普读物供广大读者阅读，还可作为大、中、小学教师的参考用书。

## <<大学生健康教育与体育健身>>

### 书籍目录

第一章 绪论第一节 健康与健康教育概论一、健康的概念与构成二、影响健康的因素三、健康教育的概念与特点四、健康教育的发展第二节 大学生健康教育的目的和意义一、大学生健康教育的目的二、大学生健康教育的意义与任务三、大学生健康教育的内容和方法第三节 体育锻炼对健康的作用一、体育锻炼有助于发展智力二、体育锻炼有助于获得良好的情绪体验第二章 大学生身心发育特征第一节 大学生的生理发育特征一、大学生的身体外形特征二、大学生第二性征发育特点三、大学生的内脏机能发育特征第二节 大学生的心理特征一、自我独立意识增强二、创新意识强烈三、自我意识的觉醒四、自卑与孤独心理特征五、爱慕异性及性心理特征六、求职与择业的心理特征第三节 大学生的疾病特征一、传染性疾病二、青春期的易发疾病三、意外伤害所致疾病四、常见的心理疾病五、常见的心身疾病第三章 大学生身体健康第一节 遗传与身体健康一、遗传概述二、遗传性疾病三、优生与遗传疾病的预防第二节 体育锻炼与身体健康第三节 环境与身体健康一、环境对人体健康的影响二、环境污染对人体健康的危害三、校园环境与健康四、社会环境与健康第四节 亚健康一、亚健康的概念二、亚健康状态的形成三、亚健康状态的分类四、亚健康的预防和消除五、寻求健康生活六、21世纪大学生健康生活的策略第四章 营养、饮食与身体健康第一节 营养进食第二节 平衡膳食与合理营养一、平衡膳食与合理营养的概念二、平衡膳食的基本要求三、调配平衡膳食指南四、合理的膳食制度第三节 大学生膳食指南与常见的饮食误区一、大学生膳食要点二、注意饮食卫生, 培养良好的饮食习惯三、饮食与健康知识四、饮食误区第五章 大学生心理健康第一节 健康与心理健康一、健康与医学模式的演变二、心理健康的含义第二节 大学生心理健康标准一、大学生的一般生理特征.....第六章 大学生人际交往与健康第七章 大学生性健康第八章 大学生常见疾病的防治第九章 促进健康的行为第十章 体育健身与健康附录参考文献

章节摘录

嫉妒是在人际交往中，与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人，而产生的一种不悦、自惭、怨恨、恼怒甚至带有破坏性的复杂情感。

嫉妒心理是一种消极的心理品质。

其表现形式是对他人的长处、成绩心怀不满，报以嫉恨，看到别人冒尖、出头不甘心，总希望别人与自己相差无几或比自己落后，看到别人处于劣境则感到莫大安慰。

嫉妒还有一个重要的特点是没有竞争的勇气，往往是以讽刺挖苦、挑拨，甚至采取不合法、不正当的行为，造成对他人或集体的种种危害。

嫉妒会吞噬人的理智，影响正常思维，造成人格扭曲，也使别人不敢与之交往。

嫉妒产生的原因为：一是心胸狭窄，担心别人超过自己，把别人的优势视作对自己的威胁。

嫉妒者不是通过自己的努力去弥补存在的差距，而是借助贬低、诽谤、中伤等手段攻击对方，以求心理上的满足。

二是自私自利、唯我独尊的病根作怪。

有的人虚荣心强，好出风头，凡事总想高人一等。

发生在21世纪初的马加爵事件足以使我们警钟长鸣，它告诉人们：嫉妒是危险的，嫉妒是罪恶的，人在功利的天平失衡之后，妒火会油然而生，从而造成灾祸。

所以嫉妒之欲是应该远离和熄灭的。

青年人在与人交往中产生嫉妒情绪时，应学会往相反的方向去思考，应该有理智，应该克制自己，虚心学习别人的长处，把消极的嫉妒情绪变成积极的追赶行为。

六、自我封闭心理 具有自我封闭心理状态的表现是把自己的真实思想、情感、欲望掩盖起来，严重者对任何人都不信任，怀有很深的戒备，隔断了与他人的交往。

大多数学生认为在人际关系中，和同学保持融洽的关系还比较容易，但与他人成为知心朋友却很难或比较难。

许多同学对广交朋友持谨慎态度，从积极的方面看，可以避免上当；但从另一方面看，反映出大学生在人际交往中有一定的封闭性。

产生自我封闭心理的原因为：一是自我保护性意识很强。

一般不愿意把自己的心扉向别人敞开，有什么事喜欢闷在心里，与同学的交流都是泛泛而谈，很少暴露自己真实的一面。

这种封闭性必然影响良好人际关系的建立。

二是大学生中独生子女的比例增多，这些独生子女普遍缺乏对他人的关心和尊重，个人意识强，偏向自我。

三是社会竞争和人才竞争激烈，来自就业等各方面的压力大。

大学生整日埋头苦读，彼此间缺少思想沟通和交流机会，使人际关系疏远，缺少知心朋友。

人际交往能力是衡量一个现代人是否具有适应开放性社会的能力的标准之一。

自我封闭人为地在自己与社会、集体、同学、家庭之间筑起了一道心理屏障，影响学习和工作，妨碍自己的全面发展。

<<大学生健康教育与体育健身>>

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>