第一图书网, tushu007.com

# <<健康教育与健康促进>>

## 图书基本信息

书名：<<健康教育与健康促进>>

13位ISBN编号：9787565902048

10位ISBN编号：7565902047

出版时间：2011-8

出版时间：北京大学医学出版社有限公司

作者：李晓阳，周德华　主编

页数：219

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

## 内容概要

李晓阳、周德华主编的《健康教育与健康促进》教材的编写始终注重立足“三基”（基本理论、基本知识、基本技能），体现“五性”（思想性、科学性、先进性、启发性、实用性），坚持“必需、够用”的原则，应用现代健康教育与健康促进理念、知识和技能，引领、帮助高职高专院校医学专业学生在健康教育与健康促进学科领域内，夯实专业知识基础，增强理性思维能力，优化执业综合素质。
本教材分基础理论篇（共10章）和实习训练篇（共6项）。
每章前面列出学习目标，章后有小结和思考题。
其理论与实践的知识结构完整，重点内涵突出，能确保必需的理论知识足量传授，必要的实习训练规范实施，有利于学生学好、掌握本课程的基础知识和实用技能。

第一图书网, tushu007.com

# <<健康教育与健康促进>>

## 书籍目录

绪论
一、健康的概念及其影响因素
二、健康教育概述
三、健康促进概述
四、我国健康教育与健康促进的发展机遇和展望
基础理论篇
第一章 健康教育与健康促进工程的规范运作
第一节 工程计划的设计
一、计划设计的概念、目的和意义
二、计划设计的原则
三、计划的制订
四、社区需求评估
五、确定优先项目
六、确定计划目标
七、制定干预策略
第二节 工程计划的实施
一、制订实施工作时间表
二、控制实施质量
三、建立实施组织机构
四、计划实施人员的培训
五、实施所需设备的配置与健康教育资料
第三节 工程计划的评价
一、评价的概述
二、计划评价类别与内容
三、计划项目的评价方案
四、评价结果影响因素
第二章 健康相关行为与健康心理基础
第三章 医院健康教育
第四章 社区健康教育
第五章 家庭健康教育
第六章 大学生的健康教育
第七章 初级卫生保健与社区卫生服务
第八章 成瘾性行为的健康教育与矫治
第九章 传染病防控
第十章 慢性非传染性疾病防控
实习训练篇
参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：1.焦虑焦虑 是一种紧张、害怕、担忧、焦急混合交织的情绪体验，当人们在面临威胁或预料到某种不良后果时，便会产生这种体验。
焦虑是人处于应激状态时的正常反应，适度的焦虑对唤起人的警觉、集中注意力、激发斗志是有利的。
如考试对大学生是一种紧张刺激，因而引起焦虑反应是正常的，但过高焦虑或无焦虑却不利于学生应考能力的发挥。
不适当的高焦虑会影响大学生的学习和生活，对身心健康造成不良影响。
焦虑和焦虑症是大学生中常见的不健康情绪和心理障碍，主要表现在考试焦虑、身体健康焦虑和适应焦虑三个方面。
2.愤怒愤怒 是指个体因客观事物与主观愿望相背离，或主观愿望一再受阻、无法实现时从内心产生的一种激烈情绪反应，其程度可从不满、生气、愤怒、激愤到暴怒等。
就大学生而言，愤怒是他们应有的一种情绪体验。
如路见不平、受到不公正待遇和看不惯别人笨手笨脚时，都可使他们怒发冲冠。
愤怒是情绪的积累和暴发，处于愤怒状态的人，其理智和判断能力会降低，并往往产生消极的发泄结果。
3.自卑自卑 是指个体由于某种生理或心理的缺陷，或其他原因引起的轻视自我的态度体验，表现为对自己的能力或品质评价过低，担心失去他人尊重等。
自卑很容易产生一种压抑、凄凉、孤独的情感，严重影响大学生的学习和生活。
大学生的自卑心理常表现为在竞争活动中退缩，不承认自己的不足并竭力掩饰。
自卑也可起因于性别差异，许多调查表明，女大学生更容易产生自卑，其原因可能是受社会文化和角色认同作用的影响。
4．冷漠冷漠 是个体受到挫折后，对外界刺激缺乏相应反应的一种不健康情绪，它通常产生于个体不堪承受压力，攻击行为无效或无法实施，又看不到改变境遇等情况。
如有的大学生对集体和同学态度冷淡，对国家大事和自己的前途命运漠然处之，似乎自己超凡脱俗，可独来独往。
另外，由于大学生中的独生子女较多，他们深受父母的关爱，具有较好的家庭条件，容易应用现代网络技术接触过多的外界信息，进而形成具有自我化、多样化和个性化特点的冷漠情绪。
因此，要重视剖析冷漠情绪产生的原因，以便找准症结，对因调节，帮助冷漠者改变认知，发现生活意义和自我价值，用重新融入集体的言行，不断矫正自己的冷漠情绪。
5．抑郁抑郁是一种由情绪低落、冷漠、悲观、失望等构成的不健康情绪。
它常与焦急、忧虑、恐惧等感受交织一起，形成具有复合性特点的情绪反应。
大学生几乎都有过抑郁的体验，但大多数学生的抑郁相对微弱，具有弥散性和情景性等特征，一旦时过境迁，常可不治而愈。
另外，少数大学生对自己评价偏低，他们常自怨自艾，认为没有能力达到自己的人生目标，感到生活没有意义，对生活丧失信心，并觉得愧对父母师友，甚至产生自杀的念头和行为。
6．耻感耻感是指感到自己可耻的一种不健康情绪。
它因使个体非常痛苦，而具有巨大的摧毁作用，常可摧毁一个人的自信、自爱和整个感情世界。
具有耻感情绪的人往往觉得自己在人面前抬不起头，走路沿着墙角走，对别人善意的眼光和问候都认为是鄙视和嘲笑，使自己陷入深深的自责之中，甚至觉得自己活着没有意思而自杀。
7．嫉妒嫉妒是指因他人在某些方面胜过自己而引起不快甚至痛苦的一种不健康情绪，含有敌意、憎恨、羡慕、羞耻等多种错综复杂的情绪体验。
一般具有两种类型：一是自己拥有而害怕失去，二是自己不拥有而嫉妒拥有者。

## 编辑推荐

《健康教育与健康促进》是全国医学院校高职高专系列教材之一。

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