

# 《大学生生理与心理健康教育》

## 图书基本信息

书名：《大学生生理与心理健康教育》

13位ISBN编号：9787030235411

10位ISBN编号：703023541X

出版时间：2009-2

出版社：科学出版社

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《大学生生理与心理健康教育》

## 前言

人是心身统一的有机整体，其生理健康与心理健康是相互依存、相互促进的。大学生的身体发育与心理的发展也存在着密切联系。身体发育的障碍或缺陷可能会影响他们的心理健康；反之，心理发展中的各种问题或困扰也常导致身体机能上出现问题。因此，大学生的心身健康是高校健康教育中的一项重要内容。本书始终围绕大学生生理与心理健康这一主题，以大学生心身发育特点和常见的心身问题为依据，运用临床医学、心理学及相关学科的理论与技术，针对大学生学习生活中常见的心身困扰进行系统分析，并提出了有助于大学生心身和谐发展的多种调试途径与防治方法。全书共十四章，按健康教育总论、生理健康教育与心理健康教育划分为三个篇幅。第一章至第二章主要探讨了健康的内涵、影响健康的主要因素、生理与心理健康的关系及大学生的心身健康特点。第三章至第八章以生理保健与临床医学知识为基础，阐述了行为、生活方式对健康的影响、大学生心身疾病、性心身问题及常见传染病的相关知识及预防措施，并针对校园内外常见的意外伤害，重点介绍了现场自救与互救的方法与技术。第九章至第十四章以大学生心理发展特点和心理发展过程中常见的心理问题为依据，针对大学生在环境适应、人际交往、恋爱、自我意识等方面遇到的心理困扰和挫折，进行了系统分析，并提出了有助于大学生心身和谐发展的调试途径及校园心理危机的干预方法。在强调基础理论、基本知识、基本技能的前提下，本书的编写过程还注重体现了科学性、专业性、启发性与先进性。为突出实用性与可读性，编写时尽可能贴近学生的现实生活和临床实际，强调“学以致用”，力求做到内容翔实、重点突出、深入浅出、通俗易懂，以供从事健康教育、心理咨询工作的人员，学校教师，学生家长和在校大学生参考。

# 《大学生生理与心理健康教育》

## 内容概要

《大学生生理与心理健康教育》以大学生生理、心理发育特点和常见的生理、心理问题为依据，运用临床医学、心理学及相关学科的理论和技术，针对大学生学习生活中常见的生理、心理困扰进行了系统分析，提出了有助于大学生生理、心理和谐发展的多种调试途径与防治方法，其目的在于增强大学生自我保健意识和各种应急能力，并最终提高其身心健康水平。

《大学生生理与心理健康教育》既可作为全国普通高等院校大学生健康教育的教材，也可作为大学生了解自己、提高身心健康水平的指导书，还可作为学校教育工作者、家长等对学生开展身心健康辅导的参考用书。

# 《大学生生理与心理健康教育》

## 书籍目录

前言 第一篇 健康教育总论 第一章 健康概论 第一节 健康与健康教育 第二节 生理与心理健康的评估 第三节 生理与心理健康的标准 思考题 第二章 大学生心身健康特点 第一节 心与身概述 第二节 大学生心身健康的影响因素 第三节 大学生心身发育特征 思考题 第二篇 生理健康教育 第三章 行为与健康 第一节 行为与健康概述 第二节 吸烟、饮酒与健康 第三节 滥用药物与健康 第四节 用脑卫生与健康 思考题 第四章 营养、运动与健康 第一节 合理营养与健康 第二节 科学锻炼与健康 第三节 常见运动损伤及处理 思考题 第五章 常见传染病及防治 第一节 传染病概述 第二节 校园常见传染病及预防 第三节 “非典”、人禽流感 第四节 突发性传染病的应急救助 思考题 第六章 大学生常见心身疾病 第一节 心身疾病概述 ..... 第七章 性卫生、性心身障碍与性疾病 第八章 意外伤害与紧急救护 第三篇 心理健康教育 第九章 新生心理适应与调适途径 第十章 健康自我意识及培养 第十一章 情绪情感与心理健康 第十二章 人际交往与沟通技巧 第十三章 大学生恋爱心理辅导 第十四章 挫折应对与危机干预参考文献

# 《大学生生理与心理健康教育》

## 章节摘录

第一篇 健康教育总论第一章 健康概论很早以前，人类就有了健康教育的萌芽。但健康教育作为社会卫生保健事业的一项重大措施，是20世纪70年代才提出来的。近几十年来，健康教育发展十分迅速，它已经被越来越多的国家视为各国卫生事业发展的重要策略。大学生正处于青年中期或青年晚期阶段，身体形态的发育已进入稳定阶段，体格机能素质和适应能力也已达到较高水平，心理的发展则处于迅速走向成熟但又未真正完全成熟的阶段，构成了大学生特有的生理和心理特征。由于大学生正处于自我意识发展的新阶段，表现为从着重认识外部世界到转向内部认识自己，经常强烈地意识到内心的各种困惑与冲突。我们在对大学生的临床诊疗与心理辅导中发现，很多学生都曾为身体发育与心理发展过程中存在的种种心身问题苦恼过、忧虑过，并感受到由此带来的身体不适与内心压力。因此，正确引导和帮助大学生认识和解决日常生活中出现的各种心身问题，对于提高自我保健意识、各种应急能力和健康素质水平，具有重要的意义。

### 第一节 健康与健康教育

#### 一、健康的涵义

自古以来，健康就是人们讨论的永恒话题。因为每个人都渴望健康，追求健康。但是，什么是健康？健康的涵义是什么？人们在不同时期有着不同的认识。

# 《大学生生理与心理健康教育》

## 编辑推荐

根据国家教育委员会印发的《大学生健康教育基本要求》编写，以增强大学生健康意识、提高大学生自我保健能力、指导大学生建立健康的生活方式为目标。贴近临床实际，结合真实案例，突出系统性、科学性、实用性和可读性。配备多媒体教学课件，方便教学与自学。

# 《大学生生理与心理健康教育》

## 精彩短评

1、我看过，很实用，特别适合教学

# 《大学生生理与心理健康教育》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)