

<<新编大学生健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787811378757

10位ISBN编号：7811378752

出版时间：2011-12

出版时间：刘丹、姚金凤 苏州大学出版社 (2011-12出版)

作者：刘丹，姚金凤 编

页数：320

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>

<<新编大学生健康教育教程>>

内容概要

《新编大学生健康教育教程》内容丰富而翔实，理论性与实践性相结合，既有利于健康教育的讲授，又有利于大学生的自学。

全书分为三篇，共十五章。

第一篇包括第一章至第四章，侧重于对健康教育与健康促进进行解读，从生活和运动两个方面指出大学生健康教育的目标、任务和途径；第二篇包括第五章至第八章，以生理健康为主题，从生理卫生、性与生殖健康、常见病防治、合理用药与急救四个方面作了系统阐述；第三篇包括第九章至第十五章，围绕心理健康这个主题，从人格与健康、情绪与健康、人际交往与适应、恋爱心理与调适、大学生常见心理问题、心理咨询、挫折应对与危机干预七个方面做了研究性探讨，以进一步促进和提高大学生心理健康水平。

<<新编大学生健康教育教程>>

书籍目录

第一篇 健康与健康教育 第一章 健康与健康促进 第一节 正确认识健康 第二节 影响健康的因素 第三节 健康促进 第二章 大学生健康教育 第一节 健康教育概述 第二节 大学生健康教育 第三节 高校实施健康教育的途径 第三章 生活与健康 第一节 饮食与健康 第二节 睡眠与健康 第三节 行为与健康 第四节 网络与大学生 第五节 远离毒品 第四章 运动与健康 第一节 运动对身心健康的影响 第二节 科学锻炼与运动卫生 第三节 常见运动损伤与处理 第二篇 生理健康 第五章 生理卫生 第一节 大学生生理发育及特征 第二节 学习卫生 第三节 军训卫生 第六章 性与生殖健康 第一节 生命的孕育 第二节 性生理与性困惑 第三节 生殖健康与优生优育 第七章 常见病防治 第一节 大学生常见病症状及初步处理 第二节 常见传染病防治 第三节 艾滋病及防治 第四节 常见非传染病防治 第五节 合理利用卫生资源 第八章 合理用药与急救 第一节 常用药物及组成 第二节 药物的合理使用 第三节 常见急救方法 第三篇 心理健康 第九章 人格与健康 第一节 人格概述 第二节 大学生人格发展中的问题 第三节 大学生健康人格的培养 第十章 情绪与健康 第一节 情绪概述 第二节 大学生的情绪特征及影响 第三节 大学生情绪的健康管理 第十一章 人际交往与适应 第一节 大学生人际交往概述 第二节 大学生人际交往障碍 第三节 大学生人际交往能力的培养 第十二章 恋爱心理与调适 第一节 认识爱情 第二节 大学生的恋爱心理 第三节 大学生恋爱中的常见问题与心理调适 第十三章 大学生常见心理问题 第一节 大学生一般心理问题 第二节 大学生常见心理障碍与心理疾病 第三节 防治心理问题的途径与方法 第十四章 心理咨询 第一节 心理咨询概述 第二节 心理咨询的理论与技术 第三节 高校心理咨询 第十五章 挫折应对与危机干预 第一节 挫折与挫折应对 第二节 大学生心理危机 第三节 大学生心理危机的干预对策 参考文献 后记

<<新编大学生健康教育教程>>

编辑推荐

刘丹、姚金凤主编的《新编大学生健康教育教程》内容丰富而翔实，理论性与实践性相结合，既有利于健康教育的讲授，又有利于大学生的自学。

全书分为三篇，共十五章。

第一篇包括第一章至第四章，侧重于对健康教育与健康促进进行解读，从生活和运动两个方面指出大学生健康教育的目标、任务和途径；第二篇包括第五章至第八章，以生理健康为主题，从生理卫生、性与生殖健康、常见病防治、合理用药与急救四个方面作了系统阐述；第三篇包括第九章至第十五章，围绕心理健康这个主题，从人格与健康、情绪与健康、人际交往与适应、恋爱心理与调适、大学生常见心理问题、心理咨询、挫折应对与危机干预七个方面做了研究性探讨，以进一步促进和提高大学生心理健康水平。

<<新编大学生健康教育教程>>

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>