

## <<阶段变化模型的现场应用及启示>>

### 图书基本信息

书名：<<阶段变化模型的现场应用及启示>>

13位ISBN编号：9787308104241

10位ISBN编号：7308104249

出版时间：2012-8

出版时间：浙江大学出版社

作者：司琦

页数：181

字数：220000

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>

## <<阶段变化模型的现场应用及启示>>

### 内容概要

《阶段变化模型的现场应用及启示--以体育锻炼行为为例》由司琦所著，介绍了阶段变化模型的兴起、阶段变化模型的构成、实证研究、启示等内容，本书语言通俗易懂，内容深入浅出，供相关读者阅读学习。

## <<阶段变化模型的现场应用及启示>>

### 书籍目录

- 1 阶段变化模型的兴起
  - 1.1 健康行为理论简介
  - 1.2 早期应用于体育锻炼领域的健康行为理论面临的困境
  - 1.3 阶段变化模型的产生
  - 1.4 阶段变化模型的理论创新
- 2 阶段变化模型的构成
  - 2.1 变化阶段
  - 2.2 变化过程
  - 2.3 均衡决策
  - 2.4 自我效能
  - 2.5 诱惑
  - 2.6 核心理论假设
- 3 实证研究
  - 3.1 支持性研究
  - 3.2 挑战性研究
  - 3.3 国内相关研究
- 4 启示
  - 4.1 阶段变化模型的优势
  - 4.2 阶段变化模型的局限性
  - 4.3 未来研究方向
  - 4.4 研究启示
  - 4.5 结语
- 参考文献
- 附录
  - 大学生锻炼行为的阶段变化和心理决定因素
  - 影响大学生锻炼行为阶段变化的各心理因素间的路径分析
  - 高校教师亚健康状况的心理成因与锻炼对策研究初探
  - 听力残疾学生参与体育锻炼的现状及其心理影响因素分析
  - 促进弱势群体参与体育锻炼的干预研究——以听力残疾学生为例
  - Promoting Exercise Behavior among Chinese Youth with Hearing LOSS : A Randomized Controlled Trial Based on the Tratheoz · etical Model
- 后记

## <<阶段变化模型的现场应用及启示>>

### 章节摘录

Wagner和Sternberg (1985)的研究表明,自我管理有赖于有效的自我知识(self-knowledge)加上对自我知识的恰当运用。

也就是说,必须知道在什么样的条件下你能最好地发挥,然后为了获得最大的成效,你必须去发现和创造这样的条件。

这个研究结论是可以拿来解释本研究的结果的。

大学生只有在良好的外部环境下(即充分的健康教育,积极的锻炼宣传等),才可能获得有效的自我知识,实现意识提高,并有能力发现和创造条件达到以锻炼替代静止活动的目的,从而完成反条件,提高自我管理水平。

模型的另一部分表明:意识提高和反条件化又分别以自我管理为中介间接和直接影响自我效能。自我效能、自我控制(self-control)的研究是从动机的角度与自我管理发生联系的。

良好的自我管理将通过短期与长期目标的设置来组织和引导人的活动,并提供连续的动机来源。

人则由于不断地接近和达成这些目标从而获得自我效能感。

3.2 由条件依存阶段向准备阶段转变 在影响大学生的锻炼行为由条件依存阶段向准备阶段转变的5个心理因素组成的结构模型中,锻炼的益处和弊端作为两个外生变量再次表明了国家倡导健康和锻炼,以及宣传+教育在此过程中的重要作用。

每个大学生都知道锻炼能够促进健康,这是锻炼无可争议的最大益处,但为什么坚持规律性锻炼的大学生仅占13.2%?

而且这个数字还远远低于我国的香港,亚洲的韩国,与欧美发达国家间的差距则更大呢?

当然造成这一局面存在着运动场地、设施严重不足等客观原因,但还有一个事实不容忽视——那就是国家对全民健身运动无论在政策倾斜力度,还是在配套宣传和教育上与西方发达国家间还存在的巨大差距。

要让锻炼真正成为人们生活的一部分,并且是必不可少的一部分,我们还有很长的一段路要走。

模型中的锻炼的弊端仅对反条件化存在着负性的直接影响。

而锻炼的益处在对自我管理存在直接影响的同时又以反条件化为中介对自我管理产生间接影响。

反条件对自我效能有直接影响,并且以自我管理为中介对自我效能产生间接影响。

当大学生由锻炼的条件依存阶段向准备阶段转变时,除了要增强对锻炼的利弊的正确认识外,科学地实现由静到动的转变,实现由锻炼来替代静止活动的转变,即实现反条件化是关键。

用一种更为通俗的表达方式,实现反条件化也就是实现自我改变(self-change)的过程。

.....

## <<阶段变化模型的现场应用及启示>>

### 编辑推荐

《阶段变化模型的现场应用及启示:以体育锻炼行为为例》从锻炼心理学相关理论的发展进程出发,回答为什么阶段变化模型是本领域研究热点的问题。

详述该模型的构成因素,并对支持和挑战该模型的前期研究成果进行综述。

在此基础上,对国内,特别是作者所进行的前期研究进行总结,并提出未来的研究方向和现场应用启示。

目前国内尚未出版过有关体育锻炼行为阶段变化模型应用和启示的专著;《阶段变化模型的现场应用及启示:以体育锻炼行为为例》对于切实推进全民健身运动及相关研究的开展具有一定的理论和现实意义。

<<阶段变化模型的现场应用及启示>>

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>