第一图书网, tushu007.com

<<现代办公室健康操的创编与实验研 >

图书基本信息

书名：<<现代办公室健康操的创编与实验研究>>

13位ISBN编号：9787566304926

10位ISBN编号：7566304925

出版时间：2012-11

出版时间：对外经贸大学出版社

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

现代办公室健康操的创编与实验研究，ISBN：9787566304926，作者：刘新华编著

书籍目录

第一章选题依据 第一节国内外文献研究综述 第二节伏案工作人员的基本情况 第二章研究方法与技术路线 第一节研究方法 第二节研究技术路线 第三章研究结果分析与讨论 第一节现代办公室健康操的创编 第二节实验结果的分析 第三节讨论 第四章研究结论与建议 第一节结论 第二节建议 第五章现代办公室健康操的推广应用 第一节现代办公室健康操的推广策略 第二节现代办公室健康操的推广原则 第三节现代办公室健康操的推广方法 第四节现代办公室健康操的推广路径 第五节现代办公室健康操的推广应用情况 参考文献 附件一：现代办公室健康操数据登录表 附件二：现代办公室健康操图解说明 后记

章节摘录

版权页： 插图： 二是焦躁情绪缓解，心理压力得到快速释放。
从BFS（激动分量表）测试结果前后对比来看，锻炼前，115名受试者的均值是10.59，锻炼后，受试者的均值是9.85。
表明通过现代办公室健康操6个月的锻炼后，受试者焦躁情绪得到很好缓解，心理压力得到快速释放。
在工作、生活中积累的焦虑、恐惧、易激惹、烦躁等负性情绪，并因此引起的一些心理躯体化反应，比如失眠多梦、食欲不振、消化不良、血压不稳、胸闷气短、莫名痛感等症状，在训练中得到针对性的解决，表现出良性改变的积极倾向。
与第八套广播体操相比，提高幅度大于第八套广播体操，并且二者之间呈显著性差异。
三是心态趋于平静和谐，心情愉悦感增强。
从BFS（平静分量表）测试结果前后对比来看，锻炼前，116名受试者的均值是15.54，锻炼后，受试者的均值是17.05。
表明通过现代办公室健康操6个月的锻炼后，受试者的忧郁、失落、兴趣丧失感、无用感、空虚感、无价值感等方面的不良感受得到极大改善，积极乐观，心境平静和谐。
在工作、生活中较训练之前，更能感受到自我价值感提升，对工作和生活充满热情，感觉更充实。
与第八套广播体操相比，提高幅度大于第八套广播体操，并且二者之间呈显著性差异。
四是不同性别的受试者，锻炼后的心理状态均有针对性改善，表明现代办公室健康操适合不同性别的伏案工作人员。
从POMS（疲劳）与BFS（平静）等两个分量表测试结果前后对比来看，通过六个月的锻炼后，男女心理状态改善程度基本相同，表明该训练比较适合不同性别的伏案工作人员，在性别上表现出较好的稳定性。
惟一的差别体现在BFS（激动）分量表，女性心理状态的变化程度高于男性。
这主要跟男性与女性的社会心理特点有关，相对于女性，男性虽然在社会中的压力较大、有一定的不安全感，但长期以往对男性的心理也是一种锻炼，能够承受更大的压力；而女性在有了稳定的工作后，社会和工作压力相对较小，因此，男性的承受能力要好于女性，训练之后的测试结果表明，该训练在承受自身的社会心理特点导致的心理压力的方面，男性要好于女性。

编辑推荐

《现代办公室健康操的创编与实验研究》研究以传统养生健身法与现代健身理论为基础，从健身操创编的视角，探讨伏案工作人群的健康问题，旨在为这一特殊群体提供切实可行的健身手段和保健方法，使他们通过针对性较强的健身操的锻炼，有效地改善和提高身心健康。

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