编 写 说 明

本次推出的“普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书”，是根据国家教育部体卫艺司“加强教材建设，完善教材体系”的建议而策划组织，以广西师范大学出版社 [illegible] 年修订推出的“全国普通高等学校体育教育专业二、三年制教材”为蓝本，从高校体育教育专业人才培养目标和我国实施素质教育的需要出发，联系体育科学与教育发展的新成果，以帮助学生提高自学能力、尽快掌握书本知识与体育技能、开阔视野为目的，力求体现对教材的充实、发展和提高。

本套学习指导书有《田径学习指导》、《体操学习指导》、《足球学习指导》、《篮球学习指导》、《排球学习指导》、《武术学习指导》、《人体解剖学学习指导》、《人体生理学学习指导》、《体育保健学学习指导》、《体育心理学学习指导》、《健康教育学学习指导》、《体育统计学 体育测量学学习指导》和《学校体育学学习指导》，共 [illegible] 个分册。本分册分三篇进行编写：第一篇为学习指导与教材剖析，第二篇为学习效果测试，第三篇为课程拓展与学科展望。在学习指导与教材剖析篇中，按章分析需要学生掌握的重点、难点，并勾勒出本章知识网络，以帮助学生学习、理解与掌握教材的基础知识与基本技能；在学习效果测试篇中结合该课程教学要求，介绍测评方法，设置标准化自测题，以帮助学生了解自我、改进学习方法，达到提高并巩固所学知识的目的；在课程拓展与学科展望篇中，按专题介绍本课程和本学科的发展前景、科研方向和科研方法，旨在为学生开启一扇研究探索之门。

《健康教育学学习指导》由吴纪饶任主编，任继祖、倪依克任副主编。

[illegible] 员

需要全本请访问 www.ertongbook.com

参加编写的人员有：吴纪饶（江西师范大学·第一篇绪论，第一、二、三、五章，第二篇Ⅰ、Ⅱ，第三篇Ⅱ）、倪依克、孙慧（岳阳师范专科学校·第一篇第六、七章，第三篇Ⅰ）、杨敏（重庆师范学院·第一篇第四章，第三篇Ⅲ）、任继祖（兰州师范专科学校·第一篇第八、九章，第三篇Ⅳ）、谢军（宜春学院·第三篇Ⅰ）、郑松波（江西师范大学·第三篇Ⅱ）。全书由吴纪饶修改、统稿。

本丛书可作为高等院校体育专业专科和函授专科的学生用书，也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业学生使用，还可作为体育技术学院、体育运动学校以及在职的中师和初中体育教师培训用书。

本套学习指导书在组织、编写、出版过程中得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的悉心指导，同时，编写队伍的组织时有幸聘请到来自全国六十多所高校体育专业的一百余名专家、教授参加编写，其中具有博士学位的有近二十人。强大的编写阵容使我们的编写工作得以顺利地进行，保证了本套学习指导书编审规范、有序、优质高效。

面对体育教育专业改革的迅速发展，我们在借鉴、继承、探索中编写出版本套丛书，不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书
编委会
□□□□年□月

圆

内容提要

本书是与广西师范大学出版社出版的《健康教育学》相配套的学习参考书。全书分三篇。第一篇为学习指导与教材剖析，是本书的基础部分，着重阐述各章的学习目的要求、学习内容、学习重点、难点；第二篇为学习效果测试，供学生学习时加深知识的理解，评价对理论和知识的掌握程度，提高学生分析和解决问题的能力，篇后附参考答案；第三篇为课程拓展与学科展望，是以专题形式对教材中涉及的问题展开阐述，以拓宽学生的视野，培养学生创新精神和进行科研的能力。

本书较好地体现了当代教育中“以学生为本”的教育思想，密切联系学生学习实际，并做到与课堂教学同步，方便学生学习。全书文字流畅，篇幅适中，可供普通高等院校体育专业本、专科学生使用，也可作为高校其他专业的学生学习《体育与健康》课程时参考。



员 第一篇　学习指导与教材剖析
员 绪论
圆 第一章　健康教育概述
源 第二章　健康教育的理论基础
愿 第三章　心理健康教育
员圆 第四章　不同年龄阶段的健康教育
员缘 第五章　学校健康教育
员苑 第六章　学校健康教育管理
圆员 第七章　学校健康教育教学内容
圆缘 第八章　学校健康教育课程教学
猿圆 第九章　学校健康教育的科学研究
猿愿 第二篇　学习效果测试
猿愿 Ⅰ圆测试题部分
缘源 Ⅱ圆参考答案部分
远源 第三篇　课程拓展与学科展望
远源 Ⅰ圆健康教育进展
愿圆 Ⅱ圆认识抑郁症
员员员 Ⅲ圆艾滋病的预防
员缘圆 Ⅳ圆学校健康教育科研的选题

第一篇 学习指导与教材剖析

绪 论

一、学习目的和要求

了解健康教育学课程的基本定位，明确健康教育学的学科性质、任务和学习方法，为课程的学习建立理论基础。

二、主要知识点

（一）健康教育学的学科性质

健康教育学是一门研究健康教育的基本理论与方法以及健康教育工作的基本规律、基本原理与方法的综合性学科。

（二）学习健康教育学的任务

①了解健康教育的基本理论与方法。

②掌握从事学校健康教育的基本技能与方法，培养分析问题和解决问题的能力。

③初步掌握学校健康教育效果的监测与评价方法。

（三）健康教育课程的学习要求与方法

①明确学习目的，提高学习的自觉性，以获得最佳学习效果。

②以科学的态度，充分认识健康教育在学校教育中的地位和作用。

③密切联系实际，做到学以致用。

④不断拓宽学习途径，将课内的学习与课外的参观、教育实习和社会调查等结合在一起。

三、学习重点

健康教育学的学科性质、学习任务与方法。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章　健康教育概述

一、学习目的和要求

随着医学模式的改变，人们的健康观也发生着深刻的变化。本章学习的目的在于掌握现代健康的定义、影响人的健康的主要因素以及开展健康教育的目的、任务和社会作用，了解我国健康教育的发展概况。

二、主要知识点

（一）现代健康的定义

世界卫生组织（WHO）在其成立之初的宪章中就指出："健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是包括身体上、精神上和社会适应方面的完好状态。"同时还提出："健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。"

（二）健康人的标志

世界卫生组织提出衡量个体健康的标志是：①精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；②处事乐观，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应环境的各种变化；⑤对一般性感冒和传染病具有抵抗力；⑥体重适当，体形匀称，站立时头、肩、臀位置协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

（三）影响健康的因素

影响健康的因素可归纳为四大类共15项。

行为生活方式及行为　包括：①消费类型；②有碍健康的业余活动；③职业危害。

遗传人类生物学因素　包括：①复合内因系统；②成熟老化；③遗传。

环境环境　包括：①社会环境；②身体环境；③心理环境。

保健保健服务　包括：①医疗机构；②预防机构；③康复机构。

（四）健康教育的概念和意义

健康教育是指通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动，促使

人们自觉地采取有益于健康的行为和生活方式，消除或降低影响健康的危险因素，以便预防疾病，促进健康，提高生活质量，并对教育效果作出评价。其意义在于：

员健康教育是一切卫生工作的最基本工作方法。

圆健康教育是实施推广预防工作的前提。

猿健康教育是提高人民自我保健水平的重要渠道。

源健康教育是强大的治疗因素。

缘健康教育是使人民获得幸福生活的重要措施。

远健康教育是党的思想教育和精神文明建设的重要方面。

（五）健康教育的具体目标

员增进人们的健康，使个人和群体为实现健康目标而奋斗。

圆提高体质和维护健康。

猿预防非正常死亡以及疾病和残疾的发生。

源改善人际关系，增强自我保健意识。

（六）我国健康教育事业的发展

我国现代健康教育发展的主要事件：

员[illegible]年英国东印度公司船医皮尔逊在广州试种牛痘成功，同时编印了[illegible]字的《新订种痘奇法详悉》小册子进行宣传。

圆[illegible]年在华教会医生成立“中国博医会”，开始以学会的形式传播卫生知识。

猿[illegible]年中国医生成立“中华医学会”，从此中国医生登上中国卫生教育舞台。

源[illegible]年中华医学会与中国博医会联合成立卫生教育联合会，共商进行卫生宣传教育事业。

缘[illegible]年我国有[illegible]个省、[illegible]个市成立了卫生教育委员会，由教育、卫生部门联合主持，与此同时还制定了省、市、县健康教育委员会组织规程及工作大纲。

远[illegible]年召开了新中国成立后的第一届全国卫生工作会议，提出了“面向工农兵，预防为主，团结中西医，卫生工作与群众运动相结合”的四大方针。

苑员缘缘年中央卫生部设立卫生状况宣传处，作为领导全国健康教育和卫生宣传工作的职能机构。

愈从 员缘缘缘年起全国开展轰轰烈烈的爱国卫生运动，提出 ‘动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平 ’和 ‘除四害，讲卫生，增强体质，移风易俗，改造国家 ’的口号，与此同时，建立起 ‘三级卫生保健网 ”。

怨园世纪 缘园年代后期和 远园年代初，不适当地撤消了许多卫生宣传机构，员怨远员年 ‘文化大革命 ’开始，健康教育工作遭到空前摧残。

员怨苑怨年卫生部重新设立卫生宣传办公室，员怨愿园年《健康报》复刊，随后各省市健康教育机构陆续恢复，员怨愿远年中国健康教育研究所和中国健康教育协会成立，部分医学院、校相继开设健康教育专业系（科）。

三、学习重点

员.健康的定义。

圆.影响健康的因素。

猿.健康教育的概念与健康教育的具体目标。

第二章　健康教育的理论基础

一、学习目的和要求

健康教育学是建筑在多学科理论的基础上的。学习本章主要了解行为科学、传播学以及预防医学与健康教育的关系，掌握这些学科的基本原理与方法，并运用这些原理与方法提高健康教育的效果。

二、主要知识点

（一）行为科学与健康教育

员.人的行为和行为方式概念　人的行为是指人为适应和改造自然或社会环境，或在生活中为达到某一目标所作出的反应或进行的一切活动的总体。它包括人的一些本能性活动（如饮食、睡眠、求偶等生理性活动）以及人日常所从事的劳动、工作、娱乐和人际交往等社会性活动。

源

人的行为受遗传、环境和个体生理、心理特征的影响。

人的行为包括行为主体、行为客体、行为环境、行为手段和行为结果五个基本要素。

人的行为过程可以描述为刺激—人—行为三个环节的相互联系、相互作用，即当内、外环境的刺激作用于人时，可通过个体体验，根据自身的客观需求，形成特定的行为。

人的行为方式是人们在日常生活中通过丰富多彩的行为表现出来的有一定人格特征、有结构及规则的和相对稳定的行为格式或模型，是人的行为的定型化。人的行为方式不同于一般行为，它是随人的自我意识的确定和思维方式的形成而形成的，是一系列行为的概括或抽象，表现为相对稳定性与持久性。

圆圈行为发生和形成的生理基础和心理基础

负生理基础。简单的行为遵循刺激—反应规律，复杂的行为则需要在大脑的积极参与下，通过学习而获得。

人的行为学习有三种基本模式，即经典条件反射式学习、工具或操作条件反射式学习和模仿学习，它们是健康行为形成和发展的理论基础。

圆心理基础。需要和其产生的动机是行为的主要心理机制。人的一切行为无一不是为了满足某种需要，人的需要不断重复与更新，就形成了人的心理活动和行为的发生与发展。

猿健康行为与不健康行为

负健康行为。一个人的行为客观上有利于自身、他人和社会健康，均称为健康行为。健康行为的特点：这种行为必须与个人和社会的健康期望相一致；其表现相对明显；表现较稳定，有一定的持续时间。

健康行为的判别标准：个人、群体和社会行为都应有益于他人和自身健康；个体行为表现的科学性和规律性；外显的行为表现和内在思维动机与能力的协调一致；个体行为能表现出容忍和适应；学习与工作上的创造力表现；行为动力定型；团体行为或个体的行为取向有利于健康或在健康行为水平之上。

圆不健康行为。是指产生影响或危害个人、他人乃至社会健康的行为。不健康行为的特点有：行为与个人和社会健康的期望不一致；对健康

的影响有一定的作用强度和持续时间，行为是后天生活经历所取得的。

源：行为干预　行为干预的原理可概括为“知—信—行”。知是指学习和接受信息的过程，信是指态度或信念，行是指行为或行动。在行为干预中首先必须使行为建立或转变为对对象的知，继而形成正确行为的信念，最后要激励付诸行动。

缘：动机激励　行为动机有三个特征：

员：强度和力量。

圆：清晰度。

猿：指向目标的远近。

健康教育中动机的激励就是强调调节人的健康动机强度和力量，提高健康的清晰度和树立终身健康的目标。

远：行为矫正策略　矫正个体或群体行为，其外部存在两种对抗力量：一是朝向行为目标发展的转变力；二是抵制行为转变的抵制力。行为矫正策略就是针对加强前者的一种策略。它经历三个阶段：

员：解冻期，即破坏旧的行为方式、处事方式。

圆：改变期，即新的行为方式越来越多的阶段。

猿：冻结期，即新的行为方式巩固阶段。

（二）健康教育的传播

传播是指人际间通过特定渠道进行信息交流。传播是健康教育的基本手段。

员：传播的基本要素

员：传播者。是指传播行为的引发者，它既可以是个人，也可以是群体或组织。

圆：信息和媒介。是指传播者与受传者之间进行交流的介质，通过信息，两者之间发生相互影响作用。

猿：受传播者。是指传播者的作用对象，它可以是个人，也可以是群体或组织。

源：传播方式。有单向式传播和双向式传播，前者多见于大众传播，后者见于个体传播和团体传播。双向传播在传播者和受传播者之间形成一个闭合系统，其最重要的特征是反馈回路的存在，即受传者对接受的信

息可及时反馈给传播者，从而提高传播效果。

㈡传播信息的传播方法 主要有：

①人际传播。

②群体传播与组织传播

③大众传播。

㈢影响传播效果的因素 主要有：

①传播者的特征。

②信息内容。

③媒介。

④环境和气氛。

⑤受传者特征。

⑥社会类型。

⑦团体规范。

⑧社会关系和人际网络关系。

㈣预防医学与健康教育

①医学模式的发展 医学模式的发展是实施健康教育的依据。追溯医学的发展，其模式的演变主要有：

①神灵主义医学模式。该模式把人的健康与否以及生死归结于自然界以外的力量——‘神灵’所主宰。

②自然哲学医学模式。该模式用外界环境及心理活动等自然哲学理论来解释健康与疾病，但它建立在经验的直观基础上，有很大的局限性。

③机械论的医学模式。该模式用机械的观点和方法来解释健康与疾病问题，它将实验方法引入医学，但忽视了生物环境与社会环境的复杂性。

④生物—医学模式。它用宿主、环境与病因三者之间动态平衡的观点来解释健康与疾病的关系，但它忽略了心理和社会因素与健康及疾病的关系。

⑤生物—心理—社会医学模式。是综合生理、心理和社会因素来解释健康与疾病的医学观。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

圆援三级预防　健康教育存在于三级预防的全过程。

员援一级预防是指对致病因素或病因所采取的预防措施。

圆援二级预防是指在疾病临床前期及时采取“三早”预防措施，从而控制或减轻疾病病程的进展，提高治疗效果。

猿援三级预防是指对患者及时采取有效的治疗措施，防止病情加剧。

三、学习重点

员援行为和行为方式概念、行为干预原理。

圆援传播的基本要素和传播方法。

猿援医学模式的演变与健康教育。

四、学习难点

员援行为形成与发展的生理和心理基础。

圆援行为改变理论。

猿援影响传播效果的因素。

源援生理—心理—社会医学模式。

第三章　心理健康教育

一、学习目的和要求

使学生掌握心理健康的概念、标准和影响心理健康的因素，了解青少年学生中可能出现的心理问题、心理障碍及其预防和治疗方法。

二、主要知识点

㈠心理健康概念

员援心理健康的定义　第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

圆援心理健康标准

员援智力正常。

愿

圆情绪健康。

猿意志健全。

源人格健全统一。

缘接纳自我。

远和谐的人际关系。

苑适应能力强。

愿心理行为符合年龄特征。

（二）影响心理健康的因素

员社会因素　社会因素对人的心理影响是由人的社会属性决定的。如不良的人际关系、焦虑、情绪重负以及社会变革带来的思想、观念、心理和行为的不适应等。

圆个体生理因素　主要有：神经活动类型、内分泌腺活动、严重疾病、遗传因素、神经系统的先天素质不健全等。

猿个体心理因素　主要有：心理发展水平；人格特征；认知障碍；心理素质的脆弱；情绪影响等。

（三）心理问题、心理障碍和心理疾病

员心理问题及其表现

①环境应激问题。人对环境的变化会产生心理应激，在环境因素变化超过一定限度时，就会产生心理活动的紊乱，出现心理问题，如失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应困难以及烦躁、焦虑不安、头痛、神经衰弱等。

②对自我的不适应。“理想自我”和“现实自我”的矛盾，有可能使一部分人企图逃避现实，甚至攻击现实，表现为消极颓废、苦闷、不求上进、沉溺于玩乐放纵，严重的可能产生自杀念头。

③人际关系紧张、不协调。

④与性有关的不适应。

⑤对重大丧失的不适应。

圆心理障碍　心理障碍是指影响个体正常行为和活动效能的心理因素或心理状态。主要有：

①智力障碍。

㈡情感障碍。

㈢意志障碍。

㈣意识障碍。

㈤人格障碍等。

⑵心理疾病　心理不健康进一步恶化会导致心理疾病。主要表现为：

㈠心身疾病。

㈡神经官能症。

㈢精神分裂症。

㈣情感性精神病等。

(四)心理健康的保健

⑴心理障碍的预防　对象是正常、健康的人，其任务是通过心理健康教育增强健康生活信念，提高应付危机的能力，防止各种心理障碍和行为变态的发生。关键是采取一定的干预措施，包括一切生理、心理和社会方面的措施。

⑵心理健康的维护　是指采用心理防卫方法来维护自身的心理健康。常用的心理防卫方法有以下几种：

㈠合理化作用。是指当一个人的行为不符合社会的价值标准或未达到所追求的目标时，为减少或免除因挫折产生的焦虑，保持自尊，而对自己的不合理行为给予一种合理的解释。合理化作用又称文饰作用、酸葡萄机制。

㈡否认与移置。当人们遇到强大压力或挫折时，总会自觉或不自觉地用‘否认’或‘移置’等方法。否认就是将已发生的事实加以‘否认’，认为它根本没有发生过，以减轻或逃避内心的痛苦。移置就是将自己内心存在的某种不被社会所接受的欲望、冲动或思想观念，转移到别人身上，说别人有这种欲望、冲动或思想，以此来逃避自己心理上的不安。

㈢投射与升华。投射是将内心的不满和焦虑，以一种伪装的形式投射出去，借以减轻心理压力的影响。升华是将压力和挫折所产生的焦虑、自责或愧恨等消极情绪，作积极处理，转化成创造活动的动力。

㈣压抑和认同。压抑是将个人不为社会所接受的本能冲动、欲望、情感、过失、痛苦经验不知不觉地排除到意识之外，或抑制到潜意识中去，

使之不侵犯自我或使自我避免痛苦。认同是在一定的要求、期望和压力下，表现出对他人、事件和规范的认可和接纳，主动协调自己同周围环境的关系，尽可能地避免对立和矛盾情况的发展。

缘幽默作用。当一个人处境困难时，使用幽默来对付困难的情境或间接表示出自己的意图，在无伤大雅的情形下，表达意见，处理问题。

猿心理治疗　是指应用心理学方法对精神和情感等方面有障碍或疾患的人进行治疗的技术，其目的是改造患者的不良心态与适应方式，解除症状与痛苦，促进人格的成熟，增进身心健康。心理治疗的方法有：

员分析治疗法。该方法是由精神分析学派创始人西格蒙德·弗洛伊德首先提出来的。他认为，心理疾病是由被压抑到潜意识中的心理冲突或矛盾造成的，对其治疗就是通过分析与讨论，发掘潜意识中的心理冲突或矛盾，找到致病的根源，把它们带到意识领域，使患者有所领悟，在现实原则的指导下得以纠正或消除，从而建立良好的、健康的心理结构，使心病痊愈。

圆行为治疗法。该方法是建立在行为学习理论基础上的一种治疗方法，最早来自心理学家华生的实验。他们认为，异常行为与正常行为一样，都是通过学习获得的，人的行为习惯既可通过学习获得，同样可以通过学习而改变或消失。在实施时强调通过学习提高患者的自我控制能力，通过控制情绪、行为以及内脏生理活动来矫正异常行为，治愈疾病。

猿人本主义治疗法。该方法由人本主义代表人物罗杰斯提出，其典型疗法有罗杰斯的患者中心疗法和马斯洛的自我实现疗法。患者中心疗法是依靠动员患者自身的潜力来治愈他的疾病。自我实现疗法是指通过排除任何阻止患者表达其自我实现倾向的障碍而达到治愈疾病目的的一种治疗方法。

源认知疗法。该方法是以改变适应不良性思维方式而达到排除心理障碍的一种治疗方法。

三、学习重点

心理健康定义和影响心理健康的因素。

四、学习难点

员心理问题及其表现。

圆心理障碍和心理疾病。

第四章　不同年龄阶段的健康教育

一、学习目的和要求

了解不同年龄阶段的生理、心理特征，掌握不同阶段健康教育的特点，熟悉各年龄阶段健康教育的内容和方法。

二、主要知识点

㈠儿童少年期的健康教育

员儿童少年的生理、心理特征　儿童少年时期是人体生长发育的重要时期，特别是进入青春期后，由于性器官生长发育迅速启动，生长发育出现明显的加速现象，男、女性别的特征差异开始出现，然而，该时期个体的生长发育仍需不断完善。

儿童少年时期随着大脑发育进一步完善，个体心理特征表现出明显的年龄特点：儿童期的行为开始趋于意识化，儿童的直观模仿能力加强，相反，抽象思维能力差，情绪不稳定；少年期的观察能力加强，思维判断能力得到提高，情绪表现相对稳定，同时个体的自我发展空间扩大，自制能力减弱，这就需要得到正确引导。随着性器官的迅速发育，两性特征的心理变化由此产生。

圆健康教育的基本内容　儿童期健康教育的基本内容：

员人体解剖生理和心理卫生知识。

圆一般卫生知识。

猿青春期卫生教育（针对高年级学生）。

源体育运动中的卫生知识。

缘公共卫生教育。

员圆

少年期健康教育的基本内容：

①一般卫生知识教育。

②体育锻炼的健康教育。

③女生健康教育。

④性教育。

(二)青年期的健康教育

①青年的生理、心理特征　青年期是个体由青春期发育接近结束向成年早期过渡的时期，人的形态结构、生理功能及代谢等方面日趋完善和成熟，能承受较大心理和生理负荷，能较好地适应外部环境的变化。与此同时，身体形态的发育也表现出不平衡性和不稳定性，脑内部的结构和机能趋向于复杂化，分析与综合的能力提高。生理特征最重要的变化是性的全面发育成熟。

心理发展正迅速走向成熟而又未达到真正的成熟，既存在着积极面又存在着消极面。自我意识的发展出现新的矛盾和斗争，抽象思维能力发展使心理活动内容具有较多的社会性与理论色彩。情绪、情感发展到一个新的水平，随着性意识的发展，既会精力旺盛、劲头十足，又有可能因滥用精力而造成失误。

②健康教育的基本内容　青年期健康教育的基本内容：

①正确认识自我教育。

②健康的心理卫生教育。

③树立健康价值观。

④形成良好的生活习惯，提高生活质量。

⑤健康的性心理和性教育。

⑥增强环境保护意识，预防各种疾病，提高健康水平。

(三)成年期的健康教育

①成人的生理、心理特征　进入成年期，人体的生理功能都已发育完善，生理特征各方面都处于人生中的最佳状态。但进入成年期后的[illegible]年功能开始衰退，女子绝经期和男子更年期也会随之来临。

人到成年期，思维速度、反应敏捷性和短期记忆能力逐渐减退，但认知成熟化，学习和推理能力减退很小。由于这一时期较长，它既是人发挥[illegible]

需要全本请访问 www.ertongbook.com