

# 《现代办公室健康操的创编与实验研尽

## 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

出版社：对外经贸大学出版社

页数：119

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《现代办公室健康操的创编与实验研尽

## 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

# 《现代办公室健康操的创编与实验研尽

## 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，但长期以来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。

# 《现代办公室健康操的创编与实验研尽

## 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。

# 《现代办公室健康操的创编与实验研尽

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)