

教育硕士心理辅导：完整的健康观=身体 心理 体能教育硕士
考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/532/2021_2022__E6_95_99_E8_82_B2_E7_A1_95_E5_c76_532604.htm

在高度压力的工作与
生活形态下，现代人的健康不再只是身体不生病，必须结合
心理健康与良好的体能，方能符合新世纪的健康观。心理医
学家认为，很多人并不了解自己不适症状，其实是来自于身
心状态的失衡，这些身体不适症状包括肠胃不适、头痛、胸
痛、疲倦、失眠等等。只要有机会与心理咨询医生面谈，就
可以打开个人从家庭、工作、周围环境中所承受的压力，进
而正视其中所发生的“危险信号”，找出真正引起身体不适
的原因。在健康体能方面，尽管人们都知道“生命在于运动
”，以及运动与慢性病的相对关系，但是，随着现代社会忙
碌的生活形态，多数人的体能状况倾向于工作中的劳动，工
作之外，却未针对自己的体能状况去选择适合自己的运动。
根据一项对30~45岁的公司职员所作的调查发现，这些上班
一族平均每日工作超过八小时，主要的能量消耗过度集中于
工作之中，交通方式多为坐车，闲时很少散步，约有10%的
人较常选择的运动是游泳、登山或慢跑，但并没有规律的运动，而有33%的受测者完全没有运动的习惯，是标准的“坐式生活族”。对于没有运动习惯的“坐式生活族”专家提出的建议是，尽快开始每日至少半小时的日常生活形态的体能活动，如爬楼梯、散步，甚至打扫卫生。研究表明，每周只要维持五百大卡的轻微活动量，会比完全静态生活的人减少13%的死亡危险。若又能随着体能与健康情况改善，逐渐增加体能活动量与运动强度，适量的体能活动（大于两千大

卡)，即可降低高达24%的死亡危险。总之，健康不能只在意病理问题，还需要心理和体能的相配合，方能做个健康快乐的现代人。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com