

<<洞察危机的惊魂>>

图书基本信息

书名：<<洞察危机的惊魂>>

13位ISBN编号：9787030123961

10位ISBN编号：7030123964

出版时间：2004-3

出版时间：科学出版社

作者：张明

页数：284

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>

## <<洞察危机的惊魂>>

### 内容概要

“图解现代人心理新话题”是一套从心理学的入门开始，全面地对心理学所涉及的领域进行介绍的丛书。

其内容充实，图文结合，深入细致地探求心理学的内涵，旨在解决人们在现实中所遇到的心理问题，对人们的现实生活起到更好的指导作用。

本书是这套丛书之一。

随着社会的进步，技术的发展，生活节奏的加快，极容易使人们产生各种应激反应。

本书首先介绍了应激的涵义及来源，接下来介绍了应激状态下的身心变化，最后介绍了生活习惯与应激的关系及应激的应付技术。

全面的指导读者适应现代社会，更加积极有效的应对应激，保证身心健康，高质量地生活。

本书适合对心理学感兴趣的一般读者阅读，对于心理咨询人员以及心理学专业的学生有一定的参考借鉴作用。

## <<洞察危机的惊魂>>

### 书籍目录

第一章 应激的涵义及来源 不能轻视应激 应激增多的具体原因 应激是外部压力 应激是一种主观反映 应激是躯体唤醒 应激是一个过程 生活中的小事件也是应激 应激并不都是消极的 与工作环境有关的应激 角色模糊和人际关系紧张 家庭与工作相互影响 工作应激的心理症状 工作应激的生理症状 工作应激的行为症状 航空般天者 空中交通控制者 潜水艇生活者和潜水员 军人 机动车驾驶员 会计及商业雇员 医护人员 律师、警察、教师和其他 关注家庭 家庭应激的ABCX模型 正常变迁应激 不正常变迁应激 自然灾害应激 技术性灾害应激 都市噪音应激 空气污染应激 过度拥挤应激 疼痛和悲伤 隔离、监禁及饥饿 束缚、移居和旅行 肌肉运动 演说和睡眠剥夺 生理状态 生物节律 专栏 测测你的承受力第二章 应激的心理反应 应激所致的轻度心理障碍 轻度心理障碍的其他表现 认知评价的含义及过程 与应激性认知评价有关的因素 社会支持与应激 增强社会支持的技巧 消除社交障碍 自我效能感与应激 增强自我效能感的方法 归因与应激 归因训练 心理坚强与应激 自尊与应激 与自尊形成有关的因素 易导致心理障碍的防御机制 可避免心理障碍的防御机制 影响防御机制因素 人格与健康的关系 A型人格 抑郁型人格 癌症敏感型人格 特质焦虑和情境焦虑 专栏 容易患癌症的人第三章 应激的生理反应第四章 生活习惯与应激第五章 应付技术

## <<洞察危机的惊魂>>

### 媒体关注与评论

本书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉，可以在心灵的征途上，点燃一盏明亮的灯，从而使生命的路越走越宽广。

阅读本书，可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的心理学知识，并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，享受快乐的人生。

## <<洞察危机的惊魂>>

### 编辑推荐

《洞察危机的惊魂:应激心理学》阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉，可以在心灵的征途上，点燃一盏明亮的灯，从而使生命的路越走越宽广。

阅读《洞察危机的惊魂:应激心理学》，可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的心理学知识，并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，享受快乐的人生。

<<洞察危机的惊魂>>

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>