

<<心理与健康>>

图书基本信息

书名：<<心理与健康>>

13位ISBN编号：9787304056612

10位ISBN编号：7304056614

出版时间：2012-7

出版时间：杨蕴萍 中央广播电视大学出版社 (2012-07出版)

作者：杨蕴萍

页数：201

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>

## <<心理与健康>>

### 内容概要

《中央广播电视大学教材：心理与健康（第2版）》是中央广播电视大学为各专业学生开设的通识课教材，教材从心理与健康两个角度，对整个结构进行了构建，既注重基础性，又关注应用性。为适应新专业的教学要求，编写组在第一版教材的基础上进行了修订，增加了针对农村女性心理的保健知识，从心理学专业的角度介绍基础心理知识、不同年龄阶段的心理发展特点、女性各个生命阶段的心理特征、正常心理与异常心理的识别。

《心理与健康》共六章内容，包括心理基础知识、心理的发展、女性婚育心理保健、常见心理问题与心理障碍、心理压力与情绪调节、心理咨询。

本教材突出的特点是插入了大量精心编制的案例，通俗易懂，具有较好的可读性、指导性和实用性。

## <<心理与健康>>

### 书籍目录

第一章心理基础知识 第一节心理被认识的过程 第二节心理活动过程 第三节个性倾向性 第四节个性心理特征 第二章心理的发展 第一节概述 第二节婴儿期 第三节幼儿期 第四节童年期 第五节青少年期 第六节成年期 第七节老年期 第三章女性婚育心理保健 第一节女性青春期的生理、心理特点 第二节婚姻适应与妊娠准备 第三节妊娠期间的心理变化 第四节产后的心理维护 第五节母亲角色的转变 第四章常见心理问题与心理障碍 第一节概述 第二节一般心理问题与自我心理保健 第三节较严重的心理问题 第四节严重的心理问题 第五节其他心理障碍 第六节社会转型期不同群体常见的心理行为问题 第五章心理压力与情绪调节 第一节认识压力 第二节压力反应及其影响 第三节压力的来源 第四节压力管理 第五节情绪与健康 第六章心理咨询 第一节心理咨询概述 第二节心理咨询的理论与技术 第三节怎样求助心理咨询 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：心理治疗对性心理障碍者提供的帮助常常是针对他们在生活中承受的压力和不良的情绪的，而治疗有效的一个重要前提是他们本人的求治动机。

只有迈出求治的第一步，才有可能取得疗效。

人格障碍是针对成年人来说的，未满18周岁者不能被诊断为人格障碍。

本章所提到的性心理障碍的表现，正常人也会有。

只有当反复出现上述行为并持续至少半年，而且把这些行为作为获得性满足的主要或唯一途径时，才可以视为性心理障碍。

三、药物与物质依赖 在介绍物质依赖之前，先说明一下本节要涉及的几个概念，包括物质、依赖、耐受性、戒断症状。

这里所说的物质，是特指一类来自体外，可以作用于大脑，引起精神活动改变，并可导致依赖的物质，又称为精神活性物质。

1974年，世界卫生组织将药物依赖定义为一种强烈地渴求并反复地应用药物，以获取快感或避免不快感为特点的精神和躯体的病理状态，包括心理依赖和躯体依赖。

所有的精神活性物质均引起心理依赖，但只有一些引起躯体依赖。

耐受性是指反复使用某种物质之后，机体对某种物质的反应减弱，要想得到用药初期的效果，必须增加所需物质的量。

戒断症状是在对某种物质形成躯体依赖之后，减少该物质用量或停用该物质后出现的一系列难以忍受的症状，如烦躁不安、流泪、出汗、腹痛、腹泻等。

只要再次用药，症状立即消失。

常见的导致依赖的物质包括酒精、吗啡、冰毒、大麻、摇头丸等。

本节将以酒依赖及阿片类物质依赖为代表向大家介绍物质依赖，以及与物质依赖类似的一些障碍，包括赌博成瘾及网络成瘾。

（一）酒依赖 酒依赖，是一种嗜酒成癖甚至达到病态的心理障碍。

酒依赖者对酒有强烈的渴求，缘于对酒的心理依赖和躯体依赖。

最早出现的是心理依赖，主要表现为对酒的渴望。

开始时，对酒的渴求程度比较轻，喝酒主要是为了寻求饮酒后的快感，包括使自己心情愉快，健谈，缓和紧张情绪，忘掉痛苦，解除疲劳，等等。

随着喝酒次数的增多，出现对酒精的躯体依赖之后，对酒的渴望则主要是为了避免停酒后的不快，即出现戒断症状。

因此，患者不得不强制性饮酒，为了获得酒而不择手段，明明知道饮酒的危害，却仍然无法克制。

编辑推荐

《中央广播电视大学教材:心理与健康(第2版)》是中央广播电视大学为各专业学生开设的通识课教材,教材从心理与健康两个角度,对整个结构进行了构建,既注重基础性,又关注应用性。为适应新专业的教学要求,编写组在第一版教材的基础上进行了修订,增加了针对农村女性心理的保健知识,从心理学专业的角度介绍基础心理知识、不同年龄阶段的心理发展特点、女性各个生命阶段的心理特征、正常心理与异常心理的识别。

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>