

<<新编健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<新编健康心理学>>

13位ISBN编号：9787307055490

10位ISBN编号：730705549X

出版时间：2007-7

出版时间：武汉大学

作者：朱丽莎

页数：258

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>

<<新编健康心理学>>

前言

健康心理学是研究心理、社会、行为因素对人类身心健康的影响及其作用规律的科学。

它1978年产生于美国，其理论主要来源于医学心理学、行为科学、心身医学等。

健康心理学以现代医学的生物、心理、社会模式作为指导思想，认为心身疾病的产生和发展与心理、社会、行为因素有着密切的关系。

健康心理学的使命就是要揭示心理健康的形成、发展和变化的规律；研究缓解心理应激的应对策略，提高心理应对能力；减少和消除对健康有害的各种危险因素，降低医疗保健费用；研究病后的心理功能的康复方法，探讨如何维持和增进人们的心身健康，培养健全的人格。

在我国，随着社会节奏的加快、竞争的加剧，人们的心理负荷也日益加重，这种超负荷的心理压力以及某些不良的生活行为方式已成为人们生命中的最大隐形杀手。

健康心理学也正是顺应现实社会的需要应运而生的一门前沿性的新学科。

目前，愈来愈多的人已开始认识有关健康的新概念，即不仅仅只重视躯体健康，还应关注心理健康和社会环境的良好适应。

在促使人类的健康观从单一的躯体健康模式向整体健康模式转化的巨大社会系统工程中，健康心理学将义不容辞地扮演重要的角色。

这就是说，健康心理学的理论知识和原则对于人们建立良好的生活行为方式、提高社会生活质量、维持和增进身心健康，具有重要的指导价值和意义。

<<新编健康心理学>>

内容概要

健康心理学是研究心理、社会、行为因素对人类身心健康的影响及共作用规律的科学。

它1978年产生于美国，其理论主要来源于医学心理学、行为科学、心身医学等。

健康心理学以现代医学的生物、心理、社会模式作为指导思想，认为心身疾病的产生和发展与心理、社会、行为因素有着密切的关系。

健康心理学的使命就是要揭示心理健康的形成、发展和变化的规律；研究缓解心理学的使命就是要提示心理应用对策略，提高心理应对能力；减少和消除对健康有害的各种危险因素，降低医疗保健费用；研究病后心理功能的康复方法，探讨如何维持和增进人们的心身健康，培养健全的人格。

《新编健康心理学》共分14章，涉及健康心理学这个研究心理、社会、行为因素对人类身心健康的影响及其作用规律的学科的各个方面，诸如情绪、意志与健康、个性与健康、应激与健康、压力与健康、心身疾病与健康、不同年龄阶段与健康、环境适应与健康、残疾人群与健康、生活质量与健康等内容，文笔生动、说理透彻、体例完善，是一本较好的健康心理学教材。

<<新编健康心理学>>

书籍目录

前言 第一章 绪论 第一节 健康心理学的形成与发展 第二节 健康心理学的指导思想 第三节 健康心理学与相关学科 第四节 健康心理学的研究任务、原则和方法 第二章 健康心理学的生理基础 第一节 神经系统 第二节 内分泌系统 第三节 免疫系统 第四节 心血管系统 第三章 情绪、意志与健康 第一节 情绪与健康 第二节 挫折、冲突与健康 第三节 意志与健康 第四章 个性与健康 第一节 个性的概念与发展 第二节 影响个性形成的因素 第三节 人格(或个性)理论 第四节 气质、性格与健康 第五章 应激与健康 第一节 应激的概念 第二节 应激源 第三节 应激的应对策略 第六章 心理障碍与健康 第一节 心理障碍概述 第二节 神经症 第三节 人格障碍 第七章 心身疾病与健康 第一节 心身疾病概述 第二节 心身疾病的病因及中介机制 第三节 几种常见的心身疾病 第八章 焦虑、压力与健康 第一节 焦虑的概念 第二节 压力的相关问题 第三节 解决焦虑与压力的策略 第九章 人类行为与健康 第一节 健康行为与健康 第二节 不良行为与健康 第三节 高危行为与健康 第十章 不同年龄的心理健康 第一节 儿童期的心理健康 第二节 青少年期心理健康 第三节 中年期心理健康 第四节 更年期心理健康 第五节 老年期心理健康 第十一章 妇女人群与健康 第一节 月经与健康 第二节 怀孕、分娩与健康 第三节 妇女常见心身疾患与健康 第十二章 残疾人群与健康 第一节 残疾人的相关问题 第二节 残疾人的特殊心理特征 第三节 残疾人的康复问题与心理康复教育 第十三章 环境适应与健康 第一节 家庭的适应与健康 第二节 婚姻的适应与健康 第三节 学校的适应与健康 第四节 职业的适应与健康 第五节 社区的适应与健康 第十四章 心身健康自助疗法--积极心理治疗 第一节 积极心理治疗的基本理论 第二节 积极心理治疗的特点和程序 第三节 积极心理治疗与心身疾病 第四节 现实能力举例及鉴别分析调查表的使用 附录 附表一 性格稳定性测定 附表二 心理年龄测定 附表三 心理适应力测定 附表四 气质测定 附表五 注意力测定 附表六 心理承受能力测定 附表七 心理健康自我测定 参考文献

章节摘录

第二章健康心理学的生理基础我们要保持良好的身心健康状况，就有必要了争和掌握一些生理学方面的知识。

第一节神经系统一、神经细胞及其功能神经系统和机体的其他器官一样，均由细胞组成。

构成神经系统的神经细胞也被称为神经元，神经细胞是神经系统的基本结构单位、功能单位和营养单位，由细胞体、树突和轴突构成。

神经细胞分为三类：传入神经细胞（感觉神经元）；传出神经细胞（运动神经元）；中间神经细胞（在感觉和运动神经细胞之间起联络作用的联络神经元）。

神经细胞（或神经元）具有接受刺激（信息）、传递信息和整合信息的功能。

所谓接受刺激就是把刺激的物理、化学能量转化为神经冲动；传递信息就是沿着神经纤维传递神经冲动，或从感觉器官传至神经中枢，或从神经中枢传至效应器官；整合信息就是对信息进行分析和综合

二、外周神经系统及其功能许多神经元的轴突聚集在一起组成神经纤维，构成一根神经。

神经系统就是由遍布全身的神（或神经纤维）所组成的。

外周神经系统是联系感觉输入和运动输出的神经机构，它包括由12对脑神经和31对脊神经组成的躯体神经系统及自主（植物性）神经系统。

脑神经有12对，即嗅神经、视神经、动眼神经、滑车神经、三叉神经、外展神经、面神经、舌咽神经、迷走神经、副神经和舌下神经。

其中有感觉的、有运动的，也有兼具感觉、运动机能的混合神经。

<<新编健康心理学>>

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>