

<<大学生健康知识教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康知识教育>>

13位ISBN编号：9787505863613

10位ISBN编号：7505863614

出版时间：2007-6

出版时间：卢文玉 经济科学出版社 (2007-06出版)

作者：卢文玉 编

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>

## <<大学生健康知识教育>>

### 内容概要

《大学生健康知识教育》内容简介：根据我们多年从事校医工作的经验及对大学生授课所掌握的信息和大学生的实际需求，我们在编写《大学生健康知识教育》时，着重于系统地介绍当代健康的概念、健康教育的意义、目的和任务，以及健康相关行为、健康的人际关系、健康的标准、心理健康的概念、受挫折后的心理应激调适、心理生理障碍性疾病的诊断和临床表现及自我调治、珍惜生命远离毒品、吸烟饮酒对健康的危害、营养要素与饮食营养、常见维生素缺乏症、青春期生理心理特征与变化。

## <<大学生健康知识教育>>

### 书籍目录

第一章 健康知识概念第一节 当代健康的概念第二节 健康教育概念第三节 健康教育的意义第四节 健康教育的目的和任务第二章 心理健康的基本概念第一节 健康心理的意义第二节 心理健康的标准第三节 心理健康的内容和重要性第四节 心理健康的促进措施和方法第五节 心理健康与社会适应第六节 心理健康与人际关系第七节 心理健康的维护第八节 心理异常的判别标准第九节 心理异常的类别第十节 心理异常的因素第三章 心理健康与相关行为知识第一节 行为的概念第二节 行为的分类第三节 行为的发展与适应第四节 行为与健康的关系第五节 健康相关行为第四章 心理咨询概述第一节 心理咨询的定义第二节 心理咨询的方式第三节 心理咨询的对象和范围第五章 心理治疗概述第一节 认知疗法第二节 森田疗法第三节 人本主义疗法第四节 催眠暗示疗法第五节 精神分析疗法第六节 行为主义疗法第七节 音乐疗法第八节 情感转移疗法第九节 个性调整疗法第十节 张弛训练和放松疗法第六章 心理生理障碍性疾病 . 的诊断治疗第一节 神经性厌食症第二节 神经性贪食症第三节 神经性呕吐第四节 失眠症第五节 嗜睡症第六节 睡行症第七章 神经症病因诊断和治疗第一节 恐怖性神经症第二节 焦虑性神经症第三节 强迫性神经症第四节 抑郁性神经症第五节 癔症第六节 疑病性神经症第七节 神经衰弱第八章 人格障碍的特征及自我治疗.....第九章 性心理障碍的诊断治疗第十章 常见精神性疾病的诊断治疗第十一章 青春期心理保健第十二章 吸烟与健康第十三章 营养要素与饮食营养第十四章 维生素缺乏症第十五章 青春期生理心理特征及其变化第十六章 常见症状的病因和诊断第十七章 传染性疾病的诊断和治疗第十八章 内科疾病的诊断和治疗第十九章 急救医学常识第二十章 外科病的诊断和治疗第二十一章 软组织损伤与脱位第二十二章 性病及艾滋病的诊断和治疗第二十三章 皮肤病的诊断和治疗第二十四章 妇科疾病的诊断和治疗第二十五章 五官口腔科疾病的诊断和治疗第二十六章 临床心电图、B超知识概述第二十七章 临床检验正常值与临床意义第二十八章 无偿献血常识附录

## <<大学生健康知识教育>>

### 章节摘录

版权页：(4) 成熟性防御这种防御机制是健康人主要使用的，不良副反应小，比较受称道。

克制 (restrain) 不同于压抑，克制是清醒、自觉的心理防御，是人类文明赖以生存的前提。

社会生活中凡有修养的、有道德的人都时常运用它。

但克制也不能滥用，不宜作座右铭，因世间正与邪的冲突在一定范围内不可避免，“百忍成金”会助长歪风邪气。

健康心理包括正义感和社会责任感。

所以克制的面与度值得推敲。

升华 (sublimation) 是指把压抑的、不符合社会要求的原始冲动或欲望，用符合社会要求的建设性方式表达出来的一种心理防御术。

在现实社会中，个体的某些行动或欲望，是与社会规范不相符合的，如果直接表达出来，就可能产生不良后果而受到责罚，因而必须改头换面，以迂回曲折的方式表现出来。

比如说，将打人的冲动，改为骂人或仅仅是讽刺人的方式来表现。

因为打人是侵犯人权的，会受到处罚；但骂人或讽刺人，则显得无所谓。

这样采取社会较能接受的方式，同样可以发泄自己的本来情感，而不会引起内心的焦虑与紧张。

如果将这些冲动或欲望，导向比较崇高的方面，使其以有利于社会和本人的形式表现出来时，无意识欲望即得到满足，这个过程就叫做升华。

例如，当某人遭受爱情挫折时，他可以转向写诗、写小说、绘画、弹琴或雕塑等，抒发自己被压抑的情感，就是升华作用。

升华作用能使原来的动机冲突得到宣泄，消除焦虑情绪，保持心理上的安宁与平衡，同时还能满足个人创作与成就的需要。

## <<大学生健康知识教育>>

### 编辑推荐

《大学生健康知识教育》是由经济科学出版社出版的。

<<大学生健康知识教育>>

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>