

<<健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<健康心理学>>

13位ISBN编号：9787561759523

10位ISBN编号：7561759525

出版时间：2008-5

出版时间：华东师范大学出版社

作者：李凌，蒋柯 著

页数：320

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>

## <<健康心理学>>

### 内容概要

本书立足生物—心理—社会模式，将人视为一个整体，强调预防，强调生命的质量，强调生活方式对健康的重要影响，强调人们对自身健康所肩负的责任，强调社会支持系统在健康保障中的强大力量，充满人文关怀和生态意识。

本书不仅比较完整地介绍了国外健康心理学的现有成果和主要体系，还结合并体现了我国对相关论题的传统观点与研究进展，而且融入了作者的思考与探索，对健康领域的学习者、研究者和实践者都不无启示。

## &lt;&lt;健康心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 健康心理学基础 第一章 人类有关健康与疾病的认识发展 第一节 什么是健康  
 第二节 关于疾病的医学研究发展脉络 小结 第二章 健康心理学概述 第一节 健康心理学的基本界定 第二节 健康心理学的研究视角 第三节 健康心理学与其他相关学科 第四节 健康心理学的研究方法 第五节 健康心理学在中国 小结第二部分 行为与健康 第三章 健康行为、健康促进、健康管理 第一节 行为与健康 第二节 健康教育和健康促进 第三节 健康管理 小结 第四章 饮食与健康 第一节 健康的与不健康的饮食行为 第二节 体重标准与测量方法 第三节 进食障碍 第四节 肥胖与减肥策略 小结 第五章 吸烟行为与健康 第一节 人类吸烟的历史 第二节 吸烟危害健康 第三节 吸烟行为的影响因素 第四节 戒烟的策略 小结 第六章 酗酒行为与健康 第一节 酗酒的定义 第二节 酒精的生理作用 第三节 饮酒与健康 第四节 酗酒的病因 第五节 对酗酒行为的治疗 小结 第七章 高风险行为与艾滋病 第一节 艾滋病的定义和症状 第二节 艾滋病的流行病学特征和传播 第三节 与艾滋病相关的社会心理因素 第四节 对艾滋病患者的心理关怀 小结第三部分 应激、应对与健康 第八章 应激：来源及影响 第一节 应激与应激源 第二节 应激反应与健康影响 第三节 应激研究：巨砾模式—细砾模式 第四节 应激理论 小结 第九章 应激：应对、管理和预防 第一节 应对与应对方式 第二节 影响应激反应和应激应对的中介因素 第三节 应激管理 第四节 工作应激和员工援助计划 小结第四部分 慢性功能障碍中的心理社会因素 第十章 影响疼痛的心理社会因素 第一节 疼痛概述 第二节 疼痛的测量 第三节 疼痛理论 第四节 疼痛的行为解释 第五节 影响疼痛的心理因素 小结 第十一章 影响心血管疾病的心理社会因素 第一节 心血管疾病的生物学背景 第二节 冠心病的流行病学特征 第三节 可变和不可变的危险因素 第四节 心理和社会干预手段 小结 第十二章 影响癌症的心理社会因素 第一节 癌症是什么 第二节 癌症的种类与行病学特征 第三节 与癌症相关的心理和行为因素 第四节 癌症患者的心理干预 小结参考文献及延伸阅读后记

## &lt;&lt;健康心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 健康心理学基础第一章 人类有关健康与疾病的认识发展无论人们对于健康心理学作为一门独立的学科、一个专门的研究领域的具体认识有多少,但显然,“健康”是它的一个核心所在。

对于健康的定义,也的确为健康心理学的研究和实践奠定了基础。

所以,在正式介绍学科内容之前,我们先来看看人类有关健康概念的认识发展。

第一节 什么是健康一、健康的意义关于健康的意义,古希腊哲学家赫拉克利特曾形象而具体地指出:如果没有健康,智慧就无法表露;如果没有健康,文化就无法施展;如果没有健康,力量就无法战斗;如果没有健康,知识就无法利用。

换言之,健康是一种让我们实现全部潜能的生活能力。

列宁的一句“身体是革命的本钱”,朴素地道出了健康的根本性。

现在,人群中流行着一个“1与0的理论”。

其中,1代表身心健康,每有一个成就即在1后面加一个0,理想、事业、爱情、财富、地位、名誉……成就越多,人生就越是丰富。

但是,唯有1的存在,后面所有的。

才有价值,否则,一切皆归为空。

世界卫生组织总干事长Brundtland女士在2002年于意大利举行的有关健康和残疾大会上的讲话指出:健康人口是成长的先决条件,也是成长的结果。

疾病是发展的消耗,对健康的投资可以看成是对经济发展的具体投入。

提升个体以及作为整体的人群健康不仅是要降低由于疾病和损伤而造成的死亡,同时健康作为人类的功能状态,也是个人作为个体和社会成员完成全部生活的能力。

这样,健康的意义已经不局限为一己之私事,对于整个社会而言也是十分重要的。

编辑推荐

《健康心理学:人类健康与疾病的心理解读》由华东师范大学出版社出版。

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>