

<<心理与健康学习包>>

图书基本信息

书名：<<心理与健康学习包>>

13位ISBN编号：9787304038298

10位ISBN编号：7304038292

出版时间：2007-5

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：杨蕴萍 编

页数：185

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>

## <<心理与健康学习包>>

### 内容概要

《首都职工素质教育工程指定培训教材：心理与健康学习包》是中央广播电视大学所开设的一门通识课。

课程的设置和内容旨在使学习者了解心理学和心理卫生的基本知识、常见心理障碍的识别和预防知识、积极应对压力和有效缓解压力的一些方法。

通过这门课程的学习，希望能够帮助学习者改善生活方式，树立正确的健康观，提高心理保健的意识，促进个人、家庭和全社会的健康发展。

健康是人类最宝贵的财富，是一切生命活动的基础和保障。

世界卫生组织（WHO）指出：健康不仅仅是没有疾病和虚弱现象，而是一种在身体上、心理上和社会上的完善状态。

这是一个三维的健康观，包括身体健康、心理健康、社会适应健康。

世界卫生组织对健康的定义是人类在总结了近代医学成就的基础上，对健康认识的一次飞跃，它把健康内涵拓展到一个新的认识境界。

## <<心理与健康学习包>>

### 书籍目录

第一章 心理学基础知识第一节 心理被认识的过程第二节 感觉与知觉第三节 注意与意识第四节 记忆第五节 思维与想象第六节 情绪与情感第七节 需要、动机和意志第八节 能力与智力第九节 气质与性格第二章 心理健康与常见心理问题第一节 心理健康和心理异常第二节 心理发展过程与心理异常第三节 常见的心理问题第三章 心理障碍的识别与应对原则第一节 概述第二节 应激相关障碍第三节 神经症与癔症第四节 心理生理障碍第五节 情感障碍第六节 人格障碍与性心理障碍第七节 精神分裂症第八节 药物与物质依赖第九节 儿童与青少年期的心理障碍第四章 心理咨询与心理治疗第一节 心理学专业帮助的作用第二节 专业心理帮助的资源 and 求助途径第三节 心理咨询与治疗的类型与原则第四节 心理咨询与治疗的基本理论、技术和方法第五章 压力与健康第一节 认识压力第二节 压力对健康的影响作用第三节 压力的主要来源第六章 压力管理第一节 压力管理概述第二节 压力管理策略一：认知的改变第三节 压力管理策略二：躯体的放松技术第四节 压力管理策略三：疏导自己的情绪第五节 压力管理策略四：掌握科学健康的生活方式附录1 社会性再适应等级量表附录2 [压力评估测验]SAS焦虑自评量表附录3 工作与生活分析规划图

<<心理与健康学习包>>

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>