

<<心理与健康>>

图书基本信息

书名：<<心理与健康>>

13位ISBN编号：9787304038984

10位ISBN编号：7304038985

出版时间：2007-7

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：杨蕴萍 主编

页数：194

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

为了适应社会发展的需要以及人们对心理健康知识的渴求，中央广播电视大学开设了“心理与健康”这门通识课程。

课程设置的目的是：传播心理健康知识；使学习者了解心理学和心理卫生的基本知识，心理健康的知识，常见心理障碍的产生、表现、识别和预防知识，遇到心理困惑或问题时如何寻求专业的心理帮助，认识压力与健康的关系、正确应对压力和有效缓解压力的一些方法等。

本课程的内容共6章，包括了心理学基础知识、心理健康与常见心理问题、心理障碍的识别与应对原则、心理咨询与心理治疗、压力与健康、压力管理。

<<心理与健康>>

书籍目录

- 1 心理学基础知识
 - 1.1 心理被认识的过程
 - 1.2 感觉与知觉
 - 1.3 注意与意识
 - 1.4 记忆
 - 1.5 思维与想象
 - 1.6 情绪与情感
 - 1.7 需要、动机和意志
 - 1.8 能力与智力
 - 1.9 气质与性格
- 2 心理健康与常见心理问题
 - 2.1 心理健康和心理异常
 - 2.2 心理发展过程与心理异常
 - 2.3 常见的心理问题
- 3 心理障碍的识别与应对原财
 - 3.1 概述
 - 3.2 应激相关障碍
 - 3.3 神经症与癔症
 - 3.4 心理生理障碍
 - 3.5 情感障碍
 - 3.6 人格障碍与性心理障碍
 - 3.7 精神分裂症
 - 3.8 药物与物质依赖
 - 3.9 儿童与青少年期的心理障碍
- 4 心理咨询与心理治疗
 - 4.1 心理学专业帮助的作用
 - 4.2 专业心理帮助的资源 and 求助途径
 - 4.3 心理咨询与治疗的类型与原则
 - 4.4 心理咨询与治疗的基本理论、技术和方法
- 5 压力与健康
 - 5.1 认识压力
 - 5.2 压力对健康的影响作用
 - 5.3 压力的主要来源
- 6 压力管理
 - 6.1 压力管理概述
 - 6.2 压力管理策略一：认知的改变
 - 6.3 压力管理策略二：躯体的放松技术
 - 6.4 压力管理策略三：疏导自己的情绪
 - 6.5 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

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>