

<<健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<健康心理学>>

13位ISBN编号：9787307051157

10位ISBN编号：730705115X

出版时间：2007-4

出版时间：武汉大学出版社

作者：李虹

页数：445

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

本书循着“积极”而不是“被动”这个积极健康心理学的方向，集中力量探索利用人积极的本性，使没有病的人避开疾病、更加健康；使有病的人在个人的心理调节和治疗中缓解疾病。

本书力图在现有健康心理学过于偏重寻找与疾病有关的心理问题的基础上补充其主动积极的作用，使健康心理学的功能和使命更加全面。

<<健康心理学>>

作者简介

李虹，清华大学教育研究所教授、博士生导师，香港大学健康心理学博士。
正式出版著作、教材和论文近200万字。
2004年出版专著，首次在国内压力研究中提出压力异化理论。

书籍目录

前言第一章 健康心理学概述 第一节 健康心理学的定义 第二节 健康心理学的研究对象 第三节 健康心理学的基本任务和研究目的 第四节 健康心理学的理论基础和研究方法 第五节 健康心理学的学科位置第二章 心理过程与健康 第一节 心理过程概述 第二节 心理过程引起的亚健康、疾病和死亡的作用机制 第三节 情绪与疾病、亚健康和死亡的关系第三章 影响健康的心理活动的积极调控 第一节 认知方式的积极调控 第二节 情绪、情感的积极调控 第三节 意志的积极调控第四章 个性与健康 第一节 个性的概念和特征 第二节 健康心理学中个性作用的本质特征 第三节 个性与疾病、亚健康和死亡的关系第五章 影响健康的个性因素的培育和积极调控 第一节 健康个性的培育 第二节 影响健康的个性倾向性的积极调控 第三节 自我意识对健康的影响及积极调控 第四节 人际关系对心理健康的影响及其积极调控第六章 心理压力应对与健康 第一节 压力 第二节 应对和应对源 第三节 压力引发疾病、亚健康、死亡的机制 第四节 心理压力与疾病、亚健康和死亡的关系第七章 新的压力应对源——生命愿景 第一节 新的压力应对源建立的基础 第二节 新的压力应对源 第三节 新的应对源的测量及应对作用检验 第四节 生命愿景对健康心理学的意义第八章 健康心理学的心理治疗 第一节 常见的心身疾病的临床应用 第二节 失眠症的临床应用 第三节 精神活性物质依赖综合症的临床应用 第四节 神经症性障碍的临床应用 第五节 抑郁性神经症的临床应用 第六节 疼痛的临床应用 第七节 亚健康的临床应用 第八节 自杀干预的临床应用参考书目后记

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>