

<<压力>>

图书基本信息

书名：<<压力>>

13位ISBN编号：9787308085977

10位ISBN编号：730808597X

出版时间：2011-5

出版时间：浙江大学出版社

作者：姜乾金

页数：211

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>

<<压力>>

内容概要

《压力<应激>系统模型·解读婚姻》是姜乾金教授近30年有关压力(应激)研究成果在婚姻家庭问题中的应用，也是国家科技支撑计划项目《心理疾患防治研究与示范》之《压力系统模型在家庭评估和干预中的应用研究与示范》分课题的核心内容。

作为国家科技支撑计划项目课题研究示范材料，本书的读者群包括单身青年男女、中青年夫妇和关注婚姻家庭问题的人们。

他们可以从本书中吸取一种全新的婚恋理念，以指导自身或者亲友们处理好婚姻家庭问题。

作为一种新的学术理论与临床方法，本书反映交叉学科的自主创新性理论模型与本土化操作技术。

《压力<应激>系统模型·解读婚姻》的读者群包括心理咨询师、临床心理专家和医学心理学工作者等相关专业人员，他们可以从本书中参考一种全新的婚姻家庭门诊咨询模式。

<<压力>>

作者简介

姜乾金，男，1945年出生，浙江大学教授，主任医师。

创建浙江大学医学心理学教研室并任主任，牵头筹建精神病与精神卫生学学位点，任首届学位点负责人。

长期从事医学心理学和心身医学的教学、科研和临床工作，重点是课程建设和应激(压力)研究与应用。

兼任中华医学会心身医学分会第三、四届副主任委员，中国高等教育学会医学心理学分会第二届副会长，浙江省医学会心身医学分会第一届主任委员，浙江省心理卫生协会心身医学专业委员会主任委员等。

主持浙江省自然科学基金、国家科技支撑计划分课题等多项科研项目；主持国家教委高等教育教材研究课题计划、浙江省高等学校重点教材建设、卫生部重点医学视听教材和CAI课件等多项教研项目。

<<压力>>

书籍目录

- 第一篇压力系统模型的婚姻和谐指南
 - 第一章“和谐”=“爱”+“适应”
 - 第一节典型案例
 - 第二节每个人都是多因素“系统”
 - 第三节婚姻家庭是“更大系统”
 - 第四节“系统”中各种因素是互相影响的
 - 第五节“系统”因素之间的关系是动态变化的
 - 第六节“适应”是婚姻家庭和谐的关键
 - 第七节“适应”与“爱”并不矛盾
 - 第二章如何促进婚姻和谐
 - 第一节正确认识和调控“爱情”(亲情)
 - 第二节预防和处理好“家庭生活事件”
 - 第三节提高家庭成员的“应对能力”
 - 第四节改善和巩固家庭内“社会支持”
 - 第五节正确对待家庭成员的“个性差异”
 - 第六节及时消除每个家庭成员的“压力反应”(烦恼)
- 第三章在网络婚姻咨询中的应用
 - 第一节典型案例
 - 第二节一位“找到了答案”的网友
 - 第三节恋爱与失恋
 - 第四节婚姻与家庭
 - 第五节婚姻危机
- 第二篇压力系统模型
 - 第四章压力系统模型的理论构建
 - 第一节压力概述
 - 第二节压力有关因素
 - 第三节若干理论模型
 - 第四节压力系统模型的基本原理
 - 第五章压力系统模型的实际应用
 - 第一节压力的评估
 - 第二节压力管理基本手段
 - 第三节压力管理的实施
 - 第四节压力管理(干预)方案
 - 第六章压力的相关评估量表
 - 第一节心理应激(压力)调查表(PSS)
 - 第二节生活事件问卷(LEQ)
 - 第三节特质应对方式问卷(TCSQ)
 - 第四节领悟社会支持量表(PSSS)
 - 第五节压力反应问卷(SRQ)
 - 第六节团体用(简明)心理社会应激调查表(PSSG)
 - 第七节医学应对问卷(MCMQ)
 - 第八节老年应对问卷(WOCS)
- 第七章论文选
 - 第一节前期
 - 第二节中期

<<压力>>

第三节近期
附录相关文献
后记

<<压力>>

章节摘录

版权页：三、认知评价的管理目的：通过再评价、暗示、安慰、激励、调整思想方法等，帮助来访者改变消极的认知评价。

临床上来访者常见的认知问题往往是“过分认真”，用临床心理学的术语就是轻度的“认知偏差”，且本人并不知觉。

（一）一般认知指导从常识来看，认知活动是建立在个人的知识、经验和逻辑思维习惯的基础上。然而，由于事物的多维性和多变性，即使当事人知识程度很高，思维逻辑性很严密，难免有时候会出现“聪明一世糊涂一时”的情况。

在压力管理过程中的认知管理方面，需要通过采用各种可以影响认知过程的技巧来改变当事人的认知，例如：指导心理移位（知识和技术）；指导角色身份转换（原理和举例）；实施他暗示或指导自我暗示（学会“讲故事”）；安慰、激励技术。

例如，大学毕业生应聘任某公司客户接待员，因不断挨客户的“骂”而心情极差，压力感沉重。通过介绍社会角色及角色转换的原理，广泛举例说明“挨骂”是某些工作的角色身份要求，促使其学会角色身份转换，促进工作角色的适应。

作者在长期临床工作中，对于轻度认知偏差的教育和指导，总结出“八字指导原则”——接纳差异，快乐竞争（在婚姻家庭方面就是“快乐互动”），即“说服”当事人，世界事物之间，差异是永恒的，标准化是暂时的，接受差异将不至于恶化自己的压力系统，反而促使自己进入快乐竞争状态。快乐竞争又会给系统带来与环境的新的动态平衡。

<<压力>>

编辑推荐

<<压力>>

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>