

<<精神压力、应对与健康>>

图书基本信息

书名：<<精神压力、应对与健康>>

13位ISBN编号：9787504133212

10位ISBN编号：7504133213

出版时间：2006-4

出版时间：教育科学出版社

作者：梁宝勇

页数：295

字数：280000

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>

## <<精神压力、应对与健康>>

### 内容概要

应激和应对是同人的生活品质密切相关的现象。

本书整合了关于应激的心理学、社会学和生物学观点，全面深入地揭示了心理应激（精神压力）这个当代人最为突出的心理卫生问题，论证了心理应激和应对策略同身心健康之间的关系及其心理生理机制，探讨了心理应激条件下人的心理调适问题。

## <<精神压力、应对与健康>>

### 作者简介

梁宝勇，临床心理学家，1963年9月—1968年8月在北京大学哲学系心理学专业读大学本科；1968年9月—1978年8月在吉林省辉南县人民医院医师；1978年9月—1981年10月浙江（杭州）大学心理系读研究生，师从陈立和朱祖祥，获硕士学位。

1981年10月—1996年3月在白求恩医科大学（现吉林大学）从事教学和研究（1987年任副教授，1992年晋升教授），曾担任心理学教研室主任和精神卫生教研室主任。

1996年4月—现在天津师范大学心理与行为研究院任教授，期间曾担任临床心理所所长，应用心理学学科带头人，教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会秘书长等职务。

因其严谨的治学和和应用心理学领域的杰出贡献，在2009年7月被授予“医学心理学教育终身成就奖”

。

## &lt;&lt;精神压力、应对与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 应激和心理应激的一般概念 第一节“应激”一词的由来和词义演化过程 第二节 应激的概念模型与评价 第三节 一体化的应激和心理应激概念第二章 应激源及其致应激作用的评估 第一节 应激源及其分类 第二节 应激源致应激作用的评估第三章 应激的心理反应及其中介和调节机制 第一节 应激的心理反应 第二节 心理反应的中介和调节机制 第三节 影响认知评价的心理社会因素 第四节 症状引发心理应激的过程和影响因素第四章 应激的生理反应及其调节和整合机制 第一节 应激的生理反应的几个经典模型 第二节 生理应激反应的调节机制 第三节 中枢神经系统对应激反应的整合第五章 心理调适——自我防御和应对机制 第一节 心理调适的两种概念模式 第二节 自我防御机制 第三节 应对机制 第四节 心理调适研究中的一些方法学问题及其解决办法 第五节 心理应激的控制策略第六章 心理应激与健康 第一节 心理应激对健康的双重影响 第二节 生活应激与健康 第三节 工作应激与健康 第四节 心理应激与心理生理疾病 第五节 不可控制的心理应激致病机制的研究第七章 心理应激、羞耻感与应对 第一节 羞耻和内疚差异的对比研究 第二节 羞耻易感性及对羞耻的应对第八章 下岗人员的心理压力和心理健康 第一节 下岗人员的心理压力、心理健康和影响因素的研究资料 第二节 下岗人员的心理压力、应对和心理健康调查研究第九章 中小学师生的心理应激与心理健康 第一节 小学生生活压力、学业成就与其适应行为的关系 第二节 中小学教师心理健康与应对的研究第十章 抑郁症患者的应激、认知偏差及其相关的电生理机制 第一节 抑郁症患者的应激性生活事件、认知偏差和应对方式 第二节 社会支持和人格因素在抑郁症患者病情转归中的作用 第三节 抑郁症患者的ERPs特征的研究 第四节 抑郁症的其他相关单因素研究 第五节 自动思维与归因方式对抑郁症的多因素分析结果第十一章 抑郁障碍患者的应激、应对和防御特点 第一节 抑郁障碍发生和发展中的心理社会因素 第二节 抑郁障碍患者的归因、应对和防御特点的研究

<<精神压力、应对与健康>>

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>