

<<压力与健康>>

图书基本信息

书名：<<压力与健康>>

13位ISBN编号：9787508719603

10位ISBN编号：7508719603

出版时间：2008-1

出版时间：中国社会出版社

作者：邵艳梅

页数：136

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>

<<压力与健康>>

内容概要

《压力与健康》阐述了压力对健康的一般问题，并提供了正确对待压力的原则和方法，通俗易懂，值得一读。

现如今，一方面，快节奏的城市生活、转型期的生活、繁重劳累的工作等等，让我们感到紧张不安，给我们带来心理压力；另一方面，人与人之间冷漠的关系，又让我们很难把自己的忧郁和孤独及时地排解出去。

毫无疑问，心理压力，正在成为破坏我们身心健康的罪魁祸首。

<<压力与健康>>

书籍目录

上篇：压力对健康的一般问题1.压力2.健康3.心理健康4.健康的标准5.心理健康的标准6.影响心理健康的因素7.压力的种类8.生活压力9.学习压力10.经济压力11.就业压力12.工作压力13.社会环境压力14.竞争压力15.外部压力16.内部压力17.挫折压力18.成就压力19.人际关系压力20.炒股压力21.压力形成的一般条件22.压力形成的内部条件23.压力形成的外部条件中篇：压力对健康的影响24.生活压力与健康25.学习压力与健康26.成就压力、工作压力与健康27.职业压力与健康28.家庭压力与健康29.期望值过高的压力与健康30.炒股压力与健康31.社会环境压力与健康32.离婚压力与健康33.退休压力与健康34.挫折压力与心理健康35.A型性格与压力及健康36.情感、情绪与压力及健康37.需要、动机与压力及健康38.生活困扰压力与健康39.灾难事件压力与健康40.压力与弹性41.压力与心身疾病42.压力与记忆力减退43.压力与心理健康44.压力与助力45.压力与亚健康46.压力与智力迟钝47.压力与抑郁48.压力与口腔溃疡49.压力与高血压50.压力对性心理的影响51.压力对情绪的影响52.压力对个体认知的影响53.压力对个体行为的影响54.压力对人格发展的影响55.挫折压力对心理的影响56.压力与个人成长57.压力对生理健康的影响58.压力与早衰59.压力与毒性荷尔蒙60.压力与神经衰弱61.压力与消化道溃疡62.压力与癌63.压力与酒精依赖64.压力与药物依赖65.压力与购物成瘾66.压力与网络成瘾67.压力与成功68.压力的积极影响下篇：正确对待压力的原则和方法69.正确对待压力70.正确对待压力的原则71.压力就像一杯水72.正确的世界观能提高承受压力的能力，并能使你的潜力发挥到极致73.自信与减压74.自我心理减压的方法之一75.自我心理减压方法之二76.自我心理减压之三77.自我心理减压方法之四78.自我心理减压方法之五79.自我心理减压方法之六80.自我心理减压方法之七81.自我心理减压方法之八82.自我心理减压方法之九83.自我心理减压方法之十84.自我心理减压方法之十一85.自我心理减压方法之十二86.自我心理减压方法之十三87.自我心理减压方法之十四88.自我心理减压方法之十五89.自我心理减压方法之十六90.自我心理减压方法之十七91.自我心理减压方法之十八92.自我心理减压方法之十九93.自我心理减压方法之二十94.自我心理减压方法之二十一95.自我心理减压方法之二十二96.自我心理减压方法之二十三97.自我心理减压方法之二十四98.自我心理减压方法之二十五99.自我心理减压方法之二十六100.自我心理减压方法之二十七101.自我心理减压方法之二十八102.自我心理减压方法之二十九103.自我心理减压方法之三十104.自我心理减压方法之三十一105.自我心理减压方法之三十二

<<压力与健康>>

章节摘录

4.健康的标准 我们在考虑健康的标准时，必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值，即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值，偏离了就不正常；但是，偏离了正常值对于个人来说就不一定不健康。

作为个人，健康的标准是一个人特有的。

个体健康是现实的，群体的健康是理想的。

此外，我们必须结合世界卫生组织宪章和2000年人人享有卫生保健的要求，从国际社会的高度来认识，享受最高标准的健康被认为是一种基本人权；健康是社会发展的组成部分：健康是对人类的义务，人人都享有健康平等的权利。

世界卫生组织提出的健康的十条标准：（1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

（3）善于休息，睡眠良好。

（4）应变能力强，能适应环境的各种变化。

（5）能够抵抗一般性感冒和传染病。

（6）体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臀位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

（8）牙齿清洁，无空洞，无痛感；齿龈颜色正常，不出血。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

然而，健康标准对不同年龄、不同性别的人则有不同的要求。

根据世界卫生组织的年龄分期是：44岁以前的人被列为青年；45岁～59岁的人被列为中年；60岁～74岁的人为较老年（渐近老年）；75岁～89岁的人为老年；90岁以上为长寿者。

1.青年人健康要点：（1）吃得正确：在青春期保持饮食平衡和有规律，有助于使你现在健美将来健康。

（2）喝得正确：干净的水和果汁是有利于健康的，不要饮酒，喝醉是不明智的。

（3）吸烟吗？

如果你想健美有吸引力，请别吸烟。

（4）适当放松：运动、音乐、艺术、阅读与其他人交谈，可帮助你成为兴趣广泛的人。

（5）积极自信：要积极自信和富有创造性，要珍惜青春。

（6）知道节制；遇事能三思而后行，大多数的事是可以避免的。

（7）负责的性行为：了解自己的性行为并对此负责。

（8）运动有好处：运动可以使你健美和感觉良好；参加运动的每一个人都可赢得健康。

（9）散步：散步是一种轻缓的运动，而且散步能使你感到舒适。

（10）吸毒：吸毒是一条死胡同，要坚决自信地说“不”。

……

<<压力与健康>>

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>