

<<健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<健康心理学>>

13位ISBN编号：9787561732434

10位ISBN编号：7561732430

出版时间：2003-5

出版时间：华东师范大学出版社

作者：郑希付

页数：363

字数：322000

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>

## &lt;&lt;健康心理学&gt;&gt;

## 前言

2000年8月19日至22日在上海举行的中国心理学会心理学教学工作委员会第七届学术年会上，与会代表提出，鉴于近年来许多院校建立了应用心理学系或专业而教材却十分匮乏的实际情况，希望教学X-作委员会能协助解决该问题。

经我国心理学界同仁们的共同努力，由中国心理学会心理学教学工作委员会组织编写的第一批应用心理学专业系列教材终于出版了。

这套教材共12本，它们是：《应用心理学导——论》（黄希庭主编）；《心理学研究方法》（莫雷主编）；《现代心理学理论流派》（5欣川主编）；《人力资源管理心理学》（朱永新主编）；《咨询心理学》（刘华山、江光荣主编）；《公共关系心理学》（秦启文主编）；《健康心理学》（郑希付主编）；《旅游心理学》（游旭群主编）；《消费心理学》（王莉主编）；《法律心理学》（乐国安主编）；《运动心理学》（张力为主编）；《广告心理学》（冯江平主编）。

这套教材是为大学本科应用心理学专业的学生编写的，也可以作为相关实际工作者的参考用书。

这套应用心理学专业系列教材既包含大学应用心理学专业的基础课也包含该专业不同方向的主干课。在编写这套系列教材时我们力求贯彻“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的精神，体现科学性与思想性的统一，理论与实际相结合，从而为培养具有创新精神、适应社会发展的应用型人才服务。

这套教材，无论是专业基础课或专业方向主干课，都是导论性质的课程。

为此，我们这套教材在编写上力求体现以下特点。

## <<健康心理学>>

### 内容概要

这套应用心理学专业系列教材既包含大学应用心理学专业的基础课也包含该专业不同方向的主干课。在编写这套系列教材时我们力求贯彻“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的精神，体现科学性与思想性的统一，理论与实际相结合，从而为培养具有创新精神、适应社会发展的应用型人才服务。

本套教材在编写上力求体现以下特点：1.科学性，力求系统地阐述本门学科的基本概念、基本技能、基本原理和基本理论，做到概念准确，原理清楚，技能培养切实可行。

对概念、原理和理论的阐述，力求以事实为依据。

2.前沿性，力求反映本学科最新的研究成果，指出本学科最新的发展趋向，回答当代社会生活实践中所提出的某些应用心理学问题。

3.启发性，力求有助于培养学生的发现问题、分析问题和解决问题的能力，有助于培养学生的创新精神。

4.可读性，力求做到文字通达，易读易懂，可读性强。

## &lt;&lt;健康心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康心理学概论 第一节 健康和健康心理学 第二节 健康行为的结构 第三节 了解自己的健康状况  
第二章 心理健康的标准 第一节 心理健康、心理异常与心理问题 第二节 心理健康的标准依据和问题  
第三节 如何看待心理健康状态  
第三章 家庭与健康 第一节 家庭的基本含义 第二节 健康家庭与个体的心理健康 第三节 家庭问题调适  
第四章 学校与心理健康 第一节 学校环境 第二节 师生关系 第三节 同学关系  
第五章 自然环境与心理健康 第一节 环境与人 第二节 自然环境对心理健康的影响  
第六章 社会环境与心理健康 第一节 社会环境的定义 第二节 社会政策与个人心理健康  
第七章 文化与心理健康 第一节 文化与心理健康研究的历史 第二节 文化与心理异常 第三节 文化与心理调整  
第八章 文化与心理健康 第一节 职业选择 第二节 职业压力 第三节 职业自我效能感  
第九章 婚姻与心理健康 第一节 婚姻对健康的意义 第二节 婚姻质量与心理健康 第三节 婚姻的调适  
第十章 饮食与心理健康 第一节 饮食心理理论 第二节 饮食习惯 第三节 饮食心理障碍 第四节 饮食文化  
第十一章 休闲与心理健康 第一节 休闲的本质与意义 第二节 休闲方式  
第十二章 睡眠与心理健康  
第十三章 运动与健康  
第十四章 压力、挫折、目标与心理健康  
第十五章 心理健康的自我调节  
参考文献  
后记

## 章节摘录

文化与心理健康电影《刮痧》讲述了这样一个故事：在美国一个华人家庭中，祖父为了给小孙子治病，采用中国传统医术刮痧，对孙子进行治疗，刮痧留下的刮痕被孙子的美国老师发现，却误认为小孙子在家中受到了虐待，并且以虐童的罪名将祖父告上了法庭。

由此可见，对于行为的理解，具有文化差异性。

人的社会化在一定意义上是文化化，因此，心理具有天然的文化性。

一方面，人的心理具有文化的烙印，人的心理和行为是在特定的文化中形成和发展的，受到文化的影响与制约；另一方面，人也能够突破自身文化带来的局限性，完善自身的不足。

本章对文化与心理健康的探讨，其目的不仅仅是为了认识文化对心理健康的重要作用，更重要的是能够使人在未来的研究和实践中，更好地理解文化对人的影响，避免由于文化的局限性导致的误读现象和偏见，充分发挥心理调节的作用。

在心理学各分支学科中，社会心理学和跨文化心理学对文化关注较多，研究的成果也随着心理学对于文化问题的关注和了解而逐步增加，而文化与心理健康之间的关系研究也随着在心理咨询和心理调节的实际过程中产生的问题和矛盾冲突逐渐显露出来。

本章将向读者介绍文化与心理健康研究兴起的背景和现有的关于文化与心理健康研究的成果，并进一步介绍文化是如何对心理健康起到正面促进作用，以及文化又是如何负面影响人类的心理健康。

同时本章也将介绍文化是如何影响心理健康的调整过程，也即文化对于心理咨询过程的影响。

希望通过本章的介绍，读者能够了解文化对心理健康影响的内容与影响的方式，从而深入思考文化在心理健康的维护和调整的过程中的特殊作用，以及可能的应对方式。

## 后记

随着社会的发展，人们越来越注重生活的质量，因此健康逐渐成为人们关注的重要内容。

如何获得满意的健康状态是现代人生活的一个重要目标。

在这种条件下，我们编写了这本教材。

这本书是著名心理学家黄希庭教授主持的应用心理学专业系列教材中的一本，书的构想以及一些具体的细节问题，黄教授都给予了很多指导性的意见，我们在此表示真诚的谢意。

本书是集体智慧的结晶。

参与本书写作的人员都是在这个领域有影响的心理学工作者，他们非常严肃认真地完成了写作任务，很多人在自己的写作部分提出了独到的见解。

该书的具体分工如下：首先由我草拟提纲，然后分工讨论、写作，最后由我和景怀斌教授统一修改定稿。

章节的写作分工是这样的：第一章郑希付（博士、教授）编写，第二章、第十五章景怀斌（博士、教授）编写，第三章、第九章和第十二章王瑶（副教授）编写，第四章、第八章和第十一章刘学兰（副教授、博士）编写，第十三章符明秋（教授）编写，第十章和第十四章陈红（副教授、博士）编写，第五章陈文汉编写，第六章叶苗编写，第七章张照编写。

虽然我们较早涉及《健康心理学》教材的编写，但囿于经验和水平，该教材难免存在问题和缺点，真诚地希望读者提出，以便修订时改进。

<<健康心理学>>

编辑推荐

《全国应用心理学专业系列教材·健康心理学》由华东师范大学出版社出版。

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>