

<<白领>>

图书基本信息

书名：<<白领>>

13位ISBN编号：9787810725910

10位ISBN编号：7810725912

出版时间：2004-1

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：陈彦方等编

页数：510

字数：400000

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;白领&gt;&gt;

## 内容概要

随着我国各项事业迅速发展，“白领”（White collar）这一名称越来越广泛地在社会的各个领域中使用。

但是，对“白领”至今还不能下一个确切的定义。

作为本书的服务对象，我们定义“白领”是指受过良好教育，具有较高收入和较好工作环境，具有社会责任感和社会潮流导向的以脑力劳动为主的工薪阶层。

他们一般是大型外企、上市公司或发展势头良好的民营企业的员工，国家机关的公务员，事业单位（如科技界、教育界、法律界、文艺界、卫生界等）的文职人员。

他们具有较好的教育背景和薪资待遇，他们坚持再学习的理念。

“白领”的特殊地位和教育背景，使他们具有独特的文化要求和生活趣味。

他们效力于具体的职能部门，稳定的收入使他们自信，但又仿佛有什么压抑。

在企业或事业的运作中，他们彬彬有礼、面带微笑、有足够的耐心，但其背后都密切地联系着公司或部门的实际利益。

他们肩负着各种指标，怀着焦虑不安的紧张心情，努力从事现实指标的艰巨任务。

因此，他们的躯 thể健康和心理健康亟须有人给予咨询。

以便使他们能在日常生活和工作中，从生物、心理、社会三方面维护健康和增进健康。

我们撰写本书的目的在于为“白领”提供一本用于维护健康和增进健康的自助工具书，以及用于“白领”易患疾病的诊断、治疗导医工具书。

以便“白领”们既能维护和增进自身的躯 thể健康和心理健康，也能在必要时（例如有健康事件，健康问题或害病等）正确地求医问药，得到医务人员的帮助。

近年来，本书编者由于花费较多的时间用于中华精神卫生网(WWW.CMA-MH.ORG)的编辑工作，因此除了能够浏览大量报章杂志的相关资料外，也有机会浏览大量兄弟网站的资料，在引用时已经注明出处，并对有关编著者表示衷心感谢。

## 书籍目录

- 第一章 总论 1.1 白领的定义 1.2 白领的文化 1.3 白领的健康自助 1.3.1 白领的自我健康评估 1.3.2 请您评出自我健康水平和提出自我健康问题(病症) 1.3.3 白领自我护理项目的分类 1.3.4 白领自我护理程序举例 1.4 白领需要掌握的健康问题病因学知识 1.4.1 健康问题的致病因素 1.4.2 各种因素相互作用对健康问题的影响
- 第二章 白领需要掌握的社会功能及其障碍的相关知识及自我维护
- 2.1 白领的医学心理咨询 2.1.1 心理咨询 2.1.2 心理危机干预 2.1.3 常见心理危机简介 2.1.4 中华精神卫生网(WWW.CMA-MH.ORG)简介 2.2 白领常见心理问题和精神障碍的相关心理测验和量表 2.2.1 心理测验的定义和功用 2.2.2 常用心理疾病的心理测验工具—量表: 2.2.3 临床量表 2.2.4 人格测验 2.2.5 认知测验 2.2.6 应激相关的心理测验 2.3 白领的工作与学习 2.3.1 白领的择业和职业生涯 2.3.2 自测心理年龄 2.3.3 按年龄顺序分析和建议您择业与职业生涯 2.3.4 白领的令人心痛处 2.3.5 白领两人有更多的令人心痛处 2.3.6 压力带来的心理问题 2.3.7 白领:莫让电脑、+0网络捆住您 2.4 白领的社交 2.4.1 正确处理您与上司的关系: 2.4.2 正确处理您与同事的关系 2.4.3 婉拒同事的不合理请求? 2.4.4 您与客户的工作应酬少不了怎么办?
- 2.5 白领的婚姻和家庭 2.5.1 天津50万人选择不婚 2.5.2 单身白领女性的寂寞难忍写真 2.5.3 想结婚的女性白领写真 2.5.4 困在幸福婚姻里的“全职太太” 2.5.5 白领两人不肯做母亲 2.5.6 正确处理妻子与丈夫的关系
- 第三章 白领需要掌握的心理障碍及精神障碍知识与自我维护 3.1 从“心理反应”到“心理问题”到“精神病” 3.2 如何进行心理疾病的自我理保健? 3.3 脑的高级功能—精神活动及精神障碍 3.3.1 认知及认知障碍的知识 3.3.2 情感及其障碍的知识 3.3.3 行为及其障碍的知识 3.4 中毒性精神障碍的相关知识及自我维护 3.5 精神活性物质所致精神障碍的相关知识及自我维护 3.5.1 酒精所致精神障碍 3.5.2 阿片类物质所致精神障碍 3.5.3 中枢神经系统兴奋剂所致的精神障碍 3.6 精神分裂症的相关知识及自我维护 3.7 心境障碍的相关知识及自我维护 3.8 癔症的相关知识及自我维护 3.9 应激障碍的相关知识及自我维护 3.10 神经症的相关知识及自我维护 3.11 睡眠及其障碍的相关知识及自我维护 3.12 性功能及其障碍的相关知识及自我维护 3.12.1 性功能的相关知识及自我维护 3.12.2 性功能障碍的相关知识及自我维护 3.12.3 同性恋 3.13 自杀 3.14 几种常见自杀行为的急救 3.14.1 自缢 3.14.2 溺水 3.14.3 触电 3.14.4 急性药物中毒
- 第四章 白领需要掌握的躯体疾病及所致精神障碍的知识及自我维护
- 4.1 脑器质性精神障碍的知识及自我维护 4.1.1 脑器质性精神障碍的常见综合征 4.1.2 脑血管病及所致精神障碍的知识及自我维护 4.1.3 脑外伤及所致精神障碍 4.1.4 眩晕 4.1.5 晕倒 4.1.6 面瘫 4.2 心血管系统疾病及所致精神障碍的知识及自我维护 4.2.1 高血压症 4.2.2 心绞痛 4.2.3 胸痛 4.2.4 心慌 4.3 消化系统疾病及所致精神障碍的知识及自我维护 4.3.1 饮食的相关知识及自我维护 4.3.2 饮食障碍的相关知识及自我维护 4.3.3 神经性厌食 4.3.4 肥胖 4.3.5 消化不良 4.3.6 腹泻 4.3.7 便秘 4.3.8 腹痛 4.4 糖尿病 4.5 骨质疏松症 4.6 泌尿生殖系统疾病及所致精神障碍的知识及自我维护 4.6.1 泌尿系排泄功能及其障碍 4.6.2 尿失禁 4.6.3 男性前列腺病 4.6.4 妇女生殖系统及其相关障碍的知识及自我维护 4.6.5 痛经 4.6.6 更年期综合征 4.6.7 艾滋病 4.6.8 淋病 4.6.9 梅毒 4.7 皮肤骨骼运动系统疾病及所致精神障碍的知识及自我维护 4.7.1 颈肩腕综合症 4.7.2 风湿痛 4.8 各种疼痛的知识及自我维护 4.8.1 头痛 4.8.2 三叉神经痛 4.8.3 颈部疼痛 4.8.4 腰痛 4.8.5 背痛 4.8.6 坐骨神经痛 4.9 肿瘤及所致精神障碍的知识及自我维护
- 第五章 白领需要掌握的精神障碍治疗相关知识 5.1 医学专业相关的心理治疗知识 5.1.1 解释性心理治疗 5.1.2 分析性心理治疗 5.1.3 行为治疗 5.1.4 认知治疗 5.1.5 家庭治疗 5.2 白领需要了解的精神药物知识 5.2.1 抗精神病药 5.2.2 心境稳定剂—锂盐 5.2.3 抗抑郁药 5.2.4 抗焦虑药与镇静催眠药 5.2.5 抗癫痫药 5.2.6 抗巴金森症药 5.2.7 益智药与脑代谢改善药 5.2.8 氨基酸及其衍生物与神经肽类药物 5.2.9 内分泌治疗 5.2.10 其他精神药物 5.2.11 白领需要了解的精神科电疗知识 5.3 精神障碍康复治疗的相关知识

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>