第一图书网, tushu007.com

<<健康心理学/新世纪心理与心理健康 >

图书基本信息

书名：<<健康心理学/新世纪心理与心理健康教育文库>>

13位ISBN编号：9787513102186

10位ISBN编号：751310218X

出版时间：2012-10

出版时间：开明出版社

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

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 健康心理学与健康 第一节 健康心理学概述 第二节 健康心理学的发展 第三节 健康的概念第二章 心理健康理论 第一节 精神分析理论 第二节 行为主义理论 第三节 认知心理学理论 第四节 人本主义理论第三章 压力与健康 第一节 压力与压力源 第二节 压力理论 第三节 压力对健康的影响 第四节 压力管理第四章 情绪与健康 第一节 情绪概述 第二节 情绪对健康的影响 第三节 常见的情绪问题 第四节 情绪调节 第五章 人格与健康 第一节 人格概述 第二节 人格与疾病的关系 第三节 人格异常与心理治疗 第四节 塑造健康人格第六章 人际关系与健康 第一节 人际关系对身心健康的影响 第二节 人际交往的理论与原则 第三节 人际交往中的问题与应对 第四节 人际交往能力培养第七章 学习、生活与健康 第一节 学习与校园生活 第二节 学习心理问题与调适 第三节 校园生活中的健康问题与调适第八章 婚姻、家庭与健康 第一节 婚姻和心理健康 第二节 家庭和心理健康 第三节 家庭关系问题与调适第九章 心理障碍、心理咨询与治疗 第一节 正常心理与异常心理 第二节 常见的心理障碍 第三节 心理咨询与治疗第十章 心理危机预防与干预 第一节 心理危机与危机干预概述 第二节 心理危机干预的技术及过程 第三节 自杀危机的预防与干预

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《健康心理学/新世纪心理与心理健康教育文库》编著者赵军燕。
本书从心理健康的视角，探讨心理行为、心理现象和生理健康、心理健康及社会健康之间的关系，以及心理健康危机及干预方面的问题，以期提高国民的心理健康水平，并通过心理健康达到影响身体健康、社会健康的目的。
本书内容共计十章，第一、二章从宏观的角度介绍“健康心理学”的理论基础，对本学科作一概括性介绍。
第三至八章从中观的角度，介绍了心理行为、心理现象及生活环境对身心健康的影响及调适之道。
第九、十章从微观的角度阐述了针对异常心理或危机行为的处理途径和干预方法。
全书内容形成了一个宏观一中观一微观的多层次的知识结构体系，以求读者能从宏观上把握健康心理学的理论框架，从中观上了解健康心理学的相关知识，从微观上掌握干预异常心理和行为的方法与具体技术。

第一图书网, tushu007.com
<<健康心理学/新世纪心理与心理健康 >

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