

<<心理与健康>>

图书基本信息

书名：<<心理与健康>>

13位ISBN编号：9787117053976

10位ISBN编号：7117053976

出版时间：2003-4-1

出版单位：人民卫生出版社

作者：田代华,董少萍

页数：289

字数：188000

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>

## <<心理与健康>>

### 内容概要

献给21世纪人们科学的生活方式，调节不良情绪，克服心理障碍，保持良好心理状态。

本书以通俗的语言，生动的文笔，问答的形式，对心理学的基本理论、人们常遇到的各种心理问题、心理与疾病的关系、如何进行心理调适等方面做了比较全面的介绍。

书中共分十二部分：第一部分为心理与健康概说，第二部分为情绪与健康，第三部分为心理因素与常见疾病，第四部分为人格与健康，第五部分为人体需要与健康，第六部分为挫折心理与健康，第七部分为人际关系与健康，第八部分为婚恋心理与健康，第九部分为青少年心理与健康，第十部分为中老年心理与健康，第十一部分为病人心理与健康，第十二部分为性心理与健康。

本书对于防治疾病，增进人们的身心健康，具有较高的实用价值。

## &lt;&lt;心理与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

心理与健康概说 1. 什么是心理？

心理现象是从哪里来的？

2. 什么是心理学？

心理学有哪些分支？

3. 什么是心理现象？

4. 心理因素对人体健康有哪些影响？

5. 什么是社会心理压力？

6. 什么叫行为？

行为对健康有什么影响？

7. 什么是动机冲突？

对健康有什么影响？

8. 什么叫“暗示”？

对健康有什么影响？

9. 什么叫心身疾病？

主要有哪些？

10. 心理因素对人体衰老有什么影响？

11. 如何进行心理调适？

情绪与健康 1. 什么是情绪？

2. 什么是激情？

3. 什么是心境？

4. 什么是心理应激？

5. 人的情绪是怎样产生的？

6. 伴随各种情绪体验，机体会产生哪生理反应？

7. 情绪与健康有什么关系？

8. 情绪与疾病有什么关系？

9. 什么是焦虑？

如何产生的？

10. 焦虑能引起哪些生理反应？

11. 什么是愤怒？

如何排解愤 12. 愤怒时人体会会有哪些生理、病理改变 13. 愤始可对人体造成那些损害？

14. 什么是惊恐？

惊恐会给人体造成什么？

15. 什么是忧思？

忧思对人体有什么影响？

16. 什么是紧张？

引起紧张的原因有哪些？

17. 紧张在人体上有什么反应？

对人体有哪些损害？

18. 什么叫抑郁？

对人体有哪些不利影响？

19. 不良情绪反应在什么情况下才能够成为病因？

20. 不良情绪会造成人体哪些病理改变？

21. 中医认为不良情绪会造成哪些病理改变？

心理因互与常见疾病 1. 心理因素与癌症的发生有什么关系？

2. 患者的心理反应对癌症病程有什么影响？

<<心理与健康>>

3. 如何对癌症病人进行心理调适？

4. 什么是冠心病？

.....人格与健康 人体需要与健康 挫折心理与健康 人际关系与健康 婚恋心理与健康 青少年心理与健康  
中老年心理与健康 病人心理与健康 性心理与健康

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>