

<<健康心理学>>

图书基本信息

## <<健康心理学>>

### 内容概要

《健康心理学》由该领域著名专家谢利·泰勒主编，为读者展示了健康心理学领域的最新研究成果。

在第7版中，采用了新型的设计，增加了教学法的内容，因此兼具专业读物及教材的特色，语言更为简洁精练，内容也更加引人入胜，以深入浅出的方式介绍了健康心理学领域的原理及进展，更便于读者的理解。

《健康心理学》是美国亚马逊销量最高的健康心理学教材，被耶鲁大学、哥伦比亚大学、斯坦福大学等300所名校长期采用。

## <<健康心理学>>

### 作者简介

谢利·泰勒：谢利·泰勒是健康心理学领域的权威人物。她还是加州大学洛杉矶分校著名心理学教授，耶鲁大学社会心理学博士。曾任教于耶鲁大学、哈佛大学。获得过美国心理协会颁发的心理学杰出科学贡献奖等诸多奖项。曾在诸多杂志和期刊发表过300多篇文章，著作有《社会认知》《积极错觉》和《抚育本能》等。

## <<健康心理学>>

### 书籍目录

#### 第一部分 健康心理学总论

##### 第1章 什么是健康心理学

##### 第2章 躯体系统

#### 第二部分 健康行为和初级预防

##### 第3章 健康行为

##### 第4章 具体的健康相关行为

##### 第5章 健康危害行为：酗酒和吸烟

#### 第三部分 应激与应对

##### 第6章 应激

##### 第7章 应激性体验的调节剂

#### 第四部分 治疗背景下的病人

##### 第8章 公共卫生服务资源的利用

##### 第9章 医患关系

##### 第10章 疼痛与不适的管理

#### 第五部分 慢性与终末期病症的管理

##### 第11章 慢性病的治疗

##### 第12章 终末期疾病的心理问题

##### 第13章 心脏病、高血压、脑卒中和糖尿病

##### 第14章 心理神经免疫学、艾滋病、癌症与关节炎

#### 第六部分 展望未来

##### 第15章 健康心理学：未来的挑战

## 章节摘录

创伤后应激障碍在一个夏天的夜晚，一个参加过伊拉克战争的退伍军人和他的妻子去电影院看电影。当他们找到位子就座的时候，这个年轻的退伍军人四处扫视了一遍，看看谁可能携带了危险爆炸品。就在这时，有一个穿着长外套、口袋鼓鼓的、很像中东人的男人走了进来，并在同一排坐了下来。这位退伍军人要求他爱人马上趴到地上，隔了一小会儿，那个男人把手伸进口袋里，退伍军人听到了一声金属的碰撞声，于是他迅速地扑向那个男人，因为这个退伍军人很肯定那个男人携带了自杀式炸弹。

然而，就在他把那个男人推倒的一刹那，那个男人手中的致命武器也掉到地上——一听可乐饮料。一个人在经历了高度应激的事件之后，那种应激性体验可能在事件本身结束后很长时间内仍然以特定的症状形式存在。

像我们已了解的，应激的后效应包括生理唤醒、烦躁和其他的消极效应，并且这些现象可以持续数小时。

而对于重大应激事件而言，其产生的后效应可能会持续数月甚至数年。

患有“创伤后应激障碍”（post-traumatic stress disorder, PTSD）的人，其典型的特征是经历过非常大的应激事件。

对这种应激事件的一种反应表现为精神麻木，对曾经感兴趣的事情不再感兴趣、疏远朋友、情绪压抑。

此外，他们还经常回想起应激事件发生时的情景，就像上面我们提及的那位参加过伊拉克战争的退伍军人会回忆起战争的场景一样。

其他的症状还包括过度警惕、睡眠障碍、自罪感、记忆力和注意力受损、回避从前的经历、对噪声生过度的惊跳反应，甚至有些人还有自杀行为。

谁最容易患上PTSD呢？

认知技术不良、面对应激时的灾难化思维、在应激之前患有情绪障碍或具有一定的易感性、回避应对、社会支持不足、有慢性应激史、持消极的生活态度，具有如此特点的个体在面对创伤性应激源时，更有可能发展成PTSD。

在几个有关战争经历的研究中，研究者发现，那些经历过很多次战争、目睹了暴力行为、亲自参加了暴力活动的个体最容易患PTSD。

PTSD可以缓解吗？

认知-行为治疗常被用于治疗PTSD。

创伤反应的常识教育与深呼吸训练同其他的治疗方法结合起来，对PTSD的治疗也是有效的。

可能与我们的直觉相反，通过想象反复地将自己暴露于创伤性事件中、在家中听治疗录音、与他人讨论关于创伤性事件的一些想法和感觉，这些似乎都有助于减少PTSD的症状，并提高个体对创伤性事件进行情绪加工的能力。

让PTSD反复暴露于这种体验中，其目的包括如下几个方面：让PTSD患者将创伤当做不会连续发生的离散事件、习惯这种事件的存在进而减少强烈不适感的出现、对事件及其意义提供新的解释信息、降低患者的焦虑并使其建立起控制感。

一旦患者习惯了创伤体验的存在，则通过认知重建将创伤事件整合到患者的自我观念和世界观中。

在此过程中通常也对患者实施焦虑管理训练，从而使患者能够重新认识和更好地处理这些不时入侵的创伤性记忆。

随着社会支持的增加以及问题指向性应对策略的运用，PTSD症状也可以逐渐得到缓解。



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>