

<<健康.从心开始>>

图书基本信息

书名：<<健康.从心开始>>

13位ISBN编号：9787301127759

10位ISBN编号：7301127758

出版时间：2007-10

出版时间：北京大学出版社

作者：何小蕾

页数：265

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>

## <<健康.从心开始>>

### 内容概要

本书力求用简单通俗的语言、生动活泼的形式和引人入胜的内容，从心理学的角度探讨一些有关身体健康的问题。

## <<健康.从心开始>>

### 作者简介

何小蕾，任职于中国浦东干部学院领导研究院，并兼任华东师范大学心理健康辅导中心咨询师。主要研究领域包括健康心理学、咨询心理学、领导心理学、情绪智力等。曾在《心理科学》、《中学教育》、《天津社会科学》、《大众心理学》等心理学核心杂志及心理学科普刊物上发表《情

<<健康.从心开始>>

书籍目录

总序第一章 什么是健康 一、甲方乙方：“健康”的概念之争 二、“健康”模式PK：生物医学模式VS.生物 心理社会模式 小测试你是否拥有健康的生活形态？

第二章 什么是健康心理学 一、健康心理学——一门关注全方位的学科 二、一路走来：健康心理学的发展 三、健康心理学的兄弟姐妹 小测试健康心理学成为独立专业必须经历的八个步骤第三章 走近健康心理学家 一、健康心理学家做些什么 二、健康心理学家的喜与忧 三、谁能成为健康心理学家

第四章 八仙过海：健康心理学的研究方法 一、心理学的研究方法 二、流行病学的研究方法 三、其他第五章 健康心理学治疗和干预的技术有哪些？

一、神奇的“药”：安慰剂 二、知而后行：认知疗法 三、强化的神效：行为疗法 四、药物疗法：广泛认可却非万全之策第六章 健康杀手：哪些行为威胁着你的健康？

一、应激与健康 小测试工作压力自测 小测试你的应激过度么？

小测试21世纪的妇女及其面临的压力 二、吸烟：召唤疾病的行为 小测试黑肺现象令吸烟人心惊 吸烟多久会出现“黑肺” 小测试香烟的主要成分 三、酗酒：危险的放纵行为 小测试你的饮酒行为是否过度？

四、吸毒：被动自杀的行为 小测试毒品的四种特性 五、饮食：需要控制的行为 小测试世界卫生组织（WHO）公布的全球 十大垃圾食物及其危害 小测试 你的体得标准么？

六、健康源于运动第七章 健康杀手：几种与心理有关的疾病第八章 寻找健康行为的这些那些参考文献

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>