

<<健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<健康心理学>>

13位ISBN编号：9787303058693

10位ISBN编号：7303058699

出版时间：2001-12

出版时间：北京师范大学出版社

作者：石林

页数：277

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>

## <<健康心理学>>

### 内容概要

健康心理学在西方已经出现了20多年。

目前在世界许多国家的心理学会中都成立了健康心理学分会，出版了健康心理学杂志及各种版本的教科书。

这一学科致力于从心理学的角度去了解健康和疾病的原因和规律，帮助人们以促进健康的方式去生活，并有效地加入治疗和康复活动。

大量的研究证明不论是对疾病的预防还是治疗，心理和社会因素都有着重要的影响。

各个领域结合起来进行研究才能对健康和疾病有一个全面的了解。

在未来的年代里，我们将看到对健康问题更强大的跨学科研究的趋势。

我国心理学界和医学界也开始进行健康心理学方面的研究，如对压力与各种疾病的心理和社会因素的研究。

然而，我国还没有系统介绍健康心理学的书籍。

本书作者在参考了西方众多健康心理学教科书和研究文献的基础上，详细地介绍了西方在健康心理学领域所研究的问题和成果，并介绍了一些我国在这方面的理论和研究，着重介绍了心理因素如应激、生活方式、信念等对健康和疾病的影响，还对一些高危害疾病如疼痛、高血压、心脏病、癌症等的心理社会因素作了大胆而审慎的介绍。

本书可作为高等院校健康心理学课程的教材，也可作对影响健康的心理因素有兴趣的读者的一般读物。

## &lt;&lt;健康心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 健康心理学的产生和定义 第二节 对健康和疾病的科学研究：简短的历史回顾 第三节 心身疾病的概念与健康心理学 第四节 健康心理学的研究方法 第五节 对人体解剖和生理的复习

第二章 健康心理学的理论和概念 第一节 西方健康心理学的理论和历史背景 第二节 中国传统的健康心理学思想 第三节 健康心理学的基本概念

第三章 应激与健康 第一节 应激的定义 第二节 应激与疾病 第三节 应激理论 第四节 应激的应对 第五节 应激生活事件的研究

第四章 影响健康的生活方式因素 第一节 营养与健康 第二节 锻炼与健康 第三节 酗酒与健康 第四节 药物、毒品与健康

第五章 吸烟与健康 第一节 将吸烟与肺癌联系起来的研究 第二节 从心理学的角度看控制吸烟 第三节 从社会的角度看控制吸烟 第四节 停止吸烟和防止吸烟

第六章 心理干预方式 第一节 安慰剂效应 第二节 信念与健康 第三节 改变对刺激的感知 第四节 强化技术 第五节 改变认知中介过程

第七章 心理因素对免疫系统的影响 第一节 心理神经免疫学及有关概念 第二节 心理因素对免疫和疾病的影响 第三节 心理因素对免疫调节疾病的影响

第八章 影响慢性疼痛的心理社会因素 第一节 疼痛的维度 第二节 关于疼痛的理论 第三节 慢性疼痛的类型 第四节 影响疼痛的社会文化因素 第五节 影响疼痛的人口和个性因素 第六节 疼痛的测量 第七节 减轻慢性疼痛的心理社会方式

第九章 影响心血管疾病的心理社会因素 第一节 个性与心脏疾病 第二节 心脏疾病的预防 第三节 心脏病人的康复 第四节 高血压

第十章 影响癌症的心理社会因素 第一节 高危心理社会因素 第二节 调整和预后 第三节 癌症治疗中的心理社会因素

后记：健康心理学领域未来的研究方向 主要参考文献

## <<健康心理学>>

### 编辑推荐

本书作者石林女士留美多年，学成归国，执教于北京师范大学心理学系，凭借其深厚的学术功底和娴熟的英语，在多年研究和掌握大量国内外资料的基础上，率先开设了健康心理学课程，并编著了这本教材。

全书体系完整，内容丰富，不但翔实介绍了西方在健康心理学领域所研究的主要问题和取得的重大成果，而且阐述了我国在这方面的传统理论和现代研究。

内容主要有：健康心理学的理论和概念；对压力、应激和健康的研究；影响健康的生活方式因素；吸烟与健康问题；心理干预方式；心理因素对免疫系统的影响；影响慢性疼痛、心血管疾病、癌症的心理社会因素；以及健康心理学领域未来的研究方向。

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>