

<<专家谈心理健康与调理>>

图书基本信息

书名：<<专家谈心理健康与调理>>

13位ISBN编号：9787508712611

10位ISBN编号：7508712617

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：王效道

页数：304

字数：230000

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>

## <<专家谈心理健康与调理>>

### 内容概要

人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

本书正是为读者介绍了各个年龄段的心理特征以及如何获得心理健康的知识。

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身、心得以健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

通过健康教育，将防治常见病多发病的科学知识普及给广大民众，也使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式。

本套丛书由众多著名的营养学家和医学家分别编撰而成，内容包括高血压病、心脑血管疾病、糖尿病、呼吸道疾病、心理健康、膳食平衡、养生与保健等。

<<专家谈心理健康与调理>>

作者简介

王效道，北京医科大学医学心理学教授。

组建了高校第一个医学心理学教研室。

他主持的医学心理学学科为国家医师考试科目之一。

心理学科普丛书《心理短波》杂志副主编、《中国性学》杂志主编。

编著《中老年健康丛书》的《中老年心理健康分册》（环境出版社）、《中老年健康问题

## &lt;&lt;专家谈心理健康与调理&gt;&gt;

## 书籍目录

健康、心理健康 一 真正意义上的健康是什么 二 什么样的心理才是健康的 三 健康心理学和整体健康模式紧张刺激与心理应激 一 紧张刺激在心理学里怎么解释 二 心理紧张又称为什么 三人受到紧张刺激后有什么反应 四 应激反应对人体健康有什么影响 五 应激——你健康心理的基石挫折与心理应对 一 什么是挫折 二 以怎样的心态面对挫折心理障碍及其防治原则 一 怎样认识心理障碍 二 心理障碍的类型心身障碍及其防治原则 一 什么是心身障碍 二 你的“心”和“身”是什么关系 三 什么样的心理社会因素可以致病 四 心身疾病——你身边的隐形杀手 五 怎样预防和治疗心身疾病情绪状态与调节 一 情绪的相关知识 二 情绪的基本形式与状态 三 健康的情绪——健康的源泉人的社会化与人格完善 一 人是自然与社会的统一体 二 人是社会化进程中的产物 三 自我意识与人格完善心理健康原则、标准及其水平 一 怎样才能保持心理健康 二 判断心理健康的标准 三 心理健康水平的评估标准胎教——孕期心理健康 一 胎教的历史和含义 二 孕妇的情绪、行为与胎儿发育 三 胎儿的学习和训练婴幼儿心理健康 一 婴儿的心理特点与心理健康 二 幼儿的心理特点与心理健康儿童心理健康 一 儿童期心理发展的基本规律 二 怎样正确处理独生子女问题 三 儿童期有哪些特有的心理发育障碍 四 儿童期异常行为的诊治 青春期与青年心理健康 一 青春期的生理特征 二 青年的心理特征 三 青年的智力与思维 四 青春期性心理健康中年人心理健康 一 人到中年生理和心理有哪些变化 二 中年人的社会责任与心理状态 三 哪些问题会使中年人心理压力增大 四 中年人的心理保健更年期与老年心理健康 一 更年期心理健康 二 老年心理健康人际交往与群体和谐 一 人际关系——心理健康的重要一课 二 人际交往 三 人际交往的功能 四 群体和人际关系 五 群体和谐的心理原则 六 影响群体和谐的不安定因素及其消除 七 社会支持的心理健康意义恋爱、婚姻与家庭幸福 一 恋爱与择偶 二 什么样的婚姻才能使你家庭幸福社区心理健康 一 社区心理健康概念 二 社区心理健康工作的现状 三 社区心理健康干预

<<专家谈心理健康与调理>>

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>