

<<健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<健康心理学>>

13位ISBN编号：9787533878498

10位ISBN编号：7533878493

出版时间：2009-4

出版时间：浙江教育出版社

作者：沈晓红 编著

页数：311

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

阿拉伯谚语说：“有健康的人，便有了希望；有希望的人，便有了一切。

”对健康的不懈追求是全人类共同的目标，更是健康心理学的责任，因此，健康心理学任重而道远。

本书着重介绍应激与健康、人格与健康、社会关系与健康、生活方式与健康以及对病人的心理行为干预这几个领域的实验研究，希望通过对这些实验的介绍，使大家对心理社会因素与健康的关系有更深入的了解，同时能更好地通过心理和行为努力来维护和促进自身的健康。

<<健康心理学>>

书籍目录

前言第一部分 应激与健康 1.动机冲突也是应激源吗——陶特曼的“认知失调、心理应激与病毒诱发感冒”实验(1977) 2.生活事件越多,人就越容易得病吗——雷赫的“生活事件量与疾病发生的关系”的前瞻性研究(1969) 3.心理应激会增加个体对感冒的易感性吗——科恩的“心理应激影响个体对普通感冒的易感性”实验(1991) 4.应激容易导致胃溃疡的发生——布瑞迪的“执行猴”实验(1958) 5.不可控制的电击更容易使老鼠患胃溃疡——韦斯的“不可逃避的电击”实验(1971) 6.不可控制的电击会导致“习得性无助”的发生——塞里格曼的“习得性无助”实验(1967) 7.不可预测的电击是否更容易使老鼠患胃溃疡——韦斯的“不可预测的电击”实验(1970) 8.慢性应激会影响对流感疫苗的免疫反应——基科特·格拉泽的“阿尔茨海默氏病患者配偶注射流感疫苗”实验(1995) 9.慢性生活应激会影响个体在经历急性应激时的免疫反应——派克的“慢性生活应激对经历实验室急性心理应激源的反应的影响”实验(1997) 10.慢性心理应激影响伤口愈合——基科特·格拉泽的“伤口愈合进程受慢性心理应激阻碍”实验(1995) 11.经历慢性应激的人更容易患感冒——科恩的“哪种应激源会增加健康成年人对感冒的易感性”实验(1998) 12.完成认知任务会导致生理反应——麦肯的“对实验室认知任务的心血管和神经内分泌反应”实验(1993) 13.心理应激反应存在性别差异——柯屈鲍姆的“心理应激的唾液可的松反应的性别差异”实验(1992) 14.人的应激反应性是稳定的——科恩的“应激反应的跨时间稳定性”实验(2000) 15.有些人不会对应激产生习惯化——柯屈鲍姆的“重复心理刺激可的松反应”实验(1994) 16.对烦恼事件的回忆也能产生应激反应吗——格林的“对烦恼事件的回忆是否产生心血管反应”实验(2007) 17.为什么大鼠喝了糖精水会死亡——爱德尔和科恩的“条件反射性免疫抑制”实验(1975) 18.糖精水也能当药用——爱德尔的“条件性免疫抑制与小鼠的系统性红斑狼疮”实验(1982) 19.急性心理应激如何影响免疫功能——伯瑞斯科特的“急性心理应激对外周血细胞分配和功能的影响”实验(1992) 20.柳胺心定会降低应激时的细胞免疫反应吗——贝肯的“肾上腺素能阻滞剂促进心理应激引起的细胞免疫反应”实验(1995) 21.急性应激下的免疫反应会随时间的改变而改变吗——柯缪瑞的“急性应激反应在交感神经和免疫系统的时间变异”实验(2004) 22.考试会阻碍伤口愈合——基科特·格拉泽的“考试阻碍伤口愈合”实验(1998) 23.对于被动的和主动的应激源,我们的反应有差别吗——矶轮登纪子的“对主动的和被动的急性应激的免疫、内分泌和心血管反应”实验(2003) 24.应激会削弱记忆功能——柯屈鲍姆的“应激引起的可的松水平升高对陈述性记忆功能产生影响”实验(1996) 25.看同样的电影为什么皮肤电反应不一样——斯贝司曼和拉扎勒斯的“大学生看‘创伤’电影”实验(1964) 26.想法改变你的血压反应——海登的“认知应对对冷压任务引起的心血管反应的影响”实验(1991) 27.想法影响你的可的松反应——盖博的“认知评价对可的松反应的决定作用”实验(2005) 28.采取消极的应对策略容易导致恶性肿瘤的发生——艾兹匹奥茨的“社会性应激源以及应对策略与恶性肿瘤生长的关系”实验(2008) 29.认知行为应激管理技术有利于改善心身状态——盖博的“认知行为应激管理效果评价”实验(2006) 第二部分 人格与健康 第三部分 社会关系与健康 第四部分 生活方式与健康 第五部分 对病人的心理行为干预

章节摘录

第一部分 应激与健康 1.动机冲突也是应激源吗——陶特曼的“认知失调、心理应激与病毒诱发感冒”实验（1977） 有时候，我们因同时有几个目标，就会为必须选择而感到痛苦。这就是所谓的动机冲突。

常见的动机冲突有： 双趋冲突，即两个目标对个人具有相同的吸引力，两者必选其一。例如，有的人想减轻体重以改善健康状况，但美食对他有很大的诱惑力。

双避冲突，即面临两个威胁或令人厌恶的事物，但必须接受一个，才能避免另一个，即处于“前怕狼，后怕虎”的左右为难状态。

例如，一个有牙科恐惧症的人在牙疼时，就必须在忍受牙疼还是去看牙医之间进行选择。

趋避冲突，即对单一的事物一方面好而趋之，一方面又恶而避之。

例如，既想吸烟又想戒烟。

那么，动机冲突也是应激源吗？

会使人产生应激反应吗？

陶特曼（Richard Totman）是英国牛津大学的心理学家，他和同事设计了一个感冒病毒接种实验模型，即让志愿者被试先暴露于感冒病毒，然后制造一个认知失调的情境，观测和评估认知失调是否会对感染病毒及发展成真正的感冒产生影响。

结果出人意料，是动机冲突而不是认知失调对感冒的发生造成了影响。

.....

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>