第一图书网, tushu007.com

<<心理与健康>>

图书基本信息

书名：<<心理与健康>>

13位ISBN编号：9787304038984

10位ISBN编号：7304038985

出版时间：2007-7

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：杨蕴萍　主编

页数：194

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

内容概要

为了适应社会发展的需要以及人们对心理健康知识的渴求，中央广播电视大学开设了“心理与健康”这门通识课程。
课程设置的目的是：传播心理健康知识；使学习者了解心理学和心理卫生的基本知识，心理健康的知识，常见心理障碍的产生、表现、识别和预防知识，遇到心理困惑或问题时如何寻求专业的心理帮助，认识压力与健康的关系、正确应对压力和有效缓解压力的一些方法等。

本课程的内容共6章，包括了心理学基础知识、心理健康与常见心理问题、心理障碍的识别与应对原则、心理咨询与心理治疗、压力与健康、压力管理。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1 心理学基础知识
1.1 心理被认识的过程
1.2 感觉与知觉
1.3 注意与意识
1.4 记忆
1.5 思维与想象
1.6 情绪与情感
1.7 需要、动机和意志
1.8 能力与智力
1.9 气质与性格
2 心理健康与常见心理问题
2.1 心理健康和心理异常
2.2 心理发展过程与心理异常
2.3 常见的心理问题
3 心理障碍的识别与应对原财
3.1 概述
3.2 应激相关障碍
3.3 神经症与癔症
3.4 心理生理障碍
3.5 情感障碍
3.6 人格障碍与性心理障碍
3.7 精神分裂症
3.8 药物与物质依赖
3.9 儿童与青少年期的心理障碍
4 心理咨询与心理治疗
4.1 心理学专业帮助的作用
4.2 专业心理帮助的资源和求助途径
4.3 心理咨询与治疗的类型与原则
4.4 心理咨询与治疗的基本理论、技术和方法
5 压力与健康
5.1 认识压力
5.2 压力对健康的影响作用
5.3 压力的主要来源
6 压力管理
6.1 压力管理概述
6.2 压力管理策略一：认知的改变
6.3 压力管理策略二：躯体的放松技术
6.4 压力管理策略三：疏导自己的情绪
6.5 压力管理策略四：掌握科学健康的生活方式
附录1 社会性再适应等级量表
附录2 [压力评估测验]SAS焦虑自评量表
附录3 工作与生活分析规划图

第一图书网, tushu007.com

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