第一图书网, tushu007.com

<<压力与健康>>

图书基本信息

书名：<<压力与健康>>

13位ISBN编号：9787501928323

10位ISBN编号：7501928320

出版时间：2000-05

出版时间：中国轻工业出版社

作者：(美)赖斯

译者：石林/等

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书内容包括：有关应激（压力）的研究，有关应激的应对理论和应对模式，有关生理和心理应激的定义与事例；与个人、家庭、社会、工作有关的压力处理方法，消除应激的技术，包括放松、自我产生、焦虑管理．入静、生物反馈、时间营理．营养和锻炼方法等，自我测试，帮助读者测知自己的个性、工作压力、自我感知、生活变化和健康行为，从应激管理理论与研究到消除应激的技术、本书为广大读者提供了有效应对生理和心理压力的方法与技能。

第一图书网, tushu007.com

<<压力与健康>>

书籍目录

第一部分 理论与研究：背景资料
第一章应激的概念、理论与模型
应激的普遍意义与非普遍意义上的定义
应激的正式定义/疾病与健康：健康所处的地位与所扮演的社会角色
理论的建立：科学的解释/生物应激理论的种类/素质与压力互动模型
心理应激理论的种类/应激的认知交互作用模型/对交互作用理论的评价与一个替代理论/社会应激理论的种类/整体健康模型/控制论：应激的系统模型/从困惑中找出方向/小结/关键词/参考文献
第二章 应激研究：原理、设计和过程
建立理论：故事后面的方法/科学思考的模式/科学方法的原理/现场研究：建构合理的解释/调查研究：大样本取样/相关设计：关系是什么？
/事后效果研究：回顾过去/临床研究：前后干预设计/流行病学：传染病的科学
元分析：对分析进行再分析/小结/关键词/参考文献
第二部分 应激的生物心理学基础
第三章 应激的认知系统：态度、信念和期待
标定、猜测和空白/期望：希望和绝望/认知科学：探索心灵之迷/思维模型：信息加工/图式与个人建构/知觉：应激源于主观感觉/知觉，剥夺与超负荷/记忆：我记得不是那样/应激的评价过程/与应激性评价有关的因素/二级评价、自我效能和控制/归因、信念与健康/小结/关键词/参考文献
第四章 人格与应邀：特质、类型与体质类型
人格面具：面具后面是什么/当代和古典的人格定义/人格理论面面观
一般模型：人格与健康的联系/冠心病，A类型性格和高血压/抑郁型人格癌症敏感型人格/人格与吸烟/酒精中毒性人格/先天素质还是疾病性人格：总结/控制，坚强和自尊/小结/关键词/参考文献
第五章 应激生理学：大脑、身体与免疫系统
意识、大脑、机体：有关定义/描述意识的小路/大脑：在应激和健康中的角色/自然防御：免疫系统/心血管系统/消化系统与溃疡/小结/关键词/参考文献
第三部分 社会制度与应激
第六章 家庭中的应激：适应、冲突与破裂
关注家庭/家庭应激的个案研究/家庭应激：定义中存在的问题/家庭应激的交互理论/变迁应激/分居与离婚/单亲家庭/家庭暴力/受虐待的妻子/对儿童的性骚扰/家庭中的积极应对/小结/参考文献
……

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