

<<健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<健康心理学>>

13位ISBN编号：9787504123053

10位ISBN编号：7504123056

出版时间：2002-1

出版时间：教育科学出版社

作者：朱敬先

页数：446

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”乃近年新兴的一门学科，以前称为“心理卫生”，泛指运用心理学的知识，经由教育性历程，以保持并增进个人心理健康的一切措施，使人人享受幸福美满的人生。

其基本理念为：有健康的心理，就会有健康的身体，心理健康是可以自主的，由心理影响身体，比较容易达到身心健康的目的。

当全球人类迎接21世纪来临的今天，众所瞩目世界变迁的大趋向：政治民主化、经济自由化、文教国际化、社会现代化、科技信息化等等，各方面的进步与变选皆剧烈迅速，难免会呈现不协调现象，加以现代人生活忙碌紧张、精神压力强大、心理烦躁不安、价值观念矛盾、行为模式多元、道德意识模糊，皆易导致不良适应，不仅个人如此，即使家庭问题、学校问题和社会问题亦日益增多，严重影响大众心理健康。

本书组织架构共分为四大部分，即“理论基础”、“健康人生”、“生活环境”及“失误行为”。每一部分各有四章讨论相关专门知识及问题，并为每章之前列“内容纲要”，每章之后列“摘要”及“讨论问题”，供读者在阅读前或阅览后之参考，也可为“本科目”及“相关科目”教学研习之参考。

。

## &lt;&lt;健康心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 理论基础 1 健康心理学性质 1.1 心理健康性质 1.2 心理健康运动起源与发展 1.3 心理健康工作趋势 1.4 心理适应阶段及模式 2 心理健康理论 2.1 心理动力论 2.2 社会学习论 2.3 人本论 2.4 认知论 3 适应与心理健康 3.1 适应与适应公式 3.2 适应过程 3.3 适应方式 3.4 适应与成长 4 身心健康状态 4.1 心理健康标准与辨别 4.2 身心一体 4.3 保持身体健康 4.4 心理因素与生理失常 4.5 健康之道 第二部分 健康人生 5 人际交往 5.1 人际交往理论 5.2 人际交往基础 5.3 人际吸引条件 5.4 友谊形成与障碍 5.5 人际关系测量 6 工作与休闲 6.1 生涯发展与生涯选择 6.2 就业准备 6.3 工作与心理健康 6.4 休闲及其功能 6.5 休闲教育与休闲伦理 7 爱情、婚姻与家庭 7.1 异性交友与爱情 7.2 爱情的婚姻 7.3 婚姻与家庭 ..... 8 自我意识与自我成长 第三部分 生活情境 9 人生周期与心理健康 10 生活环境与心理健康 11 社会变迁与心理健康 12 学校教育与心理健康 第四部分 失误行为 13 压力与心理健康 14 焦虑与行为适应 15 心理失常与治疗 16 心理健康问题与对策 参考资料

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>