第一图书网, tushu007.com

<<心理健康百科全书<生活风格卷>(中文 >

图书基本信息

书名：<<心理健康百科全书<生活风格卷>(中文版)>>

13位ISBN编号：9787532090990

10位ISBN编号：753209099X

出版时间：2004-12-1

出版时间：上海教育出版社

作者：张诗忠,李维

页数：375

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

前言

科学和代表人类理性的一些发展趋势已经集聚起来，正在深刻地改变着我们对心理健康的认识。
我们关于心理健康和心理障碍的理解在不断开拓，从而能够从遗传、生物、个体发展、人际关系、社会和文化的角度，总结有关人类生存的新知识。
这套《心理健康百科全书》开创性地将上述正在形成中的趋势展现在世人的面前，它所描绘的心理健康图景确实有点让人感到激动和惊讶。
这种发展趋势具体表现在哪些地方呢？
首先，我们的认识已经远远超出了原来人为的天性与教养的二元观。
我们对心理状态和行为的生物学基础了解得较多，而且还较透彻地知道，上述这种生物学的认识态势是怎样在家庭、社会和文化环境中逐渐显露的。
其次，我们的活动已经超出原来那种“精神”与“物质”（即“心理”与“躯体”）的二分法。
我们的健康、反应敏捷，我们的认知、心境，以及精神快乐，彼此之间存在着密切的互动关系，这在以前是很难想象的。
第三，专家们越来越意识到，预防和治疗这两者必须互为补充。
治疗精神"疾病"的一个简单模式是，如果没有相关的预防与之相配合，那么治疗往往不会取得成效，同样如果忽视有效的治疗，那么预防也不能为人所察觉。
第四，现在我们十分强调要推进一级精神卫生或心理健康的工作，也就是要重视与心理健康相关联的结构、环境、家庭以及与心理健康相关联的文化氛围。
在健康的环境中，心理障碍的发生率和由此造成的消极后果会减少。
第五，目前有一些目光远大的学者指出，人的年龄、性别、文化习俗、出生家庭和社会等方面的许多变量也对心理健康具有重要的意义。
那就是说，为了深刻理解和促进个体的心理健康，我们必须知道一个人的生物结构和个体性格，还必须知道其年龄、家庭、工作和他或她在社会中所处的位置。

书籍目录

前言应激反应羞怯拖延希望内疚愤怒攻击欺骗身体节律与生物钟睡眠饮食与体重：生理控制节食自尊爱与亲密性别认同性行为同性恋独处孤独协商和冲突的解决

章节摘录

插图：几乎每个人都知道什么是应激以及应激会影响健康，但是在文献中却找不到一个可以被普遍接受的应激的定义。
早先的科学家们将其研究集中在特定的心理反应上，从而形成了关于应激的几种不同的学说。
逐渐地，应激被看成是一种将环境的威胁、变化与人们对其作出的反应和适应联系起来的过程。
用来对待每种情况的应对策略，依应激原的类型，以及各人的个性而异。
这个过程的基础既是生物学的，也是行为学的，其作用是调适机体的，从而能作出最为适度的反应。
历史上，应激的生物学模型和心理学模型是各自独立发展的。
（一）应激的生物学模型首先使用“应激”这一术语来描述生命有机体行为的科学家之一，是塞尔耶（Hans Selye）。
他从物理学领域借用了这一术语，在那里应激是指对抗阻力的驱动力。
塞尔耶根据动物实验室研究将应激定义为非特异诱发的刻板化综合反应。
所有应激原或有害的刺激都会普遍引起三种生理后果。
不论是什么样的应激原，对它的反应总是相同的并都会伴随经历“一般适应性综合征”（General AdaptaltionSyndrome，简称GAS）的三个阶段。
通过反复对不同的应激原进行试验，诸如注射激素提取物，对皮肤给予长期的射线照射或刺激，动物会呈现肾上腺肥大，淋巴系统（即胸腺、脾脏和淋巴结）萎缩，以及胃肠系统发生溃疡和出血。
肾上腺肥大表明下丘脑-垂体－肾上腺经皮质（HPA）轴的活动增加，导致皮质类固醇的含量水平上升。
塞尔耶以这一系统为基础，描述了GAS的三个具体阶段。
第一阶段称为警觉反应阶段，其特征是皮质类固醇释放量显著增加。
它立即会发生，并动员体内力量。
这个动员一旦完成，反应便进入第二阶段，即抵抗阶段。
这一阶段的特征是，恢复体内力量（如肾上腺皮质内补充皮质类固醇），并产生不同的反应方式，通常适应就在这个抵抗阶段达成，但是，如果持续或过重地处于压力之下，不能达到适应状态，那么就要进入精疲力竭阶段，此时已不再能获得必须的抵抗能力。
精疲力竭的表现很像警觉反应阶段所见的，但其最后结果却容易致死，或导致虚弱症。

编辑推荐

《生活风格卷3(中文版)》：英文版原著作者队伍实力强大，堪称世界一流。
美国加利福尼亚大学著名心理学家弗里德曼教授担任主编，他由于在健康心理学领域的突出成就而获美国“健康心理学杰出贡献奖”。
世界各国300多位著名专家参与撰稿，其中“社会学习理论”的倡导者班杜拉、“建构主义心理疗法”的倡导者斯图亚特、“心理神经免疫学”的奠基者埃得、“注意缺陷与多动症模型”的创立者巴克利、“人格最佳发展模型”的提出者米隆，以及“主观幸福”理念的代表人物迪埃纳等加盟，使《生活风格卷3(中文版)》增色不少。

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