

<<健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<健康心理学>>

13位ISBN编号：9787533884208

10位ISBN编号：7533884205

出版时间：2009-12

出版时间：沈晓红、董奇、边玉芳 浙江教育出版社 (2009-12出版)

作者：沈晓红

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>>

前言

心理学是探索人类自身奥秘的科学，是当代社会和行为科学中发展最迅猛的学科之一。

著名心理学家艾宾浩斯曾说：“心理学只有一个短暂的历史，却有一个长久的过去。

”在心理学真正成为一门学科之前，人类出于对自身的关注，一直都在为解开一个个自我之谜而不懈地努力着，但这种努力更多地表现为先哲们对人类自身的观察和理性思考。

由于缺乏科学的研究方法和手段，心理学尽管“有一个长久的过去”，却只能成为哲学的依附。

1879年，德国人冯特在莱比锡成立了第一个心理学实验室，终于使心理学从哲学的母体中独立出来，真正成为一门独立的学科。

如今，心理学经过一百多年的发展，已经枝繁叶茂，对人类生活和社会发展产生着越来越深刻的影响。

从第一个心理学实验室成立标志着心理科学诞生那天起，实验就是心理学研究的主要方法。

心理学研究的目的是揭示心理现象的本质和规律，在此基础上实现对心理现象的预测和控制。

要达到这一目标，必须探明心理现象发生和发展的原因，而心理学实验是探索各种因素间因果关系的有效手段。

正因为如此，从事基础心理、儿童心理、教育心理、社会心理、管理心理、医学心理等各个领域的心理学研究者们，都十分重视采用实验心理学的研究方法揭示人类心理的本质和规律。

<<健康心理学>>

内容概要

心理学是探索人类自身奥秘的科学，是当代社会和行为科学中发展最迅猛的学科之一。著名心理学家艾宾浩斯曾说：“心理学只有一个短暂的历史，却有一个长久的过去。”在心理学真正成为一门学科之前，人类出于对自身的关注，一直都在为解开一个个自我之谜而不懈地努力着，但这种努力更多地表现为先哲们对人类自身的观察和理性思考。由于缺乏科学的研究方法和手段，心理学尽管“有一个长久的过去”，却只能成为哲学的依附。1879年，德国人冯特在莱比锡成立了第一个心理学实验室，终于使心理学从哲学的母体中独立出来，真正成为一门独立的学科。如今，心理学经过一百多年的发展，已经枝繁叶茂，对人类生活和社会发展产生着越来越深刻的影响。

<<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1. A型行为类型的人更可能患冠心病——弗里德曼和罗森曼的“A型行为与冠心病发生之间关系”的前瞻性研究(1975)2. A型行为类型的人更容易表现出侵犯行为——卡弗的“A型行为与人际侵犯”实验(1978)3. A型行为类型的人面对激惹或竞争时肾上腺素上升更多——格拉斯的“A型行为类型的人在激惹和竞争条件下的心血管和儿茶酚胺反应”实验(1980)4. 敌意影响健康——舒瑞兹的“敌意的男性在人际激惹中的神经内分泌、心血管、情绪反应”实验(1998)5. 为什么坚毅性能保护健康——奥瑞德的“坚毅性人格对应激源的认知和生理反应”实验(1989)6. 坚毅性人格的成分在应激调节中的作用——韦博的“坚毅性人格与应激调节”实验(1991)7. 忧伤的人容易得病——哈勃拉的“D型人格与心血管和可的松的反应性”实验(2003).....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参考文献

章节摘录

插图：有些学生在考试前会出现尿频、尿急、腹痛等现象，有些人在面试前会出现胸闷、气急、头痛等症状，这说明人处于压力（应激）之下会产生生理反应。

应激的生理反应既是躯体对应激源的适应过程，又是某些情况下导致疾病的生理基础。

因为，生理反应如果过于强烈或持续时间过久，就会耗尽人的体内资源，损害人的免疫功能，增加人对某些疾病的易感性，甚至直接导致疾病。

因此，研究应激的生理反应对于了解疾病的发病机制，预防疾病的发生，维护和促进身体健康具有十分重要的意义。

早在1929年，美国哈佛大学著名的生理学家坎农（Cannon W）就指出。

机体在面对环境变化时会保持内环境的稳定，这个过程被称做内稳态。

个体在觉察到一个威胁时，通过交感神经系统和内分泌系统的作用，躯体就被迅速地激活和唤醒，这样的生理反应使得个体能够对抗威胁或者逃跑，因而被称做战斗——逃跑反应。

而加拿大著名的生理学家汉斯·塞里（Hans Selye, 1956）最早用“应激”这一术语来代表严重威胁机体内稳态的任何刺激所产生的影响，并将引起应激的刺激称做应激源。

他认为，应激是有机体在遭受到各种有害刺激侵袭时所发生的生理和生化方面的反应，主要是下丘脑——垂体——肾上腺皮质轴被激活引起的非特异性的反应。

而泰勒（Taylor SE）等指出，急性心理应激的生理反应涉及两个相互作用的系统，即交感神经——肾上腺髓质轴和下丘脑——垂体——肾上腺皮质轴。

<<健康心理学>>

编辑推荐

《健康心理学》“十一五”国家重点图书心理学的科学探索

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>