

《健康与心理》

图书基本信息

书名：《健康与心理》

13位ISBN编号：9787300151410

10位ISBN编号：7300151418

出版时间：2012-6

出版社：中国人民大学出版社

作者：迈克尔·蒂格 (Michael L.Teague) 萨拉·麦肯齐 (Sara L.C.Mackenzie) 戴维·罗森塔尔

页数：320

译者：于坤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

书籍目录

第1章 健康与幸福

健康，增强你的幸福感

你应选择什么样的生活方式

如何评估网络上的健康信息

在多变的社会中，你该如何保持健康

第2章 创建你的家族健康树

家族健康树能告诉你什么

有哪些家族病可能会遗传给你

心理疾病也会遗传吗

改变基因，是否可以治疗绝症

第3章 释放你的压力

是什么让你产生了压力

面对压力，战斗，还是逃跑

你是A型行为类型的人吗

愤怒、焦虑、创伤，你需要如何应对

第4章 追求心灵的平安喜乐

提升你的灵性

灵修是否能让你更健康

坦然面对死亡

如何做临终决定

第5章 助你一夜好眠

周末的懒觉是否可以补偿一周的缺觉

咖啡、可乐，是帮手还是杀手

睡得多，也是睡眠障碍

吃东西、驾驶、做爱，很可能是在梦游中进行的

第6章 你所需要的营养

水，常被忽视的营养

搭建你的膳食金字塔

有机食品、转基因食品，对你的健康有益吗

哪些食品上的农药含量非常高

第7章 健康，从锻炼身体开始

久坐与早死相关

那种锻炼方式最适合你

锻炼，多少才适度

你该如何制订你的运动计划

第8章 保持健康的体重

为什么胖子越来越多

节食真的可以减肥吗

超重也遗传

合理地控制你的饮食

第9章 健康的心态，魔鬼的身材

你对你的身材满意吗

大量锻炼是否可以保持身材

食欲杀手：厌食症VS.暴食症

当心！肌肉上瘾症

第10章 远离毒品的诱惑

成瘾药物是如何改变大脑的

毒品，上瘾容易戒瘾难

滥用成瘾性药物的危害

如果你身边有人有药物滥用的问题，你该怎么办

第11章 完美的爱，完美的性

健康的两性关系

如何更好地处理与你的伴侣的关系

你是否需要向你的伴侣坦白你的性史

选择一种最适合你的避孕方法

第12章 预防感染性疾病

文身和穿孔，都存在患病风险

抗菌皂是否有效

降低旅行中患感染性疾病的风险

警惕！AIDS！

第13章 保护心脏，预防心血管疾病

心脏病发作之前，有哪些前兆体征

别以为年轻人不会得心脏病

如果你身边的人突发心脏病，你能采取什么措施

为了健康，定期接受脑卒中检查

第14章 认识癌症，从容面对

日照沙龙是否比晒太阳更安全

为什么有的吸烟者患了肺癌，有的人却没有

几个常见的癌症恶魔

癌症，并非不治之症

第15章 对伤害与暴力说“不”

MP3的音乐声，调小一点儿吧

谨记：关注住所周围的紧急通道

身边有人窒息，用“海姆立克急救法”

爱护自己，杜绝家暴

章节摘录

版权页：插图：第4章 追求心灵的平安喜乐 有人曾经说过，最漫长的旅行其实就在内心深处。心灵之旅是非常深入的个人化旅程。心灵之旅可能开始于你渴望了解什么是永恒，或者，什么是整个宇宙中最为强大的信念力量的那一刻。通常，心灵之旅会涉及对生命意义和目的的找寻，或是强烈参与生活的渴望。直到现在，还有很多人相信灵性能够促进心理健康和身体健康，并且他们所追求的心灵平安是整体健康的重要组成部分之一。似乎所有人每时每刻都在经历着精神上的渴望。全世界存在20多种主要的宗教形式，以及数以千计的精神表达方式。对于现代遗传学的精神而言，一些科学家已经找到了人类精神的生物基础，那就是能够控制我们的心灵体验和渴望的基因，美国国家癌症研究所的研究人员迪安·汉默（Dean Hamer）认为自己就发现了这样一条基因。无论生物学的角色是怎样的，心灵体验和表达都是个体与其文化之间复杂作用的清晰表达。每个人都对自己的存在充满疑问：我与某些东西是联结的吗？或者我是单独的，孤立的？又或者，是与外界割裂的？对于不同的人，灵性可能涉及多种不同的方法，它有多种定义。在促进健康方面的书刊中，灵性（spirituality）通常被定义为与自己、重要的人，以及社会的广泛联结。许多专家也认同灵性涉及能够提供生命的意义和目的的个人信念系统。对于某些人，这种自我价值体系可能还包括对于高等权力的信仰和敬畏，这很可能需要通过有组织的宗教才得以表达。而对于另一些人，灵性的范围可能是非宗教的，并且是能够反映出在行为方面的自我价值体系核心的，例如，志愿者工作。在任何情况下，灵性都为我们在比自身更为广泛的领域内提供了一种参与感，以及对自然和宇宙的整体感。生活中的灵性 每个人对于自己的存在都充满疑问：我与某些东西存在联结吗？或者我是孤立的，与外界割裂的？我的价值观能够指导我的人生吗？如果没有道德罗盘，我是否就会随波逐流呢？又是什么使得我的生命有意义呢？寻找这些问题的答案是人类心灵之旅的一部分。与自身及他人的联结，通过“我是谁，我是否存在自我意识，并建立了自尊”这样的问题与自己进行交流。通过这样的练习，你会变得更加有慈悲心，会成为一个更好的听众，也会逐渐增强内在力量。灵性也涵盖了对自己负责和对自己的人生进行管理的方面。精神健康将会影响我们爱的能力、同情心、喜悦、宽恕、利他主义以及履约。它可以成为压力、玩世不恭、愤怒、恐惧、焦虑、过分执著以及悲观的解毒剂。与重要的人形成一种积极的关系也是精神健康和成长中至关重要的部分。健康的关系涵盖了亲密和远离之间的平衡，并具有相互支持，良好的沟通，以及关怀行为的特点。拥有强烈的个人关系能够提高自尊，并赋予生命更为深远的含义。与社会之间的联结包括享受学校、工作场所，以及邻里之间的建设性关系。多项研究已经证实了社会连通性和个体健康与幸福的积极结果之间存在一定的联系。有证据显示，社会参与和活动与老年人认知功能以及低死亡率的维持相关。一般来说，一个人社会网络的大小，以及他的联结感强度与出现的危险行为成反比，例如，饮酒和吸烟、久坐不动，以及引发肥胖的行为。

《健康与心理》

编辑推荐

《健康与心理(原书第2版)》首次将灵性与幸福感话题纳入科学范畴。《健康与心理(原书第2版)》的核心观点为，只有身体与心灵都健康，才能提升幸福感。《健康与心理(原书第2版)》更加关注对心灵的关怀，用近4万字的内容阐释灵性与幸福感的联系，将健康与心理紧密联结起来，这是有别于一般的健康心理学书籍的。敏感话题讨论专区——“你的观点很重要”更关注当下话题。在“你的观点很重要”专栏中，作者并不囿于传统的健康话题，而是积极探讨先锋、敏感的话题，不但为读者提供了参考，还鼓励读者深入思考这些问题。关于健康，你的很多观点都是错的。关于健康的理念已颇多，但是有些理念已过时或是已被证明是不正确的，《健康与心理(原书第2版)》不但纠正了很多错误的理念，还提出了新理念，便于读者更正确地认识健康问题。

《健康与心理》

精彩短评

- 1、老妈很喜欢，做内心青春，充满能量的新时代辣妈~
- 2、一直很喜欢心理方面的书，希望能买到这新出的书~ 在书店大概看了几页 感觉不错~
- 3、书店选定后到当当网买的，有用。
- 4、介绍了健康与心理的关系，对我们也挺实用的。
- 5、看了之后觉得干啥事都得小心翼翼，内容不错，大家应该读读
- 6、2013年借于南图
- 7、很系统的书，最近一直亚健康，看完心理轻松很多。

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：www.tushu000.com