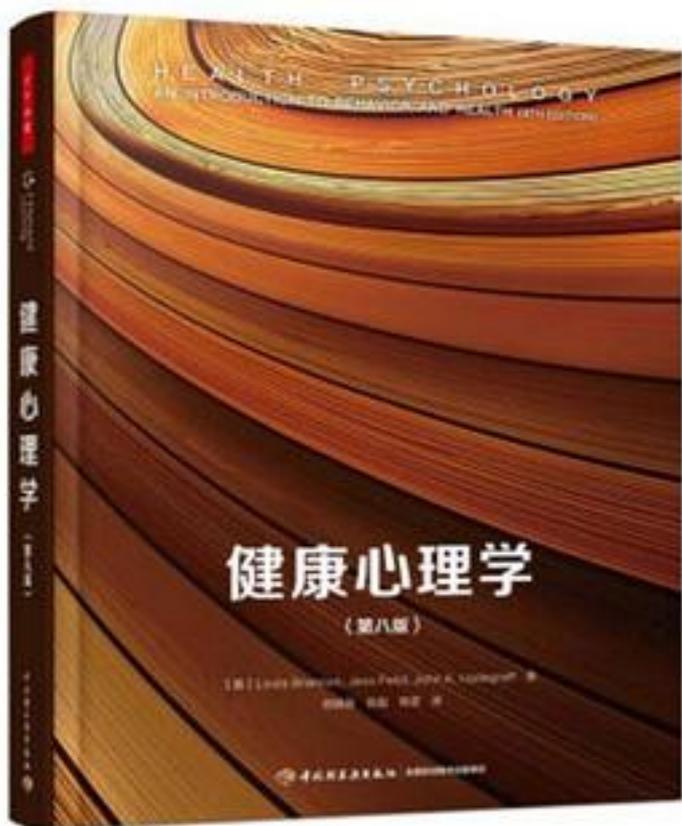


# 健康心理学（第八版）（万千心理）



[健康心理学（第八版）（万千心理）\\_下载链接1](#)

著者:Linda Brannon

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2016-12

装帧:平装

isbn:9787518411214

健康这个概念在今天已经与一百年前有了很大的不同。如今，大多数的严重疾病都是由生活和行为方式导致的。当代人吸烟、酗酒、缺乏锻炼，并且难以适应压力。从这本书中你将学到，心理学这门关于行为的科学对于帮助我们理解生理健康变得越来越重要。健康心理学以科学方法来研究与提升健康水平、预防疾病、安全及康复有关的行为。

本书的第一版于20世纪80年代面世，当时是第一本有关健康心理学的本科生教材，而健康心理学在那时也才刚刚发展起来。如今这本书已经更新到了第八版，依然在本科教材中占有举足轻重的地位。

第八版继承了本书几十年来的优良传统：既提供了健康心理学领域的科学知识，也对相关的应用做了讨论；既包含了有关行为与健康的经典理论，也对最前沿的研究进行了清晰的讨论。

第八版的健康心理学包含了五个部分。第一部分讨论了寻求医疗帮助以及遵循医嘱等全局性的问题。第二部分讨论了压力和疼痛，以及如何通过传统医疗和替代性医疗方法来管理这些问题。第三部分对心脏疾病、癌症以及其他慢性疾病进行了讨论。第四部分包括烟草使用、饮酒、饮食与体重以及体育锻炼这几个章节。第五部分展望了健康心理学在不久的将来会遇到的挑战，并讨论了如何应用心理学知识使自己变得更健康。

第八版还涵盖了一些时下的热点问题，比如：

1. 如何评估那些发布在互联网上的健康信息的质量？
2. 对于营养标签的重新设计如何帮助我们提高对健康信息的获取能力？
3. 如何通过短信来加强体育锻炼？
4. 为什么你的医生可以向你提供“无效”的治疗方案而不违背伦理？
5. 为什么旅行可能会对你的压力水平带来意想不到的影响？
6. 为什么社会排斥真的会造成生理上的疼痛？
7. 为什么宠物可以成为提供社会支持的最佳“人”选？
8. 为什么你需要多用牙线清理口腔？（提示：这跟蛀牙没什么关系。）
9. 为什么关于枪支的图片能刺激你的免疫系统？

本版保留了什么？

在这一版中，我们依然保留了本书最受欢迎的几个特色，而正是这些特色使本书多年来经久不衰。这些特色包括：每章的“真实生活记录”；每章开头的“关键问题”；大部分章节中的“测一测你的……”；每章中的“信不信由你”；大部分章节中的“健康笔记”。这些设计使读者能够深入地思考这些问题，并提供了有用的建议，使我们的生活能够变得更好。

真实生活记录

成千上万的人，名人也好，普通人也好，都会面对本书中所讨论的问题。为了更好地呈现健康心理学以人为本的这一面，我们用人们真实的生活案例开启每一章的讨论。虽然案例大部分都来自于名人，但人们可能并不熟悉他们所面对的健康问题。他们的故事往往发人深省，例如，巴拉克奥巴马戒烟的努力，兰斯阿姆斯特朗在癌症治疗上的耽搁，史蒂夫乔布斯与癌症的抗争，哈莉贝瑞的糖尿病，查理希恩的物质滥用问题，柯斯迪艾黎与体重的斗争，以及“最大的输家”塔拉科斯塔增强体育锻炼的努力。在第八版中，我们还添加了一位健康心理学领域的名人，安吉拉布莱恩博士的故事，以帮助读者更好地了解健康心理学从业者。

关键问题

本书采用“先思考，再阅读，后回顾”的方法来帮助同学们学习和记忆知识要点。每章都以一组问题开篇，这些问题架起整个章节、提示知识要点，从而帮助读者更主动地在阅读过程中学习。随着章节的展开，我们通过对相关研究发现的讨论来回答这些问题。在每一个主题结束时，都会有一个“小结”来对这一话题进行归纳。而在每一章结束时，我们会提供每章开头关键问题的答案。通过这一方法，同学们可以更好地消化吸收每章的内容。

## 测一测你的……

大部分章节的开始都会有“测一测你的……”版块。在读者阅读这一章的内容之前，可以通过这一版块来测一测自己与健康相关的行为和态度。做完这些测试之后，读者可以对这一章的内容有一个初步的了解，并且对于自己所面对的健康风险有更科学的理解。在全书开始之前，我们提供了特别设计的“你对健康知多少？”。请读者先完成这项练习，并在阅读全书的过程中逐步找到它们的答案。

## 信不信由你

我们保留并更新了之前的“信不信由你”版块，且增加了9个新的部分。每一个部分都讨论一类健康心理学领域的研究。这些内容往往发人深省，或者颠覆了我们已有的观念，或者提供了不同寻常的发现，或者能够促使读者客观地审视他们之前可能并不怎么注意的问题。

## 健康笔记

在大部分章节中，我们都提供了“健康笔记”这一版块，帮助你学会如何将每章中学到的内容应用于生活，从而变得更健康。其中一些内容和建议可能并没有得到所有人的认同，但它们都是基于最新的研究发现得出的。

## 写作风格

在每一版的写作中，我们都努力与读者建立良好的关系。尽管这本书涉及很多艰涩难懂的话题，我们仍然努力使用简明易懂、生动活泼的方法来阐述这些知识要点。本书面向的是高年级本科生，因此所有对于心理学和生物学有所了解的学生都应该能够轻松阅读本书。学习健康心理学的人群可能来自于不同的专业背景，因此本书中的一些基础性的内容可能已经被一些读者所熟知。而对于另一些读者，这些内容可以帮助他们更好地理解健康心理学的知识。

最后，感谢教师和学生选择本书。希望这本书可以帮助更多人迈向健康生活之路。

## 作者介绍:

本书Linda Brannon是McNeese州立大学心理系的教授。Jess Feist是McNeese州立大学的荣誉退休教授。他们两位合作完成了前面几版《健康心理学》，使这本书三十年来持续受到广大读者欢迎。John A. Updegraff是Kent州立大学心理系的教授，负责教授社会和健康心理学。他为第八版《健康心理学》增添了新的创意和光彩。

## 目录: 第一部分 健康心理学导论

### 第1章 走进健康心理学

不断变化的健康

健康与心理学

健康心理学专业

第2章 开展健康研究  
治疗与研究中的安慰剂  
心理学的研究方法  
流行病学的研究方法  
确定因果关系  
研究工具

第3章 寻求与接受医疗服务  
寻求医治  
从非医疗渠道获取医疗信息  
接受医治

第4章 坚持健康的行为方式  
有关坚持度的问题  
哪些因素可以预测坚持度？  
人们为什么坚持健康行为？怎样坚持？  
意图—行为差距  
更好地坚持

第二部分 压力、疼痛与应对  
第5章 压力的界定、测量与管理  
神经系统与压力的生理学基础  
压力的理论  
压力的测量  
压力的来源  
压力的应对  
压力管理与行为干预

第6章 理解压力、免疫与疾病  
免疫系统的生理机能  
心理神经免疫学  
压力会导致病痛吗？

第7章 理解和管理疼痛  
疼痛与神经系统  
疼痛的意义  
疼痛的测量  
疼痛综合征  
疼痛管理

第8章 替代性疗法  
替代性医疗体系  
替代性医疗业务与产品  
心身医疗  
谁在使用补充性与替代性医疗？  
替代性治疗的有效性如何？

第三部分 行为与慢性疾病  
第9章 心血管疾病中的行为因素  
心血管系统  
心血管疾病流行情况的变化  
心血管疾病的风险因素  
降低心血管疾病风险

## 第10章 癌症中的行为因素

癌症是什么？

癌症流行情况的变化

无法人为控制的癌症风险因素

癌症的行为风险因素

与癌症共存

## 第11章 与慢性疾病相伴

慢性疾病的影响

与阿尔茨海默症相伴

与糖尿病相伴

与哮喘相伴

与HIV和艾滋病相伴

面对死亡

## 第四部分 行为健康

### 第12章 吸烟

吸烟与呼吸系统

烟草使用简史

选择吸烟

烟草对健康的影响

降低吸烟率

戒烟的影响

### 第13章 酒精及其他药物的使用

酒类消费的历史与现状

酒精的作用

饮酒的原因

饮酒问题的改变

其他药物

### 第14章 饮食与体重

消化系统

体重维持的相关因素

饮食过量与肥胖

节食减肥

进食障碍

### 第15章 运动

体育锻炼的类型

运动的理由

体育锻炼与心血管健康

体育锻炼对健康的其他益处

体育锻炼的风险

多少运动量才算适量？

坚持运动

## 第五部分 展望未来

### 第16章 未来挑战

改善健康所面临的挑战

健康心理学展望

让健康心理学更加个性化

参考文献

• • • • • ([收起](#))

[健康心理学（第八版）（万千心理）\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

健康心理学

万千心理

## 评论

引用了很多研究数据，有理有据。还需要研究更多的相关书籍。

-----  
我也知道运动的好处……

-----  
[健康心理学（第八版）（万千心理）\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[健康心理学（第八版）（万千心理）\\_下载链接1](#)