

双教授线上科研项目-教授大纲

健康心理学：探讨压力调节与心理干预研究大脑的“欺骗”机制

**Health Psychology-Perception of Stress Control, Nutrition and
Chronic Illnesses**

压力心理学，情绪管理，营养学，心脑血管疾病，心理学

哥伦比亚大学 (美国) x 国内双一流大学

Session Plan

Schedule	Topics
Professor Warm Up	<p>Course Introduction and Greetings Objective: What is Health Psychology? Description: Review of Body Systems, Basic Research Methods Used <u>Reading Assignment</u>: Chapters 1-2</p> <p>课程预热： 课程整体介绍，了解不同时期的健康心理学的发展过程，健康心理学和其他学科领域之间的关系。了解什么是基本的研究方法和模型，学习了解串联神经系统，内分泌系统，消化系统，心血管系统和免疫系统之前的关系，已经工作和修复的原理。</p>
TA Preview	Course Preview and Introduction
Lecture 1	<p>Objective: What is stress? Description: Basic Concepts, General Adaptation Syndrome, Perception of Control, Personality Factors, Social Support and Coping <u>Reading Assignment</u>: Chapters 3-4</p> <p>学习目标：健康心理学和压力 学习描述：在生活中找到压力的来源，以及从生理疾病和社会精神的不同层面剖析压力的成因，学习不同的压力心理调节机制，进一步的分析压力如何对人们造成心理和生理的障碍，例如压力与一些心血管疾病的关系等。</p>
中方教授课 1	<p>主题：精神分析的理论 描述：本节的主要内容为精神分析流派的发展历程，古典精神分析与新精神分析流派的经典理论，古典精神分析流派包括弗洛伊德、荣格和阿德勒的理论，新精神分析流派包括自体心理学、社会文化学派以及客体关系理论。</p>
Lecture 2	<p>Objective: Health Promoting Behaviors Description: Stages of Prevention, Health Belief Model <u>Reading Assignment</u>: Chapter 6</p> <p>学习目标：健康心理学和行为 学习描述：探讨是什么决定了人们与健康相关的不同行为，不同的性别和社会文化因素对人们的健康心理产生不同的影响，怎么样预防不健康的行为，如何建立健康的心理行为模式等。</p>
中方教授课 2	<p>主题：精神分析的技术 描述：本节主要内容为结合案例对精神分析流派的技术进行介绍，同时结合案例讲解精神分析技术背后的治疗原理，如阻抗、移情与修通。</p>
Lecture 3	<p>Objective: Nutrition and Diet Description: Weight Control, Obesity, Exercise, Gut-Brain Connection <u>Reading Assignment</u>: Chapter 8</p> <p>学习目标：健康心理学与合理饮食</p>

	学习描述：如何合理的看待饮食和健康的关系，如何实现合理锻炼拥有更健康的心理，厌食症，暴食症和肥胖等心理成因，以及如何通过心理调节实现身体健康。
中方教授课 3	主题：行为疗法的理论与技术 描述：本节的主要内容为行为主义的经典理论与心理干预技术，包括巴甫洛夫、华生、斯金纳和班杜拉的理论，并通过案例对行为主义的干预技术进行介绍。
Lecture 4	Objective: The Psychology of Pain Description: Nature, Symptoms and Assessment, Pain Management and Control, Mindfulness Meditation for Pain Reading Assignment: Chapter 11-12 学习目标：健康心理学与疼痛管理 学习描述：了解疼痛的性质和评级，以及人体如何感知疼痛。化学神经对于人体疼痛感知的传递，机体和心理对疼痛的抑制，个体和社会因素对人体心理疼痛的不同影响。
中方教授课 4	主题：认知疗法的理论与技术 描述：本节的主要内容为认知流派的发展历程、经典理论和治疗观，并通过案例对认知取向的心理干预技术进行介绍。
Lecture 5	Objective: What are Chronic Illnesses? Description: Focus on Heart Disease, Contributing Factors, Prevention of Heart Disease, Treatment for Heart Disease Reading Assignment: Chapter 13 -14 pp. 361-374 学习目标：健康心理学与慢性疾病 学习描述：学习了解什么是慢性疾病，以心血管疾病，中风和癌症等为例，分析慢性疾病的分类和成因。从健康心理学出发，如何应对和适应高死亡率疾病以及针对慢性疾病患者的社会心理干预。
中方教授课 5	主题：存在-人本疗法的理论与技术 描述：本节的主要内容为存在-人本疗法的发展历程、经典理论和治疗观，并通过案例对存在-人本取向的心理干预技术进行介绍。
Lecture 6	Final, Summary, and Q&A 最终成果展示、课题答疑

Reading Materials

外方教授课题阅读材料	TBA
中方教授课题阅读材料	选读感兴趣的部分即可： 《临床心理学》，徐光兴，上海教育出版社（第一版） 《精神分析入门》，查尔斯·布伦纳，北京出版社 《理智胜过情感：改变思维模式，排除情绪障碍》，格林伯格 D.，中国轻工业出版社

《存在主义心理治疗》，欧文·亚隆，商务印书馆

《Maybe You Should Talk to Someone》，Lori Gottlieb

《The Art of Loving》，Erich Fromm