

Mental and Physical Health

AP Psychology · Vocabulary

Write each word 3 times. 把每个单词抄写三遍。

English	中文	Write it 3 times (English)
 Health psychology <i>/helθ saɪ'kɒlədʒi/</i>	健康心理学	
 Stress <i>/stres/</i>	压力	
 stressor <i>/'stresa/</i>	应激源	
 Eustress <i>/'ju:stres/</i>	良性压力	
 distress <i>/di'stres/</i>	消极压力	
 daily hassles <i>/'deɪli 'hæslz/</i>	日常烦扰	
 significant life changes <i>/sɪg'nɪfɪkənt laɪf 'tʃeɪndʒɪz/</i>	重大生活变化	
 catastrophes <i>/kə'tæstrəfɪz/</i>	灾难性事件	
 general adaptation syndrome (GAS) <i>/'dʒenərəl ædæp'teɪʃn 'sɪndraəm/</i>	一般适应综合征	
 alarm <i>/ə'la:m/</i>	警觉期	
 resistance <i>/rɪ'zɪstəns/</i>	抵抗期	
 exhaustion <i>/eg'zɔ:stʃn/</i>	衰竭期	
 Tend-and-befriend theory <i>/tend ænd bɪ'frend 'θɪəri/</i>	照料-结盟理论	

English	中文	Write it 3 times (English)
 Problem-focused coping <i>/'prɒbləm 'fəʊkəst 'kəʊpɪŋ/</i>	问题聚焦应对	
 Emotion-focused coping <i>/'i'məʊʃn 'fəʊkəst 'kəʊpɪŋ/</i>	情绪聚焦应对	
 Positive psychology <i>/'pɒzɪtɪv saɪ'kɒlədʒi/</i>	积极心理学	
 well-being <i>/wel 'bi:ɪŋ/</i>	幸福感	
 resilience <i>/rɪ'sɪliəns/</i>	心理韧性	
 gratitude <i>/'grættɪtju:d/</i>	感恩	
 subjective well-being <i>/sʌb'dʒektɪv wel 'bi:ɪŋ/</i>	主观幸福感	
 signature strengths <i>/'sɪɡnɪtʃə streŋθs/</i>	标志性优势	
 Posttraumatic growth <i>/'pəʊstrə'mættɪk grəʊθ/</i>	创伤后成长	
 dysfunction <i>/dɪs'fʌŋkʃn/</i>	功能失调	
 personal distress <i>/'pɜ:sənl dɪ'stres/</i>	个人痛苦	
 deviation from social norms <i>/'di:vɪ'eɪʃn frəm 'səʊʃl nɔ:mz/</i>	偏离社会规范	
 stigma <i>/'stɪgmə/</i>	污名	
 eclectic approach <i>/'i'klektɪk ə'prəʊtʃ/</i>	折衷取向	
 Behavioral <i>/'beɪ'hɜ:vjərəl/</i>	行为主义	
 Psychodynamic <i>/'saɪkəɒdaɪ'næmɪk/</i>	精神动力学	

English	中文	Write it 3 times (English)	
😊 Humanistic <i>/ˈhjuːməˈnɪstɪk/</i>	人本主义		
🧠 Cognitive <i>/ˈkɒɡnɪtɪv/</i>	认知		
🦋 Evolutionary <i>/ɪvəˈluːʃənəri/</i>	进化		
👥 Sociocultural <i>/ˌsəʊsiəˈkʌltʃərəl/</i>	社会文化		
🔬 Biological <i>/baɪəˈlɒdʒɪkl/</i>	生物学		
📖 biopsychosocial model <i>/baɪˈsaɪkəʊsəʊʃl ˈmɒdl/</i>	生物心理社会模型		
⚖️ diathesis-stress model <i>/ˈdaɪəθəsis stres ˈmɒdl/</i>	素质-压力模型		
🧩 Neurodevelopmental disorders <i>/ˈnjuːrəʊdˈveləpməntl dɪˈsɔːdəz/</i>	神经发育障碍		
👤 Schizophrenic spectrum disorders <i>/ˌskɪtsəˈfrenɪk ˈspektrəm dɪˈsɔːdəz/</i>	精神分裂症谱系障碍		
⊕ positive symptoms <i>/ˈpɒzɪtɪv ˈsɪmptəmz/</i>	阳性症状		
☁️ delusions <i>/dɪˈluːʒnz/</i>	妄想		
✳️ hallucinations <i>/həˈluːsɪˈneɪʃnz/</i>	幻觉		
🌀 disorganized thinking <i>/dɪˈsɔːɡənəɪzd ˈθɪŋkɪŋ/</i>	思维紊乱		
🔊 catatonia <i>/ˌkætəˈtəʊniə/</i>	紧张症		

English	中文	Write it 3 times (English)	
— negative symptoms <i>/ˈnegatɪv ˈsɪmptəmz/</i>	阴性症状		
= flat affect <i>/flæt əˈfekt/</i>	情感淡漠		
📉 Depressive disorders <i>/dɪˈpresɪv dɪˈsɔːdəz/</i>	抑郁障碍		
↕ Bipolar disorders <i>/baɪˈpəʊlə dɪˈsɔːdəz/</i>	双相障碍		
⚡ mania <i>/ˈmeɪniə/</i>	躁狂		
💓 Anxiety disorders <i>/æŋˈzaɪəti dɪˈsɔːdəz/</i>	焦虑障碍		
🦂 specific phobia <i>/spəˈsɪfɪk ˈfəʊbiə/</i>	特定恐惧症		
🏠 agoraphobia <i>/ˌæɡəˈrəˈfəʊbiə/</i>	广场恐惧症		
💢 panic disorder <i>/ˈpænik dɪˈsɔːdə/</i>	惊恐障碍		
⚡ panic attacks <i>/ˈpænik əˈtæks/</i>	惊恐发作		
👤 social anxiety disorder <i>/ˈsəʊʃl æŋˈzaɪəti dɪˈsɔːdə/</i>	社交焦虑障碍		
🌊 generalized anxiety disorder (GAD) <i>/ˈdʒenərəlaɪzd æŋˈzaɪəti dɪˈsɔːdə/</i>	广泛性焦虑障碍		
🔄 Obsessive-compulsive and related disorders <i>/ɒbˈsesɪv kəmˈpʌlsɪv ənd rɪˈleɪtɪd dɪˈsɔːdəz/</i>	强迫及相关障碍		
🌀 obsessions <i>/ɒbˈseɪʃnz/</i>	强迫思维		

English	中文	Write it 3 times (English)		
 compulsions <i>/kəm'pʌlʃnz/</i>	强迫行为			
 Dissociative disorders <i>/di'səʊsiətɪv dɪ'sə:dəz/</i>	分离障碍			
 Trauma and stressor-related disorders <i>/'trɔ:mə ænd 'stresə rɪ'leɪtɪd dɪ'sə:dəz/</i>	创伤及应激相关障碍			
 posttraumatic stress disorder (PTSD) <i>/,pəʊstrə'mætɪk stres dɪ'sə:də/</i>	创伤后应激障碍			
 Feeding and eating disorders <i>/'fi:dn̩ ænd 'i:tɪŋ dɪ'sə:dəz/</i>	进食障碍			
 Personality disorders <i>/,pɜ:sə'nælɪtɪ dɪ'sə:dəz/</i>	人格障碍			
 Meta-analyses <i>/'metə 'ænələɪzɪz/</i>	元分析			
 psychotropic medication <i>/,saɪkəʊ'trɒpɪk ,medɪ'keɪʃn/</i>	精神药物治疗			
 informed consent <i>/ɪn'fɔ:md kən'sent/</i>	知情同意			
 confidentiality <i>/,kɒnfɪ,dənʃi'æləti/</i>	保密			
 Psychodynamic therapies <i>/,saɪkəʊdaɪ'næmɪk 'θerəpɪz/</i>	精神动力学治疗			
 free association <i>/fri: ə,səʊsi'eɪʃn/</i>	自由联想			
 Cognitive therapies <i>/'kɒgnɪtɪv 'θerəpɪz/</i>	认知疗法			

English	中文	Write it 3 times (English)		
 cognitive restructuring <i>/'kɒgnɪtɪv rɪ'strʌktʃərɪŋ/</i>	认知重构			
 fear hierarchies <i>/fiə 'haɪərə:kɪz/</i>	恐惧等级表			
 Applied behavior analysis <i>/ə'plaɪd bɪ'hervjə ə'næləsɪs/</i>	应用行为分析			
 systematic desensitization <i>/,sɪstə'mætɪk dɪˌsensɪtaɪ'zeɪʃn/</i>	系统脱敏			
 token economies <i>/'təʊkən ɪ'kɒnəmɪz/</i>	代币制			
 Cognitive-behavioral therapies <i>/'kɒgnɪtɪv bɪ'hervjərəl 'θerəpɪz/</i>	认知行为疗法			
 dialectical behavior therapy <i>/daɪə'lektɪkl bɪ'hervjə 'θerəpɪ/</i>	辩证行为疗法			
 rational-emotive behavior therapy <i>/'ræʃənl ɪ'məʊtɪv bɪ'hervjə 'θerəpɪ/</i>	理性情绪行为疗法			
 Person-centered therapy <i>/'pɜ:sn 'sentəd 'θerəpɪ/</i>	以人为中心疗法			
 active listening <i>/'æktɪv 'lɪsənɪŋ/</i>	积极倾听			
 Hypnosis <i>/hɪp'noʊsɪs/</i>	催眠			
 antidepressants <i>/,æntɪdɪ'presənts/</i>	抗抑郁药			
 antianxiety drugs <i>/,æntɪæŋ'zaɪəti drʌgz/</i>	抗焦虑药			

English	中文	Write it 3 times (English)		
⊗ lithium <i>/ˈlɪθiəm/</i>	锂盐	_____	_____	_____
⚗ antipsychotics <i>/ˌæntisaɪˈkɒtɪks/</i>	抗精神病药	_____	_____	_____
✂ psychosurgery <i>/ˈsaɪkəʊsɜːdʒəri/</i>	精神外科手术	_____	_____	_____
🧠 transcranial magnetic stimulation (TMS) <i>/trænˈskreɪniəl mægˈnetɪk ˌstɪmjəˈleɪʃn/</i>	经颅磁刺激	_____	_____	_____
⚡ electroconvulsive therapy (ECT) <i>/ɪˌlektroʊˈkɒnvəlʃɪv ˈθerəpi/</i>	电休克治疗	_____	_____	_____