第一图书网, tushu007.com

<<中年人的心理健康>>

图书基本信息

书名：<<中年人的心理健康>>

13位ISBN编号：9787308037884

10位ISBN编号：7308037886

出版时间：2005-5

出版时间：浙江大学出版社

作者：陈刚 编

页数：164

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

2004年浙江省社会科学界联合会科普重点课题资助项目，《中年人的心理健康：一个被忽视的领域》是《关注健康丛书》中的一册，阐述了中年心理健康与咨询问题，具有权威性、科学性、实用性和可读性。
书中吸收了当今国内外的一些新研究成果，也凝聚了作者们的科研成果，引用案例大部分来自我国现实生活，具有中国特色。
《中年人的心理健康：一个被忽视的领域》适合中年朋友阅读，也可作为心理健康与咨询人员的教学参考书。

<<中年人的心理健康>>

书籍目录

关注中年心理健康一、中年发生的重大变化既“危险”又有“机会”既是“孩子”又是家长不再身强力壮、思维敏捷事业处于十字路口孩子离家形成“空巢”生育能力的丧失和婚姻的重生二、中年人的心理特点黄金般的智力深沉的情感坚定的意志沉稳的性格缺少友谊的社交充满变数的婚姻三、心理与健康的关系现代健康观什么是心理健康如何辨别心理的正常与异常中年心理健康的主要课题四、你遇到这些心理问题了吗心理疲劳不良情绪疑病症和恐病症病态固恋固定观念不良婚姻衰老感记忆障碍抑郁症睡眠障碍“空巢”孤独感退休综合征五、你对心身疾病有多少了解心血管系统胃肠系统泌尿生殖系统内分泌系统呼吸系统皮肤中年心理剖析一、难以挥去的情绪困扰二、无法回避的心理压力压力的情绪反应压力的认知反应压力的行为模式三、不可轻视的应激与紧张四、生活中的大学问——婚姻与家庭婚姻的意义夫妻关系亲子关系婆媳关系婚姻的满意度婚姻的冲突和危机五、离婚——绝不是最佳的选择离婚对个人的影响离婚对心理健康的影响离婚对儿童的影响六、感情的滥用——婚外情七、一个创伤性的事件——丧偶八、一个有意义的事件——再婚再婚的意义再婚的误区九、单身——是好还是不好单身母亲家庭单亲家庭对孩子的影响十、人生的必然过程——更年期与闭经女性的更年期男性的更年期女性的闭经十一、一个必须关注的问题——性心理性的忌讳中年人对性的期望异常的性心理与性行为性和谐中年女性的性心理十二、空巢——并不需要畏惧十三、职业选择——让你欢喜让你忧影响职业选择的因素就业心态的调整中年女性就业十四、工作着并要快乐着工作对心理健康的意义职业适应工作压力与职业倦怠职业倦怠的表现一个沉重的心理话题——失业一个不能回避的现实——退休一个轻松的话题——休闲中年心理调适与保健一、心理的调适和维护树立正确的世界观、人生观、价值观正确对待紧迫感适时适度地参与竞争营造积极快乐的心境提高调控情绪的能力正确认识心理防御机制注意环境对人的情绪的影响积极参与社会交往建立和谐的人际关系优化性格对他人的期望要切合实际不要过分注重他人评价二、心理自我保健方法调整呼吸节奏法冥想放松法张弛肌肉放松术自主训练法大脑训练法积极暗示法排泄疏导法运动锻炼法休闲法交流分析法幽默法笑法音乐疗法气味疗法色彩疗法森田疗法三、不良嗜好的危害和戒断吸烟酗酒迷信心理咨询与案例分析一、心理咨询就像看感冒一样平常什么是心理咨询心理咨询的方式心理咨询过程的主要特点心理咨询对促进心理健康的意义中年朋友对心理咨询应有的态度二、心理咨询案例分析面对亲人去世莫名其妙的烦躁不安阴部暴露症性问题嫉妒洁癖疑病参考文献

第一图书网, tushu007.com

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