

<<阳光心情>>

图书基本信息

书名：<<阳光心情>>

13位ISBN编号：9787507518375

10位ISBN编号：750751837X

出版时间：2005-5

出版时间：华文出版社

作者：许建阳

页数：257

字数：368000

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>

<<阳光心情>>

内容概要

健康是人类生存、发展的要素，它属于个人和社会。

以往人们普遍认为“健康就是没有病，有病就是不健康”。

随着科学的发展和时代的变迁，现代健康观告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全，除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。

世界卫生组织（WHO）关于健康的定义为：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应边，而不仅仅是没有疾病的衰弱的状态。

”这是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德四方面都健全，才是完全健康的人。

随着社会的进步和发展，现代社会的竞争和快节奏造成的紧张环境，给人类带来了前所未有的心理压力，随之有关的精神疾病，如神经衰弱、抑郁症、焦虑症、恐怖症、性功能障碍、退休综合症、老年痴呆症等发病率剧增。

儿童、青少年、中年、老年各个年龄阶段都可能会出现心理问题，可见普遍性。

但是关于心理健康的相关知识普遍不足，鉴于此，我们编写该书的目的是对心理健康等知识做一些基础工作，以期达到普及之用。

作者简介

许建阳，男，毕业于成都中医药大学（博士），南京中医药大学博士后流动站（博士后）。

现担任武警总医院中西医结合科、康复理疗科及中心实验室主任，主任医师、教授、医学博士后，博士生导师。

在临床上对老年性痴呆、帕金森氏病、中风后遗症、癫痫、心身疾病、颈

书籍目录

第一章 心理学知识篇 心理的定义是什么？

什么是心理现象？

心理认识的过程是什么？

什么是心境？

什么是心理应激？

心理健康的涵义是什么？

心理健康的标准是什么？

心理健康的特点是什么？

心理健康的表现有什么？

什么是心理年龄？

心理因素对人体健康有哪些影响？

什么是社会心理压力？

什么叫心身疾病？

主要有哪些？

第二章 婴幼儿篇 心理健康教育要从婴幼儿开始 如何对婴幼儿进行早期教育和智力开发？

为什么幼儿爱发脾气？

嫉妒有“理”吗？

幼儿任性怎么办？

什么是口吃？

如何治疗？

重视儿童的好奇心，培养儿童的创造力 帮助儿童走出恐惧阴影 引起孩子多动症的原因有哪些？

怎样治疗？

什么是选择性缄默症？

如何防治？

为什么小儿吸吮手指？

如何治疗？

什么是夹腿综合征？

怎样治疗？

什么是小儿依赖性行为？

什么是小儿退缩性行为？

什么是儿童孤独症？

第三章 青少年篇 青年期在心理上有哪些主要特点？

青少年容易出现的心理问题有哪些？

青年的学习心理具有哪些特点？

青少年学习压力的来源有哪些？

如何正确对待所面临的学习压力，怎样减低对心身健康的不利影响？

后进学生的心理特点有哪些？

怎样对后进生进行心理疏导？

父母离异学生的问题有哪些？

如何给予帮助？

残疾学生的心理问题有哪些？

如何给予帮助？

如何预防和克服考试怯场？

如何看待考试焦虑症？

创建和谐人际交往，促进心身全面健康第四章 中年篇第五章 老年篇第六章 性心理篇第七章

心理卫生篇参考书目

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>