

<<中老年人心理保健>>

图书基本信息

书名：<<中老年人心理保健>>

13位ISBN编号：9787508229843

10位ISBN编号：7508229843

出版时间：2004-6

出版时间：金盾出版社

作者：方红

页数：232

字数：168000

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>

## <<中老年人心理保健>>

### 内容概要

本书介绍了中老年人心理健康标准、心理特点、常用心理调适方法，以及日常生活中的心理保健知识，同时对中老年人二十八种常见疾病的心理保健作了详细论述。语言通俗易懂，方法简单易行，适合中老年朋友及其家人阅读。

## <<中老年人心理保健>>

### 书籍目录

第一章 概述 一、 心理健康的概念 二、 心理健康的标准 三、 中年人心理健康的标准 四、 老年人心理健康的标准 五、 心理健康的自我测试 六、 心理健康与身体健康 七、 心理年龄与心理衰老第二章 中年人心理特点及调适 一、 中年人的心理特点 二、 中年人的性心理 三、 中年人常见的心理问题 四、 中年人的心理调适第三章 老年人心理特点及调适 一、 老年人的心理特点 二、 老年人的性心理 三、 老年人常见的心理问题 四、 老年人的心理调适第四章 常用的心理调适方法 一、 暗示疗法 二、 发泄疗法 三、 情志相胜法 四、 认知疗法 五、 森田疗法 六、 生物反馈疗法 七、 松弛疗法 八、 音乐疗法 九、 运动疗法 十、 支持疗法第五章 中老年人日常生活的心理保健 一、 夫妻恩爱最要紧 二、 家和方能万事兴 三、 保持良好的人际关系 四、 自己给自己减压 五、 如何过好双休日 六、 活到老学到老 七、 书画益身心 八、 投身自然乐无穷 九、 健身锻炼不能丢 十、 老年人也需要性爱 十一、 丧偶与再婚的心理调适第六章 中老年人常见疾病的心理保健

<<中老年人心理保健>>

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>