

<<老年心理与自我调适>>

图书基本信息

书名：<<老年心理与自我调适>>

13位ISBN编号：9787533715960

10位ISBN编号：7533715969

出版时间：1998-08-01

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：姜德珍

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>

## <<老年心理与自我调适>>

### 内容概要

编辑推荐：本丛书对老年人的赡养者和照料者以及从事老龄工作者和中青年，都有现实和长远的价值。谁都有父母，谁都会变老，用书中的知识来武装自己的头脑等于上一次老年大学或参加一次老年护理培训班，这样照料者和被照料者之间就更容易沟通并能提高护理的效果。

## <<老年心理与自我调适>>

### 书籍目录

人到老年有些什么特点

要勤用脑

要老有所为

要自寻乐趣

要学会养生

让老年夫妻生活更美满

要适应不可避免的变化

注意改善自己的不良个性

注意分析和解决自己的消极情绪

要解除忧郁、烦恼

让健康的心理伴度晚年

要摆脱恐惧死亡的困扰

<<老年心理与自我调适>>

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>