

<<老年心理保健15讲>>

图书基本信息

书名：<<老年心理保健15讲>>

13位ISBN编号：9787536680463

10位ISBN编号：7536680465

出版时间：2006-9

出版时间：重庆出版社

作者：王利群

页数：152

字数：98000

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>

<<老年心理保健15讲>>

内容概要

随着生活水平的提高，人们的寿命比过去长了，中国的老年人比例也在加大。

老年人的健康，尤其是心理健康，影响着老年人的生活质量，左右着老年人子女们工作的情绪，也几乎影响着所有家庭的幸福。

因此，怀着为老年人作点实事，以表达我们尊老、爱老、敬老的心意，我们写出了这本《老年心理保健15讲》。

希望这本小说能对您有些许帮助，对一下正在老年化的社会和无一例外处于自然规律中的人们带来些许启发。

<<老年心理保健15讲>>

书籍目录

前言第一讲 开头语：什么是心理第二讲 认可老年的到来 选择科学的对策第三讲 老人生存有价值 身心健康是前提第四讲 心理保健非难事 把握要领是关系第五讲 岁月流逝无可阻 人老体衰心不乱第六讲 生活方式科学化 延年益寿有希望第七讲 社会关注老人 老人靠拢社会第八讲 情绪宣泄不宜结 七情六欲顺自然第九讲 角色转换到位 事事顺心如意第十讲 老年再婚合理 防止孤独抑郁第十一讲 营造家庭和睦 确保身心健康第十二讲 音乐爱好 陶冶情操第十三讲 老人常习书画 心净神凝人健第十四讲 身心本是一体 练体莫忘练神第十五讲 结束语：老年心理保健要领

<<老年心理保健15讲>>

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>