

<<曾经沧海>>

图书基本信息

书名：<<曾经沧海>>

13位ISBN编号：9787806188347

10位ISBN编号：7806188347

出版时间：2001-3-1

出版时间：上海社会科学院出版社

作者：孙悦

页数：184

字数：123000

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>

## <<曾经沧海>>

### 内容概要

老年人群是心理脆弱的群体，是心理问题的高发人群。

心理疾病已成为威胁人类健康的“世纪杀手”！

现代医学认为：“一切对人体的不利影响中，最使人短命的要算是不良的情绪和恶劣的心境。”

本书正是从维护老年人的心理健康出发，从健康老年化入手，阐明了心理与生理的关系和心理保健的地位、作用，以及加强老年心理保健的重要性、迫切性。

以老年心理学为武器，全面剖析了老年人的心理特点，着重强调以树立科学的人生观为心理保健的思想基础，从老年、价值、养生、生死及家庭婚姻方面做了具体阐述。

本书探讨研究老年时期生理情况的变化及其适应过程。

## &lt;&lt;曾经沧海&gt;&gt;

## 书籍目录

啊,老了——衰老是个渐进过程 年龄 外貌及生理上的变化 心理上的变化必经之旅——更年期心理调适 了解自己 建立良好环境 控制情绪面对现实——离退休后的心理调适 离退休生活的心理卫生 饮食的心理卫生 面对疾病的心理卫生 人际关系的心理卫生 养生的心理卫生 金色晚年——老年人的人格 自主型 安乐型 操劳型 怨愤型 自暴自弃型 快乐人生 健康人格 积极情绪重要的是精神——关注老年人的精神赡养 精神赡养的重要性 天伦之乐寂寞的黄昏——老年孤独期 建立新的人际关系 经常用脑孤独的心灵——如何排遣内心世界的寂寞 健忘 焦虑 情绪多变 疑病 猜疑和嫉妒 抑郁心有所依——老年期宗教心理 寻找新的心灵对话 寻找新的归属感 夕阳无限好——老人的丧偶与再婚情绪万千——情绪与身心健康 健康的摇篮——如何处理人际关系 性格决定命运——A型性格如何解除精神压力 笑口常开——与老年人谈制怒颐养天年——体育锻炼与长寿要有战胜的信念——关于老年疾病 健从口入——防治老年疾病的保健食品 人之常情——心身疾病对老年人性功能的影响 因人而异——为什么有的人老得快有的人老得慢

<<曾经沧海>>

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>