

<<中老年心理保健>>

图书基本信息

书名：<<中老年心理保健>>

13位ISBN编号：9787806531730

10位ISBN编号：7806531734

出版时间：2000-11

出版时间：广东旅游

作者：西篱著

页数：171

字数：128000

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>

<<中老年心理保健>>

内容概要

人的健康是由生理和心理两个部分构成的；心理与生理同等重要，但我们往往忽略了前者。本书反心理健康作为生存质量的一项基本内容展开叙述，对中老年人的心理特点、精神障碍和自我调节、诊治方法等进行了深入浅出的剖析和介绍。文字形象生动、活泼流畅，细腻纤丽，诗趣盎然；既有很浓的文学色彩，又有较高的专业水平。

<<中老年心理保健>>

书籍目录

第一章 人到中年的心理与心理卫生 (一) 人的心理年龄与生理年龄 (二) 心理疾患对身体的影响 (三) 话说心理健康 (四) 人到中年的心理特点 (五) 中年人的性心理 第二章 中年危机的产生 (一) 危机随着年龄走近 (二) 如何面对工作的压力 (三) 如何调整中年期的人际关系 (四) 夫妻相近需要心理相容 (五) 怎样走出婚姻的危机 第三章 防治中年“灰色”心理病 (一) 什么是“灰色”心理病 (二) 警惕“负性情绪”的出现 (三) 如何处理紧张和焦虑 (四) 学会化解烦恼 (五) 中年女性的心理“按摩” (六) 人到中年的忌讳与牢骚 第四章 从中年到老年的心理过渡 (一) 男人更年期综合症 (二) 女人更年期综合症 (三) 更年期的性心理 (四) 更年期的夫妻关系 (五) 更年期的心理健康 第五章 老年人的心理特点与心理需求 (一) 老年期的特征 (二) 对年老的态度 (三) 老年人的心理活动 (四) 老年人的心理需求 第六章 导致老年心理问题的因素和衰老预防 第七章 老年期的自我调整 第八章 老年期易患的心理疾病 第九章 老年人的养生和养心 第十章 中老年心理健康新理念

<<中老年心理保健>>

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>