

<<天天开心活百岁>>

图书基本信息

书名：<<天天开心活百岁>>

13位ISBN编号：9787200050110

10位ISBN编号：7200050113

出版时间：2004-01

出版时间：北京出版社

作者：姜德珍

页数：183

字数：95000

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>

## <<天天开心活百岁>>

### 内容概要

本书是老年人的案头之友，告诉老年人如何愉快地面对人生，怎样摆脱孤独与寂寞，是打开老年人延缓衰老之门的钥匙。

体察老年人的冷暖 理解老年人的情思 同情老年人的甘苦 化解老年人的忧愁

<<天天开心活百岁>>

作者简介

姜德珍，女，研究员，武汉黄陂人。

1994年入昆明西南联大，1949年毕业于清华大学心理学系，曾参加筹建北京大学心理学，任该系领导多年，并从事社会心理学和老年心理学研究。

曾参加筹建中国社会心理学会，任常务理事。

曾任北京心理心理学会常务理事，老年心理卫生专业委

## <<天天开心活百岁>>

### 书籍目录

第一章 笑一笑，十年少 一、心理健康最重要 二、心理健康的标准 三、心理健康老人的特点第二章 耳不聋，眼不花，快乐老年乐哈哈 一、老年人视觉的变化 二、老年人听觉的变化 三、老年人味觉和嗅觉的变化 四、老年人躯体的感觉 五、老年人如何应对感知觉的衰退第三章 常学常练 一、把握特点，提高效率 二、老年人记忆特点和记忆能力的提高第四章 勤用脑，会用脑，创造老年新生活 一、老年人的智力有哪些特点 二、老年人的创造力 三、老年人要有效地用脑第五章 您的心情，现在好吗 一、情绪与情感 二、不良情绪的危险 三、老年人的主要消极情绪 四、排除消极情绪的主要方法 五、以平静的心态应对“突发事件”第六章 你有“四喜四怕”吗 一、老年人心理活动的特点 二、老年人的个性变化 三、老年人的个性需要改善第七章 活到老，学到老 一、跟上时代，锻炼大脑 二、上老年大学，回归社会生活 三、改善自我，学点老年心理学 第八章 开开心心度晚年 一、快乐靠自己 二、心胸开朗是快乐的源泉 三、快乐的作用 四、怎样保持快乐第九章 人生永远不退休 一、正确对待离退休 二、老年人退休后如何充当新的角色 三、摆脱孤独与寂寞第十章 夫妻恩爱甜如蜜 一、美满的老年夫妻情感的特点 二、对丧偶的适应 三、老年人的再婚问题第十一章 活出人生新境界第十二章 先修长寿之心，才有长寿之人第十三章 跨越生死“线” 后记

<<天天开心活百岁>>

编辑推荐

读书为乐胸阔，书画为乐长寿多，助人为乐朋友多，知足为乐笑呵呵。

<<天天开心活百岁>>

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>