

<<心理养生>>

图书基本信息

书名：<<心理养生>>

13位ISBN编号：9787209031349

10位ISBN编号：7209031340

出版时间：2003-1

出版时间：山东人民出版社

作者：宋辉, 王维新编著

页数：278

字数：210000

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>

## <<心理养生>>

### 内容概要

1990年联合国世界卫生组织提出了在全球实现“健康老龄化”的战略目标。

“健康老龄化”的重要含义是，要使进入人口老龄化的社会成为一个健康发展的社会，经济、社会发展的各个方面都要充分考虑人口老龄化社会的特点和要求，使终身教育同人口老龄化发展相适应、相协调，为老年人营造科学、健康、文明的生活方式和生活环境，使老年人的生活融入主流社会，成为经济、社会稳定发展的积极因素。

21世纪，我国已步入了老龄化国家行列。

随着社会老龄化的持续扩大，为中老年人服务的各项产业将蓬勃兴起和繁荣。

为了向中老年朋友提供健康心理咨询，促进其身心健康，激活其青春活力，实现老有所悟、老有所乐、老有所学、老有所为，山东人民出版社组织有关专家、学者精心编写了这本《中老年心理养生》。

本书以老年人熟悉的生活事例，深入浅出地讲述科学的养生知识，积极地倡导科学健身，全方位地开拓老有所为天地，循序渐进地讲授心理调适以及饮食营养科学知识。

本书融思想性、科学性、趣味性、实用性于一体，是中老年心理养生指南。

## <<心理养生>>

### 作者简介

宋辉，女性心理咨询专家、中华女子学院山东分院教授。

主要著作有：《心理热线咨询案例》、《心海导航》、《现代女性心理咨询》、《中老年心理保健》、《女性心理》、《解读婚姻》等。

在《心理与健康》、《大众医学》等刊发表了“中年期心理危机及调适”、“抑郁情绪调节”等文章40余篇。

其著述风格独特、内容新颖、富有时代感，文字简洁明快、知识性、科学性、实用性强。

作者曾应邀为《都市女报》“心理门诊”栏目心理咨询师；山东教育电视台《法制30分》栏目社会心理学顾问；多次出席全国及国际性“心理危机干预”学术交流。

她在“心理与健康”、“心理养生”研究方面有一定造诣。

《心理养生》一书，是现代人心理生活的良师益友，使读者在案头枕边找到一位心理健康的指导者。

## &lt;&lt;心理养生&gt;&gt;

## 书籍目录

心理养生 你的心理年龄有多大 养心之道 弹性心理利养生 与快乐常相伴 心理年轻青春在 顺其自然 自得其乐 豁达大度 雅趣盎然 适度消遣 美化生活 远距看人 近距观己 心里明白 嘴上糊涂 永不言老 知足常乐 忙而忘忧 书画养心 读书养生 书中自有无穷乐 你是乐观还是悲观 附：乐观与悲观自测表 老年潇洒休闲 摄影的养心效应 走出“小屋”去交友 “忘年交”焕发青春 优化心理状态 适应人际环境 旅游养身心 适宜地笑起来 免生三气益身心 遗忘痛苦的往事 养生“一二三四五” 加强“四动” 人退心不退 学习焕发青春 家庭尽享“园丁乐” 营造老年婚姻幸福的天堂 再婚夫妻的感情互动 心理调适 中年期心理危机调适 A型性格的心理调整 附：你是不是A型性格 调节A型性格的方法 E型女性的心理调适 退休生活的心理调适 角色转换的心理调适 中年女性心理调适 更年期女性的心理调适 怎样安度更年期 克服抑郁情绪 摆脱悲观心理 消除烦恼 悲痛时想哭就哭 男儿有泪亦当流 怎样制怒 情绪调整有妙方 情绪放松术 自我解忧法 心病需要“心药”治 摆脱心理压力 防止失望 防止失眠 失眠的非药物治疗 睡眠时间与生物钟 战胜孤独 排除孤独有妙方 精神胜利法 缓解家庭内部紧张情绪 克服再婚后的心理危机 老夫妻感情“充电” 情爱是健康的维生素 人际关系是健康的摇篮 音乐是陶情怡神的良剂 运动是解除忧郁的良方 逆境中应用心理补偿 心理保健 做一个心理健康的老人 老年期心理保健 情绪与健康 性格与健康 处世观与健康 “与人为善”有益健康 颜色与心理健康 “四忘”益于健康 梦与身心健康 “老来俏”益于健康 天伦之乐与身心健康 “笑一笑，十年少” 保持大脑年轻 人老智不衰 消极情绪致癌 情绪乐观法 满足需要心理平衡 感情能量适度宣泄 矫正老年人的性格偏常 预防老年退休心理障碍 长寿心理 哪些人能长寿 思维运动与长寿 感情势能与延年益寿 “和”者长寿 乐观者长寿 长寿的心理因素 兴趣广泛延年益寿 善下棋者长寿 心理健康人长寿 家庭和睦益长寿 道德高尚益长寿 “老玩童”为何长寿 养心与长寿 长寿者的性格 叩开长寿之门 人为什么早衰 怎样推迟心理衰老 延缓衰老“十法” 克服心理衰老的原则 你的心理衰老吗 回归心理与衰老的关系 心理张力与衰老的关系 腐败为何短寿 孤寂为何短寿 走出“死亡恐惧”的阴影 附：十叟长寿歌 心理门诊 离岗后失落，惶恐不安——离退休适应障碍 焦躁忧虑，心烦意乱——焦虑症 郁郁寡欢，悲观厌世——抑郁症 穷思极虑，反复动作——强迫症 无端怀疑，已患重病——疑病症 情绪波动，神疲力乏——更年期综合症 子女“离巢”，老人失落——“空巢”孤独症 认知分歧，行为对抗——人际关系障碍 老年性痴呆症的防治 老年期恐病症的防治 心理疲劳的防治 自控负性情绪预防心理疾病 附：唐朝《大藏经》所列心病百种 唐朝《大藏经》所列心病百药 后记

## &lt;&lt;心理养生&gt;&gt;

## 章节摘录

心灵滋养 心理养生四要素 专家预计：心理养生将成为21世纪的健康主题。所谓心理养生，就是从精神上保持良好状态，以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健身、延年益寿的目的。

善良是心理养生的营养素心存善良，就会以他人之乐为乐，乐于扶贫帮困，心中就常有欣慰之感；心存善良，就会与人为善，乐于友好相处，心中就常有愉悦之感；心存善良，就会光明磊落，乐于对人敞开心扉，心中就常有轻松之感。

总之，心存善良的人，会始终保持泰然自若的心理状态，这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高了机体的抗病能力。

所以，善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

宽容是心理养生的调节阀人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些，最明智的选择是学会宽容。

宽容是一种良好的心理品质。

它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟、坚强和力量。

一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高、使心理、生理进入恶性循环。

学会宽容就会严于律己，宽以待人，这就等于给自己的心理安上了调节阀。

乐观是心理养生的不老丹乐观是一种积极向上的性格和心境，它可以激发人的活力和潜力，解决矛盾，逾越困难；而悲观则是一种消极颓废的性格和心境，它使人悲伤、烦恼、痛苦，在困难面前一筹莫展，影响身心健康。

.....

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>