

<<家庭心海导航>>

图书基本信息

书名：<<家庭心海导航>>

13位ISBN编号：9787532373468

10位ISBN编号：7532373460

出版时间：2004-5

出版时间：上海科学技术出版社

作者：刘晓红,刘伟志

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>

<<家庭心海导航>>

内容概要

“健康的一半是心理健康”。

从胎儿到高龄老人，人生每个阶段都有心智发展的任务，都要面临各种社会心理因素对身心健康的影响。

本书共分10个篇章，用通俗易懂的语言，以人生各个阶段的心路历程为主线，从呱呱坠地的婴儿到步入耄耋之年的老者，根据不同年龄阶段的身心发展特点以及影响其身心健康的主要社会心理因素，深入浅出地阐述人生不同阶段的心理卫生保健知识。

书中内容丰富，方法简便易行，在追求科学性的同时注重通俗性和趣味性，可令读者心情舒畅地轻松阅读，随手翻翻也能乐在其中。

<<家庭心海导航>>

书籍目录

序篇 一 健康让生命更辉煌 高峰体验与健康人生 身心健康面临威胁 心理健康的标准与
 自评 二 健康的摇篮在心理 科学认知心理压力 化解心理压力妙法 心理健康“三要诀”
 三 健康的维护在家里 人手一把“心情梳子” 把握身心健康的“金钥匙” 营造健康的
 家庭氛围胎教篇 一 爱的呵护始于心的牵挂 悉心领悟胎教来龙去脉 精心营造胎儿健康家轩
 用心牢记胎教规则 二 倾情准备三步曲 物质准备——重在行动 心理准备——贵在领
 悟 内容准备——乐在选择 三 胎儿心理发育需要肥沃的苗圃 胎儿“居室”的交响乐 胎
 儿“餐室”的营养膳 胎儿“操场”的健身操 胎儿“教室”的文化课 四 产前产后情绪调整
 处方 合理应对产前焦虑婴儿篇 一 爸爸的角色 抽屉里的探险 浴缸内的实验 棋盘中的
 乐趣 二 妈妈的角色 妈妈的乳汁——宝宝健康身心的给养 妈妈的怀抱——宝宝分离焦虑
 的港湾 妈妈的触摸——宝宝皮肤充饥的秘笈 妈妈的絮语——宝宝心智开启的钥匙幼儿篇 ...
 ...儿童篇少年篇青少年篇青年篇中年篇老年篇

编辑推荐

“健康的一半是心理健康”。

从胎儿到高龄老人，人生每个阶段都有心智发展的任务，都要面临各种社会心理因素对身心健康的影响。

本书共分10个篇章，用通俗易懂的语言，以人生各个阶段的心路历程为主线，从呱呱坠地的婴儿到步入耄耋之年的老者，根据不同年龄阶段的身心发展特点以及影响其身心健康的主要社会心理因素，深入浅出地阐述人生不同阶段的心理卫生保健知识。

书中内容丰富，方法简便易行，在追求科学性的同时注重通俗性和趣味性，可令读者心情舒畅地轻松阅读，随手翻翻也能乐在其中。

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>