

<<老年心理保健指南>>

图书基本信息

书名：<<老年心理保健指南>>

13位ISBN编号：9787801574398

10位ISBN编号：7801574397

出版时间：2002年1月1日

出版时间：第1版 (2002年1月1日)

作者：张理义

页数：294

字数：242000

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>

<<老年心理保健指南>>

内容概要

本书是介绍老年人心理保健方法的实用性科普读物，由临床心理学专家和经验丰富的心理医生编著。全书共六章，包括老年心理卫生保健基本知识，老年人经常遇到的心理问题及解决方法，老年人常见的心理障碍及心身疾病的临床表现、诊断、治疗、预防，以及家庭心理护理等；对老年人心理测验、心理咨询等作了详尽阐述。

内容简明、通俗易懂，可读性、实用性强，适于广大老年朋友阅读，也可供干休所卫生所、综合性医院医护人员及老年保健工作者、心理学教育工作者参阅。

<<老年心理保健指南>>

作者简介

张理义，江苏涟水县人，1978年毕业于上海第二军医大学，1998年取得研究生学历。
现任全军心理疾病防治中心主任、解放军第一〇二医院副院长，主任医师。
兼任国际华人医学家心理学家联合会（IACMSP）专业委员、国际中华心理卫生学会委员、中华临床医学会理事、中国心理卫生协

<<老年心理保健指南>>

书籍目录

第一章 老年期的生理与心理特点 第一节 概述 一、何谓老年期 二、人口老龄化的趋势 三、老年问题是重大的社会问题 第二节 老年人的生理特点 一、神经系统的变化 二、老年睡眠等生理周期的变化 第三节 老年人的心理活动特点 一、智力特征 二、记忆特征 三、个性特征 四、情感情绪特征 第二章 老年期的心理卫生保健 第一节 心理卫生常识 一、心理健康的标准 二、心理卫生的内容 三、讲究心理卫生的重要性 四、心理健康的维护 五、家庭心理卫生 六、老年人的心理卫生问题 第二节 心理因素与健康 一、心理因素与健康的关系 二、不良的心理因素是如何致病的 三、心理因素与相关疾病 四、情绪与健康 第三节 老年人的心理调适 一、减轻心理压力, 增进心身健康 二、如何培养健康的心理 三、如何克服消极有害的心理 第四节 离、退休的心理适应 一、什么是离、退休综合症 二、如何适应离、退休生活 第五节 婚姻家庭中的心理卫生问题 一、如何协调好老年夫妻关系 二、老年人的性心理 三、丧偶的心理反应及其调适 四、正确对待再婚 五、协调好与女子的关系 六、空巢综合症 第六节 保健运动与心理健康 一、体育运动是怎样促进心理健康的 二、保健运动的基本原则 三、保健运动的注意事项 四、保健运动的项目选择 五、老年人运动的自我监控 第七节 心理健康与长寿 一、心理衰老的表现 二、如何延缓心理衰老 三、老年人健康长寿的秘诀 四、养生经验集锦 第三章 老年期常见的心理障碍 第四章 老年期常见的心身疾病 第五章 心理测验 第六章 心理咨询与心理治疗 第七章 老年人的家庭心理护理 参考文献

<<老年心理保健指南>>

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>