

<<闲窥石镜清我心>>

图书基本信息

书名：<<闲窥石镜清我心>>

13位ISBN编号：9787806284001

10位ISBN编号：7806284001

出版时间：2000-5

出版时间：三秦出版社

作者：张颖

页数：267

字数：161000

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>

<<闲窥石镜清我心>>

内容概要

本套丛书围绕着老年期的生理、病理变化和老年人心理特点，全面介绍了有关老年卫生保健的知识，并且非常注重实用性。

全套书语言简单明了，文风轻松活泼。

本丛书第一辑共分六种，即《霜叶红于二月花——老年常见病防治》、《不觅仙方觅睡方——老年保健常识》、《闲窥石镜清我心-老年心理保健》等。

通过阅读，您不仅可以了解老年人的生理特点，也可以知道一些基本的医疗常识，还能够学到一些养生之道以及指导您的饮食和用药的知识等。

当您闲暇时可以阅读本丛书，练练养生之功；当您胃口大开时可以阅读本丛书，亲自下厨烹调出能够健体强身的美味食品；当您心情郁闷时可以阅读本丛书，了解老年人心理障碍的现象及其产生的原因，并从老年人特有的不良心境中解脱出来，保持一个愉悦、平和的心理状态。

特别是那些可能会患上或者已经患上了某些常见疾病的老年朋友，可以阅读本丛书，了解一些防治常见病的基本知识。

从而通过自身调了、自我保健来达到恢复健康、笑对人生的目的；而那些已经卧床不起的老年朋友，也可以通过阅读本丛书增加医疗知识，增强战胜病魔的信心，重新走向幸福的人生。

<<闲窥石镜清我心>>

书籍目录

前言一、老年期身心变化与心理健康 1.老年期的认定方法有哪些？

- 2.您的生理年龄是多少？
- 3.您的心理年龄是多少？
- 4.老年期将会发生哪些生理变化？
- 5.老年人身体各器官系统生理变化的特点是什么？
- 6.什么是人的心理？
- 7.老年期人的心理活动会发生哪些变化？
- 8.了解您的心理衰老程度吗？
- 9.什么是健康？
- 10.什么是心理健康？

其判定标准有哪些？

- 11.健康老年人的心理特征是什么？
- 12.影响老年人心理健康的因素有哪些？
- 13.什么是心理障碍？
- 14.心理障碍都是精神刺激引起的吗？
- 15.老年期常见的心理障碍有哪些？
- 16.老年人如何正确对待心理障碍？
- 17.什么是心理诊断？

临床上常用的心理测验与评定量表有哪些？

- 18.什么是心理治疗？

便于老年人自行掌握的心理疗法都有哪些？

- 19.什么是精神分析法？
- 20.什么是认识领悟疗法？
- 21.什么是行为疗法？
- 22.什么是松弛疗法？
- 23.什么是自律训练法？
- 24.什么是生物反馈疗法？
- 25.什么是认知疗法？
- 26.什么是支持性心理疗法？
- 27.您是否需要心理治疗？
- 28.怎样早期发现老年人有了精神疾病？
- 29.为什么有的老年人会产生幻觉？
- 30.他为什么总怀疑有人害他？
- 31.如何护理有幻觉、妄想的老年人？
- 32.持续的情绪低落是怎么回事？
- 33.为什么说老年人的许多慢性疼痛与抑郁症有关？
- 34.测一测您是否患了老年抑郁症？
- 35.得了抑郁症的老年人该怎么办？
- 36.什么是神经衰弱？

与抑郁症有什么区别？

……二、老年期疾病的心理诊断与心理治疗三、老年期精神疾病与神经症四、老年期心身疾病与防治五、老年期心理问题与调适六、老年人家庭心理卫生与性生活七、老年人休闲心理与保健附录 主要参考书目

<<闲窥石镜清我心>>

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>