

<<睡眠問題 心理治療DIY>>

图书基本信息

书名：<<睡眠問題 心理治療DIY>>

13位ISBN编号：9789575559984

10位ISBN编号：9575559983

出版时间：高雄復文圖書出版社

作者：馮觀富

页数：482

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>

<<睡眠問題 心理治療DIY>>

內容概要

你睡得好嗎？

你有睡眠問題嗎？

凡人必有睡眠，也必有不同的問題。

你知道睡眠是什麼嗎？

不睡能支持多久？

為什麼老是睡不著？

失眠、惡夢連床，甚至夢中拳打腳踢枕邊人而不知、打呼聲驚四鄰甚至猝死...等問題的原因嗎？

這些睡眠問題可車載斗量，你未必知道。

睡眠問題對現代人來說尤為嚴重，它不但影響個人健康，且是社會問題。

因此，WHO將它列為21世紀人類社會重大問題。

睡眠占去人生三分之一時間，自古至今，真正了解睡眠的人不多。

美國哈佛大學醫學院醫生也說：「醫院裡的醫生不一定都能治療睡眠問題.....」。

其實，80%至90%的睡眠問題可以「DIY」解決，本著就提供給你，包括：睡眠的知識；睡眠障礙的預防及處理；睡眠疾患的求治等，幾將人類睡眠問題和解決方法盡列其中，書中所言，多來自臨床權威研究，一讀便知。

這是一本自救、救人的書，也是為教師、心輔人員提供助人技能的讀物；為人父母者，為了自己和子女也不可或缺。

有了它，你可以知道怎樣避免睡眠發生問題，可以幫助你得到一個夜夜安詳、健康的睡眠。

<<睡眠問題 心理治療DIY>>

作者簡介

馮觀富學歷： .美國加州高登大學博士 / Ph . D .美國愛荷華州杜立克大學教育研究所畢業（諮商碩士） . **政治大學教育研究所結業 . **彰化師範大學輔導學系畢業 . 國防大學政戰學院政治系（前政工幹校七期）畢業經歷： . 中學教師、主任 . 國家教育研究院（前台灣省教師研習會）編審 . 教育部「師專、中、小學課程標準、教科書」編輯（審）委員；「輔導工作六年計畫」專案研究主持人；「修訂大學法施行細則」諮詢委員；「建立輔導工作評鑑制度」計劃委員；「中小學輔導工作評鑑」策劃與執行委員 . 僑務委員會菲、馬、泰國及港澳地區華校師資培訓課程講座 . 臺、澎、金、馬地區、小學教師進修課程講座 . 美國修隆（Huron）國際大學心理研究所兼任教授 . 臺北永生學院教育心理系、所兼任教授 . **臺灣師範大學成人教育研究中心課程講座 . 中國輔導學會理事、祕書長 . 中國學校課程發展研究學會祕書長 . 廣東佛山大學講座；清遠職業技術學院講座 . 湖南長沙理工大學、中南大學、農業大學、大眾傳媒學院、民政學院、女子學院、湘潭職業技術學院及湖南省未成年犯管教所心理衛生講座現任： . 廣東海洋大學客座教授 . 廣東湛江師範學院客座教授著述： . 國民小學輔導活動 . 國民學校輔導活動理論與實務 . CPM SPM、推理測驗臺灣地區常模研究 . 國中、小學輔導與諮商理論、實務 . 學校輔導法規研究（教育部委託） . 輔導行政 . 壓力、失落的危機處理 . 教育、心理、輔導精解（上、中、下冊） . 落實國民中、小學輔導功能的研究（教育部委託） . 輔導原理與實務 . 國民小學輔導活動科教師教學指引、學生活動手冊（1至6年級共24冊） . 教育行政學Q & A . 情緒心理學 . 兒童偏差行為與輔導（中國大陸發行簡體字版本） . 學校心理輔導的組織與管理（中國大陸發行簡體字版本） . 睡眠問題心理治療/DIY另：歷年刊載見於報紙、教育雜誌專文計百餘篇

<<睡眠問題 心理治療DIY>>

書籍目錄

序 第壹章 緒論第一節 睡眠是一門科學第二節 研究睡眠的時代背景第三節 研究睡眠問題漸成當今重要課題第貳章 睡眠的要義第一節 希臘神話中的睡眠第二節 古老中國神話中的睡眠第三節 近代學者對睡眠的詮釋第四節 中醫學對睡眠的詮釋第參章 睡眠的理論第一節 西方學者的論點第二節 東方中醫學的論點第三節 其他理論第四節 睡眠的功能第肆章 睡眠的啟動、過程與身心變化第一節 睡眠的啟動第二節 睡眠的過程第三節 睡眠的身心變化第四節 睡眠的類型第伍章 睡眠剝奪第一節 睡眠剝奪的涵義第二節 睡眠剝奪的種類第三節 睡眠充足對健康的危害第四節 度睡覺能支持多久第五節 睡多久才算夠第六節 久睡易損健康第陸章 睡眠與學習的關係第一節 記憶的光圈在睡眠中打開第二節 不同階段的睡眠處理不同的資訊第三節 睡眠不佳會影響智力表現第四節 補睡對記憶無補第五節 利用睡眠中學習第柒章 睡眠與性生活第一節 充足的睡眠有助性趣第二節 缺少性生活 女人會失眠第捌章 睡眠的生理機制第一節 概說第二節 睡眠與眼動、腦波的關係第三節 睡眠與自主神經系統的關係第四節 睡眠與呼吸系統的關係第五節 睡眠與心臟系統的關係第六節 睡眠與腸胃、腎臟系統的關係第七節 睡眠與體溫的關係第八節 睡眠與內分泌系統的關係第九節 睡眠與神經生化物質的關係第十節 睡眠的總樞紐 松果腺第玖章 睡眠的心理機制第一節 概說第二節 主觀的內源性心理機制第三節 客觀的外源性心理機制第拾章 睡眠障礙第一節 睡眠障礙的涵義第二節 睡眠障礙的分類第三節 ICSD- 的睡眠障礙分類第四節 DSM-IV 的睡眠障礙分類第拾壹章 失眠與失眠症的處理第一節 概說第二節 定義第三節 失眠症狀與危害第四節 失眠的原因與類型第拾貳章 睡眠呼吸問題的處理第一節 概說第二節 原發性打呼第三節 睡眠呼吸暫停症候群第拾參章 睡眠與異常行為 夢第一節 概說第二節 睡眠與夢的研究史第三節 夢境的解釋第四節 夢的類型第五節 日有所思夜有所夢第六節 疾病與夢的關係第七節 淺度睡眠期的夢第八節 深度睡眠期的夢第九節 快速眼動期的夢第拾肆章 兒童睡眠問題處理第一節 概說第二節 兒童睡眠的發展第三節 影響兒童睡眠因素第四節 新生兒睡眠問題及處理第五節 一至三歲兒童睡眠問題及處理第六節 四至六歲兒童睡眠問題及處理建議第七節 兒童睡眠障礙（疾患）類型及處理第拾伍章 婦女睡眠問題處理第一節 概說第二節 女性與男性睡眠的差異第三節 婦女睡眠與月經問題第四節 婦女懷孕期的睡眠問題第五節 婦女產期、產後的睡眠問題第六節 孕婦睡眠護理第七節 中年婦女的睡眠問題第八節 更年期婦女的睡眠問題第九節 婦女睡眠美容第拾陸章 老人睡眠問題處理第一節 概說第二節 老年人睡眠的變化第三節 老年人睡眠型態改變的迷思第四節 老年人睡眠改變的因素第五節 老年人睡眠障礙第六節 老年的健康睡眠第拾柒章 精神、心理、神經疾患睡眠問題處理第一節 概說第二節 憂鬱性症睡眠問題處理第三節 焦慮性症睡眠問題處理第四節 人格性疾患睡眠問題處理第五節 軀體性症睡眠問題處理第六節 精神分裂性症疾患第拾捌章 神經生化疾患睡眠問題處理第一節 概說第二節 帕金森氏症的睡眠障礙第三節 阿茲海默症的睡眠障礙第四節 癲癇症的睡眠問題處理第拾玖章 睡眠障礙心理治療 / DIY第一節 概說第二節 認知行為治療失眠的臨床實驗第三節 信念、正向思考可以治失眠第四節 信心加信仰產生神蹟第五節 思考正向 卻除負向 化解怒氣 憑添自信第六節 壓力、情緒管理，安神助眠第七節 調理好衣食住行育樂 夜夜安眠第八節 鬆弛技術訓練第貳拾章 睡眠障礙的臨床醫學治療第一節 刺激控制療法第二節 睡眠縮短療法第三節 時相療法第四節 光照治療第五節 藥物使用第六節 物理治療參考文獻

<<睡眠問題 心理治療DIY>>

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>