

<<心理保健>>

图书基本信息

书名：<<心理保健>>

13位ISBN编号：9787110044278

10位ISBN编号：7110044270

出版时间：1998-9

出版时间：科学普及出版社（中国科学技术出版社）

作者：肖健

页数：279

字数：245000

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>

## <<心理保健>>

### 内容概要

《夕阳红丛书》是专门为老年朋友编写的一套休闲读物。

本书是其中一种。

书中科学地阐述了心理保健与长寿和生活质量的关系，并讲述了如何掌握自己的心理活动规律，并讲述了如何掌握自己的心理活动规律，趋利避害，以乐晚年。

适合广大老年读者阅读。

## 书籍目录

第一章 老年人的心理健康 第一节 健康的涵义 第二节 心理社会因素与疾病的关系 第三节 心理社会因素如何致病 第四节 影响老年人心理健康的心理社会因素 第五节 老年人心理健康的标准 第六节 维持心理健康的基本原则第二章 人类的寿命与衰老 第一节 年龄与年老 第二节 衰老及其表征 第三节 人为什么会衰老 第四节 人类抗衰老的努力第三章 老年人的智力特点 第一节 什么是智力 第二节 老年人智力会衰退吗 第三节 老年人智力的可塑性 第四节 如何增强老年人的智力第四章 老年人的记忆特点 第一节 什么是记忆 第二节 记忆的过程 第三节 记忆的分类 第四节 老年人的记忆特点 第五节 如何提高老年人的记忆力第五章 老年人的个性特点 第一节 个性概念 第二节 老年人的个性特点 第三节 影响老年人个性的因素 第四节 老年人的性格与身心健康 第五节 注意培养良好的性格与行为习惯第六章 老年人的情绪与感情 第一节 情绪、情感的一般概念 第二节 情绪、情感的分类 第三节 老年人情绪、情感的一般特征 第四节 情绪、情感与健康的关系 第五节 排除不良情绪, 促进身心健康第七章 正确认识角色改变, 努力保持心理平衡 第一节 正确对待离退休, 顺应角色的改变 第二节 老年人情感莫淡漠 第三节 老年人应消除失落感 第四节 老年人应正确对待重大的心理创伤第八章 针对更年期的身心特征, 自觉地进行心理过渡 第一节 什么是更年期 第二节 女性更年期常见的生理症状 第三节 女性更年期的心理变化 第四节 逻辑性更年期的心理变化 第五节 针对更年期的身心特征, 自觉地进行心理过渡第九章 老年人的心理健康与家庭关系 第一节 家庭是人类社会生活的根本 第二节 家庭不和对老年人的心理健康有何影响 第三节 离退休后家庭关系的变化 第四节 老年人的个性与家庭和睦的关系 第五节 再婚有益于丧偶老人的身心健康 第六节 正确处理家庭关系, 增进身心健康第十章 老年人的心理卫生 .....第十一章 延缓脑衰老是延年益寿的关键第十二章 保持心理健康, 延年益寿

## 章节摘录

版权页：插图：你说，那天你请我喝酒，我看见杯子里有一条小蛇，酒喝下去了，越想心里越不好受，回到家里就一病不起了。

”乐广听后先是觉得奇怪，想了片刻，恍然大悟，随机面带笑容劝慰道：“你这病不要紧，请你再到我家去喝几杯，保管酒到病除。

”这位朋友以为乐广在开玩笑，但由于乐广再三邀请，态度诚恳，不便推辞，就跟着一起到乐广家中去了。

到家后。

两人仍用原来的酒杯，坐在原来的位置，乐广斟满酒后对朋友说：“请看今天酒杯里还有小蛇吗？”

”客人定睛一看，大声叫道：“有，跟上次那条一模一样，在酒杯中晃动。”

”乐广不慌不忙，伸手把墙上挂的一张取下来放在一边，然后又问道：“你看酒杯中那条蛇还有吗？”

”朋友仔细看了一下酒杯，发现小蛇果然不见了。

开始他觉得奇怪，过了一会儿便哈哈大笑起来。

原来酒杯中没有什么蛇，而是墙上的弓映在酒杯中的影子。

这位生病的朋友此时疑惧全消，病很快就好了。

这个故事说明，心理因素与疾病的关系，它不仅摧毁人的心理健康，而且可以导致疾病的发生。

关于心理与疾病的关系，远在古希腊时代，就有人认为躯体疾病是由心理因素引起的。

本世纪初，奥地利著名的精神病学家弗洛伊德首创了心理分析方法，强调人的无意识领域中存在着许多心理冲突，如果得不到解决，就会造成各种心理障碍或精神疾病。

他的这种理论，被人们称为心理动力学理论。

根据这种理论，如果人们无意识中有了心理冲突，没有进行适当的治疗或自我调节，结果心理冲突就会转化为身体上的疾病来求得心理的平衡，久而久之，身体的疾病便形成了，而且逐步发展、加重。

还有，著名的科学家巴甫洛夫和坎农等通过大量的观察研究，证明各种环境刺激作为一定意义的信号，可以使人产生各种心理活动或情绪体验，进而引起人体生理、生化的改变，最终导致疾病。

他们的理论和观点推动了医学界从本纪30年代起重视心理因素在疾病的发生、治疗和预防中的作用，并创立了“心身医学”这门学科。专门研究精神和身体或心理和生理的相互关系。

<<心理保健>>

编辑推荐

《心理保健》是夕阳红丛书之一。

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>