

<<中老年农民心理保健手册>>

图书基本信息

书名：<<中老年农民心理保健手册>>

13位ISBN编号：9787229010379

10位ISBN编号：7229010373

出版时间：2010-7

出版时间：重庆出版社

作者：吴明霞 主编

页数：179

字数：131000

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>

<<中老年农民心理保健手册>>

内容概要

全书分为中年篇和老年篇，中年篇包括12个主题，老年篇包括10个主题，每个主题为一讲。每讲都包含5个版块，分别是：引言(以有关农村中老年人中真实发生过的事件或典型的事件为引子，导入本讲的主题)、问题行为表现(简明列举出问题行为的外在表现)、心理原因分析(对该主题相关的问题进行心理学的分析和探讨)、专家支招(提出解决问题的策略方法)、名言故事(用名言或哲理故事来深化主题)。

<<中老年农民心理保健手册>>

书籍目录

中年篇

- 第一讲 人到中年 化解危机
- 第二讲 挫折困难 化为机会
- 第三讲 劳逸结合 享受闲暇
- 第四讲 中年夫妻 经营婚姻
- 第五讲 “性”福中年 激情引趣
- 第六讲 婆媳关系 巧妙相处
- 第七讲 晚辈长辈 赡养沟通
- 第八讲 孩子成长 科学教育
- 第九讲 外出务工 自我关怀
- 第十讲 留守家庭 互相关爱
- 第十一讲 兄弟姐妹 团结互助
- 第十二讲 邻里乡亲 文明友善

老年篇

- 第一讲 生活健康 颐养天年
- 第二讲 强身健体 幸福之本
- 第三讲 心理健康 五个要诀
- 第四讲 科学睡眠 自我调理
- 第五讲 休闲娱乐 老有所乐
- 第六讲 沟通人际 老有所依
- 第七讲 老年再婚 夕阳正红
- 第八讲 夫妻恩爱 “性”福到老
- 第九讲 丧偶孤独 调整心态
- 第十讲 面对死亡 珍爱生命

参考文献

<<中老年农民心理保健手册>>

章节摘录

版权页：插图：3.调节不良情绪状态（1）做情绪的主人。

在想发火时，先深呼吸3~5次，在深呼吸的同时思考3个问题：发火有无道理？

发火后有什么后果？

有其他方式替代吗？

这样就可以让自己变得冷静而情绪稳定。

（2）增加积极情绪。

具体方法有：在生活中多立小目标，或者将大目标划分为多个小目标。

小目标容易实现，每一小目标的实现都能带来愉悦的满足感。

学习辩证思维，万事万物都有两面，好事可变坏事，坏事可变好事，辩证思维可以使人坦然地对待挫折和失败，因而可避免有害的消极情绪。

（3）及时宣泄不良情绪。

当遇到不如意、不愉快的事情时，可以通过适当的劳动，看电影，看电视，找伴侣、朋友谈心诉说来宣泄情绪，也可以在自己觉得安全的环境里大声喊叫或者痛哭一场，释放压抑的情绪。

<<中老年农民心理保健手册>>

编辑推荐

《中老年农民心理保健手册》：农家丛书(卫生保健),农民工心理保健丛书

<<中老年农民心理保健手册>>

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>