

<<走出孤独>>

图书基本信息

书名：<<走出孤独>>

13位ISBN编号：9787501160006

10位ISBN编号：7501160007

出版时间：2003-1-1

出版时间：新华出版社

作者：张湖德,侯云山

页数：301

字数：210

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>

<<走出孤独>>

内容概要

孤独是不良心理因素表现之一，它给人们带来的是种种消极体验,如沮丧、失助、抑郁、烦躁、自卑、绝症等。

因此，孤独对人体健康有很大的危害。

把统计，身体健康但精神孤独的人，在10年之中的死亡数要比那些身体健康而合群的人死亡数多1倍。

人的精神孤独所引起的死亡率与吸烟，肥胖症，高血压引起的死亡一率样高。

有鉴于此，人们必须战胜孤独，摆脱孤独，走出孤独。

以“尽终其天年，度百岁乃去”。

在本书的编写过程中，中医心理学专家侯云山先生费尽了九牛二虎之力，孙波先生也积极微策划，在此表示衷心感谢。

<<走出孤独>>

书籍目录

- 第一章 总论
- 第二章 让孤独远离摇篮
- 第三章 如何帮助儿童摆脱孤独
- 第四章 孤独：摧残祖国的花朵
- 第五章 青少年如何摆脱孤独
- 第六章 孤独：给青春光环带来阴影
- 第七章 青年人如何摆脱孤独
- 第八章 孤独：困扰忙碌的中年人
- 第九章 中年人如何摆脱孤独
- 第十章 孤独：频频袭击老年人
- 第十一章 老年人如何摆脱孤独
- 第十二章 结语

<<走出孤独>>

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>