第一图书网, tushu007.com

<<心理健康名医导航>>

图书基本信息

书名：<<心理健康名医导航>>

13位ISBN编号：9787501178032

10位ISBN编号：7501178038

出版时间：2007-5

出版时间：新华

作者：洪昭光

页数：239

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

第一图书网, tushu007.com

<<心理健康名医导航>>

内容概要

本书是由有丰富经验的中西医专家写成的，它以通俗的语言，将宝贵的经验和先进科普知识传递给中老年读者，相信一定会给大家帮助，也一定会受到广大读者的欢迎。

本书是从《中老年保健》的专家谈保健、健康话题、饮食与健康、运动与健康、自我保健、药物园地、保健品讲坛、心海方舟、健康咨询、潇洒夕阳、居家保健等栏目中，精选有关心理健康的佳作编辑而成的。

本书具有很好的指导性，为您的家庭保健提供了科学、实用的良方。

第一图书网, tushu007.com

<<心理健康名医导航>>

作者简介

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组原副组长，中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员。

第一图书网, tushu007.com

<<心理健康名医导航>>

书籍目录

序前言第一篇 心海导航 1. 不妨模拟年轻 2. 美意延年 3. 我思我在耄耋不老 4. 生活在当下 5. 追求理想的晚年 6. 知学近乎福 7. 在游戏中收获 8. 生命在于“柔” 9. 人生“后中年期”的迷失 10. 仁者寿 11. 智者寿 12. 从“啸”谈开去 13. 心怀感激的健康价值 14. 童叟之趣 15. 改改这心脏病性格 16. 笑，让心灵慢跑 17. 勿以乐小而不乐 18. 没有理由不积极第二篇 心灵盾牌 1. 心理防御9法 2. 解除压力延长寿命 3. 病也可以从心生 4. 应激与身心疾病 5. 困扰人生的神经症 6. 心理压力调节妙方 7. 紧张引来疾病多 8. 你有“畸形控制欲”人格倾向吗？
9. 心态突变为哪般 10. 心烦意乱君莫愁——漫谈老年焦虑症 11. 与心理疲劳说再见 12. 勿让情绪害身体 13. 人为什么要藐视自己 14. 别拒绝带给心灵的问候 15. 学会制怒 16. 议“小心眼儿” 17. 谈谈交友的心理影响 18. 交友之道 19. 课堂上的突发事件 20. 他们是集体中毒吗？
21. 莫让忌讳禁锢心灵 22. 他怎么成了“杞人”？
23. 用信念战胜癌魔 24. 人参与心神 25. 请自我判断一下情绪 26. 您的性格是内向还是外向第三篇 自我调适 1. 学会宽容善待自己 2. 学会心理调适，保持心身健康 3. 倾诉与倾听 4. 打开您的心灵之窗 5. 学点自我暗示 6. 从“杯弓蛇影”说起 7. 与宽容同行 8. 从朱元璋钓鱼谈“负性情绪” 9. 是非终日有，不听自然无 10. 何必自寻烦恼 11. 身处逆境心坦然 12. 中年女性如何调整心理疲劳 13. 几招让你更年轻 14. 学会不在意 15. 漫谈气度与养生 16. 寻找快乐 17. 色彩与健康 18. 情绪也会发生“饥饿” 19. 大病袭来，学会自我心理调适
20. 好心情是自己创造的 21. 现代人需要“心理按摩” 22. 健康的心态——生命的保护神
23. 人到中年的心理调适 24. 不可忽视的合理定位 25. 以平常心做好“角色退场”第四篇 老年心理 1. 老年人的心理变化和精神保健 2. 老年人对绿色环境的心理需求 3. 怎样推迟心理衰老 4. 让老人不再孤独 5. 浅谈老年人的逆反心理 6. 老小孩——心理退化的表现 7. 理解老年人的心态变化 8. 帮助丧偶老人摆脱心理阴影 9. 老年健康生活五个“频道” 10. 为什么老年人比年轻人更快乐 11. 老年人“开心”良方三则第五篇 远离精神疾病 1. 聊聊精神健康 2. 神经精神病几个问题解释 3. 几种特殊人格 4. 心脏疾病伴发的精神失常 5. 王教授和他的女儿 6. 从“催眠电棍儿”谈起 7. 一种神秘的暗示疗法 8. 精神创伤为何失语 9. 我父亲是有精神病吗？
10. 为何有人练气功会精神失常？
11. 精神分裂症患者应注意什么？
12. 精神病如何维持治疗第六篇 婚姻与健康 1. 让爱情不因岁月而褪色 2. 老年夫妻如何进行心理调适 3. 让老年夫妻心灵更接近 4. 巧帮妻子度更年 5. “代际婚姻”还宜慎重 6. 再婚，让生活重现绿色 7. 如果再婚——忠告中老年女性朋友 8. 婚姻，前方可有路 9. 究竟谁的感情重要 10. 老伴是“花心”吗？
11. 我该不该重入“围城” 12. 重书婚姻时不再有“败笔” 13. 老年人怎样摆脱再婚的困扰？
第七篇 心理医生答疑 1. 怎样摆脱灰色心态 2. 名落孙山苦恼求助 3. 我儿子是否是“色情狂”？
4. 一个女人苦恼的心思 5. 老爸为啥变得这样？
6. 如何摆脱缠绕我一生的“痛苦” 7. 怎么培养孩子正确的消费观 8. 姥姥是否还爱我？
9. 人爱吃泥土得的是什么病？
10. 新居为何难适应 11. 如何对待老年人的唠叨 12. 退了休反倒不知怎么生活了 13. 何时才能摆脱烦恼？
14. 人的眼睛与精神有关吗？
15. 我得了什么不治之症？
16. 森田疗法为您解忧

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

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